Ban Biên Tập & Điều Hành
Nhã Ca - Trần Dạ Từ
Phan Tấn Hải - Huỳnh Kim Quang
Trịnh Y Thư - Nguyễn Thanh Huy
Hòa Bình Lê - Hằng Nguyễn
Tiffany Đoàn - Henry Nguyễn
ĐT: 714 894 2500

VIỆT BÁO

Năm Thứ Ba Mươi Mốt
Số báo 9096
Thứ Sáu, 4-8-2023

10561 Garden Grove Blvd., Garden Grove, CA 92843 Phone: 714-894-2500

"Guru" làm đẹp Michelle Phan, chủ nhân thương hiệu mỹ phẩm có tên EM Cosmetics. Hướng dẫn trang điểm và video cá nhân của cô trên YouTube đã thu hút được hơn một tỷ lượt xem. Hình từ Facebook của Michelle Phan trong post tự giới thiệu video "Beauty Survival Guide" của cô.

AI ĐẸP HƠN AI?

Nina HB Lê

Đẹp là một khái niệm đã có từ ngàn xưa, tồn tại song song với sự tồn tại của nhân loại. Cái đẹp, vốn dĩ phức tạp và đa dạng, là một khái niệm không ngừng biến đổi và phát triển qua nhiều thời kỳ văn hóa. Dù loài người xưa nay luôn cố gắng định nghĩa và tô vẽ chân dung vẻ đẹp, vẫn không có một định nghĩa nào là tuyệt đối, ngược lại, các tiêu chuẩn đánh giá cái đẹp thay đổi tùy nơi, tùy thời, tùy các nền văn hóa, không có một mực thước nào nhất định.

Thế nào là đẹp?

"Đẹp là gì?" Người đầu tiên chính thức đặt ra câu hỏi căn bản này có lẽ là Socrates (469-399 TCN), và chính ông đã trả lời: "Đẹp là cái thích thú do tai nghe mắt thấy".

Plato (427—347 TCN) cho rằng "Vẻ đẹp là hình ảnh nhất quán và không thể thay đổi của những điều tốt nhất, tinh tế nhất." Ông cũng là người đầu tiên đưa ra một nền tảng siêu hình về cái đẹp: không dừng lại ở cái đẹp hữu hình, mà đi tìm những giá trị siêu cao vô hình.

Theo Immanuel Kant (1724-1804), vẻ đẹp là sự hài hòa giữa hình dáng và nội dung, là thứ khiến chúng ta cảm nhận sự tinh tế và thỏa mãn. Kant cho rằng cái đẹp gồm hai cảm nhận: cảm quan về sự cao cả và cảm quan về thẩm mỹ. Trong cả hai trường hợp, sự xúc động đều gây thích thú nhưng theo hai cách khác nhau: ý nghĩa cao cả khiến trái tim cảm động, còn mỹ thuật làm say mê trí óc của cặp mắt.

Với tôn giáo thì vẻ đẹp còn liên quan đến niềm tin. Nhà thờ Công giáo thời trung cổ coi Sắc đẹp là con đường dẫn đến Đức Chúa Trời. Aristotle, Nietzsche, Burke, và vô số tên tuổi khác cũng đã cố gắng định nghĩa cái đẹp theo nhiều cách thức và giá trị khác nhau. Tuy mỗi người diễn tả mỗi kiểu, điểm nhất quán vẫn nằm ở sự hài hòa, hoàn mỹ, tinh tế, gợi cảm, chinh phục.

Nói nôm na, đẹp là thứ gây thích thú, ngây ngất, mê say, đem lại cảm tình và sự rung động.

Quan niệm về cái đẹp qua các thời kỳ

Trong một bài tụng ca cổ, Plato đã viết về ba ao ước của người Hy Lạp thời xưa: 1. khỏe mạnh, 2. xinh đẹp, 3. trở nên giàu có bằng những việc làm lương thiện. Các bậc cha mẹ tương lai ở Hy Lạp thời ấy quan tâm đến vẻ đẹp của con cái đến mức họ đặt tượng Aphrodite hoặc Apollo, hai vị thần về dung mạo, trong phòng ngủ của họ để giúp họ sinh ra những đứa con xinh đẹp.

Theo họ, khuôn mặt đẹp lúc bấy giờ gồm mũi thẳng hoặc mũi hơi khoằm, trán thấp; và cặp lông mày tạo thành một vòng cung thanh tú ngay trên xương lông mày. Cái miệng đẹp tương tự như thời trang hiện tại: có màu đỏ tự nhiên, môi dưới đầy đặn hơn một chút so với môi trên. Quan trọng nhất là mái tóc đẹp. Tóc vàng óng ả được coi là đẹp nhất, không phải ngẫu nhiên mà nhiều vị thần Hy Lạp được miêu tả là tóc vàng.

Để làm đẹp, phụ nữ Hy Lạp ngày xưa đã biết sử dụng đồ trang điểm, bao gồm phấn phủ mặt, phấn xoa má làm từ một loại rễ cây, bút chì đen và đỏ và nước hoa, tất cả đều được thoa trước một đĩa kim loại sáng bóng dùng làm gương

*Xem tiếp **AI ĐẸP** trang 3*

TÔI BIẾT CUỘC SỐNG CỦA TÔI SẼ KẾT THÚC CÁCH NÀO

KC Nguyễn

LTS: Trong những năm gần đây - đặc biệt là kể từ năm 2016 - một số tiểu bang Hoa Kỳ đã tiến tới việc hợp pháp hóa "Giúp Bệnh Nhân Kết Liễu Sự Sống". Cho đến nay, chín tiểu bang gồm một tiểu bang mới bổ sung là Montana và khu vực District of Columbia đã hợp pháp hóa việc này.
Tuy vậy, hiện vẫn chưa đến một phần tư (21,6%) dân số Hoa Kỳ sống trong các tiểu bang được nhận sự trợ giúp này, và đây vẫn là đề tài gây nhiều tranh cãi trong khía cạnh đạo đức, tôn giáo, đảng phái, v.v. Bài viết này không bàn luận quan điểm đúng sai, mà là một ý tưởng riêng, một ý nghĩ mở ra nhiều lối suy nghĩ, bởi thế giới muôn màu của chúng ta sẽ ngưng nở hoa nếu không được liên tục vun xới bằng những suy nghĩ tiến bộ.

Tôi nói tôi không sợ chết. Bạn bè diễn tả sự ngờ vực của họ bằng một cái cười mỉm. Tuy nhiên, con trai tôi tin. Nó biết tôi có những suy nghĩ kỳ cục và làm những điều kỳ cục.

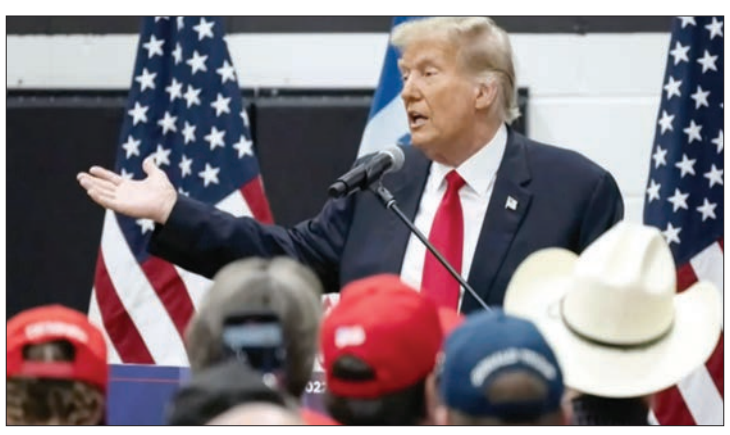
Bạn cũng có thể cười. Tôi nhận là tôi rất dở chịu đau. Tôi ứa nước mắt vì bị giấy cắt. Tôi xin thuốc độc trên bàn sinh. Tôi sẽ không làm thử nghiệm sức khỏe nếu nó đau. Và không dám sửa sắc đẹp dù mỗi lần nhìn ảnh mình trong gương là tôi thở dài não nuột. Cái gì cũng xệ xuống. Mí mắt, cổ, đầu gối… Bạn biết tôi muốn nói gì và có thể hình dung phần còn lại! Nhưng không, không có phẫu thuật thẩm mỹ cho tôi. Chỉ tưởng tượng da thịt bị cắt, tỉa, thái mỏng, khâu là tôi đã rùng mình. Đau! Tôi biết có thuốc gây mê nhưng người đẹp không thể nào ngủ ngàn năm trên bàn mổ (dù thản hoặc họ đã làm như vậy!) Thế nào khi thức dậy tôi cũng sẽ xin được ngủ tiếp và khiến công khó của bác sĩ trở thành vô nghĩa.

Nhưng chết không nhất thiết phải đau. Nhiều người may mắn đã chết nhanh chóng hoặc chết trong khi ngủ. Thật ra chết là một cái gì khá giản đơn. Chết chỉ là sự kết thúc của

*Xem tiếp **CÁCH NÀO** trang 4*

Nhiều người may mắn đã chết nhanh chóng hoặc chết trong khi ngủ. Thật ra chết là một cái gì khá giản đơn. Chết chỉ là sự kết thúc của cuộc sống. Kết thúc như thế nào mới là điều phức tạp. Hình chụp lại từ The Conversation.

TRUMP BỊ TRUY TỐ ÂM MƯU ĐẢO NGƯỢC BẦU CỬ, SẮP BẬN RỘN HẦU TÒA, NHƯNG VẪN CÓ THỂ TRANH CỬ?



Ngày 1 tháng 8, Donald Trump đã bị một đại bồi thẩm đoàn liên bang truy tố một loạt tội liên quan đến âm mưu lật ngược kết quả bầu cử năm 2020 của Ông. Theo quy tắc tố tụng hình sự liên bang, bị cáo có quyền tham dự toàn bộ phiên xử. Nhưng rất khó có khả năng Trump sẽ hầu tòa ngày này qua tháng nọ.
(Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

Hầu hết mọi người đang thảo luận về các phiên tòa sắp tới của Donald Trump ở New York, Florida – và thứ Ba vừa qua, đại bồi thẩm đoàn ở Washington, D.C. đã truy tố Trump tội âm mưu lừa gạt chính phủ Hoa Kỳ, âm mưu cản trở một thủ tục tố tụng chính thức, âm mưu chống lại các quyền, cản trở và cố gắng cản trở một thủ tục chính thức, sử dụng Bộ Tư pháp để tiến hành "các cuộc điều tra tội phạm bầu cử giả" và cố gắng ngăn chặn chứng nhận bầu cử vào ngày 6 tháng 1/2021. Trump phải ra tòa hai ngày sau đó và các phiên tọa sắp tới tại thủ đô sẽ phải có sự hiện diện của ông. Liệu điều đó có ảnh hưởng đến khả năng vận động tranh cử của Trump cho đề cử ứng viên tổng thống của Đảng Cộng Hòa?

Theo Hiến pháp Hoa Kỳ, bị cáo có quyền được tham dự các phiên xét xử. Chính phủ không được phép tổ chức các phiên xử vắng mặt bị cáo. Quy tắc này cũng là điểm khác biệt giữa Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Có

*Tiếp **TRUY TỐ** trang 9*

TRƯỚC THỜI CUỘC

Nỗi ám ảnh của Tập Cận Bình về an ninh

TẠI SAO TQ CỐ THỦ TRONG NƯỚC VÀ DƯƠNG OAI Ở NƯỚC NGOÀI

Trịnh Khải Nguyên Chương dịch

Tổng Bí Thư Đảng Cộng Sản Trung Quốc Tập Cập Bình.

Kể từ khi lên nắm quyền vào năm 2012, Tập Cận Bình đã tập trung vào việc đảm bảo an ninh cho chế độ của mình. Ông đã thanh trừng bất cứ ai có tiềm năng là đối thủ chính trị, tái cơ cấu quân đội và bộ máy an ninh nội bộ, xây dựng một nhà nước giám sát kiểu Orwell, và thúc đẩy thông qua các luật pháp mới với mục đích đàn áp mọi chống đối, phản biện, nhân danh an ninh quốc gia. Nền tảng cho tất cả những công cuộc cải cách này là cái mà Tập gọi là "khái niệm an ninh quốc gia toàn diện", một khuôn khổ nhằm bảo vệ hệ thống xã hội chủ nghĩa của Trung Quốc và chính quyền điều hành của Đảng Cộng sản Trung Quốc (ĐCSTQ), sự bảo vệ bao gồm cả chính cá nhân Tập.

*Xem tiếp **DƯƠNG OAI** trang 7*

VIẾT VỀ NƯỚC MỸ

TIẾNG CHUÔNG ĐIỆN THOẠI

Lê Đức Luận

Tác giả Lê Đức Luận lần đầu tham dự VVNM với bài "Ngẫm ra mới thấy thèm". Tốt nghiệp Khóa 1 Trường ĐH/CTCT/ Đà Lạt, trước năm 1975 ông là sĩ quan, làm việc trong Ủy Ban Binh Thư - Tổng Cục/CTCT/QL VNCH – Sài Gòn. Sau năm 1975 Ông bị "tập trung cải tạo" 7 năm. Sang Mỹ năm 1986. Tác giả có viết bài đăng trên các Đặc San: Ức Trai, Biệt Đông Quân, Chiến Sĩ Cộng Hòa. Sau đây là bài tham dự VVNM mới nhất của ông.

*

Có người bảo rằng tiếng chuông điện thoại là "niềm vui của tuổi trẻ và nguồn an ủi cho tuổi già"

Đối với bà Thoa, tiếng chuông điện thoại còn là tiếng gọi của tình yêu khi còn trẻ, là tiếng lòng thương mến khi làm mẹ, là tiếng gọi mong chờ và là liều thuốc an thần khi nằm trong viện dưỡng lão.

Nhớ thuở xa xưa, lúc tuổi xuân thì, bà có nhan sắc lại con nhà danh giá, nhiều thanh niên con nhà giàu, học giỏi, đẹp trai theo đuổi, nhưng không anh nào lọt vào vòng "chung kết".

Cuối cùng bà "phải lòng" anh phó quận vì tiếng chuông điện thoại.

Lần đầu tiên, bà gặp chàng qua sự giới thiệu của cô bạn cùng lớp với bà, trong đêm văn nghệ Mừng Xuân ở sân trường Đại học Văn Khoa. Lúc ấy, anh chàng không có nét gì độc đáo để bà để ý, nhưng bà tỏ

Ảnh từ Unsplash+ License.

ra vui vẻ, lịch sự cho đúng phép xã giao. Còn anh chàng, tuy nổi tiếng là tay "tán phét" có hạng bên trường Quốc Gia Hành Chánh, nhưng khi đứng trước vẻ đẹp cao sang của nàng, chàng ngẩn ngơ, lúng túng, không nói nên lời…

Những lần gặp gỡ về sau, nàng vẫn không để ý hay ngây thơ không nhận biết ánh mắt si tình và những cử chỉ vụng về, lúng túng của chàng; nàng cứ hồn nhiên, vui vẻ với người bạn mới

*Xem tiếp **VIẾT** trang 9*

Mê Linh tại đêm nhạc Seeds Of Hope.

ĐÊM NHẠC EME SEEDS OF HOPE, MÊ LINH VẪN ĐANG "MƠ GIẤC MỘNG DÀI"

Doãn Hưng

Ngày Thứ Bảy 29/07/2023 đối với Mê Linh ắt hẳn là một trong những ngày đẹp nhất cuộc đời. Ngày hôm đó, Mê Linh tròn 23 tuổi, mừng sinh nhật trong tình yêu thương của cha mẹ, anh em và rất nhiều người thân. Ngày hôm đó, Mê Linh tổ chức đêm trình diễn đầu tiên theo ý riêng của mình. Với số tiền có được từ đêm diễn, Mê Linh sẽ tiếp tục nuôi dưỡng giấc mơ âm nhạc, khi đến New York để học tiếp tục học chương trình thạc sĩ âm nhạc.

Rất nhiều người đi dự đêm nhạc hôm đó là người thân của gia đình Mê Linh, biết cháu từ lúc còn nhỏ xíu. Những cô chú này còn nhớ ngày xưa cô bé Mê Linh nhút nhát như thế nào. Khi đi theo mẹ ra đám đông, thấy mẹ có khi hào hứng nói cười hơi lớn với mọi người, Mê Linh còn kéo tay mẹ nhắc nhở "đừng ồn như thế!"

Mọi người còn nhớ cô bé Mê Linh trong hướng đạo, bỗng dưng một ngày nào đó nói với mẹ rằng mình muốn trở thành ca sĩ, một điều mà chính mẹ cháu cũng không ngờ tới. Rồi cháu bắt đầu ca hát. Dự án lấy danh hiệu Hoàng Kim của Mê Linh trong hướng đạo cũng có liên quan đến âm nhạc, dùng âm nhạc để dạy trẻ em Việt Nam ở Mỹ học tiếng Việt.

Rồi Mê Linh đi học thanh nhạc ở đại học Chapman University. Rồi Mê Linh bắt đầu xuất hiện ngày càng nhiều trên sân khấu ca nhạc trong các sinh hoạt hướng đạo, cộng đồng cũng như trên sân khấu nhà trường. Mọi người biết đến Mê Linh như một cô bé có giọng hát opera điêu luyện, có thể hát được cả tiếng Anh, tiếng Việt.

Một số người thân có cảm giác rằng đêm nhạc hôm đó là một dịp để Mê Linh "tổng kết lại hành trang", để thực sự bắt đầu đi một mình trên hành trình âm nhạc còn rất dài của Mê Linh. Tuổi 23 là lứa tuổi thanh xuân, đủ trưởng thành, tràn đầy sức sống, là lứa tuổi bắt đầu tự khám phá chính mình, xây dựng niềm tin vào chính mình.

*Tiếp **MÊ LINH** trang 4*

THỨ SÁU, NGÀY 1 THÁNG CHÍN, 2023 · 9PM

DIVAS GREATEST HITS

MINH TUYẾT I LỆ QUYÊN I HƯƠNG TRÀM
MINH THU I MYRA TRẦN I VÕ HẠ TRÂM I MC GIÁNG NGỌC

TRÌNH DIỄN LIVE TẠI PECHANGA THEATER
GIÁ VÉ BẮT ĐẦU TỪ $60

Đường Dây Nóng Mua Vé: 714.982.6666 hay online tại casinoentertainment.shop

Muốn biết thêm chi tiết, xin gọi 888.810.8871 hay online tại pechanga.com.

877.711.2WIN · PECHANGA.COM

Nằm thuận tiện cạnh FWY I-15 trong thung lũng Temecula Valley
Xứ Rượu Nho Miền Nam California
45000 Pechanga Parkway, Temecula, CA 92592

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

Muốn nâng tầm doanh nghiệp nhỏ của mình? SBA có thể chỉ dẫn quý vị cách thực hiện với tài liệu hỗ trợ, cố vấn, các giải pháp tiếp thị miễn phí và nhiều nữa. Cơ hội nhiều vô kể.

Ghé
sba.gov/cnpp-vi

SBA U.S. Small Business Administration

*Tiếp **AI ĐẸP** trang 1*

phản chiếu khuôn mặt của họ. Và, để che giấu những dấu hiệu lão hóa ngoài ý muốn, phụ nữ Hy Lạp đã dùng chì trắng che đi những nếp nhăn và nhuộm tóc để che màu bạc.

Tuy nhiên, việc trang điểm chỉ giới hạn ở "hetaera", giới kỹ nữ, vì sắc đẹp không được coi là quan trọng đối với các bà nội trợ Hy Lạp. Lời tuyên bố dõng dạc của nhà hùng biện Demonthenes vẫn còn ghi trong trang sách, rằng một người đàn ông kết hôn với mục đích có "Một con chó giữ nhà trung thành. Còn vẻ đẹp và sự thỏa mãn các giác quan đến từ tình nhân."

Người La Mã tiếp tục cải thiện sứ mệnh làm đẹp. Vào thế kỷ thứ nhất, nhà thơ La Mã Ovid đã viết cuốn sổ tay đầu tiên về lời khuyên làm đẹp. Khoa học trang điểm đã nổi tiếng trong thế giới cổ đại. Theo nhà sử học Scarborough, phụ nữ thuộc tầng lớp thượng lưu đã làm theo lời khuyên của Ovid và chuẩn bị mỹ phẩm theo công thức của ông, bôi sáp lên vùng da nhăn nheo để trông mượt mà hơn và thay thế lông mày bị rụng bằng lông thú.

Hình ảnh phụ nữ xinh đẹp của thời Trung Cổ -- từ thế kỷ 13 đến thế kỷ 15 -- được tìm thấy trong truyền thuyết về Vua Arthur và những bài thơ của Chaucer. Tiêu chuẩn của cái đẹp hiện ra cụ thể. Tóc phải có màu vàng óng ả mịn màng, và nếu màu tóc không thích hợp thì nhuộm bằng thuốc nhập khẩu từ phương Đông." Và theo Christian Zacher, giáo sư dạy văn học thời trung cổ tại Đại học Bang Ohio, đôi mắt màu xanh-xám được đánh giá cao hơn bất cứ màu gì khác."

Khái niệm về vẻ đẹp nữ tính bước vào một kỷ nguyên mới với thời kỳ Phục Hưng ở Ý thế kỷ 15. Botticelli, Leonardo và Raphael đã vẽ nên một đám rước những khuôn mặt đa dạng kỳ diệu nhưng tất cả đều hợp nhất bởi một vẻ đẹp nhất định. Nhà sử học nghệ thuật Ravenal nói: "Những bức tượng Madonna's của Boicelli rất đáng yêu vì chúng mỏng manh và dễ vỡ." Những bức tranh về Đức Mẹ Đồng Trinh của Leonardo thể hiện một người phụ nữ đẹp không phải vì các đường nét hoàn hảo theo nghĩa Hy Lạp cũ mà bởi vì khuôn mặt của bà truyền cảm giác bí ẩn kết hợp với sự dịu dàng, mềm mỏng của người mẹ."

Ở Anh, những người phụ nữ thanh lịch của thế kỷ 16 có mẫu đẹp lý tưởng của riêng họ, đó là hình ảnh của Nữ hoàng Elizabeth I chưa chồng. Họ bắt chước cách cắt nhuộm tóc, nhổ lông mày và trang điểm theo vẻ đẹp khuôn mặt nàng.

Vào cuối thế kỷ 18, cuộc cách mạng "Lên Tiếng" đã nổi lên trong làn gió chính trị của Châu Âu và Châu Mỹ. Chủ nghĩa cá nhân và quyền tự do cá nhân là những tiếng kêu tập hợp của thời đại. Trong nghệ thuật, "Khuôn mặt trở nên quan trọng," Theo Ellen G. Miles, người phụ trách hội họa và điêu khắc tại National Portrait Gallery: "Vào thời điểm này, người ta thực sự quan tâm đến chủ đề hơn là bối cảnh của bức tranh."

Chiến tranh thế giới thứ nhất, ở khía cạnh mỹ học, là ranh giới phân chia giữa thời đại Victoria và thời kỳ hiện đại. Thị hiếu về thời trang quần áo cũng như thị hiếu về khuôn mặt của phụ nữ đã thay đổi. Chiếc áo cọc-sê quấn eo quấn ngực được cất vào tủ và người phụ nữ hiện đại trang điểm công khai và thả tóc bồng bềnh. Đó là thời đại mà phụ nữ giành quyền bầu cử và thậm chí còn bị chỉ trích vì để mặt "thô kệch" không trang điểm. Marlene Dietrich - với đôi lông mày tỉa tót, đôi môi đỏ mọng và phấn hồng được tô bên dưới xương gò má chứ không phải trên gò má – là hình ảnh cái đẹp đi ngược lại với người phụ nữ mềm yếu da tái nhợt, môi hồng, tóc chẻ.

Các tiêu chuẩn về cái đẹp đã thay đổi qua nhiều năm tháng và đã phát triển đáng kể suốt chiều dài lịch sử. Tất nhiên, cái đẹp tùy thuộc vào văn hóa. Những gì một cộng đồng ngưỡng mộ có thể khiến một nhóm người khác thờ ơ, lạnh nhạt. Điều quyến rũ người này sẽ khiến người khác nhún vai. Vẻ đẹp là quan niệm cá nhân. Nhưng nó cũng phổ quát nên mới có những người đẹp quốc tế - những người đại diện cho một tiêu chuẩn được đại đa số công nhận, ưa chuộng.

Ngày nay, tuy vẫn đúng với định nghĩa của tự điển Oxford, rằng cái đẹp là "một phẩm chất làm hài lòng tim óc", nhưng cái đẹp ngày nay đã bước ra khỏi sự phụ thuộc vào diện mạo, mà chủ yếu nằm ở thái độ, sự hiểu biết, và phong cách mà một người thể hiện cá tính riêng biệt của họ, bởi tim óc con người thay đổi và tiến hóa. Một thí dụ điển hình là thế hệ thiên niên kỷ, những người sinh từ năm 1981 đến 1996, họ không cần hòa nhập vào hàng ngũ sắc đẹp truyền thống mà tự hào đứng tách biệt, tự hào khoác lên người chiếc áo cá tính. Định nghĩa mới về cái đẹp đang được viết bởi một thế hệ chụp ảnh selfie: những người này, là ngôi sao trang bìa, cho câu chuyện của chính họ.

Cái đẹp ngày nay, phải khiến các giác quan thức tỉnh, phải khuấy động cảm xúc, và trên tất cả, phải chinh phục.

Cảm nhận cái đẹp

Khổng Tử nói: "Mọi thứ đều có vẻ đẹp, nhưng không phải ai cũng nhìn thấy nó."

Thật vậy, cái đẹp đôi khi được ví như tình yêu, cảm nhận thì được, nhưng rất khó lý giải, cắt nghĩa.

Cái đẹp khó xác định nhất là cái đẹp trừu tượng trong nghệ thuật. Khi nghe một bản nhạc, xem một bức tranh, đọc một bài thơ, làm sao xác định? Vào một khoảnh khắc nào đó trong lúc thưởng thức, các đặc điểm của tác phẩm, có thể bao gồm từ những yếu tố đơn giản nhất như nhịp, âm, hoặc màu sắc, cho đến những kết hợp cấu trúc phức tạp hơn miêu tả nội tâm nhân vật hoặc quan điểm về thế giới, tạo cho chúng ta một cảm giác xao động, hưng phấn. Đó chính là cơ sở để nhận xét rằng tác phẩm đó hài hước, cảm động, tao nhã, sâu sắc, cuốn hút, sáng tạo, v.v. — từ đó chúng ta đánh giá tác phẩm có giá trị hoặc gọi đơn giản hơn bằng chữ "đẹp" hoặc "hay". Các tác phẩm không "chạm" đến trái tim hay không để lại trong ta một ấn tượng, suy nghĩ gì, dù đôi khi có tác dụng giải trí, hay có vẻ hợp thời, không hẳn là tác phẩm hay đẹp. Cái đẹp tuy đôi khi chủ quan, nhưng trong nhiều trường hợp, vẫn cần phải có một trình độ thẩm mỹ căn bản mới có thể cảm và hiểu, mắt mới có thể "thấy".

Cái đẹp dễ nhận ra, dễ hiểu hơn có lẽ là cái đẹp phổ thông về dung nhan ngoại hình của một người. Người đó đẹp hay không thường được đánh giá theo nhận xét của một cá nhân hay xã hội, sự đánh giá này ít nhiều bị ảnh hưởng bởi truyền thông, phim ảnh, theo một tiêu chuẩn vóc dáng, chiều cao, khuôn mặt, mắt, mũi, miệng, làn da, kỹ thuật trang điểm, phong cách đi đứng, thời trang ăn mặc… Vẻ đẹp bên ngoài không có nghĩa không bao gồm phong cách, thái độ, thậm chí cả tính nết vì tất cả những phẩm chất này sẽ lộ ra "bên ngoài". Một người có phong cách lịch thiệp, lễ độ, tinh tế, tự tin, ăn mặt khiêm tốn giản gị vẫn sẽ tỏa sáng xinh đẹp. Một kẻ thô lỗ, bất lịch sự, khoe khoang, khoác lác dù diện mạo và ăn mặc đẹp đến đâu đi nữa cũng khó dấu sự xấu xí.

Đầu búp bê tại Trung tâm thiết kế Mattel ở Los Angeles, phản ánh một loạt các tông màu da, kết cấu tóc và các đặc điểm.

"Tốt gỗ hơn tốt nước sơn", ông bà ta đã nói, vẻ đẹp ngoại hình không quan trọng bằng vẻ đẹp nội tâm, trí tuệ, phong thái, nhân cách mới là vẻ đẹp chân xác. Vẻ đẹp mỹ thuật ngoại hình có thể thay đổi tùy gu người đối diện, nhưng vẻ đẹp chân thiện nội tâm phần nào được xác định theo một tiêu chuẩn đạo đức xã hội nhất định. Chẳng hạn lòng tử tế, nhân hậu và sự chân thật ở thời đại nào cũng là vẻ đẹp bất khả, trong khi khoe khoang, dối trá, lừa đảo, là hiện thân của sự xấu xí.

