



Đức Phật ngồi trong hư vô, vô thường. Hình: Pexels.com.

MỸ HỌC CỦA HƯ VỠ: KINTSUGI, LẦY VÀNG NỒI GỒM

Nguyên Giác

Hư vô là đặc tính bất biến của cuộc đời, của tất cả những gì có mặt trong vũ trụ này. Nghĩa là những gì hợp lại, thì sẽ tan; những gì sinh ra, rồi sẽ biến mất. Không có gì kiên cố, bất biến trên đời. Đức Phật đã chỉ ra sự thật đó, và biến những thái độ sống không vui thành sự kham nhẫn mỹ học: cái đẹp chính là vô thường. Bởi vì vô thường, nên có hoa mùa xuân nở, có những dòng suối chảy từ tuyết tan mùa hè, có những trận lá mùa thu lìa cành, và có những trận mưa tuyết mùa đông vương vào gót giày. Bởi vì sống hoan hỷ với hư vô là tự hoàn thiện chính mình, hòa hài làm bạn với hư vô là sống với sự thật, và cảm nhận toàn thân tâm trong hư vô từng khoảnh khắc là hòa lẫn vào cái đẹp của vũ trụ. Và sống với chân, thiện, mỹ như thế tất nhiên sẽ đón nhận được cái chết bình an.

Thân người chính là một bình gốm mong manh, dễ

hư vỡ, và rồi sẽ một ngày tất nhiên phải hư vỡ. Đức Phật nói trong Kinh Pháp Cú, bài Kệ 40, qua bản dịch của Thầy Minh Châu là:

40. "Biết thân như đồ gốm,
Trú tâm như thành trì,
Chống ma với guơm trí;
Giữ chiến thắng không tham."

Bài kệ trên nói rằng, thường trực biết thân mình, biết cơ thể mình mong manh như đồ gốm, là tâm sẽ khởi lên cái thấy của trí huệ, là tất nhiên lìa tham. Hiểu biết như thế, khi thấy đồ gốm quý tan vỡ, cũng sẽ tất nhiên không sân hận. Câu chuyện sau là dịch từ Thiền sư Nhật Bản.

Thiền sư Ikkyu, khi còn là thiếu niên đã lộ ra trí thông minh, nhanh nhẹn, và là một chủ tiểu biết ứng biến. Thầy của Ikkyu có một tách trà quý giá, đó cũng là một cổ vật quý hiếm. Chủ tiểu Ikkyu vô ý làm vỡ chiếc tách trà này và rất mực bối rối. Nghe tiếng bước chân



Đồ gốm hư vỡ, đó là quy luật có sinh, có diệt.

của thầy, Ikkyu ôm những mảnh tách vỡ ra sau lưng. Khi thầy xuất hiện, Ikkyu hỏi: "Tại sao người ta phải chết?"

Vị thiền sư già giải thích, ""Đó là tự nhiên, vì mọi thứ có sinh thì phải có tử. Đó là luật vô thường, mọi thứ đều phải hư vỡ."

Bấy giờ, chú tiểu Ikkyu lấy chiếc tách vỡ ra và nói với thầy: "Bạch thầy, đã đến lúc cái tách của thầy phải chết rồi." Dĩ nhiên, vị thầy không giận.

Tất cả chúng ta trong đời đều phần nào chấp nhận mỹ học của sự hư vỡ. Nhiều

Xem tiếp **HƯ VỠ** trang 2

NGUY CƠ "RANSOMWARE": CẢNH BÁO MỚI CHO NGƯỜI SỬ DỤNG MẠNG



Chắc chắn bạn đã được nhắc nhở rằng không nên nhấp vào các đường liên kết đề tài các hồ sơ không rõ nguồn gốc xuống máy tính của mình. Nhưng thật ra, việc tải lên cũng có thể khiến bạn gặp rắc rối không kém.

Trong thời đại hiện nay, các browser mạng không

Hình từ istock.

chỉ đơn giản là công cụ cho người dùng mạng internet nữa. Chúng có khả năng thao tác dữ liệu không chỉ trong trang mạng mà còn có thể xâm nhập vào các hồ sơ của máy tính.

Điều đáng lo ngại là hacker hay tin tặc có thể tận dụng những sơ hở trong các trang web để thực hiện các

Xem tiếp **NGUY CƠ** trang 4

TRƯỚC THỜI CUỘC

SÁU CÁCH CHÍNH QUYỀN BIDEN THỰC HIỆN GIÚP HẠ GIÁ THUỐC CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Nguyên Hòa biên tập



Nhờ Đạo luật Giảm lạm phát (IRA), một trong những thành tựu nổi bật của tổng thống Biden, giá thuốc theo toa dành cho người cao niên trở nên phải chăng hơn một cách đáng kể. Ảnh từ istock.

Nhờ Đạo luật Giảm lạm phát (IRA), một trong những thành tựu nổi bật của tổng thống Biden, giá cả của thuốc theo toa dành cho người cao niên trở nên phải chăng hơn một cách đáng kể. Tuy nhiên, nhiều người dường như không biết những thay đổi này có ảnh hưởng to lớn đến mức nào.

1) Đàm phán giá thuốc: Lần đầu tiên trong lịch sử, Medicare hiện có thể đàm phán trực tiếp với các nhà sản xuất. Trong vòng đàm phán đầu tiên, Trung tâm Dịch vụ Medicare và Medicaid đã chọn 10 loại thuốc điều trị các tình trạng sức khỏe thông thường, bao gồm bệnh tim mạch,

Xem tiếp **THỰC HIỆN** trang 6

Hoàng Đình Minh Long

Tác giả cùng gia đình đoàn tụ tại Mỹ từ 1991, hiện là cư dân Huntington Beach; Nghề nghiệp: Kỹ sư phần mềm cho Northrop Grumman Corporation; Đã tham gia VNNM từ 2002 với 4 bài viết tươi tắn, tử tế. Sau 15 năm bặt tin, ông xuất hiện trở lại với nhíp viết mạnh mẽ và đã nhận giải Danh Dự Viết Về Nước Mỹ 2017, năm thứ 18.

*

Người Mỹ có câu "Customer is king" (tạm dịch "Khách hàng là vua") trong khi Việt Nam có câu "Vui lòng khách đến, vừa lòng khách đi" để nói lên sự quan trọng của dịch vụ khách hàng. Nếu cơ sở

thương mại nào có dịch vụ khách hàng tốt thì cơ hội khách hàng trở lại trong tương lai sẽ cao hơn. Người Mỹ có thói quen cho tiền tip cho người phục vụ mình như người hầu bàn hoặc tài xế xe taxi hay nhân viên dọn phòng khách sạn. Phục vụ càng tốt thì tiền tip càng cao. Tuy người Việt Nam đã ở Mỹ gần nửa thế kỷ nhưng hình như chúng ta chưa ý thức được sự quan trọng của dịch vụ khách hàng.

Cách đây gần hai mươi năm, sau khi lập gia đình, vợ chồng hẳn mua một căn nhà ngay giữa trung tâm Little Sài Gòn. Sau khi sửa chữa ngôi nhà cho tươm tất, hẳn được vợ giao cho nhiệm vụ đi mua TV. Vì



Tác giả đang ký sách VNNM tại Giải Thường Viết Về Nước Mỹ.

vừa mới bỏ ra một số tiền lớn để mua và sửa nhà, hẳn dễ đặt trong việc mua TV. Hẳn quyết định ra một tiệm buôn bán đồ điện tử của người Việt Nam với hy vọng sẽ tiết kiệm được ngân sách. Sau gần một tiếng

ngắm nghĩa mọi loại TV trong tiệm, cái TV trưng bày giữa tiệm với băng giá 50% off có vẻ hấp dẫn nhất với hẳn. Người nhân viên bán hàng và cũng là con của

Xem tiếp **VIỆT** trang 4



Dùng vàng để vá đồ gốm hư vỡ là truyền thống Nhật Bản.

Tiếp **HƯ VỠ** trang 1

người trong chúng ta, tại Việt Nam và cả tại Hoa Kỳ, đã từng đi lang thang trong các tiệm bán đồ cũ, vào các chợ trời, nhìn những thứ hư vỡ, và đôi khi mua những thứ còn có thể sử dụng được. Đôi khi, có những thứ không còn sử dụng được, nhưng mua về chỉ vì nó là đồ cũ, nó có giá trị của hư vỡ, cho dù hoàn toàn không có giá trị hiệu năng so với đời sống của thế kỷ 21 nữa, thí dụ, chiếc đèn dầu hột vịt, đồng hồ quả lắc...

Đức Phật đã lấy nhận thức về hư vỡ và thái độ sống hoan hỷ với hư vỡ thành một lộ trình giải thoát. Riêng chúng ta đã sống với hư vỡ theo một cách đơn giản đời thường, nhiều khi chỉ vì không có lựa chọn để được sống sang trọng, xa hoa. Trong khi đó, dân tộc Nhật Bản đã nâng tầm sống với hư vỡ, với sứ mệnh, với gãy đổ... thành một nghệ thuật. Đó là nghệ thuật Kintsugi, còn gọi là kintsukuroi, chữ này tiếng Anh dịch là "golden repair" – nghĩa là, sửa chữa bằng vàng.

Theo Wikipedia, Kintsugi là nghệ thuật sửa chữa đồ gốm bị nứt, bị vỡ của Nhật Bản bằng cách vá những chỗ bị vỡ bằng sơn mài urushi phủ bụi, hoặc trộn với bột vàng, bột bạc hoặc bột bạch kim. Về mặt triết lý, nghệ thuật này coi sự hư vỡ và việc sửa chữa như

một phần lịch sử của một đồ vật, chứ không phải là thứ gì đó để nguy trang, để che giấu. Phần lớn tập trung vào đồ gốm, vì dân Nhật Bản xem uống trà như một nghệ thuật.

Khi uống trà, tất nhiên là phải dùng tới những cái tách làm bằng đồ gốm. Thứ hình dung, nếu uống trà bằng ly thủy tinh trong suốt, hay bình nhựa học trò... thì chẳng còn gì là nghệ thuật, và cũng không ai bận tâm sửa chữa những hư vỡ bằng bột vàng. Do vậy, uống trà phải là dùng tách làm bằng đồ gốm, hoặc với các vương triều, là tách làm bằng gốm tráng sơn mài. Kỹ thuật sơn mài, Nhật Bản gọi là maki-e, cũng là một nghệ thuật lâu đời tại Trung Hoa, Việt Nam, Đại Hàn...

Nhưng các thiền sư Nhật Bản chỉ uống trà trên các tách làm bằng đồ gốm trông có vẻ như thô, nhám. Và khi nâng tách trà lên, bên cạnh hương trà, là hai bàn tay cảm nhận chất thô, nhám của đồ gốm, của đất sét nung, của đất nước gió lửa... Trà đạo đối với Thiền Tông Nhật Bản không chỉ là lá trà, bột trà, chất trà, vị trà, mà là toàn bộ thân tâm hành giả trong từng cử chỉ nâng tách trà lên, ném chút trà, tay xúc chạm vào đồ gốm, cảm nhận thể giới và thân tâm tan trong từng cử chỉ và cảm thọ.

Theo truyền thuyết Nhật Bản ghi lại, vào thế kỷ 15,



Thiền sư Baisaō. Hình trái do Ito Jakuchu vẽ. Hình phải do Tanomura Chikuden vẽ.

Tướng quân Ashikaga Yoshimasa từng làm vỡ một bát trà Trung Quốc. Bát trà này là của hiem, do từ nghệ nhân thủ công Trung Quốc gửi tặng, nghĩa là không có bát trà nghệ thuật thứ nhì giống như thế. Sau đó, Tướng quân gửi bát trà về Trung Quốc để sửa chữa, nhưng nó lại bị gửi lại bằng cách vá gốm, nhìn không vừa ý Tướng quân này. Yoshimasa sau đó đã yêu cầu các nghệ nhân của mình tìm cách vá gốm cho đẹp hơn, từ đó phát minh ra nghệ thuật vá đồ gốm bằng vàng của Nhật Bản.

Lịch sử ghi rằng, hồi thế kỷ 15, Nhật Bản vẫn còn chịu ảnh hưởng của Trung Quốc, nhưng sự tinh tế của văn hóa Nhật Bản vẫn tiếp tục phát triển... Dưới ảnh hưởng của Tướng quân Ashikaga Yoshimasa và những người kế vị ông, Nhật Bản đã phát minh ra một lối sống mới: văn hóa Higashiyama. Bắt nguồn từ động tư tưởng Thiền Tông, bầu không khí văn hóa này đã thúc đẩy sự phát triển của trà đạo, nghệ thuật cắm hoa (ikebana), kịch Nô và tranh thủy mặc vẽ bằng

mực Tàu.