Đầu búp bê tại Trung tâm thiết kế Mattel ở Los Angeles, phản ánh một loạt các tông màu da, kết cấu tóc và các đặc điểm.

Thời đại selfie
"tự cảm thấy đẹp!"

"Face" kia ngự ở trên tường
Thế gian ai đẹp được dường như ta?

Mượn hai câu này, xin bạn đọc đừng hiểu lầm, "Face" ở đây không phải là khuôn mặt, mà là Facebook.

Kỹ thuật hiện đại đã đặt quyền định nghĩa cái đẹp vào tay con người. Điện thoại di động cho phép mọi người tự chụp, chỉnh sửa hình ảnh của họ qua các ứng dụng đi kèm với các kỹ thuật chỉnh lọc được sử dụng để giải trí, tạo hình và "tự sướng".

Bỏ chút thời giờ dạo một vòng facebook, ghé vào thăm "nhà" của các người đẹp xứ cờ hoa mà nhà báo Đinh Quang Anh Thái trong một bài viết gọi là "Đất Thần Kinh", bạn sẽ không thể không thấy hằng hà sa số những tấm hình tự chụp, nhờ bạn trai chụp, bạn gái chụp, mượn người qua đường chụp, những tấm hình được chụp rồi chỉnh trang lại từ đầu đến chân "upload" đều đều lên facebook. Những người post những tấm ảnh này thường "khiêm tốn" không nói nhiều, nhưng ngụ ý "ai đẹp như ta", hay đúng hơn "ta đẹp như ai" vì những tấm ảnh này, sau khi chỉnh sửa, ai trông cũng "đẹp"cũng "trẻ" như ai, tất cả mọi người đều trở thành "Poupée de cire Poupée de son", những nàng búp bê giống nhau vô cảm đẹp hơn "tượng đá".

Thật vậy, những tấm hình được các "mỹ nhân" sửa đổi công phu qua nhiều nấc bằng một ứng dụng "beauty app"với mục đích làm đẹp bằng cách bóp eo, kéo chân, chà láng da, chỉnh đường nét, bóp khuôn mặt cho thon gọn, làm trẻ lại, v.v… hiện đang là "dân số" chiếm đất facebook đông đảo. Kèm theo đó là những trận mưa "like" và những lời khen tưới mát cõi lòng.

Đẹp. Đẹp không? Đẹp phải không? Thật khó trả lời. Cái đẹp vốn dĩ đã phức tạp, lại qua tay viện thẩm mỹ ứng dụng bật tối đa chế độ chỉnh sửa, khiến những tấm hình tuy trở nên cân đối hài hòa về hình thể, nhưng không còn biểu lộ chút cảm xúc nào. Đẹp là gì? Chắc phải hỏi lại Socrates, nếu không thể cảm, làm sao có thể "thích thú vì mắt thấy tai nghe"!

Có lẽ phải chờ khi xã hội lại tiến hóa, khi các người máy AI tràn ngập lấn áp dân số loài người chi phối thị hiếu, lúc đó, con người lạc hậu như tôi may ra sẽ cảm nhận được cái đẹp "robot" của các chị em ta.

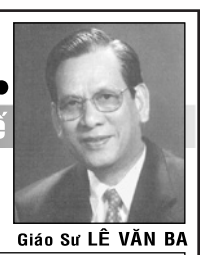
Còn bây giờ, xin vẫn được cảm nhận và thương cái đẹp theo các giá trị "lỗi thời":

"Một thương tóc bỏ đuôi gà
Hai thương ăn nói mặn mà có duyên
Ba thương má lúm đồng tiền
Bốn thương răng nhánh hạt huyền kém thua
Năm thương cổ yếm đeo bùa
Sáu thương nón thượng quai tua dịu dàng
Bảy thương nết ở khôn ngoan
Tám thương má phấn lại càng thêm xinh
Chín thương em ngủ một mình
*Mười thương con mắt có tình với ai."**

Nina HB Lê
**Bài ca dao Mười Thương*

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

LÊ VĂN BA S.S.I.
Chuyên Nghiệp Xã Hội ■ Pháp Lý ■ Di Trú ■ Khai Thuế
CÓ SỰ CỘNG TÁC CỦA NHIỀU LUẬT SƯ VIỆT MỸ
Văn Phòng Chuyên Nghiệp Từ 1990 tại Một Địa Chỉ



Giáo Sư LÊ VĂN BA

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN
• Luật sư phí hợp lý.
• Tiền bồi thường cao nhất.
• Không bảo hiểm cũng trực tiếp với văn phòng gấp.
• Sẵn sàng tranh tụng tại tòa.
• Nhanh chóng và thành tín.

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

CHUYÊN NGHIỆP KHAI THUẾ
• Income Tax cá nhân và công ty thương mại định kỳ.
• Giữ sổ sách lương bổng..

DỊCH VỤ PHÁP LÝ
• Kết hôn nhanh không thử máu.
• Ly dị gấp khỏi ra tòa.
• Notary Public và tất cả dịch vụ pháp lý khác.
• Di trú: Bảo lãnh cha mẹ, anh em, vợ chồng, fianceé.

Nữ Bác Sĩ
NGUYỄN THANH THÙY, M.D
• Tốt Nghiệp Y Khoa Hoa Kỳ tại Đại Học USC
• Tốt Nghiệp Nội Khoa Tại LAC-USC Medical Center
• Tốt Nghiệp Nhi Khoa Tại LAC-USC Medical Center Board Certified

CHUYÊN TRỊ:
Bệnh trẻ em và người lớn
Nếu quý vị muốn có một Bác Sĩ tận tâm, kính mến người già, thương yêu trẻ em. Xin hãy chọn Bác Sĩ Nguyễn Thanh Thùy làm Bác Sĩ Gia Đình.
Nhận Medical, Medicare, Bảo Hiểm, MSI
Tel: 714-775-1628
9741 Bolsa Ave # 117 Westminster, CA 92683

Bác Sĩ Nha Khoa
NGUYỄN THỊ KIM ANH
12388 Brookhurst Street
Garden Grove, CA 92840
(giữa Chapman & Lampson * Cạnh Burger King)
(714) 638-2101
• Khám răng định kỳ
• Chữa răng người lớn và trẻ em
• Lấy gân máu
• Tiểu giải phẫu nha khoa
• Trị bệnh nướu răng
• Nha khoa thẩm mỹ, làm răng giả các loại, veneer bonding, tẩy trắng răng với phương pháp mới nhất
• In-Office bleaching, Digital X-Ray và các trang bị hiện đại khác đúng tiêu chuẩn OSHA
NHẬN MEDICAL & BẢO HIỂM
Giờ làm việc:
Thứ Hai Thứ Bảy:9AM 6PM
Chủ Nhật: 9AM 3PM

DNP Insurance Services
www.baohiem.com
MEDICARE HEALTH INSURANCE
JOHN L SMITH
1EG4-TE5-MK72
HOSPITAL (PART A) 03-01-2016
MEDICAL (PART B) 03-01-2016
• Sắp có Medicare Part A & B, Cần Tìm Hiểu Ghi Danh:
- Medicare Supplement & Part D Plans
- Medicare Advantage Plans (HMO, PPO & POS)
• Cần Ghi Danh & Mua Bảo Hiểm Sức Khỏe:
- Covered California Với Trợ Giúp Bảo Phí
- Trực Tiếp Với Các Hãng Bảo Hiểm Y Tế Tại CA
• Cần Mua Bảo Hiểm Y Tế Ngắn Hạn:
- Du Lịch Toàn Cầu & Du Học Sinh Tại Mỹ
• Bảo Hiểm Nhân Thọ Với Các Quyền Lợi Khi Bệnh Tật
• Quỹ Hưu Trí Annuities & IRA Rollovers
• Notary Public
Gọi Hẹn Tham Khảo Miễn Phí Với
Dzũng N. Phạm, CFP® ChFC® CLU® EA
Insurance Lic. #0B56485
(714) 531-0999
COVERED CALIFORNIA Certified Insurance Agent
14541 Brookhurst St., Ste. C2, Westminster, CA 92683
(Góc Brookhurst & Hazard, Phía Sau Car Wash)

Cell: 714. 925-2595
LUẬT SƯ PHÍ THẤP NHẤT
VĂN PHÒNG LUẬT SƯ
ANDRÉ LÂM & VICKIE HẰNG LÊ
9039 Bolsa Ave. # 218, Westminster, CA 92683
Web.site: www.andrelam.com
Trong giờ làm việc 714. 379-6449
CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ
GIỜ LÀM VIỆC: Thứ Hai - Thứ Sáu: 9AM - 6PM
Thứ Bảy từ 10AM - 2PM * Chúa Nhật: Xin lấy hẹn
Ngoài ra văn phòng còn chuyên lo về các dịch vụ: Di trú (Immigration); Khánh tận tài sản (Bankruptcy); Ly dị cấp dưỡng (Family Law); Luật thương mại (Business Litigation); Hình luật, trộm cắp và tội đại hình; Tai nạn nghề nghiệp, v.v...
TẬN TÂM – UY TÍN

*Tiếp **MÊ LINH** trang 2*

Trong buổi trình diễn, lần đầu tiên Mê Linh đóng vai trò người tự sắp xếp chương trình, chọn bài hát, chọn bạn bè hát chung. Ai cũng nhận thấy đêm nhạc Seeds Of Hope thực sự là một sân khấu dành cho giới trẻ gốc Việt. Những bạn trẻ Hugo, Làn Sóng Xanh đã từng hát với Mê Linh trong nhiều chương trình ca nhạc. Nhưng chắc đây là lần đầu tiên các em được tự sắp xếp chương trình, tự chọn bài hát theo ý mình. Đến xem đêm nhạc với tinh thần ủng hộ giới trẻ, chắc không mấy ai cảm thấy khó chịu với những lỗi lầm nhỏ về sắp xếp sân khấu. Mọi người cảm thấy thú vị với cô MC trẻ Jenny nói tiếng Việt không rành, đôi khi còn tạo ra sự dí dỏm trong khi làm phiên dịch khi giới thiệu. Bởi vì mọi người xem đây là một sân chơi của những người trẻ tuổi. Những sân chơi như vậy sẽ là nơi nuôi lớn sự trưởng thành, tự tin của các tài năng trẻ gốc Việt trong tương lai. Mọi người mong sẽ có thêm nhiều đêm diễn như vậy được thực hiện bởi Mê Linh và các bạn.

Trong phần trình diễn của mình, Mê Linh hát lại những thể loại mà mình đã hát trong gần 10 năm qua, với những bài được lựa chọn theo sở thích của chính mình. Nhạc Việt, nhạc kịch sân khấu, nhạc opera cổ điển. Một số người cho rằng Mê Linh hát opera trong đêm nhạc là thành công nhất. Pace Non Trovo của Franz Liszt, Mê Linh nói rằng là một trong những ca khúc khó nhất, thực sự là một thử thách để vượt qua. Thế nhưng Mê Linh đã trình diễn thật hoàn chỉnh. Điều này chứng tỏ kỹ thuật không còn là vấn đề đối với cô ca sĩ trẻ tuổi này. Chỉ cần thêm thời gian để trải nghiệm với cuộc sống thực sự, sự diễn cảm của Mê Linh sẽ ngày thêm sống động.

Khi hát trích đoạn trong vở nhạc kịch Miss Saigon, Mê Linh tâm sự rằng đây là một vở diễn về một nhân vật Việt Nam, bối cảnh ở Việt Nam. Nhưng từ trước đến nay, trên sân khấu thế giới chưa có một nghệ sĩ gốc Việt nào nhận được vai chính. Mê Linh mơ có một ngày những nghệ sĩ Việt trẻ tuổi như mình sẽ viết, sẽ trình diễn những vở nhạc kịch về Việt Nam như vậy trên sân khấu dòng chính. Ở nước Mỹ hình như mọi ước mơ đều có thể trở thành sự thực, miễn là mình dám mơ mộng, và làm việc với một niềm đam mê thực sự.

Một người bạn thân của mẹ Mê Linh đã viết cảm nghĩ của mình khi đi xem đêm nhạc Eme Seeds of Hope rằng phần dàn dựng chương trình thể hiện sự hiểu biết am tường âm nhạc, giàu có phẩm chất, tính cách chuyên môn. Đây là một thành công mà anh mong rằng sẽ tiếp tục có trong sinh hoạt nghệ thuật, văn hóa của người Việt. Anh rất yêu mến và trân trọng giọng hát nhiều nội lực và kỹ thuật, cùng phong cách trình diễn của Mê Linh. Tiếng hát của Mê Linh đã đi những bước dài, trưởng thành, già dặn, có nét, chuyên nghiệp. Anh tin rằng Mê Linh sẽ còn đi xa hơn nhiều nữa khi tiếp tục chương trình cao học tại New York.

Một người bạn thân khác của gia đình cho rằng Mê Linh khi nói và hát không giống nhau hoàn toàn. Khi nói chuyện trên sân khấu, Mê Linh có đôi khi vẫn còn ngập ngừng. Nhưng khi hát Mê Linh như biến thành một người khác. Mê Linh có khả năng hoá thân thành nhiều người khác nhau, những nhân vật trong các tác phẩm mà Mê Linh đang trình diễn. Mê Linh sở hữu một giọng ca đầy kỹ thuật và lối trình diễn trong các trích đoạn nhạc kịch tinh tế tuyệt vời. Anh nhìn tới tương lai, với thực lực như hiện nay, Mê Linh xứng đáng được đứng trên một sân khấu lớn hơn nữa, chuyên nghiệp hơn nữa trên đất Mỹ. Anh chúc Mê Linh sẽ thành công trong thời gian học nhạc tại New York, và sau đó gặt hái nhiều thành công trên con đường nghệ thuật mà mình đã chọn.

Người viết bài này đã từng đàn cho Mê Linh hát ca khúc Tôi Đang Mơ Giấc Mộng Dài, từ lúc Mê Linh bắt đầu tham gia vào các chương trình ca nhạc trong cộng đồng người Việt ở Little Saigon, cách đây đã gần 10 năm. Trong đêm nhạc Eme Seeds of Hope, Mê Linh chọn hát lại ca khúc này qua phần đệm piano của người bạn trẻ Hugo. Đêm hôm đó, Mê Linh hát Tôi Đang Mơ Giấc Mộng Dài đã say mê hơn ngày xưa rất nhiều. Hình như Mê Linh đang nói lên tâm sự của mình qua những lời hát: "…Đừng lay tôi nhé cuộc đời, tôi còn trẻ dại, cho tôi… mơ…màng…"/

Doãn Hưng

*Tiếp **CÁCH NÀO** trang 1*

cuộc sống. Kết thúc như thế nào mới là điều phức tạp.

Nói chung, chúng ta không thích dùng động từ 'chết'. Thay vào đó, chúng ta sử dụng những từ êm dịu hơn: qua đời, ra đi, trút hơi thở cuối cùng, vĩnh biệt, không còn nữa… Tuy nhiên, những chuyên viên hoạch định tài chính mà tôi từng làm việc chung không thích dùng những từ nhẹ nhàng này. Họ thích dùng cái từ lạnh lẽo kia và dùng rất hiệu quả. Công việc của họ là khuyên khách hàng nghĩ về những điều xấu có thể xảy ra và chủ động giải quyết nó. Chẳng hạn mua bảo hiểm nhân thọ để những người thân yêu được chăm sóc, nhỡ khi. Các khách hàng, công việc của họ là giữ tiền trong túi mình, có thể từ chối một cách tế nhị: 'If I die / Nếu tôi chết, thì thế này, thế nọ..'' Một câu trả lời như vậy sẽ khiến các nhà hoạch định khó chịu và đôi khi họ vặn lại một cách rất không tế nhị chút nào: 'When you die, not if you die / Khi anh chết, không phải nếu anh chết…

Không phải nếu chúng ta chết, bởi vì chắc chắn chúng ta sẽ chết một ngày nào đó. Một ngày nào đó, chúng ta sẽ ngừng ăn uống, ngừng làm tình, ngừng dành thời gian cho những người thân yêu (và làm phiền họ), ngừng đi nghỉ mát, ngừng nói chuyện chính trị... Một ngày nào đó chúng ta sẽ phải bỏ lại sau lưng những thứ mình rất thích làm.

Thế đó! Nguyên nhân sâu xa khiến chúng ta sợ chết là sợ mất đi những điều thú vị trong cuộc sống, chứ không phải sợ chính cái chết. Nhưng khoan đã, có phải tôi đang nói nếu cuộc sống của ai đó không còn thú vị, nếu họ thấy cuộc đời quá buồn tẻ và không có gì để mong đợi, họ nên lăn đùng ra chết? Không, chắc chắn là không. Tôi nói rằng khi cuộc sống trở thành một gánh nặng không hơn không kém, chúng ta nên lập kế hoạch cho một lối thoát thay vì hy vọng mình sẽ lăn đùng ra chết!

Lập kế hoạch cho cái chết có nhiều hình thức, nhiều bước và ngay cả những người trẻ tuổi cũng làm việc này. Mua lô đất nghĩa trang. Tìm hiểu về chi phí tang lễ và nhà tang lễ. Lập di chúc. Việt Nam ngày xưa thậm chí có người còn mua trước quan tài và để nó trong nhà. Tôi không có hình ảnh để chứng minh cái tục lệ ớn lạnh này nhưng hãy tin tôi, nó có thật. Và với tốc độ lạm phát hiện tại, có lẽ đã đến lúc ta nên xem xét lại phương pháp chuẩn bị cho cái chết rất bạo dạn này, có phải không?

Đó là những bước dễ dàng. Chúng chỉ liên quan đến tiền bạc và luật sư hoặc công chứng viên. (Bạn tôi đã phải trả khoảng hai nghìn đô la để có được một di chúc đơn giản làm đúng cách, đó là một điều dở của Canada..) Bước khó khăn hơn là quyết định cuộc sống sẽ kết thúc ở đâu. Ở nhà với gia đình cho tới hơi thở cuối cùng? Hay để các chuyên gia lo cho mình và tránh gánh nặng cho người thân yêu? Bước khó khăn nhất là quyết định cuộc sống nên kết thúc như thế nào, vào lúc nào. Và đây là giai đoạn kế hoạch cần làm nghiêm túc nhất.

Giờ tôi đến một điểm gây tranh cãi rất nhiều đây: Quyết định chết như thế nào thay vì đi con đường dài đau khổ và để cho cái ông mặc áo choàng trùm đầu đen khét tiếng đó tự do thăm viếng bất cứ khi nào ông nổi hứng!

Mất hai tháng để một người bạn của tôi hoàn thành đoạn đường cuối cùng của cuộc hành trình đau đớn của mình. Ung thư, người đồng hành khủng khiếp, không bao giờ ngưng làm phiền anh. Ngay cả khi anh ngủ, ngay cả khi anh cố gắng nuốt thức ăn nhạt nhẽo, ngay cả khi anh tìm kiếm sự trợ giúp từ morphin và fentanyl. Trong hai tháng, anh là một bộ xương biết đi. Trong hai tháng, anh phải nhận sự giúp đỡ về nhu cầu vệ sinh mặc dù anh rất ghét bị phụ thuộc. Cảm ơn thượng đế, vợ anh đã ở bên anh 24/7 dù sự căng thẳng làm khuôn mặt cô già đi năm tuổi. Tình yêu của họ đã đưa anh đi suốt cuộc hành trình dài dù bản thân anh biết điểm kết thúc đã gần kề.

Mất hai ngày để một người bạn khác của tôi đưa con chó của mình đến nơi an nghỉ cuối cùng. Còn ít tuổi, sung sức, rất thân thiện nhưng nó nằm bất động suốt hai ngày. Chó nước mắt lưng tròng. Chủ nước mắt lưng tròng. Mười ba ngàn đô la đã được chi tiêu, nhưng tiền không bao giờ là vấn đề phải cân nhắc khi liên quan tới nó. Những người nuôi chó biết tình thương giữa người và vật mạnh mẽ như thế nào. Đặc biệt là trong thời đại của chúng ta, khi chó có thể thay thế đứa con. Không thể nhìn con mình đau đớn, người chủ đã đưa ra quyết định đớn đau là mau chóng chấm dứt sự sống nó.

Có phải tôi nói rằng tất cả chúng ta nên mơ ước trở thành một con chó cưng? Chắc chắn không. Dù theo lời mấy ông bạn Việt của tôi đây là cách đàn ông được xếp hạng trên thang địa vị xã hội ở Bắc Mỹ: Trẻ em - Đàn bà - Chó - Đàn ông. Nấc thang thấp nhất, tội nghiệp các ông chưa! Nhưng không, ngay cả những người đàn ông sống ở phần đất này của thế giới cũng không cần ước mơ trở thành những chú chó cưng. Họ và tất cả chúng ta cũng có thể được chết một cách nhẹ nhàng như những con vật này (nghe thật mỉa mai, phải không?) với sự hỗ trợ y tế trong cái chết do chính phủ cung cấp.

Hỗ trợ trong cái chết không dành cho tất cả mọi người. Anh bạn tôi đã không yêu cầu nó. Có một vài lý do anh không nghĩ đến việc này. Nhưng tôi sẽ, nếu tôi ở trong tình huống đó. Trái đất là một hành tinh xinh đẹp. Tôi muốn mang theo hình ảnh những buổi hoàng hôn lộng lẫy, hình ảnh những cánh đồng hoa dại đầy màu sắc khi tôi rời xa nó. Tôi muốn có khuôn mặt bình yên khi nói lời tạm biệt cuối cùng. Tôi muốn ra đi hơn bị đuổi đi. Tôi muốn thực hiện hành trình của riêng mình thay vì bị ném vào một con đường tối.

Ưu và nhược điểm đã được thảo luận trong nhiều năm về sự hỗ trợ này. Mối lo ngại lớn nhất là những người dễ bị tổn thương có thể bị xúi giục tự vẫn, họ có thể bị 'ép buộc' phải làm điều đó dưới áp lực từ gia đình họ hoặc từ xã hội. Mặc dù sự lo ngại này được chấp nhận là hợp lý, hỗ trợ trong cái chết đã được cung cấp ở nhiều nơi. Canada là xứ thiên về cấp tiến. Thường thì khuynh hướng này tốt hơn cho người không giàu có và nhờ sự hỗ trợ trong cái chết nơi đây tôi có thể… tiết kiệm được ít nhất là mười một ngàn đô la! Nếu không có dịch vụ miễn phí này, tôi sẽ phải tìm người đưa tôi đến Thụy Sĩ, nơi dịch vụ tương tự được cung cấp với giá lệ phí đó. Mười một ngàn đô la, chưa kể chi phí đi lại và những thứ gì khác nữa! Tôi biết tôi sẽ không thể mang theo bất cứ cái gì vào thế giới hư vô nhưng tiền là tiền, có đúng không?!

Đó không phải là một thế giới hư vô, bạn có thể phản đối. Thế giới đó có thể đầy những thứ tuyệt vời. Nó có thể đầy lửa địa ngục. Nó có thể là nơi nghiệp chướng đưa ra quyết định nghiêm ngặt của mình. Nó có thể là nơi ma cũ ăn hiếp ma mới. Nó có thể là bất cứ cái gì bởi vì không ai biết nó là gì. Không ai trở về từ thế giới đó, tuyên thệ trước quan toà, và mô tả nó cho chúng ta nghe.

Những điều chưa biết luôn đáng sợ và tôn giáo luôn ngự trị trên ngai vàng, tôi hiểu. Tôi cũng hiểu một đức tin mạnh mẽ có thể giúp ta đi trọn cuộc sống bấp bênh với niềm vui và hy vọng. Đức tin chân chính thường tìm thấy ta, ta không tìm thấy nó.

Nhưng theo hầu hết các giáo lý tôn giáo, điều chờ đợi chúng ta trong thế giới đó được quyết định bởi những gì xảy ra trong cuộc đời này. Cách chúng ta sống cuộc sống này hầu như quyết định thế giới bên kia sẽ ra sao. Người có đức tin cần sống trung thực với đức tin của mình và làm theo những lời dạy mang lại sự bình an cho mình. Nhưng nếu biết trong giai đoạn khó khăn nhất của quá trình chuẩn bị ra đi, sự hỗ trợ đang có sẵn để ta dùng thì đó là một nguồn an ủi lớn lao. Khi ta có phương tiện để quyết định sự sống của mình sẽ kết thúc cách nào thì có lẽ cái chết không còn là điều đáng sợ.

Ra đi với hình ảnh buổi hoàng hôn lộng lẫy. Khi tôi vẫn còn kiểm soát được tâm trí và hy vọng cả cơ thể của mình. Khi tôi không ốm yếu và gầy gò đến mức chụp ảnh tôi và chia sẻ chúng với bạn bè là một điều vô cùng thô lỗ. Khi tôi giã biệt và với một giọng rõ ràng nói với con trai tôi rằng bất chấp mọi điều, tôi rất biết ơn vì đã sinh ra nó, tôi luôn thương yêu con và có thể làm bất cứ điều gì cho con nếu con cần. Một sự ra đi như vậy thật đẹp, đẹp như một cảnh trong phim, có phải không?

À, đó là một cảnh trong phim. Nó chưa có thật. Tôi có thể đâm ra nhát nhúa vào phút chót và quyết định ở lại thế giới này cho đến khi buộc phải ra đi. Con người chúng ta có khả năng đánh giá quá thấp/quá cao bản thân mình. Nhưng chúng ta chấp nhận điều đó vì nó cho chúng ta toàn quyền làm chủ. Không ai có thể nói tôi không được đổi ý và hủy bỏ kế hoạch đã được cân nhắc kỹ lưỡng của mình. Không ai có thể bắt tôi thực hiện nó. Chắc chắn không phải chính phủ. Họ sẽ không nói 'Xin lỗi, chúng tôi phải giúp bà chết với nhân phẩm'. Không, họ sẽ không nói thế./

KC Nguyễn

vietbao.com
tin tức cập nhật hoá
Quảng cáo hữu hiệu

Kiến Thức Tổng Quát về Ngành Thẩm Mỹ
Cựu Giáo Sư **Trương Ngọc Bảo Xuân**
Dạy Thi
Lý Thuyết và Thực Hành Nghề Tóc, Da, Móng Tay
Gởi ngân phiếu mua sách tới:
Bảo Xuân & Ngọc Anh
11121 Mac Murray St.
Garden Grove, CA 92841
Giá 25 Đô La
KIẾN THỨC TỔNG QUÁT VỀ NGÀNH THẨM MỸ

TRƯƠNG NGỌC BẢO XUÂN

NHÀ SÁCH TỰ LỰC
www.tuluc.com
Toll free:
1-888-204-7749

TRUNG TÂM PHÁT HÀNH
CUNG CẤP SÁCH BÁO, CDs, DVDs, BLUE-RAYs, PHIM ẢNH CHO THƯ VIỆN, TRƯỜNG HỌC TRÊN TOÀN THẾ GIỚI
ĐẶC BIỆT: FREE SHIPPING TRONG NƯỚC MỸ ORDER SÁCH TRÊN $100.00
PHÂN PHỐI CÁC SẢN PHẨM DƯỢC THẢO
TRÀ DINH DƯỠNG ASHITABA
BỘT DINH DƯỠNG 36 ENERGY BOOSTER
BẢO VỆ TIM MẠCH
PHỤC HỒI SỨC KHỎE/ CHỐNG LÃO HÓA

CAIAPO

CBD

FACEBOOK: Tu Luc Bookstore
YOUTUBE: Tu Luc Bookstore
CÁC SẢN PHẨM DƯỠNG DA

14318 Brookhurst St, Garden Grove, CA 92843
Tell: (714) 531 5290
Email: buybooks@tuluc.com | Website : www.tuluc.com

BA ĐIỀU BỐN CHUYỆN

TƯỞNG

Khánh Trường

Trong tiểu thuyết kiếm hiệp của Kim Dung, tôi thích nhất nhân vật Hồng Thất Công, bang chủ Cái Bang (kế thừa là Kiều Phong), nhân vật này còn có hỗn danh Lão Ngoan Đồng, ông già tính khí trẻ con.
Tôi thích vì rất hợp tạng.
Nói cách khác, tôi rất sợ những chuyện nghiêm túc. Ở đây bạn đọc sẽ bắt gặp mọi chuyện: chính trị, xã hội, kinh tế, văn chương, thi ca, nghệ thuật…, kể cả những chuyện tầm phào như gái trai, rượu chè hoang đàng nhăng nhít... Nói gọn, mảnh vườn này luôn rộng cửa, bạn đọc hãy cùng tôi rong chơi.

Năm nay tôi 75 tuổi, 14 cháu nội ngoại, bệnh đầy mình, liệt 2/3 thân thể; tay yếu và vụng không cầm nổi ly cối nửa lít đầy nước; chân đứng không vững phải ngồi xe lăn; tuần 3 ngày lọc máu; ngày nuốt 20 viên thuốc; có lúc sức khỏe suy sụp đến nỗi một tháng thăm viếng bệnh viện năm ba lần. Nói chung, tôi là điển hình đại diện cho một cái xác còn thở, vô ích và gây tốn kém phiền hà cho người thân và xã hội. Tự kiểm trên tuyệt đối không để than thân trách phận, mà chỉ để nhìn lại mình, khách quan hơn.

Từ thời còn trẻ cho mãi non một năm trước, tôi vẫn tưởng mình ghê gớm lắm!

Tài năng, thông minh, học một hiểu mười, làm được những điều nhiều người học cả đời, nỗ lực cả đời chưa chắc đã làm được. Và nhất là nhạy bén, tiếp xúc với bất kỳ kẻ nào, chỉ qua vài đối thoại tôi biết ngay họ là ai, trình độ ra sao, tính tình tốt hay xấu, đứng đắn hay lẳng lơ, thành thật hay giả dối, đê tiện hay hào sảng… Nói theo ngôn ngữ dân gian, con ruồi bay qua, tôi biết ngay đực cái. Yên trí với cái "tưởng" này tôi thường tỏ ra cao ngạo, coi khinh mọi thứ, mọi người.

Vài tháng nay tôi bỗng thấy cái "tưởng" của mình mới nực cười làm sao!

Ừ thì tôi thông minh, nhạy bén, đôi chút năng khiếu. Nhưng xét cho cùng, nào có gì ghê gớm đâu? Hôm qua vợ tôi bảo thằng cháu "Xem lại giùm ngoại cái điện thoại, tự nhiên mất dấu tiếng Việt". Thằng cháu, mới mười bốn tuổi, nhanh nhẹn làm vài thao tác, chỉ chưa đầy một phút, xong. Con gái út tôi vào đại học, ra trường, làm việc ở một công ty chuyên antivirus cho nhiều công ty khác ở bất cứ nơi nào trên hành tinh này. Điều lạ là việc nó đang làm hoàn toàn không liên quan đến những điều đã học: kế toán! Lạ hơn nữa, chỉ một thời gian ngắn, từ nhân viên bình thường nó leo lên chức Manager, phụ trách một phân bộ chỉ huy trên mười kỹ sư vi tính dày dạn kinh nghiệm. Bà hàng xóm, bạn vợ tôi, nguyên là ca sĩ đã giải nghệ vì cao tuổi, chồng chết, con cái có gia đình ra riêng và bận đi làm, chỉ thỉnh thoảng đến thăm. Ngồi không, buồn, bà vào Home Depot mua vật liệu, xem sách hướng dẫn, một mình đo đạt, cưa, đục… nhẩn nha gần một tháng, căn nhà thay đổi dung nhan, sang trọng và mỹ thuật. Thay thảm lông bằng gỗ lót sàn; sơn tường; đổi hệ thống ánh sáng toàn nhà bằng phát minh mới, đẹp và hiện đại; nhổ bỏ và trồng cây cảnh mới ngoài vườn… Tôi nói,

"Sao chị không gọi thợ?" Bà bạn cười,

"Gọi thợ thì việc đâu cho mình làm?"

"Chị tài thật."

"Ở Mỹ cái gì cũng có sách vở, cứ theo đó mà làm, tài cán chi."

Ngẫm lại, từ cháu, con, hàng xóm đến bản thân, chợt phát hiện ra, đã ngót hai phần ba thế kỷ, tôi chỉ làm được vài chuyện, còn hàng vạn chuyện tôi không biết, cũng không thể làm. Ngay việc tầm thường nhất, thay nhớt cho chiếc xe hàng ngày vẫn sử dụng, cũng mù! Ngoài vẽ vời, viết lách, tuy không nói ra nhưng thâm tâm tôi xem mọi công việc khác đều chả đáng quan tâm.

Quan niệm thiển cận và tự mãn vô lối!

Nhiều thập niên đã đi qua, bao biến thiên tang hải. Vài trăm bức tranh, có thời 80% bìa sách ở hải ngoại do tôi trình bày, trên mười cuốn sách, chủ biên một tạp chí, và những công việc linh tinh khác, rốt cục tất cả đều "chả ra cái đếch gì", như ông bạn vong niên của tôi, nhà văn Mai Thảo, thuở sinh tiền thường nói.

Đúng thế, chả ra cái đếch gì, với bản thân, mọi chuyện. Cuộc đời muôn mặt, cái biết của tôi nào khác ngọn lau thấp tè, giữa bạt ngàn rừng cây cổ thụ. Vài năm nữa sau khi về với đất, mọi việc tôi đã làm sẽ nhanh chóng ra khỏi trí nhớ nhân gian. Cuộc sống bây giờ có quá nhiều chuyện cần biết, cần học hỏi, còn thì giờ đâu quan tâm chuyện đã

Xem tiếp **TƯỞNG** trang 6

Chuyến Đi Xa

Nguyên Yên

Đừng đứng trước mộ tôi mà than khóc.
Tôi không ở đó, tôi không ngủ,
tôi là ngàn cơn gió vỗ,
là hạt kim cương óng ánh trong tuyết,
là mặt trời lấp lánh ngọn lúa vàng,
hạt mưa thu nhẹ nhàng lời ru.

Khi người thức giấc trong ban mai tĩnh lặng
tôi xôn xao, xào xạc không trung
nơi bầy chim lặng lẽ nối đuôi khoanh tròn.
Tôi là vì sao dịu ngọt,
tỏa sáng màn trời đêm.

Đừng đứng trước mộ tôi mà giàn giụa.
Tôi không ở đó, tôi không chết.

– Mary Elizabeth Frye

Tranh Ann Phong- Dark Occean, mixed media, 2014
(Collection of David Hai Goetz)

Kể từ ngày nghe tin em, tôi chưa một lần tìm đến thắp nén hương cho Kim Yến. Có lẽ với tôi, em không thật sự ra đi. Hôm nay tình cờ đọc bài thơ này, tôi như nghe tiếng em nói, em cười. Đâu đó trong cuộc đời này, em vẫn hiện diện trong mọi vật thể, và nếu chúng ta có một điều gì đó để tin tưởng, tôi tin rằng em đã không chết.

*

Chúng tôi lái xe dọc theo Pacific Highway đến một điểm hẹn nơi hai chị em lần đầu gặp nhau. Trời vàng óng, nắng chiều đậu trên mái tóc ngắn bướng bỉnh soi rõ một nửa khuôn mặt em cương nghị với cặp mắt sáng, đen nháy, luôn mở lớn quan sát cuộc đời. Đưa tay vặn âm thanh xuống khi Khánh Ly hát đến đoạn *"Tại sao ta sống chốn này, quay cuồng mãi hoài có gì vui"* em hạ giọng nghiêm chỉnh: "Cảm ơn chị bỏ thì giờ đi với em. Nhất là vào một buổi chiều trời đẹp như hôm nay." Tôi nhìn mắt em long lanh, có niềm vui pha lẫn nỗi buồn, tôi liên tưởng đến vẻ đẹp buổi chiều trước giờ tắt nắng.

Quán nước nằm cao ngót trên triền đá, xung quanh là biển trời mênh mông. Em kéo tôi vào ngồi ở bàn khuất trong góc phòng nơi có tấm thảm màu xanh mạ lót dưới bộ sofa da bò màu nâu đất cũ kỹ, một bên là kệ sách gỗ cao ngút tận trần nhà, một bên là cửa sổ mở tung vào bầu trời vần vũ những đám mây hồng tía. Mặt trời hệt cái mâm tròn sà thấp sát mặt nước, đỏ ửng như cục than hừng hực trước khi tắt. Chúng tôi ngồi xoay hướng về phía chân trời, hoàng hôn tĩnh lặng tưởng chừng thanh bình, yên ả. Có tiếng chim kêu từ xa vọng lại não nề. Trong thoáng chốc, biển hồ mới đó xanh thẳm chuyển sang đen ngòm. Vệt sáng cuối cùng tự bao giờ bị nuốt chửng vào lòng biển không còn vết tích. Tôi nghe em lầm bầm với chính mình, "Cái gì dù đẹp và mạnh mẽ tột cùng cũng không để lại gì. Mọi thứ đều như thế, đều bị nuốt chửng vào bóng tối." Tôi nói với em: "Không hẳn, có những thứ đi rồi mà vẫn lì lợm ở lại với chúng ta, chẳng hạn như hình ảnh người tình chia tay chưa thỏa lời biệt ly." Em nheo mắt: "Thứ còn lại chỉ là kỷ niệm. Và theo thời gian kỷ niệm cũng tan biến vào bóng đêm."

Kim Yến là một người bạn trẻ hơn mà tôi thường gọi đùa là "bệnh nhân" đặc biệt của tôi. Thời gian mới quen biết nhau, chúng tôi gặp nhau cách tuần, có khi ở quán, có khi ở nhà, có khi ở khuôn viên, đôi khi chỉ gặp nhau ở một bãi đậu xe. Vào những lúc em ở tình trạng "trầm trọng", tôi đem chai rượu sang nhà em và hai chị em nói chuyện đến khi mặt trời lên. Có những buổi ngồi với nhau cả buổi chiều, chúng tôi chỉ ậm ừ vài câu, để sự yên lặng làm chất xúc tố hòa quyện tình cảm và sự thông hiểu giữa hai trái tim mệt nhoài. Có những ngày em nói chuyện huyên thuyên, nói về những việc không đâu vào đâu, nhắc về một khoảnh khắc kỷ niệm thơ ấu, về một người thân, một cuốn sách, một bản nhạc. Dù em nói chuyện gì đi nữa, tôi ngày càng hài lòng hơn về tiến triển tinh thần của em. So với một Kim Yến im lìm và khép kín, em giờ đây biểu lộ cảm xúc, đôi khi còn có vẻ nhạy cảm.

Vào những buổi chiều trời nhiều sắc màu biến đổi như chiều nay, hai chị em thường ngồi im lặng bên nhau chờ cho cảnh vật lắng đọng. Hôm nay, trông em có vẻ bồn chồn bất an, tôi sốt ruột đi thẳng vào đề: "Có gì không ổn? Cúi sát đầu vào tôi, em nói như thì thầm: "Đã hơn vài tuần nay, họ không về nữa." Giọng em hạ thấp: "Em đã cố gắng đến kiệt sức. Đã làm mọi cách. Nhưng lần này, họ thật sự biến mất." Có chút gì đó tắt nghẽn trong giọng nói, như âm hưởng của sự tuyệt vọng. Tôi cố gắng nói với em một câu gì đó, lúng túng tìm một câu trích thích hợp nhưng rồi im bặt trước cặp mắt em xa vắng, trống rỗng, như thể em đang trân trân nhìn vào một hố đen trước mặt.

Tôi nắm tay em bóp chặt: "Đã nhiều năm qua rồi, có lẽ mẹ và em đã siêu thoát..." Em vẫn đăm đăm nhìn vào hố sâu. Tôi không biết làm gì hơn ngoài việc ngồi im cùng em phóng mắt vào màn đêm. Ngoài kia những đợt sóng từng lớp xô vào bờ, thỉnh thoảng đập mạnh vào những mỏm đá làm bọt sóng tung cao gây cảm giác tan vỡ.

Đó là đêm cuối cùng tôi gặp em.

*

Sinh ra đời,
chứ không phải cái chết,
là sự mất mát nặng nề nhất.

– Louise Gluck

Mẹ sinh ra em vào mùa xuân năm 1972 tại Nha Trang, vừa chào đời em khóc oa oa mẹ dỗ mãi không nín. Một lát sau, em bỗng dưng im bặt. Mẹ nhìn ra cửa sổ nghe có tiếng chim trời hót vang. Mẹ đặt tên em là Nguyễn Kim Yến. Một năm sau khi em chào đời, mẹ sinh thêm một bé gái đặt tên là Nguyễn Kim Vân. Vài năm sau miền Nam thất thủ, gia đình ly tán, cha em chết trong trại tù cải tạo, mẹ buôn bán tần tảo sáng tối cố gắng sống còn trong những ngày cả nước khốn khó, nuôi dạy hai chị em lớn khôn trên bãi biển Nha Trang. Hai chị em ngày đêm không rời nhau như hình với bóng cho đến cái ngày định mệnh ấy.

Cơn bão đã tan và mặt trời trên cao chói chang khi em tỉnh dậy trên một bờ biển. Mở mắt ra, em thấy hàng trăm cặp mắt xung quanh chăm chăm nhìn vào mình như thể họ đang chờ đợi một phép mầu. Cảm giác người nóng ran, thân thể tím bầm, nặng trịch như bị cột chặt vào tảng đá đang từ từ chìm xuống, em ú ớ gọi mẹ, cố nhớ lại chuyện xảy ra đêm qua, khi đám hải tặc tràn lên tàu. Một cảm giác đau buốt truyền từ hai chân lên tới đầu, em đưa tay lên ngực cố giữ chặt trái tim đang co thắt hoảng loạn.

Mặt đất bồng bềnh. Bầu trời sà xuống thấp như muốn bóp nghẹt khoảng không gian ngột ngạt. Tiếng người bàn tán xôn xao, ai đó với khuôn mặt thần chết đang cố gắng giải thích sự việc. Em nhắm chặt mắt lại, hiểu rằng từ nay trở đi khi mở mắt, mình sẽ chẳng bao giờ còn nhìn thấy mẹ và em gái thương yêu nữa.

Những năm tháng trung học ở Mỹ sau đó em trở thành một cô bé câm. Con chim trời không còn tiếng hót, nhốt mình vào lồng kín. Có lẽ với em, thế giới càng nhỏ càng thu hẹp, hình ảnh mẹ và em gái càng không bị lu mờ. Thông thường, người ta phải tập quên đi và đóng chặt cánh cửa nhìn vào quá khứ để vượt qua và tiếp tục bước đi trong cuộc sống. Riêng em, quá khứ dù là những vết cắt ngoài sức chịu đựng, nhưng lại là chiếc cầu nối duy nhất đưa em trở về.

Em nuôi dưỡng những vết thương trong lòng mình, bám víu vào cơn ác mộng hằng đêm níu giữ lại khuôn mặt

Xem tiếp **ĐI XA** trang 6

Tiếp **TƯỞNG** trang 5

qua? Thuở trước một bài thơ hay, một đoạn văn lạ, một phát kiến mới sẽ được người đời tụng ca. Đọc sách cũ, Thi nhân Việt Nam chả hạn, thấy có tác giả chỉ có một hai bài thơ, vậy mà từ thời tiền chiến đến giờ, đã trên dưới tám mươi năm, người ta vẫn nhắc đến với những ngợi khen, thán phục không tiếc lời. Nay, mỗi ngày, thậm chí mỗi giờ, trên báo chí, sách vở, truyền thanh, truyền hình, nhất là trên mạng, vô số những cái mới và hay, lạ xuất hiện, nhiều đến trở nên tầm thường, không ai thèm ghi nhớ.

"Ngộ" ra điều này giúp tôi phát hiện ra cái tôi tầm thường trong mênh mông tri thức nhân loại, để từ đó, có được sự khiêm cung mà trước đây chưa bao giờ tôi nghĩ tới.

Khiêm cung, đến tuổi thất thập ngũ niên mới biết, liệu có muộn quá chăng?

Cứ cho là muộn. Song muộn còn hơn không.

Nhìn quanh, bè bạn cùng vô số người bằng tuổi, có khi hơi tôi cả con giáp, vẫn tưởng trước và sau mình hiếm ai bằng, để rồi trong ngôn ngữ, việc làm họ luôn cao ngạo, tự mãn, phát ngôn một tất đến trời.

Có anh họa sĩ tài năng chỉ cấp làng xã, có cậu viết văn ảnh hưởng quẩn quanh phường khóm, có chú làm thơ được vài mươi người bấm ngón tay cái hay thả tim trên mạng (hầu hết là bè bạn, tình nhân hoặc những cây si!), có bác hì hục cả đời viết, gom góp, cho ra đời một hai tập nhận định, phê bình mỏng dính… Tất cả đều tưởng mình ghê gớm. Những "thiên tài" này nhiều khả năng đến chết vẫn còn "tưởng". Theo niềm tin tôn giáo, họ khó có cơ hội vãn sinh, bởi muốn sống dai sống dài vĩnh viễn, để truyền bá, xiển dương những thành tựu đã đạt được, để tận hưởng cái "sướng" họ may mắn "hơn người"!

Ôi những cái "tưởng". Đáng thương và tội nghiệp.

Cho nên tôi sẽ tiếp tục việc đang làm, viết. Nhưng cố không "tưởng" nữa, biết đâu nhờ thế sẽ khá hơn chăng?

Khánh Trường

Tiếp **ĐI XA** trang 5

người thân yêu.

*

Cái chết
được ấp ủ
từ những vết thương.
– Federico García-Lorca

Mùa đông năm 2013, trong khi tôi đang vật lộn với một cuộc khủng hoảng tình cảm tưởng chừng như không vực dậy nổi, tôi tình cờ gặp lại Kim Yến và hoàn toàn bị em thu hút. Tuy em luôn im lặng và khép kín đến vô cảm, tôi vẫn có cảm giác như tận cùng trong con người bằng da bằng thịt đó ẩn náu một linh hồn đang vùng vẫy cố thoát ra khỏi thân xác. Điều gì đó trong ánh mắt em khiến tim tôi đau nhức, hệt như hồi còn bé nhìn con chim bị bắn gãy cánh vùng vẫy gắng sức lết theo đàn.

Có lẽ khi đã mệt nhoài, người ta không còn đủ sức chống chõi, che đậy nữa, mà để yên cho người ngoài soi thấu vào tâm can mình. Thoạt nhìn vào, Kim Yến là một cô gái mạnh mẽ, thông minh, ngăn nắp, sống một đời sống độc lập, lý tưởng. Nhưng hệt như những vết thẹo hằn sâu trên thân thể, trái tim em chằng chịt những vết thương. Em yếu đuối và mỏng manh. Em đau đớn, sợ hãi. Tôi có cảm tưởng chúng tôi gần gũi nhau bằng sự cô đơn và tuyệt vọng, với hy vọng tình thân yêu sẽ giúp nhau vượt qua những đêm tối của cuộc đời.

Tình yêu, dù ở dưới dạng nào, cũng là hạt mầm hy vọng. Tình bạn với em giúp tôi phần nào tìm lại được thăng bằng. Còn em, có khi tôi thấy em như tạm quên những oan khiên trong đời, tung cánh bay cao. Tiếng chim hót dường như cũng thánh thót hơn. Tôi để ý thấy những chuyến bay thường xuyên trở lại Thái Lan tìm mẹ và em cũng dần dà thưa dần. Có thể nào những vết thương đã liền lặn, và cuối cùng trong một góc sâu thẳm nào đó, em đã cho phép đứa con gái sống sót duy nhất trong gia đình được quyền sống, được quyền hiện hữu.

Hồi đó tôi thường tự cho rằng mình có một giác quan thứ sáu, nhạy cảm với mọi sự việc, nhất là với những người mình thương yêu. Vậy mà chiều hôm đó, tôi đã không mảy may linh cảm được điều gì, kể cả khi đưa em về nhà, em chỉ chồng sách đặt sẵn trên bàn: "Chị đem về nhé. Ba trong những cuốn sách này là sách em trả lại chị. Những cuốn còn lại em cho chị mượn đọc. Là những cuốn *favorite* của em." Đặt chồng sách vào xe, cuốn *The Birth of Tragedy* đập vào mắt tôi vì màu giấy ngà cũ kỹ, tôi cầm cuốn sách lên, hàng chữ *First Edition* đã phai màu nhạt thếch và mùi giấy cũ gây cho tôi một cảm giác rờn rợn.

*

Chị, chị đâu rồi. Em không
nhìn thấy chị.
Chị đây. Sát bên em nè.
Không, em không thấy chị.
Chị đâu.
Chị đây. Chị đang ôm em
đây nè. Tay chị nè.
Không. Em không cảm giác
được gì hết.
Chị. Chị ơi. Tay chị đâu.
Tay em đâu.
Người ta đè lên em tê cứng.
Tay em đâu rồi. Chị, chị ơi.
Suỵt. Đừng sợ. Chị đây.
Chị. Chị ơi. Chị đâu. Đừng
buông em ra.
Hẳn nhiên rồi.

Thụp, một tiếng động mạnh, hệt như một con thú vừa hạ bàn chân khổng lồ giậm mạnh xuống boong tàu, mọi thứ rung chuyển. Những tiếng la ó thất thanh nổi lên khi những bóng đen từ trong bóng tối nhảy vọt lên tàu. Trong muôn vàn âm thanh hỗn loạn, con bé nghe tiếng em gái ré lên từng hồi. Nó ôm chặt em nó, cảm giác bàn tay ai đó đang lôi nó xềnh xệch. Nó nhắm chặt mắt lại. Chặt đến nỗi mọi cảnh diễn ra sau đó không thể nào lọt vào mắt nó.

Năm, mười, mười lăm, hai mươi. Nhắm mắt. Năm, mười, mười lăm, hai mươi. Nhắm mắt. Nhắm mắt. Bầu trời chằng chịt những ngôi sao, hai chị em leo thoăn thoắt lên những hốc đá chơi trò trốn tìm. Nhắm mắt. Bãi cát Nha Trang sớm mai êm ả hiền hòa, hai chị em chân đất nắm thay nhau chạy ra đón những chiếc tàu đánh cá vào bờ. Chỉ cần nó nhắm mắt. Nhắm mắt và cầu nguyện. Những bàn tay thô bạo. Cái thân nặng ngàn cân trên người nó. Cái cảm giác đau nhói liên hồi giữa hai chân nó. Tất cả rồi sẽ biến mất. Chỉ cần nó nhắm mắt. Cầu nguyện. Khi mở mắt, mọi thứ sẽ biến mất.

Và như thế, mọi thứ biến mất. Em nó, mẹ nó, tuổi thơ nó, tâm hồn nó, niềm tin tình yêu của nó, tất cả những gì tốt đẹp gắn bó hình thành nó đã vĩnh viễn biến mất – đêm hôm đó.

Thứ còn lại là nỗi dày vò, bứt rứt khôn nguôi của người sống sót ở lại, cùng những hồn ma trong lòng.

*

Chúng tôi thường hẹn nhau vào cuối ngày trước giờ tắt nắng. Có lẽ màu sắc của bầu trời và sự tĩnh lặng của không gian đem đến sự bình yên tạm thời. Cũng có lẽ sự trở lại đều đặn, bền bỉ mỗi ngày của thứ sắp tan biến xoa dịu nỗi bất an vô hình.

Đêm đầu tiên khi giấc mơ hằng đêm không về, em thức dậy hụt hẫng. Người không toát mồ hôi, máu cũng không dồn về tim, nhìn ra ngoài mặt trời đã lên cao, em nằm yên không chuyển động chờ cho đêm trở lại. Con người một khi đã quen tiếp xúc với điều gì đó, dù là nỗi đau, sự hành hạ, thậm chí sự đục khoét lở loét vào vết thương, nhưng nếu thiếu nó, người ta sẽ không còn cảm giác mình đang sống, đang hiện hữu.

Khi những bóng ma quá khứ vĩnh viễn không trở về nữa, em thấy mình như kẻ thất tình, cảm giác một lần nữa bị bỏ rơi giữa dòng không một liên hệ nào sót lại trên đời. Cuộc sống. Mọi hệ lụy. Giấc mơ. Hy vọng. Thế giới. Tất cả. Một sự vắng bóng.

Điều cuối cùng con người phải làm là tan biến. Như bóng chiều – mất biến vào đêm tối.

*

Ngày được tin em ra đi ở Thái Lan, tôi hình dung đến cảnh hoàng hôn sà thấp xuống một chuyến tàu. Trên cao, từng đàn chim yến nối đuôi nhau xoải cánh về hướng mặt trời. Người phụ nữ đứng dựa lan can tàu thản nhiên đưa chân bước vào khoảng không trước mặt.

Tiếng chim trời ngoài khơi kêu vang, như tiếng kèn hiệu hồi kết. Cũng có thể là kèn hiệu bắt đầu. Biết đâu khi người ta đi hết quãng đường thế gian, có một chốn nào đó nơi khổ đau không hiện hữu, và đàn chim có thể tự do lượn cánh không sợ bị bắn rơi nửa đường.

Bất kể nơi nào, tôi tin rằng có một nơi chốn tốt đẹp hơn cho em, xa hẳn thế giới này.

Nguyên Yên
Tưởng nhớ Kim Yến
[1972-2017]

Mua báo, đọc báo là góp phần bảo vệ phẩm giá của chữ Việt.

Luật Sư
NGUYỄN QUỐC LÂN

Tổ Hợp Luật Sư
NGUYỄN QUỐC LÂN & ASSOCIATES
Chuyên Môn:
Di Trú, Hình Sự, Thương Mại, Gia Đình, Tai Nạn.
Bảo Hiểm (Bad Faith) & Kế Hoạch Gia Sản.
9141 Bolsa Ave., Suite 303, Westminster, CA 92863
(Trong khu Cathay Bank và tiệm vàng Kiều Hạnh)
Tel: 714. 891.1901 Web: www.vietlaw.com

XE ĐÒ HOÀNG
SAN DIEGO □ LITTLE SAIGON □ LOS ANGELES □SACRAMENTO □SAN JOSE □ OAKLAND □ SAN FRANCISCO □ ARIZONA (Lic # PSC 12777)

WWW.XEDOHOANG.COM
lowfarebus@yahoo.com

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

LỊCH TRÌNH MỖI NGÀY

NAM CALI
KHỞI HÀNH:
WESTMINSTER: 9:15AM
* ABC Supermarket - 8970 Bolsa Ave./Magnolia 92683
EL MONTE: 10:00AM
* Thuận Phát Market - 2650 N. Rosemead Blvd/Garvey 91733
CHINA TOWN: 10:25AM
* Metro Station - 1231 N Spring St/College St. 90012
Có thêm chuyến **4:00 PM (Fri & Sun) tới San Jose**

ĐẾN:
SAN JOSE: 4:15PM
OAKLAND: 5:30PM
SAN FRANCISCO: 6:00PM
SACRAMENTO: 5:00PM

BẮC CALI
KHỞI HÀNH:
SAN FRANCISCO: 6:30AM
* McDonald - 590 Vanness/Golden Gate 94102
OAKLAND: 7:00AM
* Bánh Mì Ba Lẹ - 1909 International Blvd/19th 94606
SAN JOSE: 8:30AM
* Lee's Sandwiches - 2525 King/Burdette Dr. 95122
SACRAMENTO: 7:30AM
* Hương Lan Sandwiches - 6930 65th/Stockton 95823
Có thêm chuyến **5:00PM (Fri & Sun) từ San Jose**

ĐẾN
CHINA TOWN: 2:00PM
ELMONTE: 2:15PM
WESTMINSTER: 3:00PM

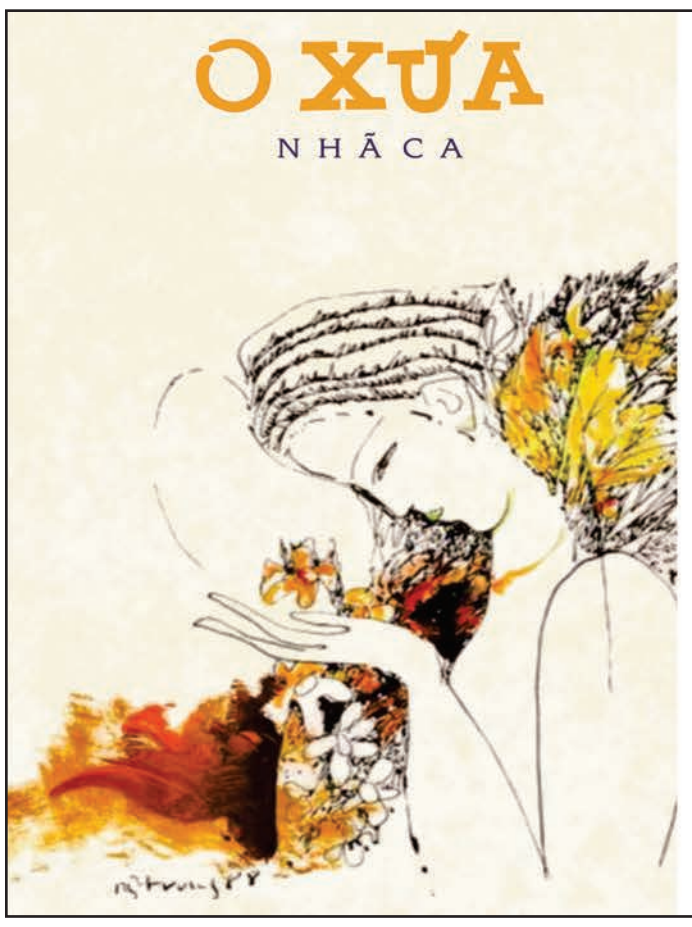
CALI - ARIZONA
KHỞI HÀNH:
WESTMINSTER: 8:00AM
* ABC Supermarket - 8970 Bolsa Ave./Magnolia 92683
CHINA TOWN: 8:20AM
* Metro Station - 1231 N Spring St/College St. 80012
EL MONTE: 8:45AM
* Thuận Phát Market - 2650 N. Rosemead Blvd/Garvey 91733
ONTARIO: 9:30AM
* Jack in the Box - 4351 Ontario Mill Park Way/Ontario 91764

ĐẾN:
PHOENIX: 3:30PM
TEMPE: 4:00PM
CHANDLER: 4:30PM

ARIZONA - CALI
KHỞI HÀNH:
CHANDLER: 8:00AM
* Lee's Sandwiches - 1901 W. Warner/Dobson 85224
PHOENIX: 8:30AM
* Super L Ranch Market - 668 N 44th St. Tempe/ E. Cofco Center Dr. 85008
PHOENIX: 9:00AM
* Lam's Supermarket - 6740 W. Indian School Rd./ 67th Ave. 85033

ĐẾN:
ONTARIO: 2:00PM
EL MONTE: 3:00PM
CHINA TOWN: 3:15PM
WESTMINSTER: 3:30PM

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



"Chùm hoa khế đã ở trong tay ông. Lạ thay, cùng lúc đó, ông bỗng thấy mặt ông đang dụi vào mặt đất. Đất. Phải, đó là chỗ của ông. Ông nghe tiếng bà dặn: Khi nào hoa khế nở, ông nhớ hái một chùm đem về dưới cho tui. Bàn tay vẫn thận trọng nắm chặt chùm hoa, ông tiếp tục thì thầm: Tui hái cho bà. Tui hái cho bà. Chùm hoa tím ngắt... mờ dần trong mắt ông..."