Trong nền văn hóa đầy Thiền vị này, nghệ thuật vá đồ gốm bằng vàng đã phát triển nhanh chóng... Đến mức một số nhà sưu tập bị thu hút bởi vẻ đẹp và triết lý của Kintsugi, đã cố tình đập vỡ một số đồ gốm cổ của nghệ thuật Nhật Bản để sửa chữa bằng vàng. Nghĩa là, làm thành một hóa thân mới, một kiếp sau của sản phẩm nghệ thuật. Thực tế, không phải ai cũng có điều kiện để sống huy hoàng như thế. Nhiều Thiền sư không cần vá gì, chỉ đơn giản sử dụng các chén, tách, tô... đã bị sứ mẻ. Và trong sứ mẻ đó, trong hư vỡ đó cũng là một thế giới mới được hình thành: sống hoan hỷ với hư vỡ. Đó cũng là ý nghĩa của Phật giáo.

Phong thái sống của các Thiền sư Nhật Bản là sống với hồn nhiên, đơn giản, khổ hạnh, tinh tế, lia thói quen, tĩnh lặng, từ bi... Trong khi đó, giới nghệ nhân, từ nghệ thuật Kintsugi lấy vàng nấu chảy để vá gốm đã hòa lẫn với phong thái Thiền để hình thành một cách nhìn gọi là Wabi-sabi. Chữ này thịnh

hành từ thế kỷ thứ 16, một chữ không còn mang ý nghĩa “lấy vàng vá gốm” nữa, mà là một nhận thức nhắc nhở chúng ta rằng tất cả chúng ta đều là những sinh vật nhất thời trên hành tinh này – rằng cơ thể chúng ta cũng như thể giới vật chất xung quanh chúng ta đang trong quá trình trở về cát bụi. Chu kỳ sinh trưởng, mục nát và xói mòn của tự nhiên được thể hiện ở các cạnh bị sờn, rỉ sét, đốm gan. Thông qua wabi-sabi, chúng ta học cách đón nhận cả niềm vui và nỗi buồn được tìm thấy trong những dấu vết của thời gian trôi qua.

Theo truyền thuyết Nhật Bản, một chàng trai trẻ tên là Sen no Rikyu đã tìm cách học hỏi những phong tục phức tạp được gọi là Trà Đạo. Anh ta đến gặp trà sư Takeeno Joo, người đã thử thách chàng trai trẻ bằng cách yêu cầu anh ta chăm sóc khu vườn. Rikyu dọn dẹp những rác vụn và cào đất cho đến khi nó thật hoàn hảo, sau đó xem xét kỹ lưỡng khu vườn sạch sẽ. Trước khi trình bày tác phẩm của mình với vị trà

chủ, anh đã rung chuyển một cây anh đào khiến một vài bông hoa rơi ngẫu nhiên xuống đất. Chính cái bất toàn đó, những nụ hoa rơi trên nền cát trắng cho thấy cái đẹp của vô thường, của hư vỡ. Sách ghi rằng, cho đến ngày nay, người Nhật tôn kính Rikyu như một người hiểu rõ cốt lõi của sợi dây văn hóa sâu sắc được gọi là wabi-sabi.

Theo tự điển, Wabi là những thứ tươi mới, đơn giản và mang vẻ đẹp mộc mạc. Và Sabi là những rung động, cảm xúc trước vẻ đẹp của lớp gì đã cũ theo thời gian.

Chỉ có những người thẩm đượm văn hóa Wabi-sabi mới hiểu được vẻ đẹp dịu dàng, nguyên sơ của những ngày tháng 12 xám xịt bao trùm lên một tòa nhà hoặc nhà kho bị bỏ hoang. Nó tôn vinh những vết nứt, kẽ hở, chỗ mục nát và tất cả những dấu vết khác mà thời gian, thời tiết và quá trình sử dụng để lại. Khám phá wabi-sabi là nhìn thấy vẻ đẹp đặc biệt ở một thứ mà thoạt nhìn có thể trông như là bất toàn và hư vỡ.

Theo dòng thời gian, tới thế kỷ 17, xuất hiện một Thiền sư được xem là sống trọn vẹn theo phong cách wabi-sabi.

Đó là Thiền sư Baisaō (1675-1763). Ông thuộc dòng thiền Ōbaku (Hoàng Bá). Thiền sư ghi rằng Hoàng Bá học từ Bách Trượng Hoài Hải. Hoàng Bá để lại một tác phẩm nổi tiếng là Hoàng Bá truyền tâm pháp yếu. Trong môn đồ của Hoàng Bá, nổi tiếng nhất là Lâm Tế. Baisaō nổi tiếng như một Thiền sư học giả, một nhà thơ, một nhà thư pháp... nhưng đã từ chối tất cả các lời mời trụ trì khi các tướng quân dâng cúng chùa, rồi cuối đời lang thang, ra đời làm một ông

Xem tiếp **HƯ VỠ** trang 3

HƯƠNG SEN BUDDHIST TEMPLE - CHÙA HƯƠNG SEN

19865 Seaton Ave., Perris, CA 92570 - USA

Tel: 951-657-7272 ■ Cell: 951-616-8620

Email: huongsentemple@gmail.com ■ Web: www.huongsentemple.com ■ Fanpage: Huong Sen

THƯ MỜI

THAM DỰ LỄ THỌ BỒ TÁT GIỚI TẠI GIA/XUẤT GIA, THẬP THIỆN VÀ LỄ PHẬT ĐẢN tại CHÙA HƯƠNG SEN

Chủ Nhật ngày 26 tháng 05 năm 2024 (DL)

Kính thưa Quý Đồng Hương Phật Tử, Thiện Nam Tín Nữ xa gần,

Người cư sĩ tại gia có khả năng phát huy đạo đức cao thượng, từ từ bước lên nấc thang thánh vị, qua việc trì giữ giới luật: Năm Giới, Tám Giới, Mười Giới và Bồ Tát Giới Tại Gia. Chính những giới này giúp cho hàng đệ tử tại gia cũng như xuất gia ngăn ngừa nghiệp xấu, vun trồng tâm lành để hiện tại và mai sau có được cuộc sống an vui, lợi mình, lợi người.

Kính mời quý Phật tử phát tâm về Chùa Hương Sen thọ giới, nhận giới và giữ giới.



Mừng Phật Đản muôn phương cùng thiết lễ
Cúng dường ngày Khánh Đản đức Thích Ca
Nguyễn chúng sinh nhuần giáo lý Phật Đà
Cầu nhân loại sống hòa bình thiện mỹ.
(Mặc Giang)



Hòa cùng niềm vui của Phật tử trên khắp năm châu bốn biển đang hân hoan chào đón Ngày Phật Đản, Kỷ Niệm Sinh Nhật lần thứ 2568 của Đức Phật, chư ni chùa Hương Sen chúng con xin trân trọng kính mời quý đạo hữu Phật tử và đồng hương dành thời gian quý báu, về tham dự Lễ Thọ giới **BỒ TÁT GIỚI TẠI GIA/XUẤT GIA, THẬP THIỆN, NĂM GIỚI** và tham dự **ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN** tại bốn tự.

Nguyện cầu Tam Bảo gia hộ quý Phật tử và gia đình một mùa Phật đản tinh tấn, an khang và vô lượng kiết tường.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

CHƯƠNG TRÌNH	
CHỦ NHẬT NGÀY 26 THÁNG 05 NĂM 2024	
(nhằm ngày 19 tháng 04 năm Giáp Thìn)	
8-10g:	- Truyền Bồ Tát giới Tại Gia/Xuất Gia, Thập Thiện, Năm Giới
10-12g:	- Chính thức Lễ Phật đản
	- Tụng kinh Kính Mừng Khánh Đản và Nghi thức Tắm Phật
	- Kinh hành niệm Phật
	- Trai tăng cúng dường
	- Kính Mời Quý Phật tử dùng cơm chay và thưởng thức văn nghệ do Ban nhạc Hải Triều Âm và Giáo sư Nhạc Sĩ Nam Hưng cúng dường.
	- Hoàn mãn.

Chùa Hương Sen, Perris, ngày 14/04/2024

Trân Trọng Kính Mời

Trụ Trì **Thích Nữ Giới Hương**

Nam Mô Lâm-tì-ni, Vô ưu thọ hạ, thị hiện Đản sanh,
Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật tác đại chứng minh.

Tiếp **NGUY CƠ** trang 1

cuộc tấn công mà bạn thậm chí không nhận ra. Một nhóm các nhà nghiên cứu về an ninh mạng đã tiết lộ rằng thông qua Giao diện Lập trình Ứng dụng Truy cập Hệ thống (API), mà các trang hiện đại như Google Chrome và Microsoft Edge sử dụng, tin tặc có thể tiếp cận vào các tập hồ sơ trên máy tính của bạn một cách dễ dàng.

Mỗi đe dọa này chỉ áp dụng cho Chrome của Google và Edge của Microsoft nhưng không áp dụng cho Safari của Apple hay Firefox của Mozilla. Chrome chiếm 65% số trình duyệt được sử dụng và Edge chiếm 5%.

Các browser này bây giờ gần như là các hệ điều hành. Chúng có thể chạy các chương trình và mã hóa các hồ sơ trên máy tính chủ, bao gồm cả các hồ sơ trên đám mây (cloud), các thư mục chia sẻ. Bằng những khả năng này, thông qua Giao diện Lập trình Ứng dụng Truy cập Hệ thống hồ sơ, kết hợp với khả năng truy cập qua các trang mạng vào máy tính chủ, bao gồm cả các tập hồ sơ trong đám mây, các thư mục chia sẻ và ổ đĩa ngoài, tạo ra một cơ hội mới cho các phần mềm độc hại tấn công vào máy tính của bạn (ransomware).

Hãy tưởng tượng bạn muốn chỉnh sửa các bức ảnh trên một công cụ chỉnh sửa ảnh trực tuyến miễn phí. Khi bạn tải lên các bức ảnh để chỉnh sửa, bất kỳ hacker nào kiểm soát công cụ cũng có thể truy cập vào máy tính của bạn thông qua trang mạng của bạn. Hacker sẽ tiếp cận được thư mục mà bạn đang tải lên và tất cả các thư mục phụ. Sau đó, hacker có thể mã hóa các hồ sơ của bạn và đòi tiền chuộc để giải mã chúng.

Ransomware, phần mềm độc hại gài vào máy, đang là một vấn đề nhức óc cho người sử dụng mạng ngày càng gia tăng. Các cuộc tấn công nhắm vào cá nhân cũng như các tổ chức, bao gồm cả các công ty trong danh sách Fortune 500, ngân hàng, nhà cung cấp dịch vụ đám mây, các hãng tàu du lịch, kiểm tra các mối đe dọa thường nhật, các nhà sản xuất chip, các cơ quan chính phủ, các trung tâm y tế và bệnh viện, các công ty bảo hiểm, trường học, đại học và thậm chí cả các đội cảnh sát. Trong năm 2023, các tổ chức đã thanh toán hơn 1,1 tỷ đô la Mỹ cho các khoản tiền chuộc cho các kẻ tấn công, và 19 cuộc tấn công ransomware nhằm vào các tổ chức mỗi giây.

Không có gì ngạc nhiên khi ransomware hay phần mềm được gài vào máy là cuộc đua vũ trang số 1 ngày nay giữa các các tin tặc và chuyên gia an ninh.

Ransomware chạy trên máy tính của bạn sau khi tin tặc đã lừa để bạn tải nó xuống.

Nhóm nghiên cứu tại Phòng thí nghiệm An ninh Hệ thống Cyber-Vật lý, Đại học Florida International, dẫn đầu bởi một nhà khoa học máy tính, đã tiến hành nghiên cứu về một loại ransomware tiềm ẩn trong vòng hai năm qua. Hợp tác với một nhóm nghiên cứu viên Google, họ đã khám phá cách các trang web hiện đại có thể trở nên mạnh mẽ và cách chúng có thể bị lợi dụng bởi các hacker để tạo ra các hình thức ransomware mới.

Bài báo với tiêu đề "RøB: Ransomware qua Trình duyệt Web Hiện đại", tại Hội nghị Bảo mật USENIX vào tháng 8 năm 2023, cho thấy cách loại ransomware mới nổi này dễ dàng thiết kế và có thể gây ra thiệt hại nặng nề. Đặc biệt, các nhà nghiên cứu đã thiết kế và triển khai ransomware mang tên RøB và phân tích cách sử dụng nó trên các trang web chạy trên ba hệ điều hành chính – Windows, Linux và MacOS – cùng với năm nhà cung cấp dịch vụ đám mây và năm sản phẩm chống vi-rút.