Trích "Thương Chùm Hoa Khế", trang 140.

O XƯA
Sách dày 300 trang
Giá sách: $20
Gọi :714 894 2500

Tuyển tập truyện ngắn Nhã Ca viết ở hải ngoại, Việt Báo Foundation xuất bản và phát hành. Sách dày 300 trang, gồm 13 truyện ngắn, lần đầu tiên ra mắt độc giả.

Sách hiện có trên mạng amazon.com, vào gõ chữ "Nhã Ca; O Xưa" để tìm mua sách.

Độc giả có thể gọi **Việt Báo** đặt sách, **714-894-2500** hay e-mail về **hangnguyen@vietbao.com.** .

*Tiếp **DƯƠNG OAI** trang 1*

Trong một bài báo đăng trên tạp chí Foreign Affairs tháng 10 năm ngoái, tôi đã viết rằng giới lãnh đạo Trung Quốc đã bắt đầu phóng chiếu khái niệm đó ra nước ngoài thông qua chính sách đối ngoại, họ theo đuổi một đại chiến lược tập trung vào an ninh của chế độ. Trong nỗ lực ngăn chặn các mối đe dọa từ bên ngoài đối với sự ổn định trong nước và chống lại mọi thách thức có thể xảy ra đối với sự cai trị của ĐCSTQ, Bắc Kinh tìm cách làm suy yếu các liên minh và đối tác của Hoa Kỳ, đồng thời thúc đẩy mô hình an ninh nội bộ của mình ra nước ngoài.

Từ tháng 10 năm ngoái, nhiều việc đã thay đổi. ĐCSTQ đột ngột dỡ bỏ các chính sách "zero-COVID" khắc nghiệt sau một làn sóng phản đối bất thường của công chúng. Quá trình phục hồi kinh tế sau đại dịch chững lại, với tốc độ tăng trưởng chậm, lĩnh vực bất động sản gặp khó khăn và đầu tư nước ngoài sụt giảm – một phần, do nỗ lực đảm bảo an ninh của Bắc Kinh đã khiến họ siết chặt các doanh nghiệp nước ngoài. Và khi cuộc chiến ở Ukraine tiếp diễn, lập trường của Bắc Kinh trong cuộc xung đột đã làm gia tăng sự căng thẳng với châu Âu, một trong những đối tác thương mại lớn nhất của Trung Quốc.

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.
Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.
Quảng cáo hữu hiệu trên
vietbao.com
tại 85 nước toàn cầu
Liên lạc
Web@vietbao.com
714-988-5388

Nhưng không một động lực nào có thể làm lung lay quyết tâm của Trung Quốc đối với an ninh, trong nước cũng như ngoài nước. Những động thái sớm sủa ở nhiệm kỳ thứ ba của Tập cho thấy những quan ngại về an ninh của chế độ sẽ tiếp tục thúc đẩy chính sách đối ngoại hiện thời của Trung Quốc, làm gia tăng căng thẳng với các nước phương Tây và các nước láng giềng. Nghịch lý tại cốt lõi trong mưu đồ của Tập nhằm vô hiệu hóa mọi đe dọa đối với sự cai trị của ĐCSTQ là mục tiêu phòng ngự ở trong nước, nhằm bảo vệ an ninh cho chế độ, đồng thời lại đòi hỏi Trung Quốc phải có những hành động ngày càng quyết đoán hơn trên khán trường quốc tế. Điều oái oăm là những hành động này chỉ gây phản ứng ngược từ các quốc gia khác, và chỉ làm gia tăng nỗi sợ hãi của Bắc Kinh – một chu kỳ leo thang không có điểm dừng rõ ràng.

Mạnh mẽ hơn trên mọi mặt trận

Trong "báo cáo công việc" trước Đại hội Đảng lần thứ 20 hôm tháng 10 năm 2022, Tập đã nhắc nhở rằng trước khi ông trở thành nhà lãnh đạo tối cao của Trung Quốc, khả năng bảo vệ an ninh quốc gia của đất nước là "không thỏa đáng" và "thiếu sót". Sau một thập kỷ áp dụng khái niệm an ninh quốc gia toàn diện của mình, Tập nói rằng an ninh quốc gia đã được "tăng cường trên mọi mặt trận". Ông gọi an ninh quốc gia là "nền tảng của sự trẻ hóa quốc gia" và vạch ra rằng Trung Quốc sẽ tiếp tục củng cố "hệ thống pháp lý, chiến lược và quyết sách" vì lợi ích an ninh quốc gia. Mặc dù phần lớn những gì Tập nói trong bài phát biểu chỉ lặp lại những gì ông hoặc các nhà lãnh đạo đảng khác từng nói trước đây, nhưng lần đầu tiên đưa những tuyên bố này vào một phần riêng trong báo cáo công tác đảng đã hệ thống hóa chúng ở cấp độ thể chế có thẩm quyền. Khi làm như vậy, Tập gợi ý rằng kế hoạch của ông sẽ định hình chính sách an ninh của Trung Quốc trong ít nhất 5 năm tới và có thể lâu hơn.

Vào tháng 5 năm 2023, các nhà lãnh đạo cấp cao của Trung Quốc đã khẳng định quyết tâm của họ đối với an ninh quốc gia toàn diện tại cuộc họp của Ủy ban An ninh Quốc gia Trung ương (UBANQGTƯ), một cơ quan được giao nhiệm vụ thực thi khái niệm của Tập Cận Bình. Tập kêu gọi những người có mặt hãy thấu triệt môi trường an ninh quốc gia "phức tạp và nghiêm trọng" của Trung Quốc để đẩy nhanh công tác hiện đại hóa hệ thống an ninh quốc gia của đất nước. Tại cuộc họp, UBANQGTƯ đã thông qua các văn bản liên quan đến công tác giám sát tính nguy cơ và cảnh báo sớm cũng như đặt nặng công tác tuyên giáo cộng đồng trên mọi lĩnh vực liên quan đến an ninh quốc gia.

Những chủ đề này xuất hiện thường xuyên trong các tài liệu và phát biểu của Trung Quốc về an ninh quốc gia trong suốt thời kỳ Tập Cận Bình làm lãnh tụ. Ví dụ, từ năm 2015, hằng năm vào ngày 15 tháng 4, Trung Quốc tổ chức lễ hội "ngày giáo dục an ninh quốc gia" kỷ niệm ngày đầu tiên ra mắt khái niệm an ninh quốc gia toàn diện. Sự việc Tập nhấn mạnh những vấn đề này trong báo cáo tháng 10 năm 2022 và sau đó, UBANQGTƯ phê duyệt các tài liệu liên quan, cho thấy rằng ĐCSTQ hiện đang thúc đẩy việc thực thi các quyết sách quốc gia dựa trên nền tảng các văn kiện này.

Hiện thời Tập nói về an ninh như một điều kiện tiên quyết cho sự phát triển. Các bổ nhiệm nhân sự gần đây của Tập cũng cho thấy rằng ĐCSTQ có ý định duy trì lộ trình mà họ đã thiết lập cho an ninh quốc gia. Kinh nghiệm về an ninh nội bộ đã trở thành một yếu tố quan trọng định đoạt sự thăng tiến lên các cấp bậc cao trong hệ thống chính trị Trung Quốc. Hai ông Thái Kỳ và Đinh Tiết Tường, hai thành viên mới của Ủy ban Thường vụ Bộ Chính trị đầy quyền lực, trước đây điều hành Văn phòng Tổng hợp của UBANQGTƯ, cả hai người đều nắm giữ vai trò quan trọng trong việc thúc đẩy các ưu tiên an ninh quốc gia của Tập. Các nhà lãnh đạo chóp bu khác, trong đó có Triệu Lạc Tế và Lý Cường, những quan chức được bổ nhiệm làm phó chủ tịch UBANQGTƯ cùng với Thái Kỳ tại cuộc họp tháng 5 năm 2023, cũng đã từng làm việc trong bộ máy chính trị-pháp luật của Trung Quốc hoặc trong hệ thống giám sát và kỷ luật của đảng mà Tập đã tái tổ chức, tìm đúng người trao quyền để đảm bảo rằng các lực lượng an ninh của Trung Quốc sẵn sàng đáp ứng yêu cầu của đảng trong bất kỳ tình huống nào. Tập từ lâu đã xem những nỗ lực bài trừ tệ nạn tham nhũng và tăng cường kiểm soát của đảng đối với quân đội và bộ máy đàn áp là trọng yếu cho an ninh của chế độ. Một đội ngũ lãnh đạo an ninh quốc gia kết hợp kinh nghiệm về an ninh công cộng, kỷ luật đảng, và phương cách xử lý đặc biệt của Tập đối với an ninh quốc gia cho thấy rằng các lực lượng này sẽ hoạt động ngày càng chặt chẽ để duy trì bàn tay cai trị sắt thép của ĐCSTQ.

Các vụ bổ nhiệm cấp cao khác cũng cho giới quan sát nhìn thấy những ưu tiên của Tập trong nhiệm kỳ thứ ba. Trần Văn Thanh, tân chủ tịch Ủy ban Chính trị-Pháp luật Trung ương, là một thành viên của Bộ Chính trị và là cựu Bộ trưởng Bộ An ninh Nhà nước – và là quan chức an ninh nhà nước đầu tiên đảm nhận vai trò này trong nhiều thập kỷ. Tân Bộ trưởng An ninh Quốc gia, Trần Di Hinh, là sếp lớn trong các chiến dịch chống tham nhũng và "tuyên giáo" gần đây của Tập Cận Bình trong guồng máy an ninh nội bộ. Sau các vụ bổ nhiệm vào tháng 10, sang tháng 4 năm sau là việc thông qua Luật Phản gián sau khi được tu chỉnh, luật mới này mở rộng một cách đáng kể phạm vi các mục tiêu nhắm tới, khiến mọi thứ từ nghiên cứu thị trường cho đến tìm hiểu học thuật đều có khả năng bị nghi ngờ là vi phạm luật.

An ninh trên tất cả

Không có gì đáng ngạc nhiên khi Tập Cận Bình chú trọng nhiều đến an ninh quốc gia. Một thời gian ngắn trước khi Tập lên nắm quyền, chính quyền Trung Quốc phát hiện và phá vỡ một mạng lưới những người nội tuyến làm công tác điềm chỉ cho CIA ở Trung Quốc, theo tin của các hãng tin Reuters và The New York Times. Một trong những tài liệu chính thức đầu tiên lưu hành trong nhiệm kỳ của Tập – Văn kiện Số 9 khét tiếng – cảnh báo rằng sự xâm nhập của các giá trị và ý thức hệ phương Tây có thể gây bất ổn cho Trung Quốc. Và trong một nghị quyết về lịch sử đảng năm 2021, Ủy ban Trung ương ĐCSTQ nêu rõ những nguy cơ "bao vây, đàn áp, gây rối và lật đổ" đối với đảng và nhà nước. Như hai học giả Trung Quốc, Peter Mattis và Matthew Brazil từng viết, triều đại Tập Cận Bình được đánh dấu bằng một chiến dịch chống gián điệp mở rộng và lời hô hào cảnh giác sự xâm nhập của nước ngoài.

Sở dĩ có điều đó là vì, phần nào, Tập xem an ninh bên trong và bên ngoài có mối liên hệ chặt chẽ với nhau: theo quan điểm của Tập, nhiều mối đe dọa đối với sự ổn định nội bộ của Trung Quốc đến từ bên ngoài biên giới đất nước. Ngay cả những biện pháp an ninh có vẻ thuần túy nội bộ, chẳng hạn như cuộc đàn áp hàng loạt của đảng đối với người dân tộc Duy Ngô Nhĩ ở Tân Cương, đã được thúc đẩy ít nhất một phần bởi nỗi lo sợ của Tập cho rằng các thế lực bên ngoài có thể xâm nhập vào Trung Quốc và đe dọa sự ổn định nội bộ. Kết quả là, Tập đã thắt chặt kiểm soát một cách có phương pháp đối với bất kỳ tổ chức nào có thể tạo ảnh hưởng từ nước ngoài, bao gồm các nhóm tôn giáo, tổ chức phi chính phủ, và gần đây nhất, các doanh nghiệp nước ngoài.

Nhưng trên cả nỗi lo sợ về sự xâm nhập của nước ngoài, có điều gì khác nữa đang thúc đẩy quá trình an ninh hóa nền kinh tế và xã hội Trung Quốc. Trong nhiệm kỳ của Tập, ĐCSTQ cũng đã có những toan tính mới về cơ bản mối quan hệ giữa kinh tế và an ninh. Trong khi các lãnh tụ Trung Quốc trước đây đặt tăng trưởng kinh tế là ưu tiên số một, thì Tập và các quan

*Xem tiếp **DƯƠNG OAI** trang 8*

CalOptima Health trong khu phố của quý vị

Kính mời quý vị tham dự buổi thuyết trình hướng dẫn sức khỏe miễn phí

Buổi thuyết trình do CalOptima Health tổ chức với sự hỗ trợ của Giám Sát Viên Andrew Đỗ, mở cho cộng đồng và sẽ được trình bày bằng tiếng Việt.

Tìm Hiểu về Quyền Gia Cư

Mời quý vị tham gia buổi thuyết trình để tìm hiểu về đạo luật bảo vệ người thuê nhà và quá trình đuổi khỏi nhà thuê. Được trình bày bởi bộ phận Bảo Vệ Gia Cư của Hiệp hội Phát huy Công lý cho người Mỹ gốc Á Nam California.

Ngày và Giờ: Thứ Sáu, ngày 4 tháng 8 năm 2023 từ 10 giờ sáng đến 11 giờ sáng

Địa Điểm: County Community Service Center
15496 Magnolia St., Ste. 111
Westminster, CA 92683

Vì chỗ ngồi có giới hạn xin ghi danh sớm. Để biết thêm thông tin và ghi danh, xin vui lòng gọi **714-372-3617**

CalOptima Health

caloptima.org
@caloptima
CalOptima Health, A Public Agency

*Tiếp **DƯƠNG OAI** trang 7*

chức cấp cao khác giờ đây nói về an ninh như một điều kiện tiên quyết cho phát triển. Chẳng hạn, trong báo cáo công tác đảng vào tháng 10 năm 2022, Tập đề cập đến việc sử dụng "mô hình an ninh mới" để bảo vệ "mô hình phát triển mới", những cụm từ mà Tập đã nhắc lại tại cuộc họp của UBANQGTƯ vào tháng 5 năm 2023.

Luận điệu này cho giới quan sát nhìn thấy những manh mối quan hệ về hướng đi của chính sách đối ngoại của Trung Quốc. "Mô hình phát triển mới" một phần đề cập đến những gì ĐCSTQ xem là sự thay đổi cần thiết nhằm hướng tới khả năng tự cung tự cấp kinh tế lớn hơn để tách ly đất nước khỏi những "cơn gió ngược" bên ngoài – nó chính là một phần nỗ lực của Tập và các nhà lãnh đạo cấp cao khác của đảng nhằm đảm bảo rằng các cường quốc nước ngoài không thể làm tê liệt an ninh kinh tế của Trung Quốc, không cản trở tiến trình "trẻ hóa quốc gia". Những nỗ lực nhằm thúc đẩy nhu cầu trong nước, đảm bảo chuỗi cung ứng và thúc đẩy đổi mới khoa học và công nghệ đều nằm dưới tiêu chí này, cũng như Luật Trừng phạt chống nước ngoài năm 2021.

Bắc Kinh ít nói về mô hình an ninh mới hơn là mô hình phát triển mới, nhưng các quan chức đã ám chỉ cả tầm quan trọng lẫn ảnh hưởng của nó. Vào tháng 4, Bộ trưởng Bộ An ninh Nhà nước Trần Di Hinh gọi đây là "nhiệm vụ chính của công tác an ninh quốc gia hiện tại cũng như tương lai." Tại cuộc họp của UBANQGTƯ vào tháng 5 năm 2023, Tập kêu gọi các quan chức đảng "hãy chủ động hình thành một môi trường an ninh bên ngoài thuận lợi cho Trung Quốc". Giống như các luận điệu trước đây về an ninh quốc gia, lần này họ vẫn sử dụng lại các cụm từ đã được nhắc đến nhiều lần trong quá khứ. Như trong năm 2017, Tập kêu gọi các quan chức hãy áp dụng "tầm nhìn toàn cầu" cho công tác an ninh quốc gia và nhắc nhở rằng Trung Quốc nên chủ động định hình môi trường an ninh bên ngoài của mình. Một đặc điểm trong cách điều hành của Tập là các khái niệm chính thức đôi khi bắt đầu bằng những cụm từ mơ hồ, sau đó các chi tiết trong chính sách mới được bổ sung. (Có những lần, khẩu hiệu xuất hiện nhưng sau đó mờ nhạt dần đi, nhưng tính trung tâm của an ninh quốc gia đối với chương trình nghị sự của Tập cho thấy rằng nó sẽ không biến đi đâu.)

Mặc dù có sự mơ hồ trong chỉ thị của Tập, sự thật là Trung Quốc đang tìm cách củng cố vị thế của mình trên khán trường quốc tế, ngay cả khi họ biện minh hành vi ngày càng hung hăng của mình chỉ là hình thức tự vệ, phòng thủ. Tập tin tưởng rằng để bảo vệ chế độ từ mối đe dọa của các thế lực bên ngoài, Trung Quốc phải làm sao cho môi trường quốc tế thuận lợi hơn cho sự cai trị của ĐCSTQ. Đây là nghịch lý trung tâm của lý thuyết phòng ngự của Tập về an ninh cho chế độ và quan điểm về nguồn gốc các mối đe dọa, đó là, cứu cánh phòng thủ trong nước đòi hỏi phương tiện ngày càng quyết đoán hơn ở nước ngoài.

Tập Cận Bình đánh cược

Phương tiện ưa thích của Tập để thể hiện khái niệm an ninh quốc gia toàn diện là Sáng kiến An ninh Toàn cầu (SKANTC) / Global Security Initiative, được công bố vào tháng 4 năm 2022. Các nhà phân tích Trung Quốc viết về SKANTC đã mô tả nó như một nỗ lực nhằm hài hòa "an ninh nội địa của Trung Quốc và an ninh chung của thế giới". Một tài liệu khái niệm SKANTC do Bộ Ngoại giao Trung Quốc phát hành vào tháng 2 năm 2023 bắt đầu bằng cách đề cập đến "tầm nhìn mới về an ninh của Tập Cận Bình công bố năm 2014". Đó là một tham luận dường như được che đậy về khái niệm an ninh quốc gia toàn diện. Báo cáo công tác tháng 10 năm 2022 của Tập cũng mô tả an ninh chính trị – tức là an ninh của ĐCSTQ, của các nhà lãnh đạo và hệ thống vận hành – là "nhiệm vụ cơ bản" trong khi xem an ninh quốc tế là "chỗ dựa". Nói cách khác, mục tiêu của SKANTC là sử dụng chính sách đối ngoại để củng cố an ninh cho chế độ.

Làm thế nào để biết chính xác điều này vận hành ra sao, có thể chẳng ai biết rõ trong vòng vài năm tới. Tài liệu khái niệm còn mơ hồ ở nhiều chỗ, có khả năng cho hệ thống chính trị Trung Quốc thời gian để đưa ra các sáng kiến mới cụ thể hơn. Nhưng nó lặp lại một số nguyên tắc cốt lõi của khái niệm an ninh quốc gia toàn diện – chẳng hạn như tính bất khả tách ly giữa an ninh và phát triển, giữa an ninh riêng nội địa và an ninh chung toàn cầu – và sau đó nó liệt kê một danh sách dài các thách thức an ninh toàn cầu cũng như khu vực, những điểm nóng được thế giới chú ý đến nhiều.

Trong một bài phát biểu đánh dấu việc phát hành tài liệu khái niệm, Tần Cương, khi đó là Bộ trưởng Ngoại giao, đã nói rõ hơn. Ông nhấn mạnh rằng "sự chèn ép và ngăn chặn từ bên ngoài chống Trung Quốc tiếp tục leo thang", ông chỉ trích "tâm lý Chiến tranh Lạnh và đối đầu giữa các khối", đồng thời cảnh báo rằng Trung Quốc không thể phát triển nếu không có môi trường quốc tế hòa bình, thế giới không thể an toàn "nếu Trung Quốc không an toàn." Nhận xét của ông là tiếng dội từ các tuyên bố chính thức trước đó, bao gồm thông báo vào tháng 2 năm 2022 của Trung Quốc về quan hệ đối tác "vô giới hạn" với Nga, nhấn mạnh các mối đe dọa do mạng lưới liên minh của Hoa Kỳ đương đầu lại Trung Quốc – những mối đe dọa mà Bắc Kinh không chỉ xem là những thách thức quân sự từ bên ngoài xưa nay mà còn là mối đe dọa cơ bản đối với an ninh nội bộ của Trung Quốc và sự ổn định của chính quyền ĐCSTQ đối với xã hội Trung Quốc.

Thông qua SKANTC, Bắc Kinh nhắm mục đích tạo ra các hình thức quản trị an ninh toàn cầu mới mà bỏ qua hoặc làm giảm tầm quan trọng của hệ thống đồng minh của Hoa Kỳ, do đó, làm giảm thiểu khả năng của Washington trong việc kiềm chế Trung Quốc, vô hiệu hóa các động thái kích động một "cuộc cách mạng màu" bên trong đất nước – toàn những điều các nhà lãnh đạo Trung Quốc rất lo sợ. (Chú thích của người dịch: Cách mạng màu/ color revolution là một thuật ngữ chính trị mới, dùng để chỉ các cuộc cách mạng dân sự, trong đó người dân sử dụng những đường lối tranh đấu ôn hòa, bất bạo động như biểu tình, xuống đường, đình công, bãi thị, phản đối, phản biện hầu tạo áp lực dẫn đến thay đổi chính quyền nhà nước, ví dụ như cuộc Cách mạng Hồng bên xứ Georgia năm 2003, Cách mạng Cam ở Ukraine năm 2004, v.v.) Kiến trúc an ninh mới này không loại bỏ hoàn toàn các cơ cấu thiết chế cũ; ví dụ, SKANTC khẳng định tầm quan trọng của Liên hợp quốc. Nhưng nó cũng tìm cách xây dựng các trật tự an ninh khu vực và toàn cầu mới nhằm thúc đẩy các ưu tiên và lợi ích của ĐCSTQ. Đối với Bắc Kinh, cứu cánh phòng thủ trong nước đòi hỏi phương tiện ngày càng quyết đoán hơn ở nước ngoài.

Trung Quốc đã chủ động kêu gọi thay đổi các thỏa thuận an ninh khu vực ở Trung Đông, chẳng hạn như đóng vai trò trung gian trong thỏa thuận hòa giải giữa Iran và Saudi Arabia hôm tháng 3 năm 2023, được công bố nhân dịp kỷ niệm đệ nhất chu niên ngày SKANTC ra mắt. Bắc Kinh cũng bắt đầu xây dựng các diễn đàn và mạng lưới mới để giải quyết các thách thức an ninh phi truyền thống (như khủng bố và bất ổn nội bộ) vốn được nhấn mạnh trong khái niệm an ninh quốc gia toàn diện. Chẳng hạn, vào tháng 11 năm 2022, Trung Quốc tổ chức Diễn đàn Hợp tác An ninh Công cộng Toàn cầu, một sự kiện quy tụ nhân viên thừa hành pháp luật từ khắp nơi trên thế giới.

Bắc Kinh cũng đang quảng bá mô hình an ninh nội địa và ổn định xã hội cho các quốc gia khác trên thế giới. Vào năm 2021, Bộ Ngoại giao và Bộ Công an Trung Quốc tổ chức hội nghị thượng đỉnh "Trung Quốc Hòa Bình" với đại diện từ 108 quốc gia để khoe khoang các thành tích của Bắc Kinh trong công tác kiểm soát và giám sát. Những sự kiện như vậy nhằm mục đích trưng bày Trung Quốc như một hình mẫu về an ninh nội bộ và tuyên truyền ra nước ngoài trong khi SKANTC hoạt động song hành để huấn luyện cảnh sát và nhân viên công lực thừa hành pháp luật cho những quốc gia nào muốn noi gương Trung Quốc.

Để hỗ trợ những nỗ lực này, các quan chức an ninh nội địa của Trung Quốc ngày càng trở thành những nhà ngoại giao quốc tế. Chẳng hạn, vào năm 2021, Trần Văn Thanh, khi đó là Bộ trưởng Bộ An ninh Nhà nước và hiện là Chủ tịch Ủy ban Chính trị-Pháp luật Trung ương, đã tham gia một cuộc họp của các quan chức tình báo khu vực do Cơ quan Tình báo Liên ngành của Pakistan tổ chức. Vào tháng 5 năm 2023, ông gặp người lãnh đạo Hội đồng An ninh Quốc gia Nga, Nikolai Patrushev, gợi ý rằng Trung Quốc đang thực hiện tốt lời hứa vào tháng 2 năm 2022 về việc tăng cường hợp tác để chống lại cái-gọi-là các cuộc cách mạng màu và "những nỗ lực của các lực lượng thù địch bên ngoài nhằm phá hoại an ninh và sự ổn định nội bộ." Bộ trưởng Bộ Công an Vương Tiểu Hồng thậm chí còn lộ diện rõ hơn. Kể từ Đại hội Đảng lần thứ 20, ông đã tổ chức hội nghị truyền hình với những người đồng cấp từ Quần đảo Thái Bình Dương, tổ chức Diễn đàn Hợp tác An ninh Công cộng Toàn cầu, chào đón Tổng thư ký Interpol đến Bắc Kinh, phát biểu tại cuộc họp của Tổ chức Hợp tác Thượng Hải, quảng bá SKANTC tại diễn đàn Đối thoại An ninh Islamabad, và gặp gỡ cả nửa tá đối tác song phương.

Nếu chú ý ta sẽ thấy rằng những cơn gió ngược kinh tế có thể khiến Trung Quốc hướng ra thế giới bên ngoài để kích thích tăng trưởng. Và quả thực, các nhà lãnh đạo Trung Quốc đã có lúc cố gắng tô vẽ mô hình phát triển mới là tương thích với việc tiếp tục mở cửa kinh tế. Nhưng vì Tập xem vấn đề an ninh là thiết yếu hàng đầu, chứ không phải tăng trưởng kinh tế, nó là yếu tố bảo đảm cho sự sống còn của chế độ, nên Tập sẵn sàng đánh đổi kinh tế hầu tiếp tục thắt chặt kiểm soát trong nước và cải thiện môi trường an ninh của Trung Quốc ở nước ngoài. Đây là một canh bạc, vì chính những khó khăn kinh tế có thể tạo ra những vấn đề cho sự ổn định của chế độ, nhưng đường lối của Tập dường như đã được định đoạt xong rồi.

Cơ hội cho hoa kỳ trong trận chiến mới

Những nỗ lực của Trung Quốc nhằm thực thi khái niệm an ninh quốc gia toàn diện thông qua SKANTC đặt ra những thách thức nghiêm trọng đối với Hoa Kỳ. Các nhà hoạch định chính sách Hoa Kỳ không nên đánh giá thấp tiềm năng sức hút trong sách lược này của Bắc Kinh, vì những nỗ lực kiên trì không mệt mỏi của quan chức Trung Quốc và vì nhiều nhà lãnh đạo thế giới nhận thấy rằng họ không có nhiều lựa chọn thay thế tốt. Hoa Kỳ thường tự cho mình là người bảo vệ chính yếu cho trật tự an ninh quốc tế, nhưng trật tự này thường gạt bỏ những quốc gia nhỏ ra ngoài lề, hoặc đơn giản không giải quyết được các vấn đề cấp bách nhất của họ. Washington cũng hay chỉ trích các quốc gia hồ hởi thu nạp giải pháp của Bắc Kinh trong khi không đưa ra một giải pháp nào của riêng mình. Sự thật là, các quốc gia chủ yếu quan tâm đến việc giải quyết các thách thức an ninh của chính họ. Họ sẽ không từ chối một sáng kiến có lợi cho họ chỉ vì nó cũng có lợi cho ĐCSTQ.

Thực tế là Bắc Kinh đang tập trung thiết lập các diễn đàn và mạng lưới mới ở những khu vực mà trật tự quốc tế hiện tại còn yếu hoặc không có, chẳng hạn các vùng nơi mối đe dọa an ninh thuộc phạm vi tội phạm, khủng bố và bất ổn nội bộ. Đây cũng là dịp cho Hoa Kỳ nắm lấy thế chủ động. Washington có cơ hội xác định các lĩnh vực hợp tác với các quốc gia không hài lòng với cấu trúc an ninh toàn cầu hiện tại và cho họ một giải pháp thay thế phương cách thực thi theo đường hướng xét lại của Trung Quốc. Ví dụ, hỗ trợ an ninh của Hoa Kỳ ở châu Á, vốn phần nhiều tập trung vào lĩnh vực quân sự, đã để lại lỗ hổng trong việc giải quyết những thách thức an ninh trong phạm vi tội phạm, khủng bố và bất ổn nội bộ – một thách thức mà Bộ Công an Trung Quốc và SKANTC đề nghị lấp đầy.

Tập Cận Bình sẵn sàng chấp nhận thiệt hại kinh tế để thắt chặt kiểm soát an ninh trong nước.

Khi đưa ra các lựa chọn khác, Hoa Kỳ không nên kỳ vọng quá nhiều. Ngắn hạn trước mắt, Bắc Kinh có thể sẽ thuyết phục được các nhà lãnh đạo độc tài để trở thành "đối tác an ninh được lựa chọn". Đó là những nhà lãnh đạo nhận thấy các mối đe dọa an ninh nguy hại cho chế độ đến từ chính người dân của họ và họ thấy các yếu tố chuyên chế trong mô hình của Trung Quốc là thích hợp. Nhưng như Hoa Kỳ học được trong thời kỳ Chiến tranh Lạnh, một quan hệ đối tác an ninh nếu không có sự ủng hộ rộng rãi của quần chúng có thể trở nên bấp bênh và đôi khi phản tác dụng. Một giải pháp thay thế kế hoạch của Trung Quốc nhằm giải quyết các thách thức an ninh sẽ không thu hút được sự ủng hộ của tất cả mọi người, nhưng nó có thể tác động sâu rộng đến các thể chế và chuẩn mực của hệ thống quốc tế – nếu Hoa Kỳ hành động nhanh chóng.

Chính quyền Biden cho đến nay tập trung nỗ lực xây dựng liên minh chủ yếu vào việc củng cố mạng lưới đồng minh và đối tác hiện có. Họ nên bổ sung phương cách tiếp cận này bằng cách củng cố mối quan hệ với các quốc gia không phải lúc nào cũng có quan hệ mật thiết với Washington. Bởi làm như thế họ sẽ chứng minh được rằng Hoa Kỳ có tầm nhìn về một cấu trúc an ninh mới và toàn diện, đáp ứng yêu cầu của một thế giới đang thay đổi – về tội phạm, an ninh khí hậu, vấn đề di dân và an toàn công cộng. Trừ phi Hoa Kỳ áp dụng một chiến lược chủ động hơn, họ sẽ bỏ lỡ các cơ hội quan trọng – và sự quan thiết – để xây dựng cấu trúc đó, ngay cả khi Bắc Kinh thúc đẩy một trật tự an ninh mới nhằm mục đích trên hết và quan trọng nhất là củng cố sự kiểm soát lâu dài của ĐCSTQ./

Sheena Chestnut Greitens
(Trịnh Khải Nguyên-Chương dịch)

Tạp chí Foreign Affairs, 28 tháng 7, 2023.

*Tác giả: **Sheena Chestnut Greitens** sinh 1981, là một học giả Mỹ. Bà tốt nghiệp Tiến sĩ Đại học Harvard và là chuyên gia về an ninh và chính trị Đông Á.*

Việt Báo Online
phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
vietbao.com
trình bày trang nhã
danh mục dễ tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật hoá
cả trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng
Thời Trang-Thẩm Mỹ
Thiếu Nhi, gia đình
Weekend, Thương mại

*Tiếp **TRUY TỐ** trang 1*

nhiều nước vẫn cho phép tổ chức các phiên tòa hình sự vắng mặt bị cáo. Thí dụ, Italy đã xét xử và kết án Amanda Knox vì tội giết bạn cùng phòng Meredith Kercher mà không có sự hiện diện của bị cáo. Bản án sau đó đã bị đảo ngược.

Và trong các vụ truy tố liên bang, quy tắc tố tụng hình sự liên bang yêu cầu bị cáo phải tham dự toàn bộ phiên xử. Nhưng điều đó không có nghĩa là bị cáo sẽ phải hầu tòa ngày này qua tháng nọ.

Trong trường hợp của Trump, một câu hỏi đặt ra là: Liệu cựu tổng thống có thể 'né' hết các phiên xét xử hay không?

Các vụ truy tố liên bang

Theo Điều Luật 43 của Quy Tắc Tố Tụng Hình Sự Liên Bang, bị cáo "bắt buộc phải có mặt" tại phiên buộc tội (các công tố viên đọc tài liệu buộc tội hình sự với sự có mặt của bị cáo, để thông báo cho họ về các cáo buộc), lúc nhận tội hoặc bào chữa, tại mọi giai đoạn của phiên xử bao gồm lúc buộc tội và phán quyết, và tại buổi tuyên án. Quy tắc này thể hiện quyền hiến định của bị cáo được quyền có mặt tại phiên xét xử mình. Và theo các tiền lệ pháp của Tối Cao Pháp Viện liên quan đến Điều Luật 43, bị cáo bắt buộc phải có mặt khi khởi đầu một phiên tòa hình sự liên bang.

Nhưng sau phiên xử khởi đầu, nhiều tòa án đã công nhận quyền tự nguyện "vắng mặt" của bị cáo trong các phiên còn lại, cho phép họ từ bỏ quyền có mặt. Rất nhiều tòa án đã công nhận rằng thẩm phán xét xử có toàn quyền quyết định cho phép bị cáo vắng mặt nếu bị cáo từ bỏ quyền tham dự phiên xử của mình.

Ngoài ra, điều luật 43 có một ngoại lệ cho phép bị cáo từ bỏ quyền có mặt tại phiên tòa "khi tự nguyện vắng mặt sau khi phiên xử bắt đầu, bất kể tòa án có thông báo cho bị cáo về nghĩa vụ phải ở lại trong thời gian xét xử hay không."

Vì vậy, nếu Trump cố ý từ bỏ quyền có mặt tại phiên tòa hình sự của chính mình, chủ tọa phiên tòa có thể đồng ý rằng hoàn cảnh đặc biệt của ông – bận tranh cử tổng thống – là đủ cơ sở để thừa nhận và chấp thuận việc từ bỏ quyền này.

Các truy tố tiểu bang

Tương tự, khi Trump phải đối mặt với các cáo buộc cấp tiểu bang, ở New York và cũng có thêm khả năng là ở Georgia, cả hai tiểu bang đều cho phép bị cáo tự nguyện từ bỏ quyền tham dự phiên xử của họ. Hiến pháp và luật của cả hai bang đều bảo vệ quyền có mặt của bị cáo trong tất cả các giai đoạn của một phiên tòa. Họ cũng cho phép bị cáo được từ bỏ quyền này, miễn là tự nguyện chứ không bị ép buộc.

Điều đó có nghĩa là Trump không thể trì hoãn một phiên tòa hình sự bằng cách từ chối tham dự, vì các phiên xử vẫn sẽ diễn ra vì lợi ích của công chúng, ngay cả khi bị cáo tự nguyện vắng mặt.

Nguy cơ gì nếu tự nguyện vắng mặt?

Tuy nhiên, bị cáo từ chối tham dự phiên xử của mình đều có thể phải đối mặt với nhiều hậu quả.

Thí dụ, thẩm phán có thể lý giải rằng việc bị cáo từ chối tham dự phiên xử là một hành động thiếu tôn trọng tòa. Hoặc, trong trường hợp phiên xét xử có bồi thẩm đoàn, các thành viên bồi thẩm đoàn có thể 'để bụng' sự vắng mặt tự nguyện của bị cáo.

Là một học giả về luật hiến pháp, bà Stefanie Lindquist tin chắc rằng các luật sư của Donald Trump sẽ khuyên ông tham dự các phiên tòa. Nhưng có vẻ như sẽ chẳng 'ăn nhằm' gì với cựu tổng thống, người thường xuyên đặt quan trọng vào việc tập trung chỉ trích pháp luật và gọi mọi nỗ lực pháp lý đối với ông là bức hại chính trị.

Trump có thể sẽ không chịu hầu tòa ngày này qua tháng nọ, với tính khí thiếu kiên nhẫn và khó tập trung ngồi yên của Ông điều này khó xảy ra. Ngay cả khi có quyền được tự nguyện vắng mặt trong một hoặc nhiều phiên xử sắp tới, Trump có thể và có khả năng sẽ hô hào rằng ông đang bị đặt vào tình thế tiến thoái lưỡng nan: tham dự phiên xử và bỏ tranh cử tổng thống, hoặc không tham dự phiên xử và có nguy cơ mất tự do.

Dù kết quả ra sao, thì cũng sẽ có nhiều người ủng hộ Trump thấy bất bình./

Nguồn: "Trump indicted in Jan. 6 case – but his 3 upcoming trials may not keep him off the campaign trail" của Stefanie Lindquist, được đăng trên trang TheConversation.

Việt Báo Online
phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
trên toàn thế giới
vietbao.com
trình bày trang nhã
danh mục dễ tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật hoá
cả trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng
Thời sự
Weekend, Thương mại

*Tiếp **VIẾT** trang 1*

quen như các bạn trai khác… làm chàng thất vọng!

Nhưng tiếng lòng đã gọi, chàng quyết tâm theo đuổi.

Qua cô bạn học của nàng, chàng biết: Nàng có nhiều nơi dạm hỏi, toàn là những tay học giỏi, có bằng cấp - là bác sĩ, kỹ sư… con nhà giàu. Cha mẹ nàng lại rất khó, còn theo nếp xưa - môn đăng hộ đối. Biết phận mình, con nhà nghèo ở miền Trung, làm sao tranh nổi với những tay "công tử" ở Sài Gòn, nên chàng không dám "tấn công trực diện".

Thế là, đêm đêm, chàng gọi điện thoại thăm nàng từ một quận lỵ xa xôi, trên vùng cao nguyên xanh mát Lâm Đồng.

Ban đầu chỉ tả cảnh, chưa dám tỏ tình.

Chàng tả nơi chàng đang làm việc: Núi đồi trùng điệp với những rừng thông bạt ngàn; ở lưng chừng đồi nhìn xuống các thung lũng xa xa, sương mù bao phủ trên các đồi trà, đồn điền cà phê như làn khói mỏng - lúc ẩn, lúc hiện - trông như bức tranh thủy mạc. Vào mùa hoa dã quỳ nở rộ, đi trên con đường uốn lượn lưng đồi, dưới ánh nắng ban mai trong trẻo với khí trời se lạnh, trông hoa vàng rực rỡ, cứ tưởng như mình đang lạc vào chốn thiên thai.

Cái giọng Quảng Nam trầm trầm, thỉnh thoảng chêm vào một câu tán thán ngô nghê: "răng mà đẹp rứa hè!". Lúc đầu nghe ngồ ngộ, nhưng rồi thấy thinh thích, cuối cùng bà "ghiền!"

Vài đêm không có tiếng chuông gọi về, bà nhớ, bà mong… khi được nghe lại cái giọng "ngồ ngộ" ấy bà mừng, rồi trách: "sao mấy hôm nay không gọi về?"

Thế là chàng tiến lên bước thứ hai - nói chuyện tâm tình - than thở: lạnh giá, cô đơn…

Không hiểu do những lời tả cảnh, tả tình của chàng hay do cha mẹ bà nói xa, nói gần việc hôn nhân với anh chàng bác sĩ, con của bà bạn thân với mẹ, mà bà muốn rời cái nóng bức, nhộn nhịp ở Sài Gòn, lên vùng cao nguyên mát mẻ với thiên nhiên thơ mộng?

Giữa mùa hè năm ấy, bà xin phép cha mẹ đi nghỉ mát ở Đà Lạt.

Cái se lạnh của Đà Lạt lồng trong không gian trong trẻo rực rỡ ngàn hoa: hoa dại ven đường, hoa trước hiên nhà, hoa trong công viên, hoa leo lơ lửng trên tường, hoa trên đồi thấp…

Đâu đâu cũng thấy hoa, làm cho Đà Lạt thêm thơ mộng.

Một ngày ở Đà Lạt, bà có thể cảm nhận được cái khí hậu bốn mùa: buổi sáng sớm là cái se lạnh mùa xuân, buổi trưa nắng vàng rực rỡ như mùa hạ, buổi chiều ảm đạm sương mù như mùa thu, và đêm về nếm cái lạnh của mùa đông.

Đà Lạt thơ mộng quyến rũ bà như cơ duyên tiền định.

Qua một người bạn giới thiệu, bà được ông Hiệu trưởng một trường Trung học tư thục, mời dạy môn Việt văn. Đây là cơ hội để bà ở lại với Đà Lạt.

Trở về Sài Gòn, bà xin phép cha mẹ cho lên Đà Lạt dạy học. Có chút lo âu, nhưng cha mẹ bà không ngăn cản vì bà đã trưởng thành.

Mùa tựu trường năm ấy, bà trở lại Đà Lạt, làm giáo sư dạy môn Việt văn.

Từ đây, bà được gặp gỡ thường xuyên anh chàng Phó quận vào những ngày cuối tuần. Bây giờ cả hai, không còn trẻ để mơ mộng chuyện tình lãng mạn của tuổi đôi mươi. Những buổi chiều bên nhau trên bờ hồ Xuân Hương hay trên thảm cỏ ở sân Cù, họ trao đổi quan niệm về tình yêu, hôn nhân, cuộc sống gia đình và xã hội… Cả hai cùng chung quan điểm.

Rồi một buổi chiều, hai người ngồi sát bên nhau trong vườn hoa Thung Lũng Tình Yêu, chàng Phó quận run run nắm tay nàng, thì thầm: "Anh yêu em ngay lần gặp gỡ đầu tiên ở sân trường Đại học Văn Khoa." Nàng xúc động, ngả đầu vào vai chàng, khẽ nói: "Tiếng chuông điện thoại đêm đêm gọi về, đã làm em xúc động, em biết lòng em đã bắt gặp tình yêu."

Họ trao nhau nụ hôn say đắm với lời nguyện ước sẽ gắn bó bên nhau suốt đời.

Bà về thưa với cha mẹ chuyện tình duyên của bà với anh Phó quận và cho cha mẹ biết hoàn cảnh của chàng. Tuy có chút ngỡ ngàng, nhưng khi nghe bà giải bày tâm sự, cha mẹ chiều lòng con, chấp nhận cuộc hôn nhân, không còn nghĩ đến chuyện môn đăng hộ đối.

Một năm sau, đám cưới được tổ chức ở hội trường quận lỵ. Ông Quận trưởng đại diện nhà trai làm chủ hôn (mẹ chàng già yếu, ở ngoài miền Trung xa xôi, không vào tham dự được). Cha mẹ bà, từ Sai Gòn lên chứng giám.

Sau đám cưới, chàng đưa nàng ra Trung, ra mắt con dâu với mẹ. Bà mẹ vui mừng, xúc động, cầm tay con dâu rưng rưng, nói: "Đám cưới tụi bây, mẹ không vào được, mẹ áy náy vô cùng. Khi thằng Phong viết thư báo tin sẽ làm đám cưới. Nó bảo mẹ đừng lo, nó sẽ tự lo liệu được… Mẹ mừng, nhưng không biết rồi sẽ ra sao? Mẹ già yếu, mắt lại mờ, không thể đi xa, chỉ còn biết cầu xin ơn trên phù

*Xem tiếp **VIẾT** trang 10*

CHIÊU - HỒI

PHÂN ƯU

DÂN VẬN

Đại Gia Đình Thông Tin - Dân Vận - Chiêu Hồi được tin buồn:

Đồng Nghiệp NGÔ ĐỨC AM

Cựu Sinh Viên Ban Đốc Sự Khóa 5 Học Viện Quốc Gia Hành Chánh VNCH.
Phục vụ tại Tổng Nha Thông Tin, Đệ Nhất Cộng Hòa

Sinh ngày 01 tháng 9 năm 1935 tại Quảng Bình, Việt Nam.
Thất lộc ngày 20 tháng 7 năm 2023 tại Fairfax, tiểu bang Virginia

Hưởng Thọ 87 tuổi.

Lễ Hỏa Táng sẽ được cử hành lúc 1 giờ chiều thứ ba ngày 01 tháng 8 năm 2023
tại National Funeral Home, 7482 Lee Highway, Falls Church, Virginia 22042.

Xin thành thật chia buồn cùng **chị Ngô Đức Am** và tang quyến
Nguyện cầu Hương linh người quá cố sớm siêu thoát.

Hoàng Đức Nhã và
Đại Gia đình Thông Tin - Dân Vận - Chiêu Hồi.

THÀNH KÍNH PHÂN ƯU

*Tiếp **VIỆT** trang 9*

hộ cho mọi điều tốt đẹp. Hôm nay các con về đây thăm mẹ và ra mắt tổ tiên, ông bà, mẹ không biết nói sao cho hết nỗi vui mừng."

Bà mẹ thắp nhang lên bàn thờ, lấy khăn lau tấm di ảnh của chồng, lâm râm khấn vái: "Hôm nay thằng Phong đưa vợ về ra mắt tổ tiên, ông bà, xin ông chứng giám và phù hộ cho các con được may mắn, hạnh phúc và sớm có đứa con trai nối dõi tông đường."

Bà lấy cái tráp cẩn xa cừ trong ngăn tủ thờ, mở nắp lấy đôi bông tai và chiếc kiềng vàng đeo vào tai, vào cổ con dâu. Ngước nhìn con dâu, bà nói: "Ngày đám cưới của mẹ, bà nội các con đã đeo đôi hoa tai, và chiếc kiền này cho mẹ. Bây giờ mẹ trao lại cho con, coi như bảo vật của gia đình."

Bà tiếp tục kể: "Ngày mẹ về làm dâu nhà ông huyện, mẹ rất lo lắng, nhưng bà nội của các con là người nhân hậu đã chỉ dạy cho mẹ cách ăn ở, đối xử sao cho phải phép gia phong, dòng họ nhà ông huyện. Ông nội của thằng Phong làm tri huyện, nhưng gia đình vẫn thanh bạch; bà nội của các con và mẹ vẫn tiếp tục công việc đồng áng, nuôi tằm, dệt lụa để nuôi sống gia đình. Ông nội của thằng Phong là ông quan huyện thanh liêm, được dân kính mến, nên năm 1945, Việt Minh cướp chính quyền, họ không công khai kêu án tử hình, mà đưa ông đi "an trí" ở đâu đó, gia đình không biết tin. Sau này mới hay, họ đã thủ tiêu ông trên vùng núi cấm. Dân chúng trong huyện luôn nhắc nhở tên ông với lòng thương tiếc."

Bà quay sang, nói với thằng Phong: "Phong à, trong chín năm kháng chiến, cha con không chịu đựng được sự gian khổ, mắc bịnh lao, không có thuốc men chữa trị, cha con qua đời lúc con chưa đầy sáu tuổi. Từ đó, một mình mẹ làm lụng cực khổ nuôi con. Đến năm 1954, Quốc gia tiếp thu vùng này, cuộc sống dễ thở hơn, con được đi học. Hết tiểu học, mẹ gởi con ra Đà Nẵng, học Trung học, rồi con vào Sài Gòn học tiếp… Con được thừa hưởng cái thông minh và phúc đức của tổ tiên, bây giờ là ông "Phó Quận". Con phải noi gương ông nội, làm ông quan thanh liêm để danh thơm cho dòng họ. Con nên nhớ rằng: 'Quan nhất thời, dân vạn đại.' Hành xử thế nào để người dân không ta thán khi mình làm quan, và không bị phỉ nhổ khi mình về làm dân."

Đến đây bà bảo: Ngày mốt chúng ta sẽ làm cỗ cúng tổ tiên, ông bà và mời ít bà con thân thuộc đến chung vui với gia đình mình.

Ở chơi với mẹ gần tuần lễ, vợ chồng Phong trở lại Đà Lạt.

Cuộc sống của họ êm đềm, hạnh phúc và cho ra đời hai đứa con trai kháu khỉnh (sinh đôi).

Rồi cuộc chiến mỗi ngày thêm ác liệt, nhưng họ vẫn còn hưởng được sự bình an, nơi hậu phương tươi đẹp và trù phú ở vùng cao nguyên. Phong không phải trực tiếp trước trước lăn tên, mũi đạn như các chiến sĩ ở chiến trường, nhưng mối hiểm nguy luôn rình rập… Dù vậy, đêm đêm vẫn có tiếng điện thoại gọi về cho bà.

Đến ngày 30-4-1975, đất trời như sập đổ, cuộc đời của họ cuốn theo vận nước tang thương.

Phong bị bắt! Bà không còn được đi dạy học!

Không thể kể hết những nghiệt ngã họ đã trải qua, sau ngày Miền Nam rơi vào tay giặc - chồng bị đọa đày sáu năm trong các trại tù cải tạo; còn bà gian truân nơi chợ trời, bươn chải kiếm sống nuôi con, tiếp tế cho chồng…

Rồi đến một ngày, chính phủ Hoa Kỳ cho những người phục vụ trong chế độ cũ, đã bị tù trên ba năm, được đi định cư trên vùng đất hứa, họ mới thoát cảnh lầm than.

Những ngày đầu tiên trên đất khách, cũng như bao nhiêu người tỵ nạn khác, lăn vào công việc, bất kể ngày đêm. Nơi nào có việc mà người Mỹ chê, là dân tỵ nạn nhảy vào. Phong xin được một chân hốt rác trong nhà in, còn bà xin làm phụ bếp cho nhà hàng Tàu. Phong làm ban đêm, ban ngày đi học - mấy năm sau lấy được bằng CPA (Certified Public Accountant). Còn bà, ngoài giờ làm phụ bếp ở nhà hàng, bà đi học Anh văn.

Số tiền kiếm được trong mấy năm lao động cực nhọc, ông bà ra thuê căn phố, trương bảng hiệu: "Khai Thuế và Real Estate Broker." Lúc ấy nhiều người Việt mới sang, chưa rành tiếng Anh, nên thường đến nhờ ông khai thuế và nhờ bà hướng dẫn mua nhà.

Văn phòng lúc nào cũng đông khách. Vận may đến với ông bà như "diều gặp gió". Thế là giàu và được xem là một gia đình thành công lúc bấy giờ.

Tuy công việc bận rộn, bà vẫn để tâm đến chuyện học hành của hai đứa con trai. Có tiền nên ông bà cho con vào học trường tư. Qua bậc Trung học, bà cho con vào những Đại học danh tiếng, đóng học phí rất cao. Nhưng tiền bạc không mua được chữ nghĩa, và hình như ông trời cho cái này thì mất cái kia - chuyện học hành của hai đứa con không ra gì. Bà buồn lắm! Bà thường xuyên gọi điện thoại khuyến khích chúng nó học hành, nhưng vẫn không đạt được điều mong muốn.

Thời gian qua mau, hai đứa con trai đến tuổi trưởng thành, ông bà lo việc hôn nhân cho chúng nó. Rồi chúng nó ra riêng, ông bà bù đắp mua cho mỗi đứa một căn nhà.

Bây giờ đã đến tuổi về hưu, hai vợ chồng già hủ hỉ bên nhau trong căn nhà cũ. Tiếng điện vẫn reo đều, nhưng không phải là tiếng điện thoại của khách hàng hẹn đi xem nhà, hay hẹn giờ khai thuế, mà là tiếng điện thoại của con dâu, gọi: nhờ mẹ sang trông giúp đứa cháu nội để nó đi mua sắm, hay tiếng điện thoại của thằng con trai nhờ ba đi đón đứa cháu nội ở trường. Những tiếng điện thoại ấy làm ông bà bận rộn, nhưng là niềm vui trong hạnh phúc.

Những lần đi chơi xa, không có bà đi theo, đêm đêm ông gọi về cho vợ, tỉ tê những chuyện vui buồn nơi ông đang ở, làm bà nhớ lại kỷ niệm năm xưa. Hay những lần lạc nhau trong shopping mall rộng lớn, tiếng điện thoại lại reo, để ông đến dẫn bà ra xe, về nhà… làm bà bớt bối rối. Bà thương chồng và cảm ơn chiếc điện thoại.

Gần mười năm, từ ngày về hưu, tiếng chuông điện vẫn reo đều… Cho đến một ngày, ông ra đi đột ngột vì cơn đau tim. Thế là bà ngậm ngùi, vĩnh biệt một tiếng chuông điện thoại yêu thương.

Sau đó, những tiếng chuông điện thoại thưa dần, vì bây giờ sức bà đã yếu, đâu còn giúp con dâu trông cháu được nữa. Nó gọi để làm gì? Thỉnh thoảng đứa con trai gọi đến hỏi thăm sức khỏe, nhưng giọng không tha thiết như lúc nó còn đi học, gọi về cho mẹ để xin tiền. Đôi lần, vắng tiếng điện của con, bà nhớ, bà lo: không biết có chuyện gì xảy ra… Bà gọi cho con. Khi biết mọi sự bình an, bà mừng. Rồi bà kể lể chuyện: cô đơn, buồn chán, đau nhức, bệnh tật của tuổi già…Đứa con dâu nghe thấy, nó nói một câu phũ phàng: "mẹ nhõng nhẽo, làm nũng đấy…" Thằng con trai thương mẹ cũng an ủi vài câu, rồi tắt máy.

Đến một ngày xui rủi, bà trượt chân té ngã, bị bể xương bàn tọa, vào nhà thương chữa trị hơn sáu tháng. Bà không đi đứng được nữa, phải ngồi xe lăn và không tự lo vệ sinh cho mình được. Ở nhà thương có y tá giúp đỡ, chứ về nhà, con trai bà đâu có chăm sóc cho mẹ được, còn con dâu thì khó trông cậy. Biết làm sao bây giờ? Bà đành chấp nhận đề nghị của nhà thương chuyển qua một viện dưỡng lão.

Từ ngày vô viện dưỡng lão, thỉnh thoảng con trai bà đến thăm vào dịp Tết, Giáng Sinh, ngày Mother's Day, nhưng rất hiếm khi được nghe tiếng chuông điện thoại.

Các con của bà chọn một viện dưỡng lão cao cấp, mỗi tháng trả năm ngàn đô. Chúng nghĩ như vậy là sung sướng cho mẹ - Thực tế không sai, vì ở đây có những điều dưỡng viên kinh nghiệm, tận tụy, phục vụ chu đáo… Tuổi già mấy người được như vậy?

Nhưng tiền bạc không thể đáp ứng được mọi vấn đề. Ngày xưa, thương con, bà chọn những trường danh tiếng cho con vào học, đóng học phí rất cao, nhưng tiền bạc không mua được chữ nghĩa. Bây giờ, các con thương mẹ, chọn nhà dưỡng lão cao cấp, với chi phí cũng rất cao, nhưng không mua được ước vọng yêu thương.

Ở đây bà mong đợi tiếng điện thoại reo như một liều thuốc an thần cho bớt cảm thấy cô đơn. Nhưng chồng bà không còn gọi về nữa, các bạn bè của bà cũng lần lượt ra đi, bà chỉ còn mong tiếng chuông điện thoại của các con. Nhưng than ôi! Tiếng chuông điện thưa dần rồi mất hút.

Những lúc nhớ đến con cháu, bà gọi về; chúng nó không bắt phone vì lần nào bà cũng kể lể dông dài, chỉ chừng ấy chuyện, không có gì mới mẻ. Chúng nó chán và cũng không gọi lại cho bà. Chúng nó ỷ lại, nếu có điều gì bất trắc, văn phòng viện dưỡng lão sẽ gọi thông báo, chúng nó đến ngay. Chúng đâu có biết - nghe được giọng nói của con, bà cảm thấy khỏe ra như được uống viên thuốc bổ.

Ngày lễ Mother's Day năm nay, hai đứa con dẫn vợ con vào nhà dưỡng lão, thăm mẹ. Món quà tặng mẹ trong ngày Mothe's Day là cái iPhone 14. Từ trước đến giờ, món quà mà bà thích nhất vẫn là chiếc điện thoại di động (cell phone). Tặng món gì, dù đắt giá hơn, bà cũng không thích bằng cái điện thoại di động. Biết ý vợ, ông chồng lúc còn sinh tiền, hễ chiếc điện thoại di động nào mới ra đời, nổi tiếng là mua tặng cho vợ, không cần biết giá cả bao nhiêu, cũng không cần đợi ngày sinh nhật hay lễ Tết. Bây giờ các con của bà cũng bắt chước cha mua tặng bà chiếc iPhone 14.