Các đánh giá của nhóm nghiên cứu cho thấy RøB có khả năng mã hóa nhiều loại hồ sơ và không dễ bị phát hiện bởi các chương trình chống vi-rút truyền thống do nó chạy trong trang web. Điều này gây ra nhiều thách thức cho các hệ thống phát hiện ransomware hiện có.

Các nhà nghiên cứu đã đề xuất ba phương pháp phòng vệ khác nhau để giảm thiểu rủi ro từ loại ransomware mới này. Các phương pháp này hoạt động ở các cấp độ khác nhau và bổ sung cho nhau.

Phương pháp đầu tiên tạm dừng một ứng dụng web – một chương trình chạy trong trang web – để phát hiện các tập hồ sơ của người dùng đã được mã hóa. Phương pháp thứ hai theo dõi hoạt động của ứng dụng web trên máy tính của người dùng để nhận biết các mẫu giống ransomware. Phương pháp thứ ba giới thiệu một hộp đối thoại để thông báo cho người dùng về các rủi ro và hậu quả liên quan khi cho phép các ứng dụng web truy cập vào hệ thống hồ sơ máy tính của họ.

Để bảo vệ máy tính của bạn, hãy cẩn thận với nơi bạn tải lên cũng như tài xuống các tài liệu. Và luôn lưu ý rằng việc tải hồ sơ của bạn lên trang web có thể tạo nguy cơ cho các hacker hay tin tặc tấn công vào máy tính của bạn./

Việt Báo Online
vietbao.com
quảng cáo hữu hiệu

Tiếp **VIỆT** trang 1

chủ tiệm mời chào:

- Cái này là TV cuối cùng tụi em còn của năm nay. Vì là hàng trưng bày (floor model), tụi em giảm giá 50%.

Hắn lưỡng lự:

- Tôi nghe nói mỗi cái đèn của TV bây giờ chỉ tồn tại khoảng 5000 giờ. Nếu là floor model mà ngày nào cũng mở 10 tiếng hay hơn thì mua về sợ mau hư.

Người bán hàng thuyết phục:

- Mỗi ngày tụi em chỉ mở cái TV này 2-3 tiếng thôi cho nên, còn tốt lắm. Nếu anh quyết định mua, em để cho anh 60% off.

Thấy giá rẻ quá, hắn làm liều gạt đầu đồng ý mua. Làm giấy tờ xong, người bán hàng nói:

- Vì đây là hàng mẫu và tụi em giảm giá mạnh cho anh, TV này mua rồi không trả lại được anh nhé.

Dù câu nói của người bán hàng làm hắn áy náy trong lòng, hắn đã lơ phóng lao nên thợ lao, gạt đầu đồng ý. Người bán hàng cười tươi rói:

- Ngày mai em sẽ cho nhân viên chở TV tới nhà và setup cho anh nhé. Hắn gạt đầu và bắt tay người bán hàng ra về.

Đúng như giao hẹn, hai ngày sau một chiếc xe truck của tiệm bán đồ điện tử kia đậu trước nhà hắn. Hắn mở cửa cho hai người nhân viên của tiệm khiêng cái TV to lớn vào nhà. Sau khoảng 15 phút cấm dây, anh nhân viên mở TV lên cho hắn và vợ xem thử. Chương trình TV đang chiếu phim do Brad Pitt đóng. Thấy hình ảnh của thần tượng, vợ hắn tru tréo một cách thiet: -Trời ơi! Sao kỳ vậy? Brad Pitt đẹp trai phong độ sao hôm nay lưng còng 90 độ?

Anh nhân viên lắp bắp:

-Dạ nhiều khi do vận chuyển nên TV bị nhiễu sóng. Đề em báo cho bà chủ gọi chú chuyên viên kỹ thuật đến chỉnh lại.

Đúng hai ngày sau, chú nhân viên kỹ thuật đến. Mợ TV lên, chú lấy trong túi đồ nghề ra một cái vòng sắt và giải thích:

-Cái vòng này có từ trường rất mạnh, dùng để kéo hình ảnh TV thẳng lại.

Thấy hình ảnh Brad Pitt lưng vẫn còng 90 độ về phía bên phải của TV, mặt của vợ hắn nhăn nhúm đau khổ. Chủ sửa TV đưa cái vòng từ trường sát với nơi có hình Brad Pitt và từ từ kéo về phía bên trái. Chú kéo tới đâu thì Brad Pitt đứng thẳng tới đó. Lưng Brad Pitt thẳng tới đâu thì mặt vợ hắn bớt nhăn nhúm tới đó. Mặt vợ hắn bớt nhăn nhúm tới đâu thì đầu gối của hắn bớt run rẩy tới đó. Khi chú nhân viên kéo vòng từ trường tới mép trái ngoài cùng của TV thì Brad Pitt hết bị còng

lưng. Mặt vợ hắn từ nhăn nhúm như bà cụ 81 tuổi nay tươi căng như gái còn trinh 18. Hắn thờ phào nhẹ nhõm. Chú nhân viên kỹ thuật cắt vòng từ trường vào túi. ăn bệnh còng lưng của Brad Pitt lại tái phát. Khuôn mặt tươi căng của vợ hắn lại nhăn nhúm như cái giẻ lau nhà. Hai đầu gối của hắn lại bắt đầu run rẩy. Chú nhân viên kỹ thuật lại rút vòng từ trường ra để sửa lưng cho Brad Pitt. Brad Pitt lại đứng thẳng, mặt vợ hắn lại căng, hắn hết run rẩy. Chủ sửa TV cắt vòng từ trường, Brad Pitt lại còng lưng, mặt vợ hắn lại nhăn, hắn lại run rẩy. Cái vòng lần quản cứ lặp đi lặp lại mà cái bệnh còng lưng của Brad Pitt, bệnh nhăn mặt của vợ hắn và bệnh run đầu gối của hắn vẫn tái phát. Đến lần thứ năm, vợ hắn gần giọng:

- Sửa gì mà chẳng thấy kết quả?. Thôi thôi TV khác!

Chú nhân viên TV hỏi lại: -Sao không có kết quả?

Lúc tôi mới tới, Brad Pitt còng lưng 90 độ. Bây giờ chỉ còn còng 60 độ. Vậy là có kết quả. Giống như khi bị bệnh, bệnh nhân phải gặp bác sĩ và uống thuốc nhiều lần. Những người bị tai biến mạch máu, họ phải vật lý trị liệu nhiều lần mới phục hồi chứ bộ.

Hắn đưa tay ra đầu cho vợ hắn hãy kiên nhẫn để bác sĩ TV chữa bệnh cho cả nhà. Vợ hắn nóng mầu lăm rồi do nghĩ rằng thần tượng Brad Pitt của mình vì cái TV này mà mắc phải cái bệnh còng lưng nhưng vì nghe bác sĩ TV giải thích bùi tai cho nên cố mím môi ngồi chờ. Sau hơn một tiếng đồng hồ và gần một trăm lần vật lý trị liệu cho Brad Pitt, thần tượng đẹp trai của vợ hắn xem ra không thể hồi phục hoàn toàn. Lưng của anh vẫn còng khoảng 30 độ. Bác sĩ TV vuốt mồ hôi trán:

- Tôi đã cố gắng hết sức nhưng chắc chúng ta phải chấp nhận độ còng 30 độ.

Vợ hắn tru tréo một cách giận dữ:

- Không thể được. Anh Brad Pitt phải hùng dũng hiên ngang, không còng lưng dù chỉ vài độ.

Vợ hắn gần giọng bắt ông bác sĩ TV phải sửa cho bằng được. Bây giờ đến lượt bác sĩ TV run rẩy.

Thấy tình hình căng thẳng và chủ sửa TV đã cố gắng hết sức, hắn lễ phép:

- Thôi em, chú đã cố gắng hết sức rồi, có kéo nữa lưng của Brad Pitt cũng không thể thẳng hơn.

Vợ hắn nắc lên từng con. Hắn tiếp tục:

- Đề anh ra ngoài tiệm nói chuyện với anh bán TV.

Chủ sửa TV nhanh tay cắt đồ vế và bước ra khỏi cửa như bị ma đuổi. Mặt vợ hắn lúc này sung to như bị ngã từ lầu hai xuống đất. Hắn nhanh chân ra xe để chạy ra tiệm bán TV kia. Bước vào

cửa tiệm, hắn thấy chú sửa TV đang nói chuyện với anh hôm nọ bán TV cho hắn. Khác với thái độ vui vẻ, ân cần hôm nọ, anh bán TV mặt lạnh lùng nhìn hắn. Hắn chưa kịp mở miệng, anh bán TV phản ngay:

- Hôm nọ anh đồng ý mua TV trưng bày vì giá rẻ và tôi cũng đã nói với anh rằng hàng trưng bày mua rồi không được trả lại.

Hắn nhăn nhó:

-Thì tôi đồng ý chuyện đó nhưng hôm đó hình ảnh trên TV thẳng thớm, không có vấn đề.

Nhân viên bán hàng nghiêm nghị:

- Anh muốn giá rẻ, mua hàng trưng bày thì phải chịu rủi ro. Chúng tôi bán rẻ cho anh không có lời. Hôm nay chủ sửa TV phải tốn cả tiếng đồng hồ ở nhà anh, chúng tôi phải trả tiền cho nhân viên. Mà chú ấy nói sửa có kết quả hơn 50% rồi, còn đòi hỏi gì nữa.

Hắn phân bua:

- Tôi bỏ ra gần hai ngàn đô mua cái TV đó mà về coi hình ảnh méo mó như vậy thì quá là vô lý. Anh cho tôi trả lại.

Nhân viên bán hàng lạnh lùng:

- Trên hợp đồng mua bán đã có điều khoản là hàng trưng bày mua rồi không trả lại.

- Nhưng mà khi giao tới nhà, hình ảnh của TV không giống như khi tôi mua tại tiệm.

Hai bên cứ như thế cãi tới cãi lui cũng không tới đâu. Giọng của cả hai càng lớn dần khi cuộc cãi vã càng kéo dài. Khi cuộc cãi vã đi vào ngõ cụt, một người đàn bà bước vào tiệm từ cửa sau và hát hằm hoi anh bán hàng:

- Chuyện gì mà phải to tiếng vậy?

- Anh này mua cái TV trưng bày cách đây ba hôm bây giờ đòi trả lại.

- Con đi ăn trưa đi để má giải quyết cho.

Hắn mừng thầm trong bụng khi biết người đàn bà kia là chủ tiệm và hy vọng bà sẽ cho hắn trả lại cái TV chết tiệt kia. Hắn ra về lễ phép:

- Cô ơi, hôm cháu ra đây mua thì hình ảnh TV rất đẹp và rõ ràng. Hôm qua khi nhận TV tại nhà thì hình ảnh còng còng queo queo, xem không được. Cô cho cháu trả lại TV nhé.

Hồi này con bà chủ tiệm lạnh như tiền, bà chủ tiệm bây giờ mặt lạnh như nước đá:

- Ô Mỹ cái gì cũng có giấy tờ, hôm nọ cậu đã ký giấy chấp nhận mua TV trưng bày vì muốn giá rẻ, đâu có ai bắt cậu mua. Tiền đã trao, cháo đã múc, bây giờ đâu có đòi ý được.

- Đúng là cháu đồng ý mua TV trưng bày nhưng bỏ ra gần hai ngàn đô mà mua TV về xem không được thì không công bằng

cho cháu.

Bà chủ tiệm nhìn ra cửa ra về hắn không xứng đáng để bà nhìn mặt nói chuyện:

- Nhưng mà nếu tôi nhận lại hàng đã mua thì không công bằng cho tôi. Tiền nào của đó mà cậu.

Trước thái độ cứng rắn của bà chủ, hắn tìm cách khác để thương lượng:

- Nếu cô nói tiền nào của đó thì bây giờ cháu sẵn sàng bỏ ra thêm tiền để mua một cái TV mới còn trong thùng, miễn sao hình ảnh đúng cong cong queo queo là được.

- Hàng trưng bày rất khó bán. Cậu đã đem về nhà mà bây giờ tôi nhận lại thì càng khó bán hơn. Tôi không thể mất một số tiền lớn như vậy. Cậu thông cảm nhé.

Thấy năn nỉ không đi tới đâu, hắn đổi chiến thuật:

- Đúng là cháu vì ham của rẻ nên mua hàng trưng bày và trong hợp đồng nói là người mua chấp nhận những rủi ro của chuyện này. Tuy nhiên, khi ký giấy tờ, hình ảnh TV thẳng thớm rõ ràng. Khi TV giao đến nhà, hình ảnh cong queo, không giống như khi ký giấy.

Bà chủ cắt ngang:

- Thì đó là rủi của mua hàng trưng bày.