Bà cảm động cầm chiếc iPhone 14 săm soi, rồi cúi xuống, hai giọt nước mắt lăn trên gò má nhăn nheo, bà thở dài khẽ nói: "Mẹ biết gọi ai bây giờ?"/

Lê Đức Luận

Mua báo, đọc báo là góp phần bảo vệ phẩm giá của chữ Việt, người Việt.

PHẬT GIÁO HÒA HẢO
BAN TRỊ SỰ MIỀN NAM CALIFORNIA
2114 W. Mc Fadden Ave, Santa Ana, CA 92704 Tel (714) 557-7563

PHÂN ƯU

Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo Miền Nam California
nhận được tin buồn:

Bà Quả Phụ **LƯU VĂN TRÍ**
Nhũ danh **LÊ THỊ NGỌC ANH**
Pháp danh **ĐÔNG HUÂN**

Tạ thế ngày 20-7-2023,
nhằm ngày mùng 3 tháng 6 năm Quý Mão
tại Garden Grove, California.

Hưởng thọ 91 tuổi

Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo
cùng đồng đạo tại Miền Nam California
thành kính chia buồn cùng tang quyến.

Đồng thành tâm cầu nguyện cho
đồng đạo **LÊ THỊ NGỌC ANH** được thoát chốn mê đồ.
Vãng sanh miền Cực Lạc

Nam Mô A Di Đà Phật

Santa Ana, ngày 28 tháng 7 năm 2023
T.M. BTS/PGHH/Miền Nam California
Hội Trưởng TRẦN VĂN TÀI

PHẬT GIÁO HÒA HẢO
BAN TRỊ SỰ MIỀN NAM CALIFORNIA
2114 W. Mc Fadden Ave, Santa Ana, CA 92704 Tel (714) 557-7563

PHÂN ƯU

Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo Miền Nam California
nhận được tin buồn:

Bà Quả Phụ **LÊ VĂN BÁ**
Nhũ danh **NGUYỄN THỊ HẠNH**

Sinh năm 1935 tại Việt Nam,
từ trần ngày 26-6-2023 tại San Jose, California

Hưởng thọ 88 tuổi

Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo
cùng đồng đạo tại Miền Nam California
thành kính chia buồn cùng tang quyến.

Đồng thành tâm cầu nguyện cho
đồng đạo **NGUYỄN THỊ HẠNH**
được thoát chốn mê đồ.
Vãng sanh miền Cực Lạc

Nam Mô A Di Đà Phật

Santa Ana, ngày 28 tháng 7 năm 2023
T.M. BTS/PGHH/Miền Nam California
Hội Trưởng TRẦN VĂN TÀI

TRUMP BỊ TRUY TỐ VỚI BỐN TỘI DANH

Việt Báo

Vào ngày thứ Ba 1 tháng 8, Trump đã bị một bồi thẩm đoàn liên bang buộc tội âm mưu lừa gạt chính phủ Hoa Kỳ, âm mưu cản trở một thủ tục tố tụng chính thức, âm mưu chống lại các quyền, cản trở và cố gắng cản trở một thủ tục chính thức. Bản cáo trạng mô tả cách Trump triệu tập các nhóm đại cử tri giả [từ nhiều tiểu bang], cố gắng sử dụng Bộ Tư pháp để tiến hành "các cuộc điều tra tội phạm bầu cử giả" và cố gắng ngăn chặn chứng nhận bầu cử vào ngày 6 tháng 1/2021.

Bản cáo trạng dài 45 trang do Công tố đặc biệt Jack Smith đệ trình nêu rõ rằng trong hơn hai tháng sau cuộc bầu cử, Trump đã "tuyên truyền những lời dối trá" rằng đã có gian lận bầu cử lan rộng và ông ta là người chiến thắng thực sự, Hill đưa tin.

"Mặc dù thua cuộc [bầu cử], Bị cáo [Trump] quyết tâm duy trì quyền lực", một bản cáo trạng liên bang đệ trình chống lại cựu Tổng thống Trump hôm thứ Ba nêu rõ. Trump bị buộc tội bốn tội danh, trong đó có âm mưu lừa gạt nước Mỹ, về nỗ lực lật ngược kết quả cuộc bầu cử năm 2020.

"Những tuyên bố này là sai và Bị cáo biết rằng chúng là sai," cáo trạng viết. "Nhưng Bị cáo vẫn lặp lại và phổ biến rộng rãi chúng—để làm cho những tuyên bố cố ý sai của mình có vẻ hợp pháp, tạo ra bầu không khí ngờ vực và giận dữ dữ dội trên toàn quốc, đồng thời làm xói mòn niềm tin của công chúng vào việc điều hành cuộc bầu cử."

Có 6 đồng phạm, trong đó có 4 luật sư, nhưng họ chưa bị nêu tên hoặc buộc tội. "Các nhà quan sát sẽ cố gắng đối chiếu các mô tả của họ với các đồng minh nổi tiếng của Trump trong nỗ lực lật đổ cuộc bầu cử của ông ấy, như Rudolph W. Giuliani, John Eastman, Sidney Powell, Jeffrey Clark, Kenneth Chesebro và những người khác", theo New York Times đưa tin.

Cựu Tổng thống Donald Trump. (Hình chụp lại).

Công tố viên đặc biệt Smith đang nhắm tới phiên tòa nhanh chóng. Ông đã đưa ra một tuyên bố ngắn gọn sau khi bản cáo trạng được công bố: "Vụ tấn công vào thủ đô của quốc gia chúng ta vào ngày 6 tháng 1 năm 2021 là một cuộc tấn công chưa từng có vào tận gốc của nền dân chủ Hoa Kỳ." Smith mô tả các nhân viên thực thi pháp luật bảo vệ Điện Capitol là những anh hùng và nói rằng Smith sẽ tìm kiếm một phiên tòa nhanh chóng. Smith nói thêm rằng bản cáo trạng "chỉ là một cáo buộc và bị cáo phải được coi là vô tội cho đến khi được chứng minh là có tội, ngoài sự nghi ngờ hợp lý, tại tòa án."

Politico báo cáo rằng bản cáo trạng "theo sát" bằng chứng do ủy ban tuyển chọn của Hạ viện thu thập, nhưng nó bao gồm một số chi tiết mới về ngày 6 tháng 1, nói rằng Trump đã gọi điện cho 2 thượng nghị sĩ Đảng Cộng hòa vào lúc 6 giờ chiều ngày 6/1/2021, trong khi bạo loạn đang diễn ra, vẫn đang cố gắng ngăn chặn việc xác nhận chiến thắng của Biden.

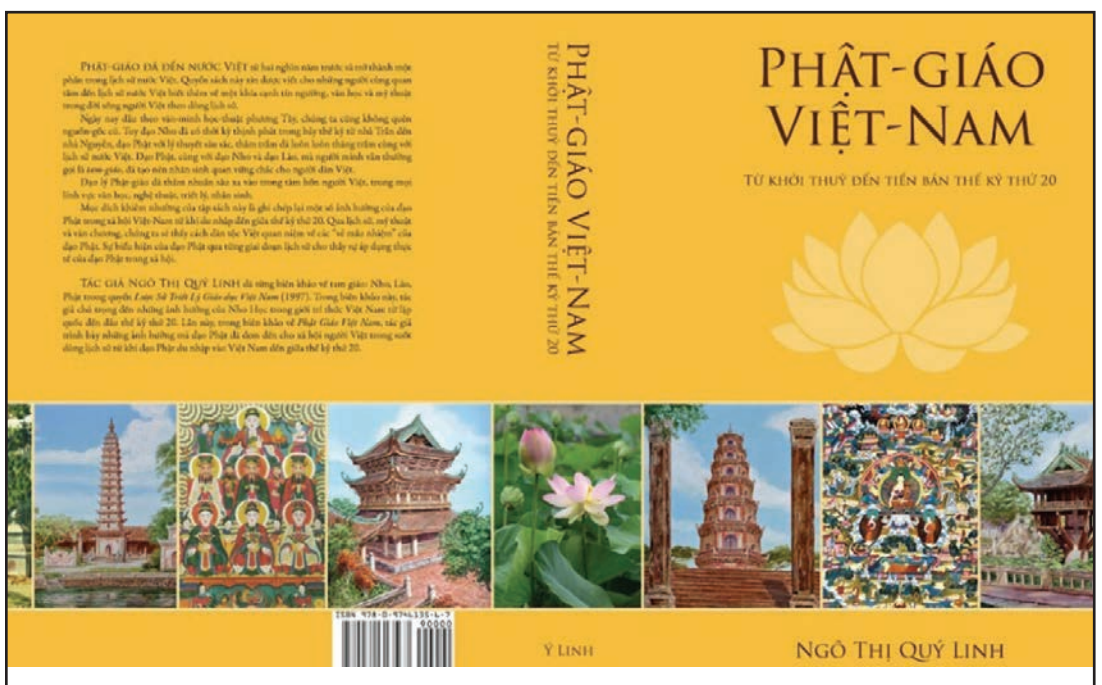
Cựu phó tổng thống Mỹ Mike Pence, người hiện đang chạy đua với Trump trong bầu cử sơ bộ tổng thống Cộng Hòa ĐÃ lên án cựu tổng thống Donald Trump, Pence nhấn mạnh tầm quan trọng của Hiến pháp: "Bản cáo trạng [truy tố Trump] đóng vai trò như một lời nhắc nhở quan trọng, bất kỳ ai đặt mình lên trên Hiến pháp không bao giờ được làm tổng thống." Bình luận của Pence đưa ra sau khi Công tố đặc biệt đưa ra bản cáo trạng dài 45 trang, truy tố Trump với 4 tội danh.

Thống đốc Florida Ron DeSantis, người đứng thứ hai sau Trump trong hầu hết các cuộc thăm dò, đã chỉ trích [chính phủ Biden] "vũ khí hóa chính phủ liên bang" và nói rằng "thật không công bằng khi phải hầu tòa trước một bồi thẩm đoàn phản ánh tâm lý đầm lầy" ở thủ đô Washington, DC.

Ứng cử viên tổng thống Cộng Hòa Chris Christie nói rằng các sự kiện xung quanh Bạch Ốc của Trump sau cuộc bầu cử năm 2020 là một "sự ô nhục. "Các sự kiện xung quanh Bạch Ốc từ đêm bầu cử trở đi là một vết nhơ trong lịch sử đất nước chúng ta và là nỗi ô nhục đối với những người đã tham gia," Christie đăng trên X, trước đây gọi là Twitter. "Sự ô nhục này rơi vào Donald Trump nhiều nhất. Trump đã tuyên thệ trước Hiến pháp, đã vi phạm lời thề của chính Trump và mang lại sự xấu hổ cho nhiệm kỳ tổng thống của chính Trump."

Trump vẫn lập lại luận điệu oan "thị Mầu" và chửi mắng ồn ào trong chiều Thứ Ba, sau khi tin về cáo trạng đưa ra. Trump gọi truy tố là "can thiệp bầu cử" — đồng thời so sánh các công tố với Đức Quốc xã, đổ tội cho chính quyền Biden, đồng thời lập kế hoạch "Lê Lai cứu chúa" đổ tội cho đàn em. Một bản tin mới từ Rolling Stone tuyên bố rằng nhóm pháp lý của Donald Trump đang lên kế hoạch đổ lỗi cho các luật sư tiền nhiệm của Trump nếu Trump bị buộc tội hình./

Nice Smiles Dental Group
www.nicesmilesdentalgroup.com
CHRISTOPHER DAI NGUYEN D.D.S. & ASSOCIATES
• Tiến Sĩ Nha Khoa tại đại học U.S.C. Hoa Kỳ. • Kinh nghiệm hành nghề nhiều nơi.
- Free consultation (with only $10/ X-ray film)
- Mổ Gum (gum sugery) do bác sĩ chuyên khoa về nướu răng dùng tia sáng laser
- NHẬN: Bảo hiểm PPO, Medical, và Medcaire.
From $50 Exam & 2X-Rays (Regular Cleaning)
NHA KHOA TỔNG QUÁT - THẨM MỸ & IMPLANT
From $250 Deep Cleaning
From $400 PFM Crown
From $100 Extraction
From $250 Bleaching (For 1 hour)
From $300 Root Canal (1 Canal)
From $700 Implant (Made in USA) + $300 Custom Abutment + $500 Custom Implant Crown
7611 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683
(714) 379-2144 / (714) 379-2444 / (714) 877-5550 Text Message
Giờ làm việc:
Thứ Hai-Thứ Sáu: 9AM - 5PM
Thứ Bảy: 9AM - 4PM
Chủ Nhật: By Appoinment only
PHÒNG MẠCH MỚI - KHỬ TRÙNG TIÊU CHUẨN OSHA
TẬN TÂM - KỸ LƯỠNG - NHẸ NHÀNG



Sách mới:

PHẬT-GIÁO VIỆT-NAM

Tác giả NGÔ THỊ QUÝ LINH đã biên khảo về tam giáo: Nho, Lão, Phật trong quyển *Lược Sử Triết Lý Giáo Dục Việt Nam* (1997). Trong biên khảo *Phật-Giáo Việt-Nam* (2021), tác giả trình bày những ảnh hưởng đạo Phật đã đem đến cho xã hội người Việt trong suốt dòng lịch sử từ khi đạo Phật du nhập vào Việt Nam đến giữa thế kỷ thứ 20. Sách gồm có ba phần: lược sử, chùa chiền và văn thơ.

Khổ sách: 7 in. x 10 ¼ in; dày 556 trang.

Sách có hơn 30 hình đen trắng và hơn 100 hình màu về các chùa ở Việt-Nam, từ các ngôi chùa cổ nhất đến các chùa được xây dựng vào thế kỷ thứ 20, hình các tượng Phật, bồ tát, thiền sư, v.v… Sách có "Bảng Tự Vựng" khoảng 650 những chữ thông dụng trong các sách Việt viết về đạo Phật.

Sách *Phật-Giáo Việt-Nam* được Amazon và nhà sách Tự Lực phát hành.

Sách đã xuất bản của tác giả NGÔ THỊ QUÝ LINH:
- *Sử Xanh Lưu Truyền* (1991)
- *Lời Mẹ Hiền* (1993)
- *Lược Sử Triết Lý Giáo Dục Việt Nam* (1997)
- *Lịch Sử Việt Nam từ thuộc Pháp đến độc lập 1858-1945* (2002)
- *Việt-Nam và Công Cuộc Duy Tân* (2019)

Sách bán tại nhà sách Tự Lực, trên Ebay và Amazon.
www.ylinhpublishing.weebly.com.

BPSOS BOAT PEOPLE SOS
Center for Community Advancement
CERF CÓ THỂ GIÚP QUÝ VỊ CÓ ĐƯỢC VIỆC LÀM TỐT HƠN NHƯ THẾ NÀO
QUÝ VỊ MONG MUỐN GÓP PHẦN XÂY DỰNG MỘT NỀN KINH TẾ QUẬN CAM VỮNG MẠNH VÀ TOÀN DIỆN HƠN? CHÚNG TÔI MUỐN LẮNG NGHE QUÝ VỊ!
BPSOS-CCA đang chung tay cùng Quỹ Phục Hồi Kinh Tế Cộng Đồng (CERF) trong việc phát triển nền kinh tế tăng trưởng, bình đẳng, tạo thêm nhiều cơ hội việc làm tốt trong một môi trường trong sạch cho người dân ở Quận Cam.
Vui lòng đóng góp ý kiến qua bản khảo sát dưới đây.
Link Khảo sát: https://rb.gy/4mkgp
SCAN ME

NGUYỄN THỊ MINH THÚY

S.T.T.D Tưởng Năng Tiến

Giới yêu hội họa, hẳn nhiên, đều biết tác phẩm Em Thúy của họa sĩ Trần Văn Cẩn. Bức danh họa này hoàn tất vào năm 1943, và "đã được công nhận là Bảo vật quốc gia." Tuy thế, không mấy ai để ý là có đến hai phụ nữ tên Nguyễn Thị Minh Thúy (và hai đều được dư luận nhắc đến như là nguyên mẫu của tác phẩm nổi tiếng trên) nhưng cuộc đời của họ lại hoàn toàn khác hẳn nhau.

Trong bài "Có Một Người Mẫu Hà Thành," xuất hiện trên trang Hiệu Minh Blog – vào hôm 07/12/2010 – nhà báo Kim Dung khẳng định:

Vâng, bà là Minh Thúy – người mẫu năm xưa của bức tranh Em Thúy có một không hai – làm nên tên tuổi của danh họa Trần Văn Cẩn. Hóa ra, họa sĩ Trần Văn Cẩn là bác ruột của bà…

Như mọi thiếu nữ Hà thành gia giáo khác, bà Thúy theo học một trường học nổi tiếng của Hà Nội – Trường PT Trưng Vương. Dường như duyên phận đã đặt bà sau đó, học tiếp sư phạm và trở thành nhà giáo. Bà đã trải qua một cuộc đời dạy học khá êm đềm …

Hai năm sau, qua một bài viết khác ("Hạnh Phúc Ngắn Ngủi Của Em Thúy Trong Tranh Trần Văn Cẩn") đăng trên báo Phụ Nữ Today, hôm 26/09/2012, tác giả Sao Chi lại cho biết về một bà Thúy khác:

Ngồi trước mặt tôi bây giờ không phải là cô Thúy của 50 năm trước trong bức tranh của họa sĩ Trần Văn Cẩn vẽ tặng. Cô Thúy của ngày hôm nay đã tóc bạc da mồi, đôi mắt mờ đục rưng rưng kể lại cho tôi nghe câu chuyện cuộc đời mình hơn 40 năm về trước. Cô Thúy ấy chính là nữ thi sĩ Nguyễn Thị Phương Thúy, ái nữ của nhà phê bình, đồng tác giả cuốn Thi nhân Việt Nam – Hoài Chân…

Những tưởng cuộc đời của người con gái ấy sẽ trôi êm đềm khi làm vợ của vị giáo sư là Viện trưởng viện vật lý Việt Nam bấy giờ. Tuy nhiên, sống với nhau vài năm, hai trái tim ấy không cùng nhịp đập nên cuộc hôn nhân của cặp đôi ấy đã tan vỡ trong sự tiếc nuối của nhiều người.

Té ra, có đến hai Phương Thúy lận. Tuy cả hai đều là cành vàng lá ngọc nhưng dường như cái cô "đã trải qua một cuộc đời dạy học khá êm đềm" mới chính là người mẫu cho bức danh họa "đã được công nhận là bảo vật quốc gia." Còn cô "ái nữ của nhà phê bình văn học Hoài Chân" thì chả được cái vinh dự đó đâu, và cuộc sống cũng không "êm đềm" gì mấy.

Tuy thế, tình duyên của bà với nhà thơ Tuân Nguyễn cũng đã để lại cho đời một "bảo vật" vô giá khác – một thiên tình sử. Mối duyên tình đằm thắm, thuần khiết, chân thật, sâu đậm, cao đẹp, và thánh thiện của họ (giữa cái xã hội mà nhân phẩm rẻ hơn thực phẩm) đã khiến cho lắm kẻ phải kinh ngạc và nhiều người ngưỡng mộ.

Nhà thơ Ngô Minh thuật chuyện:

Chị Thuý làm thơ, dạy đàn tam thập lục ở Nhạc Viện Hà Nội. Chồng trước của chị là một tiến sĩ vật lý danh tiếng, nhưng chị đã ly dị để đi theo tiếng gọi của trái tim, lấy anh chàng Tuân Nguyễn vừa được tha tù sau 10 năm, dù bị gia đình phản đối quyết liệt… Lấy nhau rồi mà phải ở nhờ nhà những người em, người bạn. Hơn tháng sau, chị Thuý đem tất cả số tiền dành dụm được, rồi bạn hữu góp thêm, mua một gian buồng 6 mét vuông gần Ga Hàng Cỏ.

Tôi cũng đã từng biết cảnh sống (gần) tương tự của một đôi nghệ sỹ khác, Lưu Quang Vũ & Xuân Quỳnh, qua những câu thơ của họ:

Nhà chỉ mấy thước vuông,
sách vở xếp cạnh nồi
Nếu nằm mơ, em quờ tay là
chạm vào thùng gạo…
Khi buồn bã em không thể
quay mặt đi nơi khác
Anh không giấu em một
nghĩ lo nào được
Ta chỉ có mấy thước vuông
để cùng khổ cùng vui.

Nói là "gần tương tự" thôi vì Minh Thúy không hề có phút giây nào cả buồn bã nên chả cần phải quay mặt đi đâu hết. Tuân Nguyễn cũng thế, cũng không lo âu gì sất. Cả hai lúc nào cũng vui (như Tết) nên "mấy thước vuông" cũng chả khiến họ phải bận lòng.

Tác giả Sao Chi kể lại:

Mặc dù hai vợ chồng phải đi bắt cóc, đi hót phân người, hót rác… bán lấy tiền trang trải qua ngày nhưng đôi vợ chồng thi sĩ ấy không hề mặc cảm hay than vãn gì cả… Cuộc sống của đôi vợ chồng ấy dù có vất vả nhưng vô cùng hạnh phúc.

Mặc dù trong suốt 10 năm sống chung, ông bà không sinh được một người con nào nhưng không bao giờ ông bà than vãn hay nhắc tới chuyện con cái. Bởi vì với họ được sống, được ăn một mâm, ngủ một giường, được làm thơ tặng nhau đã là hạnh phúc.

'Cuộc sống của chúng tôi chỉ có những tiếng cười, có thơ. Chúng tôi có thể nói chuyện cả đêm, hết chuyện này đến chuyện khác. Chúng tôi có thể ngẫu hứng xướng thơ đọc cho nhau nghe suốt đêm mà không biết chán,' thi sĩ Phương Thúy nhớ lại.

Bộ thiệt vậy sao Trời?

Tôi cũng đa cảm và lãng mạn (tới bến luôn) nên cũng đã có lúc mộng mơ chuyện "xây nhà bên suối" giống y như nhạc sỹ Văn Cao vậy đó:

'Tôi tin rằng nay mai nước Việt sẽ có một ngày Lễ Hội Tình Yêu (riêng biệt) cùng với một con tem kỷ niệm, phát hành đúng vào hôm mà Phương Thúy & Tuân Nguyễn quyết định sống chung nhà – dù nhà của họ vỏn vẹn chỉ có 6 mét vuông thôi." TNT

Suối mơ bên rừng thu vắng
Dòng nước trôi lững lờ
ngoài nắng …
Từng hẹn mùa xưa cùng xây
nhà bên suối
Nghe suối róc rách trôi hoa
lừng hương gió ngát
Đàn nai đùa trong khóm lá
vàng tươi …

Thần thơ "bên rừng thu vắng," nhìn "dòng nước trôi lững lờ ngoài nắng" hay … "đàn nai đùa trong khóm lá vàng tươi" thì thú vị thật và thi vị lắm. Tuy thế, ở một nơi không đèn điện/không nước nóng/không lò sưởi/ không bếp ga/ không restroom, không wifi (và cũng chả có rượu bia cùng cà phê thuốc lá gì ráo trọi) thì chắc chắn là không có tui đâu – dù được sống ngay cạnh Suối Mơ, và kề cận với một Marilyn Monroe bốc lửa hay một Nghi Lâm thanh tú (hoặc cả hai) cũng … nhất định không.

Tui lãng mạn thiệt (và lãng mạn lắm) nhưng không lãng mạn dữ vậy đâu! Sống mình ên cũng đã khó lắm rồi (tui cãi lộn với chính mình hàng đêm mà) sống chung thì còn khó gấp hai, với bất cứ ai, nhất là một người khác phái!

Nói chi đến chuyện ban ngày quần quật hót rác, hót phân, đổ thùng rồi tối về (một căn phòng 6 mét vuông) còn nằm "đọc thơ cho nhau nghe" thì ai mà chịu đời cho thấu. Vậy mà Minh Thúy với Tuân Nguyễn vẫn sống hạnh phúc bên nhau hết năm này, sang năm khác.

Bần hàn, lam lũ, cơ cực, chật vật … tới cỡ nào cũng chịu. Hai người chỉ cần "được ăn một mâm, ngủ một giường, được làm thơ tặng nhau" là đủ vui rồi. Tuy niềm vui của họ chỉ đơn sơ và giản dị thế thôi nhưng rồi cũng … mất.

Đấy là buổi sáng định mệnh. Tuân Nguyễn trên đường đi lấy báo về để Phương Thúy bán, để rồi anh sẽ bình tâm ngồi dịch sách, ấy mà chiếc xe tải đã cướp đi sinh mạng anh. Phương Thúy như thành người điên dại…

Nhiều ngày, chị lặng lẽ xách làn hoa quả đạp xe về nghĩa địa ngoài Thủ Đức thăm mộ Tuân Nguyễn. Có lần, chị tha thẩn cả ngày quanh mộ chồng, như đối thoại cùng vong linh người chồng, đối thoại cùng thân phận xấu số của chính mình. Những câu thơ bất thần trở lại, an ủi vỗ về chị. Những câu thơ đầy nỗi cô đơn:

Không anh đường bỗng
dài ra
Khởi đầu là chỗ chúng ta
quay nhìn
Càng đi càng thấy khó tin
Rằng nơi sắp tới có mình
em thôi!

…

Chiều mưa trở lạnh, tôi về trại an dưỡng Phật Tích (Từ Sơn, Bắc Ninh) tìm thăm chị. Được tin chị vào sống nhờ trại an dưỡng, tôi muốn sớm đến thăm. Trên đường đi, tôi cứ băn khoăn tự hỏi, sao số phận đưa đẩy chị đến nước này? Một người phụ nữ, sinh ra trong gia đình trí thức, có thể nói là "danh gia vọng tộc", ấy mà cuối đời phải vào sống ở "trại tế bần", vậy có phải là số phận? (Vũ Từ Trang. "Phương Thúy - Qua Mấy Bận Đò Vẫn Cô Đơn Nơi Bến Vắng").

Cũng như bao nhiêu người khác, khi đời đã về chiều thì tôi cũng buộc phải tin vào số phận hay định mệnh. Tôi còn tin rằng nay mai nước Việt sẽ có một ngày Lễ Hội Tình Yêu (riêng biệt) cùng với một con tem kỷ niệm, phát hành đúng vào hôm mà Phương Thúy & Tuân Nguyễn quyết định sống chung nhà – dù không gian của họ vỏn vẹn chỉ có 6 mét vuông thôi./

TNT

(*) Chúng tôi cũng có vài trang sổ tay viết riêng về nhà thơ Tuân Nguyễn, xuất bản hơn 10 năm trước, trên diễn đàn này: tuongnangtien.wordpress.com

Em Thúy. Tác giả: Trần Văn Cẩn. Thời gian: 1943. Loại: tranh sơn dầu. Kích thước: 60.3 cm x 45.8 cm (237 in x 180 in). Địa điểm: Bảo Tàng Mỹ Thuật Việt Nam, Hà Nội. Nguồn ảnh & chú giải: Wikipedia tiếng Việt.

NHỮNG ƯU ĐIỂM CỦA

NHÀ QUÀN PEEK FUNERAL HOME

VÀ NGHĨA TRANG TẠI TRUNG TÂM LITTLE SAIGON

Trong cộng đồng có rất nhiều nhà quàn muốn lo về dịch vụ tang lễ theo nghi thức và phong tục người Việt Nam nhưng không đâu sánh bằng Nhà Quàn Peek Funeral Home đã từng phục vụ cộng đồng và quý đồng hương trong suốt 35 năm qua với tất cả sự uy tín làm đầu.

NHÀ QUÀN PEEK FUNERAL HOME BẢO ĐẢM SẼ

- ***Nhà Quàn Peek Funeral Home*** thuộc hệ thống Công ty SCI (Service Corporation International), một công ty nổi tiếng và uy tín nhất khắp thế giới, nên tiêu chuẩn và phẩm chất phục vụ phải thật là hoàn hảo ("Dignity Memorial")
- Với sự phục vụ "Hoàn Hảo" của nhân viên ***Nhà Quàn Peek Funeral Home*** về mọi mặt, bảo đảm sẽ làm hài lòng mọi nhu cầu tang chế của quý gia đình và người thân.
- Với sự kết hợp chặt chẽ của Ban Giám Đốc và nhân viên có rất nhiều kinh nghiệm, tận tâm, tận lực giúp đỡ gia đình và người quá cố trong suốt những ngày thăm viếng và an táng thật trang nghiêm và đầy đủ.
- Tất cả mọi dịch vụ tang chế quý vị giao phó cho ***Nhà Quàn Peek Funeral Home*** đều được thực hiện ngay tại *Nhà Quàn* mà không qua bất cứ một trung gian nào khác.
- Chọn ***Nhà Quàn Peek Funeral Home*** về những dịch-vụ tang lễ, hỏa thiêu, chôn cất, hoặc chuyển thi hài đi khắp các tiểu bang và về "Quê Nhà", là quý vị có sự lựa chọn đúng nhất cho gia đình và người quá cố.
- Để đáp lại sự tin tưởng và thương mến của Quý Đồng Hương, đặc biệt ***Nhà Quàn Peek Funeral Home*** đã trùng tu lại ngôi nguyện đường thật khang trang và rộng rãi hơn.

BAN GIÁM ĐỐC NHÀ QUÀN PEEK FUNERAL HOME
THÀNH THẬT CẢM TẠ QUÝ ĐỒNG HƯƠNG

Chuẩn Bị Trước Là Thể Hiện Tình Thương
Và Sự Quan Tâm Cho Người Thân
(CÓ CHƯƠNG TRÌNH TRẢ GÓP)

Peek Funeral Home
FD # 946
7801 Bolsa Ave., Westminster, CA 92683
■ Tel.: 714-893-3525
www. peekfuneralhome.com

Vinh Hadad (Manager)
714-893-3525

ẤN ĐỘ KHÔNG THỂ LÀ MỘT SIÊU CƯỜNG KINH TẾ NHƯ TRUNG QUỐC

Đỗ Kim Thêm dịch

Bắt đầu từ giữa những năm của thập niên 1980, các giới quan sát người Ấn Độ và quốc tế ngày càng tin là chế độ độc tài của Trung Quốc sẽ quản lý sai lạc nền kinh tế, trong khi Ấn Độ dân chủ sẽ nổi lên như là một đất nước hùng mạnh và phát triển nhiều hơn. Thay vào đó, Ấn Độ hiện nay đang phải trả một cái giá cho việc thiếu đầu tư trong nguồn nhân lực của mình.

Tháng 3/1985, tờ Wall Street Journal đã không tiếc lời khen ngợi cao đẹp nhất dành cho vị tân Thủ tướng Ấn Độ Rajiv Gandhi. Trong một bài xã luận có tựa đề "Rajiv Reagan", tờ báo đã so sánh Gandhi, 40 tuổi, với "một người cắt giảm thuế nổi tiếng khác mà chúng ta biết" và tuyên bố rằng việc bãi bỏ quy định và cắt giảm thuế đã gây ra một "cuộc cách mạng nhỏ" ở Ấn Độ.

Ba tháng sau, trước chuyến đi thăm Hoa Kỳ của Gandhi, nhà kinh tế học Jagdish Bhagwati của Đại học Columbia thậm chí còn sôi nổi hơn khi viết trên tờ New York Times: "Hơn cả Trung Quốc ngày nay, Ấn Độ là một phép màu kinh tế đang chờ đợi để xảy ra. Và nếu phép màu được thành tựu, khuôn mặt chính sẽ là vị thủ tướng trẻ." Bhagwati cũng ca ngợi việc giảm thuế suất và nới lỏng quy định dưới thời Gandhi.

Những năm đầu tiên của thập niên 1980 đánh dấu một thời khắc lịch sử quan trọng, khi Trung Quốc và Ấn Độ là những quốc gia đông dân nhất thế giới, với thu nhập bình quân tính theo đầu người gần giống nhau, bắt đầu tự do hóa và mở cửa cho nền kinh tế của họ. Cả hai nước đều gợi lên những dự báo về "cách mạng" và "phép lạ". Nhưng trong khi Trung Quốc tăng trưởng nhanh chóng trên nền tảng vững chắc về phát triển nguồn nhân lực, Ấn Độ đã ít thay đổi về khía cạnh tăng trưởng này. Trung Quốc trở thành một siêu cường kinh tế; các dự đoán về Ấn Độ như là siêu cường kế tiếp chỉ là cường điệu.

Sự khác biệt trong việc thực hiện đã có từ lâu. Năm 1981, Ngân hàng Thế giới đã so sánh mức sống dự liệu "cao vượt trội" của Trung Quốc là 64 tuổi so với Ấn Độ là 51. Ngân hàng Thế giới ghi nhận rằng, dân chúng Trung Quốc được ăn uống đầy đủ hơn so với người dân Ấn Độ. Hơn nữa, Trung Quốc cung ứng dịch vụ chăm sóc sức khỏe gần như phổ quát hơn và cho toàn dân -- bao gồm cả phụ nữ, họ được hưởng mức giáo dục cao hơn ở bậc tiểu học.

Báo cáo của Ngân hàng Thế giới nhấn mạnh đến những bước tiến đáng chú ý của Trung Quốc đối với việc bình đẳng giới tính trong thời kỳ Mao Trạch Đông. Như Nicholas Kristof và Sheryl WuDunn ghi nhận trong cuốn sách Half the Sky được xuất bản vào năm 2009, Trung Quốc (đặc biệt là các khu vực đô thị) đã trở thành "một trong những nơi tốt nhất để nuôi dưỡng phụ nữ". Gia tăng khả năng tiếp cận về giáo dục và tỷ lệ tham gia trong lực lượng lao động của nữ giới cao hơn làm dẫn đến mức sinh sản thấp hơn và cách thực hành việc nuôi dạy trẻ em được cải thiện. Nhận thấy sự tiến bộ của Trung Quốc trong việc phát triển nguồn nhân lực và trao quyền cho nữ giới, Ngân hàng Thế giới đã đưa ra một dự báo táo bạo bất thường: Trung Quốc sẽ đạt được "sự gia tăng đáng kể" về mức sống "trong vòng một thế hệ hoặc tương tự như vậy".

Thay vì cắt giảm thuế hoặc tự do hóa kinh tế, báo cáo của Ngân hàng Thế giới tập trung vào một thực tế lịch sử được nhà kinh tế học Oded Galor của Đại học Brown nhấn mạnh gần đây. Kể từ buổi bình minh của Cách mạng Công nghiệp, mọi trường hợp tiến bộ kinh tế - mấu chốt của vấn đề là việc tăng trưởng năng suất bền vững - đều gắn liền với đầu tư vào vốn nhân lực và sự tham gia nhiều hơn của nữ giới trong lực lượng lao động.

Chắc chắn, việc tự do hóa thị trường đã giúp ích rất nhiều cho sự tăng trưởng của Trung Quốc và Ấn Độ. Nhưng Trung Quốc đã xây dựng chiến lược phát triển thành công trên hai trụ cột là tư bản nhân lực và bình đẳng về giới tính, những lĩnh vực mà Ấn Độ đã tụt hậu.

Ngay cả sau khi trở nên hướng về thị trường nhiều hơn, Trung Quốc đã đầu tư một cách đầy ấn tượng cho dân chúng, vượt xa Ấn Độ trong việc nâng cao các tiêu chuẩn về giáo dục và y tế lên trên các mức cần thiết để cho lực lượng lao động cạnh tranh được trên trường quốc tế. Bảng chỉ số về tư bản nhân lực năm 2020 của Ngân hàng Thế giới -- mà nó đo lường các kết quả về giáo dục và y tế của các quốc gia trên thang điểm từ 0 đến 1 -- đã cho điểm Ấn Độ là 0,49, thấp hơn Nepal và Kenya, cả hai quốc gia nghèo hơn. Trung Quốc đạt 0,65 điểm, tương tự như Chile và Slovakia, hai nước giàu hơn (nếu tính theo đầu người).

Trong khi tỷ lệ tham gia của nữ giới Trung Quốc trong lực lượng lao động đã giảm từ khoảng 80% xuống còn khoảng 62% vào năm 1990, Ấn Độ đã giảm so với cùng kỳ từ 32% xuống còn khoảng 25%. Đặc biệt là ở khu vực thành thị, tình trạng bạo hành đối với nữ giới đã ngăn cản nữ giới Ấn Độ tham gia trong lực lượng lao động.

Nhìn chung, tư bản nhân lực vượt trội và bình đẳng giới tính lan rộng hơn đã cho phép Trung Quốc tăng trưởng các yếu tố tổng hợp trong năng suất cao hơn nhiều, đây là một thước đo toàn diện nhất về hiệu quả trong việc sử dụng tài nguyên. Giả sử là hai nền kinh tế có năng suất như nhau vào năm 1953 (là khoảng thời gian mà họ bắt tay vào các nỗ lực hiện đại hóa), Trung Quốc đã trở nên có năng suất cao hơn 50% vào cuối những năm 1980. Ngày nay, năng suất của Trung Quốc gần gấp đôi Ấn Độ. Trong khi 45 % các công nhân Ấn Độ vẫn còn làm việc trong lĩnh vực nông nghiệp không có năng suất cao, Trung Quốc đã vượt qua ngay cả từ tình trạng sản xuất đơn giản, thâm dụng lao động để nổi lên, ví dụ như một lực lượng đang chế ngự trên thị trường xe hơi, đặc biệt là xe điện.

Trung Quốc cũng chuẩn bị tốt hơn cho các cơ hội trong tương lai. Bảy trường đại học của Trung Quốc được xếp hạng trong Bảng đứng đầu trong 100 trường đại học trên thế giới, Đại học Thanh Hoa và Bắc Kinh nằm trong Bảng đứng đầu trong số 20. Thanh Hoa được coi là đại học đứng đầu thế giới về khoa học điện toán, trong khi Bắc Kinh được xếp hạng thứ chín. Tương tự như vậy, chín đại học Trung Quốc nằm trong Bảng số 50 đại học hàng đầu trong toàn cầu về toán học. Ngược lại, không có trường đại học Ấn Độ nào, kể cả Viện Công nghệ Ấn Độ nổi tiếng, được xếp hạng trong Bảng số 100 trường hàng đầu thế giới.

Các nhà khoa học Trung Quốc đã có những bước tiến đáng kể trong việc thúc đẩy số lượng và phẩm chất nghiên cứu, đặc biệt là trong các lĩnh vực như hoá học, cơ khí và khoa học vật liệu, và có thể sớm dẫn đầu về trí tuệ nhân tạo. Như con số cho thấy, các nhà nghiên cứu Trung Quốc, cả trong học viện và công nghiệp, đang nhanh chóng tạo ra các bằng sáng chế với phẩm chất cao.

Kể từ giữa những năm 1980, các giới quan sát người Ấn Độ và quốc tế đã dự đoán rằng thỏ rừng Trung Quốc độc tài cuối cùng sẽ chùn bước, và rùa Ấn Độ dân chủ sẽ thắng trong cuộc đua. Các biến cố gần đây - các hạn chế khắc nghiệt của Trung Quốc về chống COVID xuống bằng số không, tình trạng thất nghiệp của giới trẻ gia tăng và hậu quả bất lợi từ những nỗ lực của chính quyền Trung Quốc nhằm kiềm chế lĩnh vực bất động sản phát triển quá mức và các doanh nghiệp khổng lồ của đất nước dường như ủng hộ quan điểm này.

Nhưng với nguồn nhân lực dồi dào và bình đẳng giới tính lan rộng hơn, Trung Quốc đứng ở lằn ranh của cả hai nền kinh tế cũ và mới, các nhà lãnh đạo Ấn Độ và các đối tác quốc tế của họ quảng bá cho một khả năng không có cơ sở lịch sử là họ sẽ vượt qua một nền tảng mong manh về nhân lực với cơ sở hạ tầng về kỹ thuật số và vật chất sáng chói. Trung Quốc có một con đường hợp lý để vượt qua tình trạng hỗn độn trong hiện tại. Ngược lại, Ấn Độ có nguy cơ rơi vào những ngõ cụt mù mịt của sự lạc quan vô căn cứ./

– Ashoka Mody
Đỗ Kim Thêm dịch

Tác giả Ashoka Mody là Giáo sư thỉnh giảng về Chính sách Kinh tế Quốc tế tại Đại học Princeton, trước đây ông làm việc cho Ngân hàng Thế giới và Quỹ Tiền tệ Quốc tế. Ông là tác giả của cuốn sách India is Broken: A People Betrayed, Independence to Today (do NXB Stanford University Press ấn hành vào năm 2023).

Việt Báo Online
phục vụ bạn
trên toàn thế giới
vietbao.com
trình bày trang nhã
danh mục dễ tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật
trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng
Thời Trang-Thẩm Mỹ

TIỆM VÀNG VÀ HỘT XOÀN
JEAN'S JEWELRY
KIMTHU JEWELRY
G.I.A. DIAMOND CENTER
"TÍCH CỐC PHÒNG CƠ
TÍCH Y PHÒNG HÀN
TÍCH VÀNG PHÒNG THÂN"
"ĐỂ DÀNH LÚA GẠO
KHÔNG SỢ ĐÓI
ĐỂ DÀNH THUỐC MEN
KHÔNG SỢ BỆNH
ĐỂ DÀNH VÀNG & HỘT XOÀN

TRUNG TÂM SẢN XUẤT VÀNG LÁ
9200 Bolsa Ave., #112 và 114C, Westminster, CA 92683
Chúng tôi có 2 cửa hàng dưới lầu Thương Xá Phước Lộc Thọ
Điện thoại (714) 698-1699 và (714) 657-7866

* Bán đủ loại Hột Xoàn có G.I.A. Certificate.
* Làm Vàng nguyên chất.
* Bán sỉ và gửi hàng đi các tiểu bang.
* Mua bán Vàng 24K, 18K, Hột Xoàn, Cẩm Thạch.
* Vỏ trắng Hongkong & Platinum.
* Nhẫn Cưới cho Cô Dâu và Chú Rể.
* Diamond Appraisal.
* Nhận đặt làm đủ kiểu Nữ Trang Việt- Miên Lào.
* Có thợ lâu năm kinh nghiệm nhận Hột Xoàn.
* Sửa chút ít không tính tiền công.
* Sửa chữa Nữ Trang chờ lấy ngay.
* Cần mua Hột Xoàn Có Certificate G.I.A với giá cao.

Mở cửa 7 ngày trong tuần
* NHẬN VISA, MASTER CARD

AI CẦN TIỀN MUỐN BÁN VÀNG & HỘT XOÀN JEAN'S JEWELRY MUA LẠI GIÁ THẬT CAO.

Hột xoàn giấy của tiệm Jean's.

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

Hột Xoàn Bán lại trừ 10%
Đổi hột lớn hơn trừ 10%
Bảo đảm tối đa 3 năm
Chùi rửa đánh bóng không tính tiền
* Price subject to change according to market value
* Vàng & Hột Xoàn cũ, hư bể cũng mua.

Jean's Jewelry trân trọng kính mời
CHỌN MẶT GỞI VÀNG
CHỌN TIỆM MUA XOÀN
XIN CHỌN TIỆM VÀNG JEAN
ĐẶC BIỆT
Hột Xoàn GIA ON SALE
mỗi thứ 1 hột
Ai tới trước thì bán trước
Lẹ tay thì còn, chậm tay thì hết
Bớt từ 20% - 40% Hột Xoàn GIA

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

HỘI ĐỒNG HƯƠNG QUẢNG NAM ĐÀ NẴNG HỌP MẶT HÈ 2023

Garden Grove (Bình Sa)- - Hội Đồng Hương Quảng Nam Đà Nẵng do Giáo Sư Đoàn Ngọc Đa làm Hội Trưởng cho biết: Sau cơn đại dịch Covid-19 Hội đồng hương Quảng Nam Đà Nẵng chưa có dịp gặp nhau trong một buổi sinh hoạt ngoài trời, vì vậy hội Đồng Hương Quảng Nam Đà Nẵng Nam California quyết định tổ chức một buổi họp mặt Hè 2023 sẽ được tổ chức vào lúc 10 giờ 30 sáng Chủ Nhật ngày 13 tháng 8 năm 2023 tại công viên Garden Grove Park (kế bên Trung Tâm Y Tế Michael Đào). Ban tổ chức kính mời quý đồng hương, thân hữu đến tham dự để cùng thưởng thức các món ăn đặc sản Quảng Nam, đặc biệt có Mì Quảng, Gỏi Mít, Chả Giò… do chính tay các đầu bếp Cô Nguyễn Quỳnh Như và Cô Trương Liên thực hiện.

Trong buổi sinh hoạt Hè quý đồng hương có dịp gặp nhau, cùng ôn lại những kỷ niệm một thời tại quê nhà. Đây cũng là dịp để trao đổi cho nhau những tin tức vui, buồn, bạn bè thân hữu, kẻ còn người mất nhất là sau cơn đại dịch vừa qua.

Ngoài ra quý đồng hương thân hữu còn có dịp thưởng thức một chương trình văn nghệ đặc sắc do chính các ca sĩ và anh chị em trong ban văn nghệ Quảng Nam Đà Nẵng thực hiện.

Như quý vị đã biết, Mì Quảng là món ăn nổi tiếng bậc nhất Quảng Nam. Chắc hẳn không có người dân xứ Quảng nào không biết nấu mì tại nhà. Việc nấu và thưởng thức mì Quảng trở thành thói quen thường xuyên trong mỗi gia đình.

Sợi mì được làm từ bánh tráng thái thành sợi, mềm, dai. Nước dùng đa dạng, chế biến nhiều nguyên liệu khác nhau như: gà, lươn, cá lóc, ếch, bò, tôm, cua…Ăn mì Quảng thì không thể thiếu cái bánh tráng nướng, ớt, chanh, hạt đậu phộng, chén nước mắm nguyên chất, rau sống đi kèm. Rau sống được chuẩn bị cầu kỳ, trong đó có nhiều loại rau sống: giá, cải cay, bắp chuối… Có lẽ vậy mà khi ăn mì không có cảm giác bị ngán.

Có lẽ do đó mà Mì Quảng được công nhận là 1 trong 12 món ăn Việt Nam có giá trị ẩm thực châu Á.

Ngoài Mì Quảng, Quảng Nam còn có những món ăn đặc sản như: Cao Lầu, Bánh tráng cuốn thịt heo, Bánh Tổ, Bê Thui, Ram Tôm, uống rượu Hồng Đào.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng phân tích, tô mì Quảng hội tụ đầy đủ bốn yếu tố của bữa ăn tốt: chất bột (mì, bánh tráng), chất đạm (thịt, cá) chất béo (dầu, mỡ, trứng) chất khoáng và vitamin (các loại rau ăn kèm).

Trước tiên là phần lá mì và bánh tráng được làm bằng bột gạo chứa các acid amin, canxi, chất xơ inulin và đặc biệt tinh bột là chất cần thiết cho mọi hoạt động của con người.

Thịt gà chứa chất albumin; chất béo; các vitamin A, B1, B2, C, E; axit; canxi; phốt pho, sắt giúp phát triển cơ bắp, tốt cho tim mạch, hỗ trợ xương, giúp thị lực ổn định, giúp giảm căng thẳng và trầm cảm.

Tôm giàu đạm, canxi, phốt pho, acid béo không cholesterol và các khoáng chất cần thiết cho cơ thể giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim mạch, đột quỵ và củng cố hệ xương khớp.

Thịt heo giàu protein, hemoglobin có tác dụng chống thiếu máu.

Đậu phộng chứa mangan, acit oleic, chất béo không bão hòa đơn, vitamin B, kẽm và vitamin E. Giúp hỗ trợ tuần hoàn máu, giảm cholesterol, giảm nguy cơ mắc bệnh tim, giảm căng thẳng và mệt mỏi.

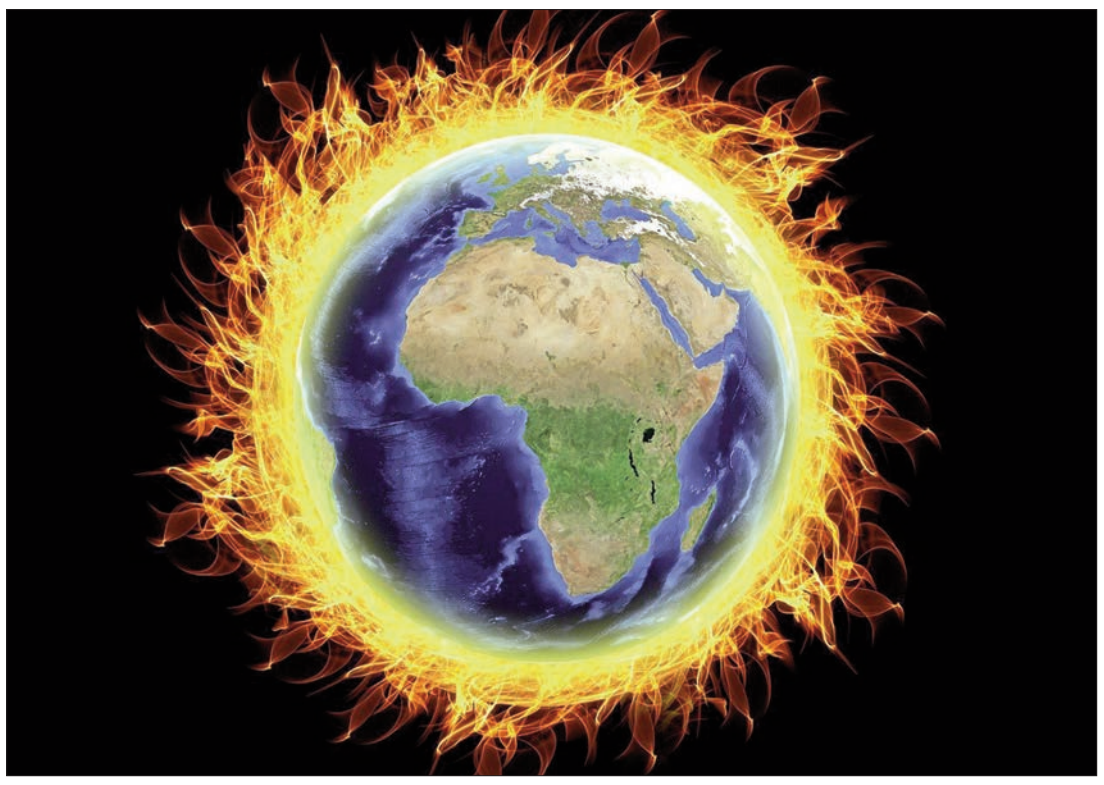
Trứng cút giá trị dinh dưỡng gấp 3 lần trứng gà, chứa chất lencithin, cephalin, protein, chất béo, vitamin B2, giúp bổ sung dinh dưỡng cho não, bảo vệ sức khỏe thị lực, điều hòa kinh nguyệt, cải thiện làn da cho phụ nữ.

Hành lá giúp hỗ trợ tiêu hóa, tăng cường miễn dịch, kiểm soát đường huyết, tốt cho mắt, tốt cho tim và chống ung thư hiệu quả.

Tô mì Quảng.
(Ảnh tài liệu sưu tầm)

Ban Chấp Hành Hội Đồng Hương Quảng Nam Đà Nẵng. Hình: Việt Báo.

Nghệ chứa nhiều chất chống oxy hóa, kháng vi rút, kháng khuẩn, kháng nấm, chống ung thư, kháng đột biến và chống viêm./



Những năm tiếp theo có thể sẽ rất khó khăn, vì các thảm họa khí hậu được dự đoán sẽ trở nên khắc nghiệt hơn. (Nguồn: pixabay.com)

BỐN YẾU TỐ DẪN ĐẾN CÁC THẢM HỌA KHÍ HẬU SẮP TỚI

Giữa tình hình nhiệt độ toàn cầu tăng cao kỷ lục và những trận mưa như trút nước, thật khó để phủ nhận rằng thời tiết năm 2023 khá là bất thường.

Mọi người nhanh chóng đổ lỗi cho biến đổi khí hậu – và điều này không sai: Sự nóng lên toàn cầu do con người gây ra đóng vai trò lớn nhất. Một nghiên cứu gần đây đã xác định rằng đợt nắng nóng bắt đầu từ tháng 6 năm 2023 và kéo dài mấy tuần liền ở Texas và Mexico hầu như không thể xảy ra nếu không có sự nóng lên toàn cầu.

Tuy nhiên, các đợt nắng nóng trong năm nay gay gắt và khắc nghiệt hơn so với những gì sự nóng lên toàn cầu có thể gây ra. Các hoạt động của con người phóng khí thải nhà kính vào bầu khí quyển đã làm nhiệt độ tăng dần, ở mức trung bình 0.2 độ F (0.1 độ C) mỗi thập niên. Ngoài ra, còn có 3 yếu tố tự nhiên khác cũng góp phần làm tăng nhiệt độ toàn cầu và gây ra các thảm họa khí hậu trong năm nay: El Niño, dao động năng lượng mặt trời và vụ phun trào núi lửa Hunga Tonga.

Thật không may, các yếu tố này đang 'bắt tay' với nhau và làm tình hình nóng lên toàn cầu trầm trọng thêm. Tệ hơn nữa, nhiệt độ cao bất thường có thể sẽ tiếp tục kéo dài cho đến ít nhất là năm 2025, có nghĩa là thời tiết sẽ còn khắc nghiệt hơn nữa.

El Niño thì có liên quan gì?

El Niño là một hiện tượng khí hậu xảy ra sau mỗi vài năm. Dòng nước trên bề mặt ở vùng nhiệt đới Thái Bình Dương sẽ đổi hướng và ấm lên, làm ấm bầu không khí bên trên, ảnh hưởng đến nhiệt độ và thời tiết trên toàn cầu.

Về cơ bản, bầu khí quyển 'mượn' nhiệt từ Thái Bình Dương và làm cho nhiệt độ Trái Đất tăng lên. Đợt El Niño mạnh gần đây nhất xảy ra vào năm 2016. Nhiệt độ toàn cầu tăng trung bình khoảng 0.25 độ F (0.14 độ C), khiến năm 2016 trở thành năm nóng kỷ lục. Trong năm 2019-2020 cũng xảy ra đợt El Niño yếu, khiến năm 2020 trở thành năm nóng thứ hai thế giới.

Ngược lại với El Niño là La Niña, hiện tượng các dòng hải lưu Thái Bình Dương lạnh hơn bình thường, hấp thụ nhiệt ra khỏi khí quyển, làm mát Trái Đất. Thế giới vừa trải qua ba năm La Niña liên tiếp. Điều này có nghĩa là chúng ta đang trải qua một đợt biến động nhiệt độ rất lớn.

Dựa vào sự gia tăng nhiệt độ bề mặt biển Thái Bình Dương, mô hình khí hậu hiện nay cho thấy 90% khả năng Trái Đất đang hướng tới đợt El Niño mạnh đầu tiên kể từ năm 2016.

Kết hợp với sự nóng lên toàn cầu vẫn xảy ra đều đặn, Trái Đất có thể sớm phá vỡ kỷ lục nhiệt độ hàng năm. Tháng 6 năm 2023 là tháng nóng nhất trong kỷ lục hiện đại. Tháng 7 ghi nhận hàng loạt các kỷ lục toàn cầu về những ngày nóng nhất, cùng với một lượng lớn các kỷ lục nhiệt độ theo khu vực, điển hình là 152 độ F (67 độ C) ở Iran.

Các biến chuyển dao động năng lượng mặt trời

Mặt trời dường như vẫn đang tỏa sáng, không có gì khác lạ. Thực tế, nó là một quả cầu luôn sục sôi và tỏa ra năng lượng bức xạ thay đổi theo nhiều thang thời gian khác nhau.

Mặt trời đang dần nóng lên và sẽ đun sôi các đại dương trên Trái Đất trong nửa tỷ năm nữa. Nhưng nếu tính theo thang thời gian của con người, bức xạ năng lượng mặt trời chỉ thay đổi một chút trong chu kỳ 11 năm, khoảng 1 phần 1,000. Các đỉnh của chu kỳ này quá nhỏ để chúng ta có thể nhận thấy hàng ngày, nhưng chúng có ảnh hưởng đến các hệ thống khí hậu của Trái Đất.

Đối lưu thay đổi nhanh chóng bên trong Mặt trời vừa tạo ra một từ trường mạnh thẳng hàng với trục quay của nó, vừa khiến từ trường này đảo ngược hoàn toàn sau mỗi 11 năm. Đây là nguyên nhân gây ra Chu kỳ Mặt trời (Solar Cycle) mỗi 11 năm. Chu kỳ Mặt trời là chu kỳ mà các vết đen trên Mặt trời thay đổi về số lượng. Chu kỳ được giới hạn bởi Năm Mặt trời hoạt động và Năm Mặt Trời tĩnh.

Trong thời gian mặt trời bức xạ cực đại (năm Mặt trời hoạt động), nhiệt độ Trái Đất sẽ tăng cao hơn một chút so với bình thường, chỉ khoảng 0.09 độ F (0.05 độ C), gần bằng một phần ba so với ảnh hưởng của đợt El Niño mạnh. Điều ngược lại cũng xảy ra trong thời gian mặt trời bức xạ cực tiểu (năm Mặt Trời tĩnh). Tuy nhiên, không giống như những thay đổi khó lường của El Niño, chu kỳ 11 năm của Mặt Trời tương đối đều đặn, nhất quán và có thể dự đoán được.

Năm mặt trời tĩnh (Chu kỳ Mặt trời đạt cực tiểu) gần đây nhất là vào năm 2020, góp phần làm giảm ảnh hưởng của đợt El Nino nhẹ năm đó. Chu kỳ mặt trời sẽ đạt cực đại (năm mặt trời hoạt động) vào năm 2025, và năng lượng của mặt trời sẽ tăng dần cho đến lúc đó.

Vụ phun trào núi lửa Hunga Tonga

Các vụ phun trào núi lửa cũng có thể gây ảnh hưởng đáng kể đến khí hậu toàn cầu. Chúng sẽ hạ thấp nhiệt độ toàn cầu vì lượng sulfate aerosols (các sol khí phản chiếu ánh sáng mạnh mẽ và làm lạnh toàn cầu) phun trào che chắn và chặn một phần ánh sáng mặt trời chiếu tới – nhưng không phải lúc nào cũng vậy.