Hắn gần giọng:

- Nói tới nói lui chẳng đi đến đâu. Vậy hẹn nhau giải quyết ở tòa án.

Hắn quay chân bước ra cửa. Vừa bước đi ba bước, bà chủ gọi hắn bằng một giọng rất thân mật:

-Con à, mình là đồng hương với nhau. Có gì nhỏ nhẹ bảo nhau. Đầu cần phải kéo nhau ra tòa con.

Vẫn còn giận, hắn ném cho bà chủ một cái nhìn hằm hực và không nói gì. Bà chủ nở một nụ cười tươi và đưa tay vẫy:

- Con quay lại đây. Cô sẽ cho nhân viên chiều nay đến lấy cái TV đó lại. Chỉ là hiểu lầm thôi mà. Con bớt giận. Vào đây con!

Đúng là miệng lưỡi không xương. Mới một phút trước đây bà chủ mặt thì lạnh hơn nước đá, giọng nói thì trịch thượng. Vậy mà bây giờ bà chủ vốn vã như người thân trong nhà.

Sau lần mua TV đó, hắn tự thề với lòng mình là sẽ không bao giờ ham rẻ mua đồ trưng bày. Hắn cũng tự thề là sẽ không bao giờ mua đồ từ các tiệm Việt Nam nữa vì hắn suy luận rằng tuy các tiệm Mỹ bán giá mắc hơn nhưng nếu cần trả lại thì mọi việc sẽ dễ dãi hơn.

Tuy thề thốt như thế, hắn cũng chỉ giữ lời thề trong vòng vài năm vì tính tự ái dân tộc cao. Hắn luôn nghĩ người Việt Nam nên dựa vào nhau để cùng vươn lên sánh vai với các sắc dân khác. Đàng nào cũng bỏ tiền ra thì tại sao không mua của người Việt Nam. Hôm

Xem tiếp **VIỆT** trang 6

PHỞ KHÔNG HỒI



BÁNH CUỐN TRÁNG TAY

Duy nhất tại hải ngoại
PHỞ TÀU BAY LÝ THÁI TỔ
Chính truyền
Phục vụ khách sành ăn phở



PHỞ TÀU BAY L.T.T. #1

CHÍNH GỐC PHỞ TÀU BAY LÝ THÁI TỔ SAIGON
3610 W. FIRST ST., #C, SANTA ANA, CA 92703
Tel: (714) 531-6634

BIỂN: HÙ HÙ, CON TÔM HÙM

Ca khúc, hư cấu và hiện thực

Ngư Yên

Biển là nơi chất chứa nhiều kỷ niệm của nhân loại, trong đó có tôi. Biển cũng là một nghĩa địa mệnh mông chôn cất hàng tỷ sinh mạng, trong đó, chưa có tôi. Nói một cách mộng mơ hơn, biển là niềm vui và nỗi buồn, là vui sướng và khổ nạn. Nhưng khó mà biết được, biển vô cùng độc ác, dù ngoài mặt xanh trong, tung tăng những đợt sóng trắng. Trông hiền lành, thậm chí dễ thương, như nhiều người xung quanh. Có bao nhiêu lần chúng ta ngạc nhiên hoặc đau lòng vì sự tráo trở của những người quen biết hiền lành? Họ là một loại biển sâu, thăm thẳm, một loại nghĩa địa nước.

Tôi lớn lên dọc theo bờ biển, chôn vô số kỷ niệm dưới cát và nước mặn. Thời mới tập bơi là lúc thời trang bikini xuất hiện. Kỷ niệm này ấn tượng. Những cô nữ sinh chuyển mặc áo dài kín đáo, bỗng dưng, dưới ánh mặt trời, trở nên trần. *[Tôi biết các bạn đọc là những người tử tế, người Việt tử tế, không thích đọc những văn phong chính xác, lột vỏ, trần tực, vì vậy, tôi phải sửa đổi nhiều từ vựng, dù kém sự thật. Ví dụ, cô ấy trần truồng, tôi sẽ viết là cô ấy trần trụi. Hoặc anh ấy khóa thân, tôi sẽ viết, anh ấy không thấy. “Khóa thân” viết tắt là k.t., tạm gọi là không thấy, một ngụ ý khi gặp trường hợp này, che mắt lại, chỉ nên nhìn qua khe hở của năm ngón tay.]* Vàng, tôi lớn lên với biển rồi bỏ đi theo biển.

Bất kỳ thứ gì gọi là kỷ niệm, tức là thuộc về trí nhớ, nhưng trí nhớ không có bảo hiểm, không có nhân chứng, thường hay thay đổi. Các nhà khoa học tâm lý chứng minh, trí nhớ thay đổi dần dần theo thời gian, delete bớt một số chi tiết mà mình không thích, và add-on vào những chi tiết tương tự nhưng thơm hơn.

Một ví dụ ngắn thôi. Khi thấy cô bạn học cùng lớp thoát ra khỏi áo dài quần kín, biểu lộ sau lớp bikini, quí thần ơi, đời nào có thể thấy được lỗ rún của thiên nữ mới lớn, vậy mà bikini cho phép. Bây giờ nhớ lại, Chà, hầu hết những lỗ rún lộ diện là những nụ cười mồm mỉm, cười phơn phớt, cười duyên dáng. Dĩ nhiên, vẫn có những cô mặc áo tắm một mảnh che kín bụng. Tôi đoán chừng, có lẽ nụ cười ấy toé toét hoặc nổi

cộm, ngứa là hờ. Ngâm ngùi, vì người tôi để ý, không mặc bikini.] Do đó, đa số kỷ niệm thường mang lại niềm vui, sự hải lòng, bùi ngùi (cũng là một cảm giác hay hay,) ngâm ngùi (cảm giác lãng mạn,) cho dù là một kỷ niệm xấu, nhưng khi nhớ lại, có hình ảnh, có câu truyện, nhưng ít đi cảm giác, cảm xúc, thành thử này ấn tượng. Những cô nữ sinh chuyển mặc áo dài kín đáo, bỗng dưng, dưới ánh mặt trời, trở nên trần. *[Tôi biết các bạn đọc là những người tử tế, người Việt tử tế, không thích đọc những văn phong chính xác, lột vỏ, trần tực, vì vậy, tôi phải sửa đổi nhiều từ vựng, dù kém sự thật. Ví dụ, cô ấy trần truồng, tôi sẽ viết là cô ấy trần trụi. Hoặc anh ấy khóa thân, tôi sẽ viết, anh ấy không thấy. “Khóa thân” viết tắt là k.t., tạm gọi là không thấy, một ngụ ý khi gặp trường hợp này, che mắt lại, chỉ nên nhìn qua khe hở của năm ngón tay.]* Vàng, tôi lớn lên với biển rồi bỏ đi theo biển.

Còn rất nhiều niềm vui nỗi buồn với biển để kể lại, nhưng hôm nay tôi được yêu cầu nói với bạn đọc, vì đâu, vì sao, ca khúc “Biển, Hời Oi” ra đời hoặc qua đời.

Trước hết, khi được nghe bản nháp, tôi thầm nghĩ, anh nhạc sĩ Lê Vũ đã sắp xếp âm thanh và nhạc khí bài này vừa sáng tạo vừa phù hợp với nhạc đảo. Tiếng trống hơi hám island rhumba đều đặn nổi bật biểu tượng tiếng sóng đều đặn đại diện cho biển, tạo cái không khí của nhạc Fado. Tiếng hát của Nguyễn Thảo đã làm cho ca khúc này trở nên dễ dàng, mặc dù đây là một ca khúc khó diễn đạt. Tôi yêu thích bản nháp dù hơi bị nhanh, khiến người nghe chưa quen, chưa kịp thưởng thức ca từ. (Nhạc Fado thường ở tempo nhanh, tuy nhiên, có một số ở tempo chậm hơn. Nhưng hầu hết đều từ tempo 100 trở lên.) Tuy nhiên, tôi không dám chắc như vậy, vì tôi bị điếc tai đến 70%. Tai điếc mà nghe nhạc là một nghệ thuật ẩn nấp nhiều tai họa. Tôi sẽ lên email đề gửi lời cảm ơn hai



Tranh “Chiếc Thuyền Trắng” của họa sĩ Ann Phong.

nghệ sĩ tài hoa này.

[Nhưng tôi biết các bạn nghe ca khúc này, sẽ không thích và có lẽ nghi ngờ trình độ đánh giá âm nhạc của tôi, hoặc sẽ gât gù, cũng đúng, điếc mà. Hãy cho tôi giải thích: đây là loại ca khúc Fado, nhạc Morna, nhạc đảo, nhạc vui một cách buồn, nhạc cười một cách mếu. Hầu hết các bạn chưa quen. Tương tự như, các bạn đã quen thuộc hình ảnh mỹ nhân hai mắt là như thế nào, chàng đẹp trai hai mắt thì ra sao. Bỗng nhiên, một hôm gặp đôi trai tài gái sắc đến từ hành tinh khác, có ba mắt. Ôi, dù có đẹp cách mấy, họ làm bạn kinh sợ, bật tai bỏ chạy. Nhưng nếu bạn đừng chạy, nấn ná chơi đùa thưởng thức họ, dần dần sẽ quen. Lúc bấy giờ, ba mắt không còn là vấn đề, nhìn những nơi khác trên vóc dáng đó, ừ cũng hấp dẫn như hai mắt.]

Có khi còn lôi cuốn hơn vì của lạ. Và nhờ vậy, nếu một mai bạn gặp bốn mắt, năm mắt, nhiều mắt, sẽ không làm bạn khiếp đảm.] Trờ về với biển và hời ơi.

Dù sao, nếu ai đã từng là người di tản, người vượt biên, người chứng kiến hành vi độc ác của biển, sẽ không bao giờ quên. Không phải chờ đến 30 tháng 4 mới nhớ lại, mà những cảnh tượng buồn đau này thường rồn rảng hoặc thì thảo trong giấc mơ.

Mỗi năm, xa dần câu chuyện di tản nguyên bản, giấc mơ của tôi về ngày theo biển bỏ nhà cũng dần thay đổi. Lạ thật, nhiều khi nghĩ lại kỹ càng, thấy một số chuyện đã biến dạng. Ví dụ như anh lái thuyền bị cảm, bỗng dưng hình như anh ta nói với tôi điều gì trước khi từ già. Giấc mơ khiến tôi nghi ngờ anh ta là người nằm vùng.

Lúc vượt biên tôi đi với người yêu, nay đã thành vợ 49 năm. Vậy mà, trong một giấc mơ, tôi đi với một cô nào khác, lạ hoắc, nhưng cũng vô cùng tình tứ. Lạ chưa. Hình như người đàn ông nào cũng có tính phản bội tình yêu, giấu kín đầu đó, chỉ có can đảm làm hay không mà thôi.

Giấc mơ mà ám ảnh của nó đã thúc đẩy tôi viết bài nhạc Fado Morna này cũng bắt đầu từ con thuyền vượt biên. Sóng gió kinh khủng. Khi sóng rút, như một hố sâu, con thuyền lao xuống kinh dị, rồi sóng trời như ngọn đồi cao, đội con thuyền nhỏ xíu bay lên, để rồi lao x u ố n g k h ù n g

hoàng. Một lúc thuyền vỡ ra từng mảnh nhỏ. Chồng chết vợ. Mẹ chết con. Anh chết em. Vàng chết. Kim cương chết. Nước ngọt thành nước mặn. Tôi vùng vẫy. Tôi bơi. Tôi hèn, vì không nhớ quay lại cứu người yêu. Tôi gần chết. Vậy mà lên được một hòn đảo, nhớ lại, giống hòn Yến ở Nha trang. Lưu lạc trên đảo. Tôi nghe có tiếng người. Khóc? Không giống. La hét, than thở, không phải. Tôi tìm đến và thấy bà lão ngồi quay lưng, hướng vào ngôi mộ. Bịt khăn che đầu, mặc bà ba như mấy cụ già ở miền nam. Âm thanh bà phát ra nghe hù hù, có lẽ là tiếng khóc đã không còn giai điệu, không còn âm vực, thanh quãng chảy máu. Hù hù, tôi đến gần hỏi han. Bà không trả lời, không quan tâm. Hình như đau đớn đã làm bà mất trí. Tôi vịn vai và kéo bà quay lại. Thế giới sống có nhiều điều

bất thường kỳ lạ xảy ra. Thế giới mơ còn bất ngờ, lạ lùng hơn nữa.

Không phải bà, là một con tôm hùm không thấy rất lớn đang kêu hù hù. Kinh khiếp, giật mình thức dậy, thấy mình còn nằm tay vịn chặt cứng. Thế mới biết, khi thất thế, anh hùng nào cũng cần có vợ để vịn, đứng lên.

Bị ám ảnh mấy tháng dài. Tôi viết ca khúc này với lời lẽ mộng mị. Tôi biết các bạn nghe nhạc là người tử tế, chưa quen với tôm hùm bịt khăn, mặc bà ba mà không thấy, chưa bao giờ nghe hù hù trong ca từ. Thôi, để kéo ngắn khoảng cách giữa hai mắt và ba mắt, tôi sửa hù hù thành ời ơi. Nghe quen thuộc hơn. Chắc chắn các bạn đã từng gọi, mình ơi, anh ơi, em ơi...Trời ơi...không thể xa lạ, và dĩ nhiên, cũng quen thuộc tâm sự vợ chờ tin chồng di tản, mẹ chờ tin con vượt biển....

Chúc các bạn vui chơi và âu yếm ca khúc ba mắt.

Ngư Yên. 25 tháng 4, 2024.

Tái bút:

Có lẽ, bạn cũng như tôi ngẫm nghĩ, tại sao tôm hùm? Giấc mơ khó mà giải thích. Có lẽ, vì trong các loại đồ biển, tôi thích ăn tôm hùm. Thú nhận vậy thì ghê quá. Có lẽ, đúng hơn, vì tôm hùm ăn quá nhiều xác người ở đáy biển. Trong một câu truyện tôi đã đọc và trí nhớ đổi thay, con tôm hùm là người phục vụ nghĩa địa biển. Ở đây, nó có vẻ đại biểu cho thần chết? Còn tại sao con tôm hùm không thấy? Khi khăn quàng tụt ra, áo bà ba rớt xuống, nó đã bị lột hết vỏ, trần trụi.

“Biển Hời Oi”

Do KéJazz thực hiện. Lê Vũ và Nguyễn Thảo chủ trương.

Link nghe ca khúc:

<https://kejazz.today/wp-content/uploads/2024/04/bien-hoi-oi-fin-1.mp3>

Link đến Ké Jazz

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl=inbox/FMfcgzGxStsqppwCGswTqkzHtpNhlQCQ>

Link đến bản nhạc

<https://kejazz.today/wp-content/uploads/2024/04/bien-hoi-oi-nguyencm.pdf>

Việt Báo Online

vietbao.com

quảng cáo hữu hiệu

tin tức cập nhật

trăm ngàn trang bài

Viết Về Nước Mỹ

Kinh tế - Kỹ thuật

Sinh hoạt cộng đồng

Sinh hoạt cộng đồng

Đời sống - Bình luận

Sức khỏe - Biên khảo

THIỆP MỜI

BUỔI GIỚI THIỆU SÁCH

Của Tiến Sĩ



Hình trên, tác giả đang đặt những câu hỏi với

Henry Kissinger

Đọc cuốn sách này, độc giả sẽ có những câu trả lời dứt khoát cho chính mình và cho con cháu mình là tại sao chúng ta phải tới Mỹ để tỵ nạn, và tại sao danh dự sáng ngời của người quân nhân VNCH đã được văn hồi.

BỨC TỬ VNCH
KISSINGER và 8 THỦ ĐOẠN NHAM HIỂM

NGUYỄN TIẾN HƯNG

BỨC TỬ VNCH
KISSINGER

và
8 THỦ ĐOẠN NHAM HIỂM



Kissinger đi đêm với Đại Sứ Liên Xô Dobrynin 130 lần trong năm 1972 mà không ai hay biết!

Cơ Sở Xuất Bản
HƯA
CHÂN MINH
2024

Ngày, giờ:

CHỦ NHẬT, ngày 05 / 05 / 2024

Lúc 1:00 pm

Tại:

14361 BEACH BLVD

WESTMINSTER, CA 92683

(góc đường HAZARD & BEACH)

Liên lạc:

714 883 0729

Tiếp **VIỆT** trang 4

đó, khi xe của hắn đến lúc cần phải làm smog check. Hắn đưa xe ra một tiệm của một người Việt Nam. Hắn ngạc nhiên quá đỗi về sự đón tiếp của anh chủ tiệm. Anh này rất vui vẻ, vừa làm việc vừa thăm hỏi hắn đủ điều. Khi xong việc, hắn móc thẻ ra đưa cho anh chủ tiệm để trả tiền. Anh chủ tiệm nhìn cái thẻ tín dụng, lắc đầu:

- Anh thông cảm. Tiệm em chỉ nhận tiền mặt hay chi phiếu.

Hắn nhần nhớ:

- Trong bóp chỉ còn \$10.
- Không sao anh! Hôm nào rảnh có dịp đi qua đây anh trả cũng được.

Trong đời của hắn chưa bao giờ hẳn thấy ai từ tế như anh này. Hắn hỏi lại vì không tin vào tài mình:

- Lỡ mình ra đi không bao giờ trở lại thì sao?

- Hai năm nữa khi cần smog check, anh cứ mang xe ra đây rồi trả luôn không sao. Mà nếu anh ra đi không bao giờ trở lại cũng không sao.

- Thôi để mình chạy ra nhà băng Wells Fargo trên đường Bolsa rút tiền. Mình sẽ trở lại trong vòng 10 phút.

Anh chủ tiệm vẫn vui vẻ và khộng hề tỏ ra khó chịu với hắn. Sau khi lấy tiền, hắn quay lại trả tiền cho anh chủ tiệm. Vì quá hải lòng với anh chủ tiệm smog check, hắn hỏi thăm thêm:

- Anh biết chỗ nào sửa xe đáng tin cậy không?

- Anh cần sửa gì?

- Xe mình đến lúc cần thay cái timing belt.

- Anh hỏi tiệm cuối phố.

Anh làm smog check để thương bao nhiêu thì chủ tiệm sửa xe lạnh lùng bấy nhiêu. Tội phải mở lời trước:

- Tôi cần thay cái driving belt.

- Ừ, chờ chút - anh chủ tiệm trả lời nhát gừng.

Nhìn cái mặt lạnh lùng và rất khó ưa của anh chủ tiệm sửa xe, hắn tự hỏi là mình xử gì sai mà anh ta lại đối xử với mình như thế. Rõ ràng là khi mình đưa xe cho anh ta sửa có nghĩa là mình mang tiền đến cho anh ấy. Hắn là khách hàng chứ đâu phải là ăn mày đâu mà anh chủ tiệm xe phải mặt nặng mặt nhẹ với hắn. Chờ chán chê, hắn đang định bỏ đi về thì anh chủ tiệm xe bước lại, đưa tay ra, mặt vẫn có vẻ bức bối:

- Chia khóa đâu?

Hắn bị sốc trước cách tiếp khách của anh chủ tiệm nhưng nghĩ đã lỡ chờ khá lâu cho nên hắn miễn cưỡng đưa chìa khóa cho anh sửa xe. Anh sửa xe cầm chìa khóa, không thèm nhìn hắn và nói:

-Tiền công \$40, tiền part 50, tổng cộng là \$95. Tốn khoảng một tiếng.

Chẳng chờ cho hắn trả lời có đồng ý làm hay không, anh chủ tiệm chui vào xe hắn và lái xe vào trong shop.

Số với dealer thì \$95 coi

như rẻ hơn nửa giá. Dù không thích cách giao tiếp của chủ tiệm, hắn đành cắn răng nhịn nhục để cho anh chủ tiệm sửa. Mà với cung cách xem khách hàng như ăn mày của anh chủ tiệm Việt Nam này, nếu hắn vì tự ái mà quyết định không sửa ở đây chưa chắc anh chủ tiệm chịu trả lại chìa khóa cho hắn.

Để đỡ bức bối trước cách đối xử tệ bạc của tiệm sửa xe, hắn quyết định đi bộ qua thương xá Phước Lộc Thọ để kiểm mua những CD nhạc xưa. Hàng hóa trong tiệm rất bẽ bộn cho nên hắn phải cúi xuống, lật từng cuốn băng để tìm kiếm. Bà chủ tiệm cứ liếc nhìn hắn như thể hắn là một tên ăn cắp. Để cho bà chủ không nghi ngờ, hắn hỏi:

- Tiệm mình có CD hay DVD ca nhạc từ thập niên 1980 và 1990 không ạ?

- Tiệm nhiều hàng lắm, tôi không thể nhớ.

Tưởng rằng bà chủ đồng ý cho hắn đi săn lùng hàng mình muốn mua, hắn kiên nhẫn lật từng cuốn băng đĩa để kiểm tìm. Bà chủ tiếp tục liếc nhìn theo dõi hắn. Khi hắn đi vào các góc khuất, bà chủ bước theo, mắt dán vào hắn. Hắn đi tìm sẵn lòng mua băng nhạc cũ vì đam mê chứ chẳng có ý định đen tối nào cả. Cách đối xử của bà chủ làm hắn bị cảm thấy xúc phạm cho nên quyết định rời tiệm.

Cứ cho rằng những tiệm Việt Nam kê trên là những con buôn cho nên nhiều khi họ không để ý tới sự tế nhị trong giao tiếp với khách hàng. Tuy nhiên, ngay cả các dịch vụ thuộc loại cao cấp như văn phòng bác sĩ cũng chẳng khá hơn bao nhiêu. Khi mới đi làm, có bảo hiểm sức khỏe, năm nào hắn cũng chịu khó đi khám định kỳ. Hắn lựa một văn phòng bác sĩ Việt Nam gần nhà trên khu Los Angeles. Mỗi lần đi khám bệnh hắn luôn gọi điện thoại để lấy hẹn. Tuy nhiên, có hẹn mà như không có. Lần nào hắn cũng phải ngồi chờ hơn một tiếng mới được vào. Hắn bức bối khi thấy có nhiều bệnh nhân không lấy hẹn mà vẫn được y tá cho vào trước. Lúc đầu hắn có bỏ qua. Sau vài lần, hắn chịu không nổi nên hỏi cô y tá:

- Sao em thấy có vài bác bệnh nhân tới sau mà vẫn cho vào trước trong khi em có hẹn mà vẫn phải chờ hơn một tiếng?

- Em thông cảm, họ là bệnh nhân lâu năm và có nhiều bệnh nên được ưu tiên vào trước.

Hắn nghe trả lời của y tá xong lăm bằm trong đầu: kỳ này về sống buông thả để có nhiều bệnh và sẽ được ưu tiên vào khám bệnh, không phải chờ đợi.

Có một lần vì trong hăng có việc gấp, hắn phải gọi cho văn phòng bác sĩ để hủy cuộc hẹn chiều hôm đó. Cô nhân viên văn phòng báo cho hắn biết:

- Vì anh không hủy cuộc hẹn trước ba ngày, văn phòng sẽ gởi cho anh một cái bill \$25 nhé.

Hắn bức mình:

- Đây là việc khẩn cấp chứ tôi đâu muốn. Vậy những lần văn phòng trẻ nài, tôi phải tốn gần hai tiếng đồng hồ chờ đợi, văn phòng có trả tiền cho tôi không?
- Văn phòng bác sĩ phải lo

cho nhiều bệnh nhân cho nên nhiều khi phải trễ, ngoài ý muốn. Còn anh là bệnh nhân thì phải giữ hẹn.

Sau ba năm cảnh có hẹn như đùa, hắn chịu đựng hết nổi nên quyết định đổi sang văn phòng bác sĩ Mỹ. Thật ra, vì còn trẻ, bệnh tật không có cho nên hắn chỉ phải đi khám bệnh một năm một lần. Vì vậy, chuyện phải chờ đợi hắn cũng chịu đựng được. Tuy nhiên, trong một lần ngồi chờ bác sĩ, sau khi y tá đã đo huyết áp, liều nhiệt độ, đong đo chiều cao và cân nặng, hắn nghe vị bác sĩ bên phòng khám bệnh la mắng một bệnh nhân khá lớn tuổi như là con của mình. Hắn không nghe được bác bệnh nhân nói gì nhưng vị bác sĩ la mắng quá lớn cho nên hắn nghe rõ từng chữ:

- Tôi kê toa thuốc này cho rất nhiều bệnh nhân, chẳng thấy ai đòi đòi thuốc khác.

Không biết bác bệnh nhân phân trần cái gì, vị bác sĩ quát tháo càng lớn hơn:

- Các bệnh nhân của tôi từ thanh niên cho đến cao niên 80 hay 90 uống thuốc này đều ok hết.

Chẳng ai than phiền xót ruột hay đau cơ bắp gì cả. Bác đừng đòi hỏi lời thôi. Tôi kinh nghiệm hành nghề bác sĩ gần 30 năm và hiểu biết rất nhiều.