Trong một diễn biến bất thường, vụ phun trào núi lửa lớn nhất thế kỷ 21 cho đến nay là vụ phun trào núi lửa Hunga Tonga năm 2022 đang có tác dụng làm Trái Đất nóng lên.

Vụ phun trào đã phóng một số lượng sulfate aerosols làm mát ít đến bất thường, nhưng lại tạo ra một lượng hơi nước khổng lồ. Macma nóng chảy phát nổ dưới nước, làm bốc hơi một lượng nước biển khổng lồ, và phun nước lên cao vào bầu khí quyển.

Hơi nước là một loại khí nhà kính mạnh. Theo ước tính, vụ phun trào có thể làm bề mặt Trái Đất nóng lên khoảng 0.06 độ F (0.035 độ C). Không giống như sulfate aerosols có khả năng làm mát tồn tại trong khí quyển từ một đến hai năm, hơi nước là một loại khí có thể tồn tại trong khí quyển trong nhiều năm. Vụ phun trào núi lửa Hunga Tonga dự kiến sẽ có tác động làm nóng kéo dài ít nhất 5 năm.

Nền tảng nguyên nhân: Sự nóng lên toàn cầu

Tất cả những điều này xuất phát từ sự nóng lên toàn cầu do con người gây ra.

Kể từ năm 1900, con người đã thải một lượng lớn khí nhà kính vào khí quyển, làm tăng nhiệt độ trung bình toàn cầu lên khoảng 2 độ F (1.1 độ C). Thí dụ, con người đã làm tăng 50% lượng carbon dioxide trong khí quyển, chủ yếu thông qua quá trình đốt cháy nhiên liệu hóa thạch trong xe cộ và các nhà máy điện. Sự nóng lên do khí nhà kính thực sự lớn hơn 2 độ F (1.1 độ C), nhưng nó đã bị che lấp bởi các yếu tố khác, chẳng hạn như ô nhiễm không khí.

Nếu chỉ có tác động từ con người là yếu tố duy nhất, thì mỗi năm đều sẽ là kỷ lục năm nóng nhất, nhưng điều đó không xảy ra. Năm 2016 là năm nóng nhất từ trước đến nay, phần lớn là do đợt El Niño mạnh vừa qua.

Điều này có ý nghĩa gì đối với tương lai?

Vài năm tiếp theo có thể sẽ rất khó khăn.

Nếu đợt El Niño phát triển mạnh trong năm tới, kết hợp với Chu kỳ Mặt trời cực đại và tác động của vụ phun trào núi lửa Hunga Tonga, nhiệt độ Trái Đất có thể sẽ tăng vọt lên mức cao chưa từng thấy. Theo mô hình khí hậu, sẽ xảy ra nhiều đợt nắng nóng, cháy rừng, lũ quét và các hiện tượng thời tiết khắc nghiệt khác.

Trong những năm gần đây, các dự báo thời tiết và khí hậu đều trở nên rất đáng tin cậy, phần lớn nhờ vào lượng dữ liệu khổng lồ từ các vệ tinh quay quanh Trái Đất, và sức mạnh các siêu máy tính giúp dưa ra dự báo dòng chảy, các tương tác giữa các thành phần phức tạp của đại dương, đất liền và khí quyển.

Thật không may, mô hình khí hậu chỉ ra rằng khi nhiệt độ càng tăng, các hiện tượng thời tiết càng khắc nghiệt hơn.

Hiện có hơn 50% khả năng nhiệt độ toàn cầu sẽ cao hơn nhiệt độ thời kỳ tiền công nghiệp 2.7 độ F (1.5 độ C) vào năm 2028, ít nhất là tạm thời, làm tăng nguy cơ gây ra các điểm cực hạn khí hậu (climate tipping points). Họa vô đơn chí. Trước tình hình nhiều yếu tố không tốt cho hệ thống khí hậu sẽ cùng xảy ra một lúc như thế, có vẻ như chúng ta sắp mệt mỏi trong thời gian tới./

Nguyên Hòa biên dịch

Nguồn: 4 factors driving 2023's extreme heat and climate disasters" của Michael Wysession, được đăng trên trang TheConversation.

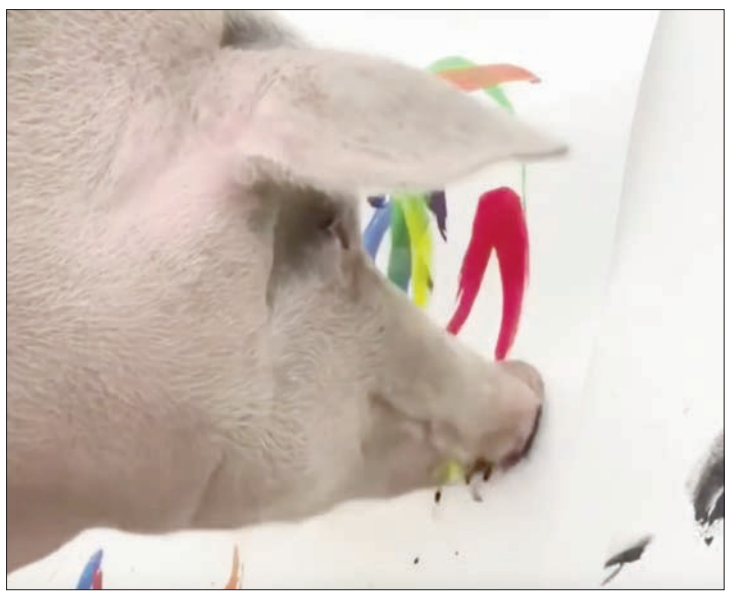
PIGCASSO: 'NÀNG HỌA SĨ LỢN' ĐÃ THU VỀ 1 TRIỆU MK TIỀN BÁN TRANH

Theo người chăm sóc, chú heo biết ngậm cọ vẽ tranh Pigcasso đã thu về hơn 1 triệu MK tiền bán tác phẩm.

Những bức vẽ của Pigcasso, một chú heo được nhà hoạt động vì quyền động vật người Nam Phi Joanne Lefson nhận nuôi, được bán ra với giá khoảng 26,000 MK cho mỗi bức, theo cuốn sách mới của Lefson, "Pigcasso: Nàng họa sĩ lợn triệu phú đã cứu một khu bảo tồn" (Pigcasso: The Million-dollar artistic pig that saved a sanctuary).

Pigcasso được Lefson giải cứu từ một lò mổ vào năm 2016. Khi đó, nó còn là một con heo con. Từ đó, Pigcasso sống trong một khu bảo tồn thuộc sở hữu của Lefson, và đã quyên góp được hơn 1 triệu MK thông qua các bức tranh mà nó vẽ. Lefson nói thêm rằng số tiền này được dùng để mua thực phẩm, trả lương cho nhân viên, chi trả các hóa đơn thú y và các chi phí khác của khu bảo tồn.

Được ghi lại trong một clip từ National Geographic năm 2018, Pigcasso vẽ tranh bằng cách ngậm một chiếc cọ đặc biệt ở miệng, và quất nó qua lại trên vải. Theo trang web của Lefson, khi vẽ xong một bức tranh, Pigcasso sẽ 'đóng dấu' tác phẩm bằng mũi.



Sau khi vẽ xong một bức tranh, 'nàng họa sĩ lợn' Pigcasso sẽ dùng mũi đóng dấu tác phẩm của mình. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

Lần đầu tiên Lefson phát hiện ra sở thích vẽ tranh của Pigcasso khi chú lợn con nhai và phá hầu hết các đồ chơi trong chuồng, nhưng lại rất cẩn thận với những chiếc cọ vẽ.

Lefson viết trong cuốn sách của mình rằng cô ấy đã gắn cuộn giấy vệ sinh vào cán cọ và đưa nó cho Pigcasso. 'Nàng họa sĩ' đã ngậm lấy và vẫy vẫy một cách tự nhiên. Sau đó, Lefson đã tự thân mô phỏng các bài học để dạy cho Pigcasso vẽ tranh. 'Nàng họa sĩ' sẽ được thưởng nho nếu học tốt.

Kể từ đó, Pigcasso đã được 'đặt hàng' vẽ tranh bởi huyền thoại quần vợt Rafael Nadal và nam diễn viên người Anh Ed Westwick. Tác phẩm của Pigcasso còn xuất hiện trên các mặt đồng hồ Swatch được bán với giá 1,000 MK/cái vào năm 2019./

Theo tờ báo The Daily Mail, cuốn sách "Pigcasso: Nàng họa sĩ lợn triệu phú đã cứu một khu bảo tồn" sẽ được phát hành vào ngày 3 tháng 8. Sách sẽ được phát hành trên Amazon vào tháng 10.

CÀ RI ẤN ĐỘ ĐÃ TỚI ÓC EO (NAM VN) TỪ 1800 NĂM TRƯỚC

Sản phẩm Cà Ri Ấn Độ.

Một nhóm khoa học giả quốc tế đã thấy bằng chứng lâu đời nhất về cà ri bên ngoài Ấn Độ và cho thấy ý nghĩa lịch sử của hành trình mà các thành phần gia vị này đã trải qua để đến đó. Các nhà nghiên cứu từ Úc, Việt Nam và Trung Quốc đã tìm thấy món ăn này – được biết đến với hương vị cay nồng của đất, có nguồn gốc từ Nam Á và hiện đã phổ biến trên toàn cầu – có lẽ đã được đưa đến bàn ăn của người Việt Nam hơn 1800 năm trước nhờ mạng lưới thương mại hàng hải.

Bằng cách phân tích các công cụ mài đá được khai quật tại một địa điểm khảo cổ ở miền Nam Việt Nam, họ đã phát hiện ra dấu vết của nghệ, gừng, đinh hương, nhục đậu khấu và quế, trong số các loại gia vị khác vẫn là thành phần chính của công thức nấu món cà ri ngày nay, nhóm nghiên cứu đã báo cáo trên tạp chí Science Advances tuần trước.

Tác giả đầu tiên của nghiên cứu, Weiwei Wang, nghiên cứu sinh tiến sĩ tại Đại học Quốc gia Úc (ANU) ở Canberra, cho biết: "Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng món cà ri rất có thể được giới thiệu đến Đông Nam Á bởi những người di cư trong thời kỳ tiếp xúc thương mại ban đầu qua Ấn Độ Dương." Wang cho biết trong một tuyên bố trên trang web của trường đại học hôm thứ Bảy: "Do những loại gia vị này có nguồn gốc từ nhiều địa điểm khác nhau, nên rõ ràng mọi người đang thực hiện các hành trình đường dài vì mục đích thương mại."

Lịch sử của món cà ri bắt đầu từ hơn 4000 năm trước ở Ấn Độ và Pakistan. Theo Wang và các đồng nghiệp, các cuộc khai quật khảo cổ ở Ấn Độ đã tìm thấy phần còn lại của nghệ, gừng, cà tím và xoài dính trên răng người và trong nồi nấu.

Từ năm 2017 đến 2019, một loạt công cụ bằng đá độc đáo đã được tìm thấy tại quần thể khảo cổ Óc Eo, nơi được cho là một thành phố cảng lớn của Vương quốc Phù Nam từ thế kỷ thứ 1 đến thế kỷ thứ 7 sau Công nguyên. Các công cụ bao gồm từ tấm nghiền đến chày và cối, và dường như được sử dụng để giã và nghiền các loại gia vị thành bột và để làm ra hương vị của chúng./

Việt Báo Online
Bất cứ nơi nào
vietbao.com
trình bày trang nhã
danh mục dễ tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật hoá

NĂM 2024 CÔNG DÂN HOA KỲ CẦN XIN CHIẾU KHÁN VÀO CHÂU ÂU?

Lê Minh Hải.

(Robert Mullins International) Công dân Hoa Kỳ sẽ KHÔNG cần chiếu khán để đến Châu Âu bắt đầu từ năm 2024. Tuy nhiên, trước khi đi du lịch, họ sẽ phải điền vào một mẫu đơn trực tuyến. Nó được gọi là European Travel Information and Authorization (Hệ thống Khai báo thông tin và Cấp phép Du lịch Châu Âu). Điều này là cần thiết cho mỗi du khách và sẽ có phí $8.00 USD cho mỗi du khách. Người Mỹ vẫn sẽ dễ dàng đi du lịch đến Châu Âu sau khi họ hoàn thành đơn đăng ký trực tuyến đơn giản này.

Hệ thống Khai báo thông tin và Cấp phép Du lịch Châu Âu không phải là chiếu khán. Đó là một quy trình ghi danh trực tuyến đơn giản và việc chấp thuận sẽ được gửi qua email cho du khách. Du khách sẽ chỉ cần điền vào mẫu đơn trực tuyến với các thông tin cá nhân cơ bản, kế hoạch du lịch và lịch sử du lịch, cùng với các câu hỏi bảo mật.

Hầu hết các đương đơn sẽ nhận được sự chấp thuận trong vòng một giờ, nhưng một số người có thể phải chờ tới 96 giờ để các cơ quan có thẩm quyền của Liên minh Châu Âu kiểm tra lý lịch. Chi phí của đơn là khoảng $8.00 USD và được yêu cầu đối với tất cả du khách ở mọi lứa tuổi.

Giấy phép du lịch sẽ có hiệu lực cho nhiều lần nhập cảnh trong ba năm hoặc cho đến khi Sổ thông hành của du khách hết hạn. Hệ thống khai báo thông tin và cấp phép du lịch châu Âu sẽ được yêu cầu để đi đến tất cả các quốc gia EU, bao gồm đầy đủ các thành viên khối Schengen như Tây Ban Nha, Pháp và Ý và các quốc gia thuộc Hiệp hội thương mại tự do châu Âu, như Ái Nhĩ lan, Na Uy và Thụy Sĩ, các thành viên Schengen trong tương lai, như Bulgaria và Síp, và các tiểu bang châu Âu, như Andorra và Monaco.

Mục đích chính của Hệ thống Khai báo thông tin và Cấp phép Du lịch Châu Âu là để thắt chặt an ninh biên giới, đồng thời để kiểm tra và theo dõi kỹ thuật số các du khách ra vào các quốc gia.

Điều cần thiết phải nhớ là thời gian du khách Hoa kỳ có thể được lưu trú ở Châu Âu không có thay đổi. Người mang sổ thông hành Hoa kỳ vẫn được phép ở lại cho tới 90 ngày trong vòng thời gian 180 ngày bất kỳ nào mà không cần phải xin chiếu khán. Đối với thời gian lưu trú dài hơn 90 ngày, chiếu khán đặc biệt sẽ được yêu cầu.

Khảo sát chi phí sinh hoạt – tính đến HÈ 2023

Một cuộc khảo sát gần đây cung cấp các con số về chi phí sinh hoạt và chất lượng sống. Nhìn vào cuộc khảo sát, thật dễ dàng để thấy rằng những nơi rẻ nhất thường không phải là tốt nhất.

Nơi đắt đỏ nhất để sống ở Mỹ là thành phố New York, với xếp hạng 100. San Francisco cũng đắt đỏ gần bằng, với xếp hạng 98. San Jose xếp hạng 88 và Los Angeles xếp hạng 84. Không có con số nào cho Quận Cam.

Còn Sài Gòn thì sao? Nó rẻ hơn 64% so với thành phố New York và giá thuê nhà thấp hơn 85% so với New York.

Ở Sài Gòn, ước tính một gia đình bốn người cần $1,860 Mỹ kim mỗi tháng để sống tốt, không bao gồm tiền thuê nhà. Mức tối thiểu cho một người là $525 mỗi tháng, không tính chi phí thuê nhà. Những con số này dựa trên mức sống tiêu chuẩn quốc tế.

Xem xét tất cả các loại chi phí, chi phí sinh hoạt ở New York là 100 so với 36 ở Sài Gòn. Nhưng chúng ta cũng cần xem xét về xếp hạng chất lượng cuộc sống.

Chất lượng cuộc sống bao gồm chi phí sinh hoạt, chi phí nhà ở, ô nhiễm, tội phạm, dịch vụ y tế và giao thông. Trong phần khảo sát này, những nơi mà có con số cao hơn sẽ tốt hơn để sống. San Jose được xếp hạng 164, San Francisco hạng 140, Los Angeles hạng 139 và New York hạng 136. Sài Gòn đạt kết quả tốt trong cuộc khảo sát chi phí sinh hoạt, nhưng về chất lượng cuộc sống, thành phố chỉ có số điểm ở mức trung bình là 64.

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

GHÉP GIÁC MẠC TỪ DA HEO GIÚP 14 NGƯỜI KHIẾM THỊ LẤY LẠI ĐƯỢC THỊ LỰC

Giác mạc (cornea) là một lớp mô cứng, trong suốt bao phủ phía trước mắt. Nó giúp tập trung ánh sáng vào võng mạc (retina). Nếu giác mạc bị tổn thương do bệnh tật hoặc chấn thương, nó có thể gây ảnh hưởng đến thị lực. Trên toàn thế giới, gần 13 triệu người bị mù do các vấn đề về giác mạc.

Đối với những người bị keratoconus (giác mạc hình chóp/ hình nón) – tình trạng giác mạc không có hình cầu mà lồi ra ngoài thành hình chóp, khiến cho thị lực bị suy giảm nghiêm trọng – cách duy nhất để điều trị là ghép giác mạc từ người hiến tặng.

Tuy nhiên, vì tình trạng thiếu người hiến tặng giác mạc, nên cứ 70 người cần cấy ghép giác mạc thì chỉ có 1 người được ghép. Và phần lớn những người có nhu cầu cấy ghép giác mạc lại sống ở các quốc gia có thu nhập thấp hoặc trung bình, nơi các lựa chọn điều trị thường bị hạn chế và rất tốn kém.

Giác mạc nhân tạo: Các nhà nghiên cứu từ Linköping University và công ty Thụy Điển LinkoCare Life Science AB đã tạo và thử nghiệm giác mạc nhân tạo làm từ da heo – một phụ phẩm của ngành công nghiệp thực phẩm có chứa collagen, thành phần chính của giác mạc con người.

Sau khi tinh chế các phân tử collagen chiết xuất từ da heo, các nhà nghiên cứu đã biến chúng thành một bộ phận cấy ghép giống như một chiếc kính áp tròng. Sau đó, họ hợp tác với các bác sĩ phẫu thuật ở Iran và Ấn Độ để cấy ghép giác mạc nhân tạo cho 20 người bị keratoconus – trong đó có 14 người bị mù hoàn toàn và 6 người gần như mất thị lực.

Thay vì loại bỏ giác mạc bị hư hỏng và thay một giác mạc mới vào (quy trình tiêu chuẩn), các bác sĩ phẫu thuật đã thử một kỹ thuật đơn giản hơn, sử dụng tia laser để rạch một đường trên giác mạc, sau đó đưa mô cấy ghép vào giác mạc hiện có và không cần khâu vết thương.

Kết quả: Mặc dù mục tiêu của nghiên cứu là kiểm tra độ an toàn của giác mạc nhân tạo, nhưng các nhà nghiên cứu đã rất ngạc nhiên khi thấy rằng phương pháp của họ dường như có thể đảo ngược tác hại do keratoconus gây ra. Giác mạc của những người tham gia nghiên cứu đã phục hồi lại được độ dày và độ cong bình thường.

Thị lực của họ đã được cải thiện rõ rệt sau 2 năm điều trị. Có một số người lấy lại một phần thị lực, một số khác lấy lại được toàn bộ thị lực. Sau phẫu thuật, có 3 bệnh nhân đã phục hồi 100%, với hai mắt 20/20.

Theo nhà nghiên cứu Neil Lagali, kỹ thuật cấy ghép độc đáo này cũng giúp mắt lành nhanh hơn và có thể tăng khả năng tiếp cận với cấy ghép giác mạc vì "phương pháp ít xâm lấn hơn sẽ có thể được sử dụng ở nhiều bệnh viện hơn, từ đó giúp được nhiều người hơn."

Giác mạc nhân tạo có thể sẽ không chỉ dùng để thay thế trực tiếp cho giác mạc của người hiến tặng, mà còn có thể dùng để cải tiến, giúp giác mạc mau phục hồi sau phẫu thuật.

Giác mạc hiến tặng phải được sử dụng trong vòng hai tuần, còn giác mạc nhân tạo có thể được bảo quản trong hai năm. Lagali cho biết điều này có nghĩa là chúng có thể được sản xuất hàng loạt và vận chuyển đến bất cứ nơi nào cần thiết. Giác mạc nhân tạo cũng không yêu cầu người nhận phải sử dụng thuốc ức chế miễn dịch trong thời gian dài. Những người tham gia thử nghiệm đã sử dụng thuốc nhỏ mắt ức chế miễn dịch chỉ trong 8 tuần, đề phòng trường hợp collagen ngoại lai kích thích phản ứng miễn dịch.

Giác mạc nhân tạo làm từ da heo (lợn) có thể sẽ giúp hàng triệu người trên toàn thế giới lấy lại được thị lực mà không phải mòn mỏi chờ đợi người hiến tặng. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)s

Tương lai: Mục tiêu tiếp theo của các nhà nghiên cứu là một cuộc thử nghiệm với ít nhất 100 người ở Hoa Kỳ và Châu Âu. Họ cũng muốn xem liệu giác mạc nhân tạo có thể được sử dụng để điều trị cho các bệnh về mắt khác hay không.

Nếu được các cơ quan kiểm soát chuẩn thuận, nhóm nghiên cứu hy vọng phương pháp mới của họ sẽ có thể phục hồi thị lực cho những người không được tiếp cận với giác mạc của người hiến tặng và các phương pháp cấy ghép truyền thống.

Lagali cho biết: "Chúng tôi thiết kế ra vật liệu, công nghệ và quá trình phẫu thuật này để ứng dụng cho những khu vực nghèo nàn tài nguyên y tế. Đó cũng là những khu vực mà gánh nặng của các căn bệnh gây mù lòa rất cao."/

Cung Đô sưu tầm

Nguồn: "Eye implant made from pig skin reverses blindness in 14 people" của Kristin Houser, được đăng trên trang FreeThink.

LƯỢNG CHẤT ĐẠM CẦN CHO CƠ THỂ TÙY THUỘC VÀO TUỔI TÁC

Bạn cần bao nhiêu chất đạm (protein) cho cơ thể tùy thuộc vào bạn ở lứa tuổi nào và hoạt động thể chất bao nhiêu. Nguồn:Unplash.

Ăn theo một một chế độ ăn uống nào đó suốt đời không phải là việc tốt nhất nếu bạn muốn khỏe mạnh và sống lâu, bởi vì nhu cầu của cơ thể đối với các chất dinh dưỡng đa dạng thay đổi trong các giai đoạn khác nhau của cuộc đời - và tùy theo mức độ hoạt động thể chất của chúng ta.

Từ nhiều năm nay, chất béo và chất bột/đường thường là chất dinh dưỡng chính của những người muốn ăn uống lành mạnh. Nhưng trong những năm gần đây, sự quan tâm đến chất đạm (protein) đã tăng lên.

Chất đạm thường được cho là cần thiết để kiến tạo tế bào, cơ bắp, men enzym và kích thích tố... Protein chứa 20 loại axit amin khác nhau. Khi chúng ta ăn thịt bò vào bữa tối, các phân tử protein trong thịt tách ra. "Các phần tử axit amin được vận chuyển trong máu và được các cơ quan khác nhau hấp thụ để tạo ra các protein mới trong cơ bắp chẳng hạn", Tommy Cederholm, giáo sư Đại học Uppsala, Thụy điển giải thích.

Hầu hết mọi người có đủ chất đạm bằng cách ăn uống đa dạng. Trong sáu tháng đầu tiên, sữa mẹ hoặc các loại sữa thay thế cung cấp năng lượng và dinh dưỡng theo đúng tỷ lệ mà trẻ em cần. Sau đó, các bé bắt đầu biết ăn và khi chuyển hoàn toàn sang thức ăn bình thường, thì trẻ em thường nhận đủ protein chỉ bằng cách ăn uống để đáp ứng nhu cầu năng lượng của chúng. Dấu hiệu của điều này là đứa trẻ đi theo đúng biểu đồ cân nặng của mình.

Đối với trẻ một tuổi, 10-15% lượng calories nên đến từ protein.

Từ hai tuổi, khoảng 10-20 phần trăm lượng calories trong thức ăn nên đến từ protein. Chỉ những trẻ em ăn uống phiến diện, hoặc ăn rất ít năng lượng mới có nguy cơ bị thiếu chất đạm.

Quá nhiều protein trong thời thơ ấu đã được chứng minh là có thể làm tăng chỉ số BMI còn được gọi là chỉ số khối cơ thể (BMI) cao, làm tăng nguy cơ béo phì sau này. Một đứa trẻ 7 tuổi uống hơn nửa lít sữa bò mỗi ngày sẽ nhận được rất nhiều protein và các yếu tố tăng trưởng sự phát triển (protein đóng vai trò là chất báo hiệu cho sự phân chia tế bào).

Nhu cầu protein cũng thay đổi tùy theo mức độ hoạt động thể chất của người trẻ tuổi. Tập luyện bền bỉ dẫn đến sự gia tăng phân hủy của cơ bắp, và do đó, điều quan trọng là phải cung cấp đủ protein.

"Khi bạn tập thể dục nhiều, nhu cầu năng lượng tăng lên và nếu bạn ăn nhiều thức ăn hơn, lượng protein cũng tăng lên, do đó, hiếm khi cần bổ sung". Agneta Hörnell cho biết.

Khuyến nghị về lượng protein mà người trưởng thành nên tiêu thụ vẫn không thay đổi trong nhiều năm nay. Điều này có nghĩa là từ 10 đến 20 phần trăm lượng calories trong thực phẩm nên đến từ protein. Đối với một người trưởng thành hoạt động bình thường, chỉ cần ăn khoảng 0,8 gam cho mỗi kg trọng lượng cơ thể mỗi ngày là đủ. Do đó, một người nặng 65 kg nên ăn ít nhất 52 gam protein mỗi ngày. Nếu bạn ăn một chế độ ăn uống hỗn hợp thông thường, bạn sẽ nhận được lượng protein cần thiết để cảm thấy khỏe khoắn.

"Ăn quá nhiều protein là không cần thiết, khi đó nó chỉ được sử dụng như một nguồn năng lượng thay thế, và có thể được lưu trữ dưới dạng mỡ trong cơ thể". Tommy Cederholm nói

Nhưng nếu bạn tập thể dục nhiều, bạn có cần thêm protein không? "Không, nếu bạn tập thể dục nhiều, bạn sẽ ăn nhiều hơn. Dinh dưỡng bổ sung chỉ là một tốn kém không cần thiết." Tommy Cederholm cho biết.

Phụ nữ mang thai thường cần thêm một chút chất đạm. Theo tổ chức Y tế thế giới WHO, trong 3 tháng đầu của thời kỳ thai nghén, chỉ cần ít hơn 1g mỗi ngày, 3 tháng sau 10g mỗi ngày, và 3 tháng sau cùng là 30 g mỗi ngày.

Lượng protein trong một số thực phẩm phổ biến:

1 dl sữa = 3,5 g protein

1 quả trứng (55 g) = 6,9 g protein

100 g bột yến mạch = 13,3 g protein

100 g đậu xanh = 5,2 g protein

Khi đến tuổi trung niên, chúng ta mất khối lượng cũng như chức năng của cơ bắp, tình trạng đó được gọi là thiểu cơ, và một số người mất cơ bắp nhanh hơn những người khác. Điều này làm tăng nguy cơ bị ngã và gãy xương.

Tình trạng thiểu cơ có thể được phòng ngừa bằng ăn uống và tập thể dục.

Từ 60 tuổi trở lên, chúng ta cần phải bảo đảm có đủ chất đạm trong mỗi bữa ăn. Ví dụ, ăn một quả trứng vào bữa sáng, ăn phô mai hoặc thịt nguội với bánh mì, không bỏ bữa trưa - và ăn những hạt đậu hòa lan mà bạn thường đẩy sang một bên./

Việt Báo Online
phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
trên toàn thế giới
vietbao.com
trình bày trang nhã
danh mục dễ tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật hoá
cả trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng
Thời Trang-Thẩm Mỹ
Thiếu Nhi, gia đình
Weekend, Thương mại

Chú trọng chăm sóc sức khỏe toàn diện của từng người

◆ Nguồn Thực Phẩm Ổn Định ◆ Sức Khỏe Tinh Thần ◆ Nơi Để Trú Ngụ

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

caloptima.org
CalOptima Health, A Public Agency

CalOptima Health

Tìm thêm cách thức tiết kiệm tại SaveOurWater.com

SAVE OUR WATER

GOLDEN OPPORTUNITY SALES EVENT

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

GIỮ KHÔNG KHÍ MÙA HÈ RỘN RÀNG SUỐT CẢ NĂM

Chương trình Golden Opportunity Sales Event là cơ hội để giữ cho mùa nào cũng rộn ràng như mùa hè. Nhưng hãy nhanh chân – vì không khí tươi vui có thể kéo dài, nhưng cơ hội như thế này thì không còn mãi.

©2023 Lexus, a Division of Toyota Motor Sales, U.S.A., Inc.