Hắn bất mãn với cách vị bác sĩ đối xử với bác bệnh nhân kia. Bị bệnh đã là điều đau khổ lại còn bị bác sĩ la rầy một cách thậm tệ như vậy, chắc bác ấy buồn lắm. Sự việc này như giọt nước tràn ly. Hắn quyết định không đi khám bệnh tại văn phòng bác sĩ đó nữa. Hắn xin bảo hiểm sức khỏe cho đổi qua một bác sĩ người Mỹ.

Khi điền đơn là hồ sơ cho bệnh nhân mới, văn phòng bác sĩ Mỹ khuyến khích hắn nộp hồ sơ khám bệnh từ văn phòng bác sĩ cũ để bác sĩ mới nắm bắt sử bệnh của hắn. Khi hắn gọi điện thoại ra văn phòng bác sĩ Việt Nam, cô thư ký nói:

- Để em báo cho bác sĩ và bác sĩ sẽ gọi lại cho anh.

Chiều hôm đó, bác sĩ Việt Nam gọi lại:

- Anh cần hồ sơ bệnh nhân làm gì?

- Dạ, cháu chuyển qua văn phòng bác sĩ mới và họ nói nếu có hồ sơ bệnh trước đây thì sẽ giúp bác sĩ mới khám bệnh tốt hơn.

- Anh chờ tôi đợi cho nên đổi văn phòng à? Tôi là bác sĩ đặt khách vùng này.

Hắn bất ngờ trước câu hỏi của bác sĩ nhưng nhanh trí nói dối:

- Dạ không ạ. Cháu chuyển nhà đi xa cho nên chọn văn phòng bác sĩ mới gần chỗ ở mới cho tiện.

Vị bác sĩ lạnh lùng báo cho hắn biết:

- Văn phòng tôi chỉ giữ hồ sơ bệnh trong vòng một năm. Nếu tôi không khám bệnh cho anh trong vòng một năm thì chúng tôi hủy hồ sơ bệnh.

Hắn biết rằng vị bác sĩ kia nói không đúng vì luật pháp bắt buộc bác sĩ phải lưu giữ hồ sơ bệnh ít nhất hai năm và phải cung cấp copy cho bệnh nhân khi bệnh nhân yêu cầu. Dù biết bác sĩ làm không đúng nhưng hắn nghĩ mình cũng chẳng có bệnh tật gì cho nên quyết định bỏ qua.

Hắn rất hải lòng với văn phòng bác sĩ Mỹ vì hầu như

lần nào đi khám bệnh hắn đều được gặp bác sĩ đúng giờ hẹn. Lâu lâu vì những lý do khác nhau, bác sĩ bị trễ nhưng nhiều nhất cũng chỉ là 15 phút.

Nói về dịch vụ mà không nhắc đến nhà hàng sẽ là một thiếu sót. Có một thời gian hắn hay ghé một tiệm bán bánh mì mỗi buổi sáng trước khi đi làm để mua một ly cà phê và hai ổ bánh mì. Tuy tiệm có số thứ tự nhưng hầu như lần nào hắn cũng phải chờ rất lâu. Một hôm trong lúc đứng chờ, hắn thấy một người khách vào sau hắn nhưng lại được lấy bánh mì trước. Hắn thắc mắc với nhân viên bán hàng thì cô nhân viên giải thích:

- Ô, chủ đó chỉ mua có một ổ bánh mì trong khi em mua hai ổ và một ly cà phê.

Sau đó một người khách khác bước vào và cũng được giao hàng trước hắn. Hắn lại thắc mắc và nhân viên tính tiền giải thích:

- Ô, cô đó mua hai chục ổ để đem vào hãng cho đồng nghiệp nên nhà hàng ưu tiên trước.

Nghe đến đây, hắn chịu hết nổi nên đành lên tiếng:

- Ô, vậy chị cho em hủy order và xin lại tiền.

Từ đó hắn không bao giờ trở lại tiệm bánh mì đó nữa.

Đã lâu lắm rồi hắn không còn giao dịch với đồng hương nữa vì những kinh nghiệm đau thương kể trên. Dù rất muốn mua bán giao dịch với người Việt Nam để cùng giúp nhau giàu mạnh nhưng cách cư xử của đồng hương làm hắn thất vọng./

Hoàng Đình Minh Long
10 tháng 3 năm 2024

Tiếp **THỰC HIỆN** trang 1

ung thư và viêm khớp dạng thấp.

Mỗi loại thuốc này đều khiến người tiêu dùng ở Hoa Kỳ phải trả giá từ gấp ba đến gấp tám lần những gì người ta phải trả ở các quốc gia khác. Vào năm 2022, Medicare đã trả một khoản tiền đáng kinh ngạc là 46,4 tỷ USD cho họ. Tác động đến người tiêu dùng cũng đáng kinh ngạc không kém. Như Giám Đốc CMS Chiquita Brooks-LaSure đã nói: “Một số loại thuốc này tiêu tốn hàng nghìn đô la mỗi năm cho những người phụ thuộc vào chúng để sống.”

Sẽ mất một thời gian để giá thương lượng có hiệu lực. Nếu chính phủ liên bang thắng thế trong các vụ kiện của các công ty dược phẩm, CMS dự kiến giá thuốc sẽ thấp hơn vào năm 2026.

Nhưng đó mới chỉ là sự khởi đầu. Mười loại thuốc nữa sẽ được chọn cho năm 2026, tăng lên 15 loại cho năm 2027 và sau đó là 20 loại mỗi năm kể từ năm 2029 và sau đó. Giá thấp hơn dự kiến sẽ tiết kiệm cho chính phủ liên bang 100 tỷ

USD trong vài năm tới. Điều quan trọng là điều này có nghĩa là các cuộc đàm phán sẽ không chỉ mang lại lợi ích cho những người đang sử dụng các loại thuốc cụ thể này; số tiền tiết kiệm được chuyển một cách gián tiếp đến tất cả mọi người sử dụng Medicare.

2) Giới hạn mức chi tiêu từ tiền túi: Mặc dù điều khoản đàm phán giá của IRA đã thu hút được sự chú ý lớn của giới truyền thông, nhưng sự thay đổi này tác động trực tiếp nhất đến túi tiền của hầu hết người cao tuổi. Vào năm 2025, tất cả những người nhận phúc lợi thuốc theo toa của Medicare, được gọi là Phần D, sẽ chỉ phải chi trả tối đa là 2.000 USD tiền thuốc mỗi năm.

CMS dự đoán rằng gần 19 triệu người cao tuổi sẽ tiết kiệm trung bình \$400 mỗi năm. Nhưng chỉ riêng con số này không nói lên toàn bộ câu chuyện. Đối với một phụ nữ mắc bệnh ung thư bạch cầu, cô ấy hiện phải chi 12,000 đô-la/năm, số tiền này chiếm 13% tổng thu nhập của cô ấy, chỉ cho một loại thuốc. Hiện có các bệnh nhân chọn không mua thuốc vì chi phí tự chi trả quá cao, họ không đủ điều kiện. Nhiều người phải trì hoãn việc nghỉ hưu và những người chăm sóc phải làm thêm công việc chỉ để có thể trang trải chi phí thuốc theo toa cho người thân của họ.

Mức tối đa 2,000 USD sẽ là một bước tiến lớn giúp đem lại khả năng chi trả cho các người mang bệnh và thật sự cần đến dịch vụ chăm sóc sức khỏe.

3) Giảm giá insulin. Quy định này đã được thực hiện. Đạo luật IRA giới hạn chi phí insulin ở mức 35 USD mỗi tháng cho những người thụ hưởng Medicare, giúp cho khoảng 4 triệu người cao tuổi mắc bệnh tiểu đường tiết kiệm khoảng 761 triệu USD mỗi năm.

Sự thay đổi này đã dẫn đến một “hiệu ứng lan tỏa” đáng hoan nghênh, với ít nhất ba nhà sản xuất được phẩm lớn tự nguyện đồng ý giảm giá insulin cho những người có bảo hiểm tư nhân ngoài Medicare.

4) Vắc-xin miễn phí. Điều này cũng đã được triển khai. Tất cả các loại vắc xin dành cho người lớn mà Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh khuyến khích tiêm chủng hiện đều miễn phí cho tất cả những người có Medicare Phần D.

Điều này dự kiến sẽ tiết kiệm trung bình cho người cao tuổi gần 70 USD mỗi năm. Một số khác có thể tiết kiệm nhiều hơn. Ví dụ như vắc xin bệnh zona trước đây có thể có giá lên tới 300 Mỹ

Kim.

5) Hình phạt lạm phát đối với các nhà sản xuất thuốc. Một thay đổi ít được biết đến hơn nhưng cũng đáng chú ý là các công ty dược phẩm hiện phải giảm giá cho Medicare nếu họ tăng giá nhanh hơn lạm phát. Theo báo cáo của CMS, những khoản giảm giá đó sẽ được chuyển trực tiếp đến người tiêu dùng, tiết kiệm tới 3,500 USD mỗi liều trong năm tới.

Điều này sẽ ngăn cản các công ty dược phẩm tăng giá nhanh chóng. Giống như giới hạn insulin, hiệu ứng lan tỏa có thể mang lại lợi ích cho những người có các loại bảo hiểm khác.

6) Trợ giúp thêm cho những người dễ bị ảnh hưởng nhất. Đạo luật IRA cung cấp trợ cấp dựa trên thu nhập cho những người ghi danh Medicare. TheoBrooks-LaSure, đây là khía cạnh ít được hiểu rõ nhất và ít được sử dụng nhất trong các vấn đề cải cách thuốc theo toa của đạo luật IRA.

Lý do là vì, khác với các quy định khác, người dân cần chủ động tham gia chương trình thì mới được hưởng lợi. Nhưng đối với những người phụ thuộc vào trợ cấp an sinh xã hội và không có nguồn thu nhập khác, chương trình có thể mang lại khoản tiết kiệm đáng kể - trung bình vài trăm đô la một năm.

Có tới 3,6 triệu người cao tuổi đủ điều kiện tham gia vào chương trình này nhưng họ vẫn chưa ghi danh. Ai nghĩ rằng mình có thể đủ điều kiện nên liên lạc với nhân viên phụ trách hồ sơ bằng cách gọi 1-800-Medicare. Và những người chưa ghi danh Phần D nên ghi danh ngay để tận dụng tất cả những thay đổi từ chính sách mới.

Cứ 5 người lớn tuổi thì có 1 người cho biết họ không dùng thuốc kê toa vì chúng quá đắt. Phải lựa chọn giữa việc trả tiền thuốc men để chữa bệnh và việc trả tiền ăn và tiền thuê nhà là một điều không nên xảy ra cho bất cứ ai. Chính sách IRA của chính quyền Biden đã giải quyết được khó khăn này, giúp hạ giá thuốc tạo cho người cao niên khả năng mua và uống các loại thuốc cần thiết mà bác sĩ đã kê toa cho họ./

Nguyễn Hòa biên tập

Việt Báo Online
phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
trên toàn thế giới
vietbao.com
trình bày trang nhâ
danh mục để tìm
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật

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

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


Giáo Sư **LÊ VĂN BA**

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TẠI NAN

- Luật sư phí hợp lý.
- Tiễn 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 thường mại định kỳ.
- Giữ sổ sách lương bổng...

DỊCH VỤ PHÁP LÝ

- Kết hôn nhậm không thứ máu.
- Ly dị gấp khẩn toa.
- Notary Public và tất cả dịch vụ pháp lý khác.
- Di trú: Báo lãnh cha mẹ, anh em, vợ chồng, fiancée.



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

PHÒNG MẠCH MỚI - KHỬ TRÙNG TIÊU CHUẨN OSHA
TẬN TÂM - KỸ LƯỜNG - NHỆ NHÀNG

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

Phá Bỏ Rào Cản Và Chắp Cánh Ước Mơ Ẩm Thực:

CUỘC TRÒ CHUYỆN VỚI KRISTIN NGUYEN, SÁNG LẬP VIÊN GARLIC AND CHIVES

Advance OC
Đã đăng ký Bản quyền

Trong một cuộc phỏng vấn gần đây do Kenneth Nguyễn của The Vietnamese podcast thực hiện, Kristin Nguyen, sáng lập viên Garlic And Chives (<https://www.garlicand-chives.com/>), đã chia sẻ về hành trình khởi nghiệp, những thách thức cô phải đối mặt, và cốt lõi của tầm nhìn ẩm thực của mình. Câu chuyện của Kristin bắt đầu với nguồn gốc khiêm tốn, khởi điểm từ cửa hàng nhỏ của gia đình ở Westminster, California.

Câu chuyện của Kristin thể hiện sự kiên cường và niềm đam mê. Với mảnh bằng kinh doanh của mình, Kristin bận bịu trong việc điều hành cửa hàng của cha mẹ, trau dồi kỹ năng của một đầu bếp chính, đồng thời gánh vác trách nhiệm của người vợ và làm mẹ. Mặc dù phải nghỉ làm để nuôi con, nhưng tình yêu nấu nướng của cô vẫn còn nguyên; điều này dẫn cô đến trường dạy nấu ăn, và cuối cùng là khám phá văn hóa ẩm thực trên khắp thế giới. Không lâu sau, Kristin bắt tay vào hành trình khởi nghiệp của mình, thành lập Garlic And Chives.

Một trọng những chủ đề được nhắc đi nhắc lại trong suốt cuộc phỏng vấn đó là tầm quan trọng của sự kiên cường, và quyết tâm khi đối mặt với nghịch cảnh. Kristin cởi mở chia sẻ những thách thức mình từng đối diện trong lĩnh vực nhà hàng. Từ những hạn chế về tài chính, sự hy sinh thời gian cho cá nhân, cho



Cathleen Greiner, NOCCCD, Katie Kalvoda, Advance OC, Katie Tran, Kenneth Nguyen, The Vietnamese Podcast, Cindy Ngoc Tran, Mayor Pro Tem, City of Garden Grove. Dada Ngo, The Boiling Crab, Kristin Nguyen, Garlic and Chives, Matt West, Asst. City Manager, City of Garden Grove, Lisa Kim, City Manager, City of Garden Grove.

đến sự khó khăn trong việc giữ vững hướng đi của mình với tư cách là một nữ doanh nhân mạnh mẽ, trong một lĩnh vực thường do nam giới thống trị. Sự độc lập và tự chủ trong việc ra quyết định là điểm mạnh trong tinh thần khởi nghiệp của cô, đưa cô từ một công ty khởi nghiệp với một nhà hàng duy nhất đến việc mở rộng thành công Garlic And Chives tại nhiều địa điểm khác nhau.

Khi Kenneth hỏi về việc

mở rộng quy mô và duy trì hoạt động kinh doanh trong bối cảnh cạnh tranh của ngành nhà hàng, Kristin cho rằng tư duy cơ hội là yếu tố hàng đầu. Cô nhấn mạnh tầm quan trọng của việc nắm bắt cơ hội, thích ứng với hoàn cảnh thay đổi, và luôn luôn tập trung vào khách hàng. Sự sẵn lòng đổi mới của Kristin, từ việc sáng tạo những thực đơn trong thời kỳ dịch bệnh COVID-19, hay lựa chọn địa điểm chiến lược, đều

cho thấy sự nhanh nhạy trong kinh doanh và cam kết hướng tới sự dẫn đầu của cô ta. Ngoài thành công trong lĩnh vực ẩm thực, Kristin còn quan tâm nhiều đến hoạt động từ thiện và gắn kết cộng đồng. Như cô đã bày tỏ trong cuộc phỏng vấn, việc nuôi dưỡng các mối quan hệ khách hàng lâu dài, mở ra cơ hội việc làm cho cộng đồng đã trở thành trọng tâm trong công việc của cô.

Khi cô suy ngẫm về hành trình ẩm thực của mình, sự tự tin và niềm đam mê nghề nghiệp của Kristin tỏa sáng rực rỡ, đã mang đến những hiểu biết sâu sắc vô giá dành cho cả những doanh nhân khởi nghiệp cũng như những chủ nhân dày dạn kinh nghiệm. Hành trình của cô từ một cửa hàng gia đình nhỏ khiêm tốn đến giấc mơ phát triển mạnh mẽ trong ngành ẩm thực cho thấy sự kiên cường, tầm nhìn và quyết tâm kiên định

sẽ tạo nên sự thành công của doanh nhân. Khi Kristin tiếp tục khám phá những chân trời ẩm thực mới, câu chuyện của cô là minh chứng đầy cảm hứng cho sức mạnh biến đổi của tinh thần khởi nghiệp, cho đi sản lâu dài của việc theo đuổi niềm đam mê của mình trong bất kể hoàn cảnh.

Nghe bản gốc của The Vietnamese podcast do Kenneth Nguyễn thực hiện theo đường dẫn:

<https://podcasts.apple.com/us/podcast/328-dada-ngo-boiling-crab-founder-kristin-nguyen-garlic/id1560741066?i=1000645051625>

Tuần tới: Lắng nghe những sáng lập viên Krak Boba và cách họ vượt qua những thách thức trong thời COVID-19.

Cuộc phỏng vấn trên là một phần trong chuỗi sự kiện do tổ chức phi lợi nhuận Advance OC tổ chức, nhằm thúc đẩy tinh thần khởi nghiệp. Advance OC là đối tác của NorthSTAR (Systems To Access Resources) hợp tác để xây dựng môi trường khởi nghiệp tại Quận Cam. Môi trường này được thiết kế để soi tỏ hướng đi, và loại bỏ các rào cản đối với tinh thần khởi nghiệp trong các cộng đồng có ít đại diện và có nguồn lực hạn chế. Để có thêm thông tin xin vào trang mạng: www.AdvanceOC.com hay <https://northstaroc.com/>.

THÔNG BÁO PHIÊN ĐIỀU TRẦN CÔNG KHAI HỘI ĐỒNG THÀNH PHỐ GARDEN GROVE

CƠ HỘI ĐỂ CÔNG CHÚNG ĐÓNG GÓP Ý KIẾN VỀ CHƯƠNG TRÌNH PHÂN CHIA NHÀ Ở VÀ DỰ ÁN KẾ HOẠCH 5 NĂM

THÔNG BÁO NÀY CHO BIẾT Thành phố Garden Grove (Thành phố) dự định nộp đơn đăng ký Chương trình Hỗ trợ Phân phối Nhà ở Cố định tại Địa phương (PLHA), trong đó yêu cầu đưa vào Kế hoạch phác thảo việc sử dụng chương trình quỹ hỗ trợ trong thời gian 5 năm (Niên khóa tài chính 2019-2023).

Cơ Hội cho Công Chúng Xem Duyệt và Góp Ý

Từ ngày 3 tháng Năm, 2024 đến ngày 14 tháng Năm, 2024, bản Kế hoạch phác thảo sẽ có sẵn để tham khảo công khai trên trang web Neighborhood Improvement tại <https://ggcity.org/index.php/neighborhood-improvement/reports>

Ban Phát triển Kinh tế và Nhà ở sẽ tiếp nhận góp ý kiến bằng văn bản và lời nói cho đến 3:00 giờ chiều ngày 14 tháng Năm, 2024. Vui lòng gửi mọi câu hỏi hoặc nhận xét đến ông Timothy Throne theo số (714) 741-5144 hoặc qua email tại timothyt@ggcity.org. Công chúng cũng được mời tham dự Phiên Điều Trần Công Khai trước Hội đồng Thành phố vào ngày 14 tháng Năm, 2024, lúc 6:30 chiều, nơi Hội đồng Thành phố sẽ xem xét và thông qua dự án Kế hoạch. Phiên họp thường lệ của Hội đồng Thành phố diễn ra tại Trung tâm Hợp Cộng đồng (Community Meeting Center), địa chỉ 11300 Stanford Avenue Garden Grove, CA.

/s/ Teresa Pomeroy
Thư Ký Thành Phố

Ngày: 4/30/24
Ngày công bố: 5/3/24



Stress & Resilience Measurement
for Vietnamese Americans

Cần người tham gia nghiên cứu!

Hãy giúp chúng tôi cải thiện việc đánh giá mức độ căng thẳng và khả năng phục hồi trong cộng đồng người Việt ở Mỹ bằng cách thực hiện các cuộc khảo sát được dịch sang tiếng Việt và cung cấp phản hồi của quý vị.

QUÝ VỊ CÓ THỂ ĐỦ ĐIỀU KIỆN THAM GIA NẾU:

Quý vị là người Việt ở Mỹ

- 18 tuổi trở lên
- Cư trú tại Hoa Kỳ
- Ưu tiên giao tiếp hoặc đọc bằng Tiếng Việt



SỰ THAM GIA BAO GỒM:

Tổng cộng 2.5-3 giờ

- Khảo sát 60-75 phút trong tuần đầu tiên
- Khảo sát 45-50 phút (2 tuần sau khảo sát đầu tiên)
- Phỏng vấn 30 phút sau khảo sát thứ hai (tùy chọn)



QUÝ VỊ SẼ NHẬN ĐƯỢC QUÀ TẶNG TRỊ GIÁ TỚI \$150!



Nghiên Cứu Trưởng: Jacqueline H.J. Kim, Tiến Sĩ (UCI Department of Medicine) và Becky Nguyen, Thạc Sĩ (VACF)

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN:

Gọi/Nhắn tin: 714.751.5805

Email: research@vacf.org
bằng Tiếng Anh hoặc Tiếng Việt

TẬP THỂ DỤC ẢNH HƯỞNG THỂ NÀO ĐẾN HỆ TIÊU HÓA?

Vào những năm 1990, sau khi tốt nghiệp trung học ở Bồ Đào Nha, công việc đầu tiên của Ricardo Da Costa là vận động viên ba môn phối hợp (triathlete) chuyên nghiệp – bao gồm bơi lội, đạp xe, và điền kinh. Trong quá trình tham gia các cuộc thi, một trong những vấn đề lớn nhất mà anh và các vận động viên khác phải đối mặt là các vấn đề về tiêu hóa, nhưng không có ai để tâm hoặc tìm cách giải quyết vấn đề này. Một số vận động viên bị buồn nôn và đau dạ dày nghiêm trọng đến mức không thể ăn hoặc uống cho đủ chất dinh dưỡng để tham gia các cuộc thi, và họ đành phải bỏ cuộc. Mặc dù tập luyện ở mức nhẹ hoặc vừa phải có thể giúp tăng cường khả năng tiêu hóa, nhưng dạ dày và đường ruột của chúng ta không được thiết kế để chịu đựng các hoạt động tập luyện với cường độ cao. Và như vậy có nghĩa là các vận động viên không chỉ cần phải rèn luyện cơ bắp; mà họ cũng phải huấn luyện hệ tiêu hóa của mình để có khả năng duy trì đủ nước và năng lượng cho cơ thể trong suốt một cuộc đua dài.

Costa kể: “Họ thường nghĩ đó là vấn đề không thể tránh khỏi của thể thao.” Nhưng ông không hài lòng với lời giải thích đó. Để tìm ra nguyên nhân gốc rễ của vấn đề, Costa quyết định theo đuổi sự nghiệp học thuật và hiện đang là giảng sư tại Đại Học Monash ở Úc, chuyên nghiên cứu về những ảnh hưởng của thực phẩm và dinh dưỡng đến hiệu suất trong thể thao.

Costa nghiên cứu về cách mà hoạt động thể chất ảnh hưởng đến quá trình tiêu hóa, và những phương pháp giúp các vận động viên kiểm soát vấn đề để cải thiện hiệu suất thi đấu. Nhờ vào kiến thức và kỹ năng của mình, ông đã trở thành một chuyên gia được tin cậy. Nhiều vận động viên nghiệp dư và chuyên nghiệp từ khắp nơi trên thế giới đều tìm đến phòng thí nghiệm của ông để được đánh giá và điều trị.

Trong suốt 15 năm qua, Costa đã tích lũy được rất nhiều kiến thức và kinh nghiệm. Ngay cả khi không phải là vận động viên thể lực chuyên nghiệp, các hoạt động thể chất vẫn có thể tác động sâu sắc đến quá trình tiêu hóa, tùy vào thời gian và cường độ tập luyện. Trong một số trường hợp hiểm hoi, những tác động này có thể nguy hiểm. Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, một vài điều chỉnh

trong thói quen tập luyện là hữu ích.

Quá trình tiêu hóa hoạt động như thế nào

Arafa Djalal, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại Trường Y khoa Icahn ở Mount Sinai, New York, giải thích: Quá trình tiêu hóa bắt đầu từ trước khi chúng ta đưa thức ăn vào miệng.

Chỉ cần nghĩ đến thức ăn cũng đã kích thích não bộ gửi tín hiệu để tạo ra nước bọt và enzym tiêu hóa trong miệng. Khi thức ăn được đưa vào miệng, enzym tiêu hóa – kết hợp với hoạt động nhai – sẽ phân hủy thức ăn thành các phần nhỏ hơn để chúng ta có thể nuốt xuống. Thức ăn đi chuyên qua thực quản vào dạ dày. Trong khoảng hai đến năm giờ tiếp theo, dạ dày thả lỏng và co bóp, đồng thời tiết ra enzym tiêu hóa để phân hủy thức ăn rồi đẩy xuống ruột non. Sau đó, thức ăn đi qua ruột già và cuối cùng, từ một đến ba ngày sau khi ăn, những phần cặn bã còn lại không thể tiêu hóa sẽ được đào thải ra ngoài cơ thể.

Khi thức ăn đi vào ruột, sẽ tác động lên thành ruột. Cơ thể có thể cảm nhận được những tác động này, kích thích tiết ra nhiều enzyme tiêu hóa và nhu động ruột hơn. Nhu động của ruột là quá trình co bóp tạo ra các chuyển động lượn sóng giúp di chuyển thức ăn dọc theo đường ruột. Quá trình này cần có năng lượng, lưu lượng máu và sự giao tiếp giữa các tế bào.

Tập thể dục vừa phải

Trong khi hệ tiêu hóa đang hoạt động, đi dạo hoặc thực hiện một bài tập nhẹ nhàng có thể giúp quá trình tiêu hóa trơn tru và hiệu quả hơn. Thí dụ, sự co bóp của cơ bụng có thể giúp kích thích nhu động ruột.

Robynn Chutkan, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa ở Washington DC và là tác giả của bốn cuốn sách về sức khỏe đường ruột, cho biết: “Các loại cơ như cơ bắp hai đầu ở phía trước cánh tay trên hoặc cơ bắp ba đầu ở phía sau cánh tay trên là cơ xương hay còn gọi là cơ tự nguyện, bởi vì ta có thể kiểm soát và tự thực hiện các động tác như gồng bắp tay hoặc nâng cơ đùi. Còn các cơ trong đường tiêu hóa là loại cơ trơn, hay còn gọi là cơ ngoại ý, và chúng ta không thể kiểm soát các cơ này theo ý muốn.” Tuy nhiên, hoạt động thể chất vẫn có thể giúp cải thiện quá trình tiêu hóa bằng cách kích

thích lưu thông máu, và giúp các cơ trơn trong đường tiêu hóa co bóp và thả lỏng nhịp nhàng

Florence-Damilola Odufalu, bác sĩ chuyên khoa tiêu hóa tại Trường Keck School of Medicine thuộc Đại học University of Southern California, cho biết về lâu dài, tập thể dục giúp duy trì sức khỏe đường ruột, cho phép cơ thể hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn. Hoạt động thể chất còn khác nhau, cho phép tất cả các hệ thống có thể hoạt động hiệu quả cùng một lúc. Tuy nhiên, khi phải tập luyện với cường độ cao hơn, cơ bắp, phổi và tim sẽ cần sử dụng nhiều máu hơn để duy trì hoạt động, nên lưu lượng máu còn lại cho hệ tiêu hóa sẽ bị ít đi. Điều này khiến cơ thể khó tiêu hóa thức ăn trong quá trình tập luyện.

Tập thể dục cũng nổi tiếng là có tác dụng tăng cường sức khỏe tinh thần. Ruột của chúng ta được bao phủ bởi các tế bào thần kinh giao tiếp với bộ não, và phản ứng với căng thẳng thông qua các chất dẫn truyền thần kinh. Hiện nay, nhiều nhà nghiên cứu coi rối loạn đường ruột (Irritable Bowel Syndrome, IBS) là bệnh do rối loạn tương tác giữa đường ruột và bộ não. Bị căng thẳng, lo lắng hoặc trầm cảm thường là nguyên nhân gây ra IBS hoặc khiến cho các triệu chứng của bệnh trầm trọng hơn.

Mặc dù những người bị rối loạn đường ruột có thể sẽ gặp khó khăn trong việc tập thể dục khi các triệu chứng trở nên nghiêm trọng, nhưng nếu tập được thì sẽ có lợi. Hoạt động thể chất có thể giúp giảm triệu chứng của trầm cảm và lo lắng, nguyên nhân khiến IBS tồi tệ hơn.

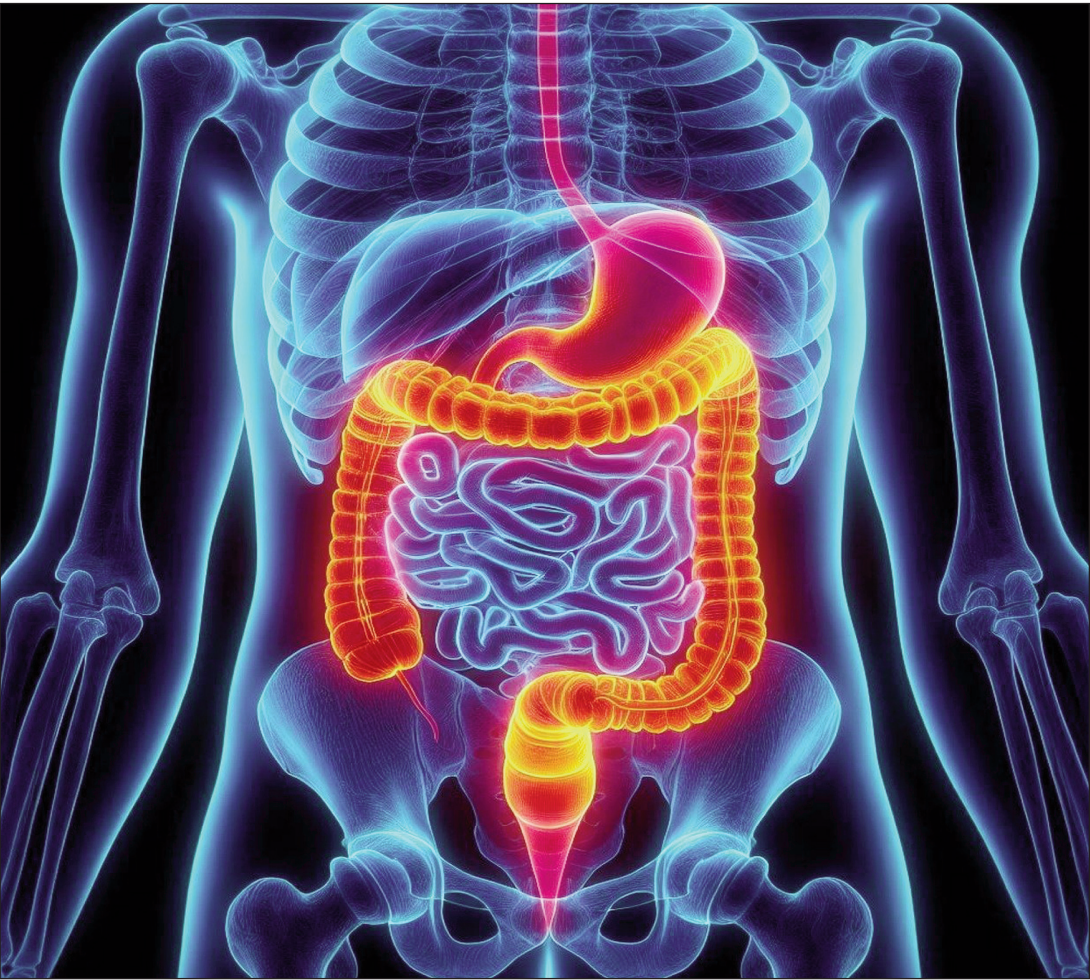
Djalal cho biết: “Cần phải nhấn mạnh rằng tập thể dục có nhiều lợi ích cho cơ thể, xương, và cả tinh thần,” và tất cả những lợi ích này đều giúp cải thiện các hội chứng đường ruột như IBS (Rối Loạn Đường Ruột) và IBD (Viêm Đường Ruột).

Tập luyện cường độ cao

Mặc dù tập thể dục nhẹ nhàng, vừa phải hầu như luôn có lợi cho quá trình tiêu hóa, nhưng chúng ta cần phải cân trọng khi tập luyện với cường độ cao.

Djalal giải thích: “Lưu lượng máu dọc theo toàn bộ đường ruột tăng lên để hỗ trợ cho quá trình tiêu hóa. Khi ta tập thể dục, máu bơm đến các bộ phận khác như cơ bắp, phổi và trái tim để cung cấp năng lượng và oxy cho những cơ quan đó ít hơn. Về cơ bản, hệ tiêu hóa, cơ bắp và hệ thống hô hấp bắt đầu tranh giành lưu lượng máu.”

Khi ta hoạt động thể chất ở mức vừa phải, lưu lượng máu trong cơ thể được phân



Hoạt động thể chất giúp kích thích nhu động ruột, khiến thức ăn dễ dàng di chuyển dọc theo đường ruột. (Nguồn: pixabay.com)

phối đều cho các hệ thống khác nhau, cho phép tất cả các hệ thống có thể hoạt động hiệu quả cùng một lúc. Tuy nhiên, khi phải tập luyện với cường độ cao hơn, cơ bắp, phổi và tim sẽ cần sử dụng nhiều máu hơn để duy trì hoạt động, nên lưu lượng máu còn lại cho hệ tiêu hóa sẽ bị ít đi. Điều này khiến cơ thể khó tiêu hóa thức ăn trong quá trình tập luyện.

Khi tập thể dục ở cường độ cao, cơ thể sẽ sử dụng nhiều oxy hơn để tạo ra năng lượng, hay còn gọi là ATP. Quá trình này cũng tạo ra các phụ chất như ion lactate và ion hydro. Khi tập thể dục nhẹ nhàng vào phải, cơ thể có thể dễ dàng loại bỏ những phụ chất này trước khi chúng gây ra bất kỳ vấn đề gì. Nhưng khi tăng cường độ tập luyện, đôi khi cơ thể không theo kịp, và hệ tiêu hóa sẽ có gắng loại bỏ các chất này ra khỏi cơ thể bằng cách gây ra cảm giác buồn nôn. Đó là lý do chúng ta có thể thấy ai đó nôn mửa ngay sau một cuộc đua nước rút rất ngắn nhưng rất căng thẳng, hoặc ta có thể cảm thấy buồn nôn, mất ói sau một buổi tập khó khăn.

Nhiệt độ, mất nước và vi khuẩn

Nhiệt độ cao có thể làm trầm trọng thêm các vấn đề về tiêu hóa do tập thể dục gây ra. Khi nhiệt độ cơ thể tăng lên, cơ thể sẽ cố gắng làm mát bằng cách chuyển máu từ các cơ quan nội tạng hướng ra phía da để giúp tản nhiệt.

Ngoài ra, hoạt động thể chất nhiều cũng sẽ khiến cơ thể đổ mồ hôi. Nếu không nhanh chóng bù lại lượng nước và chất điện giải đã mất, cơ thể sẽ bị thiếu nước. Thiếu nước khiến cho máu đặc lại, làm chậm quá trình

lưu thông và làm các triệu chứng tiêu hóa trở nên trầm trọng hơn.

Costa cũng phát hiện ra rằng hoạt động thể chất có thể làm tổn thương lớp niêm mạc trong đường ruột. Nhưng nếu ta không tập luyện quá sức của mình, thì đó không phải là vấn đề nghiêm trọng.

Ông giải thích: “Cũng giống như cơ bắp vậy. Lỡ khi làm gì đó mà cơ bị rách nhẹ. Thì sẽ hồi phục sau 24 đến 48 giờ.” Nhưng nếu hoạt động quá mạnh và nhiều, khiến cho lớp niêm mạc trong đường ruột bị tổn thương nghiêm trọng, Điều này có thể dẫn đến các vấn đề nguy hiểm hơn, như vi khuẩn đường ruột xâm nhập vào máu.

Hệ thống miễn dịch có thể giải quyết một số vi khuẩn bất thường trong máu thoát ra khi hoạt động thể chất. Tuy nhiên, nếu hệ thống miễn dịch của chúng ta yếu hoặc chúng ta tập luyện quá sức trong nhiều giờ (chẳng hạn như khi tham gia thi đấu một cuộc thi ba môn phối hợp có cự ly rất dài), vi khuẩn xâm nhiễm có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng, thậm chí đe dọa tính mạng.

Chúng ta có thể làm gì?

Hầu hết mọi người đều biết rằng ăn quá no ngay trước khi tập thể dục thường là không tốt. Tuy nhiên, Costa và Djalal cho biết, trái lại với những gì nhiều người vẫn nghĩ, giải pháp đơn giản nhất cho hầu hết mọi người là ăn nhẹ từ 30-60 phút trước khi tập luyện, chẳng hạn như một trái chuối, một miếng bánh mì nướng, hoặc đồ uống có chứa carbohydrate.

Djalal giải thích rằng tiêu thụ carbohydrate và đường trước khi hoạt động thể chất là lựa chọn lý tưởng, vì các

chất này được hấp thụ nhanh chóng, cung cấp năng lượng cho cơ thể trong thời gian ngắn. Khi các chất dinh dưỡng này di chuyển qua hệ tiêu hóa, chúng sẽ gửi tín hiệu đến dạ dày và ruột, yêu cầu tiếp tục hoạt động và tăng cường lưu lượng máu.

Đối với các vận động viên thể lực sức bền, việc ăn uống không chỉ quan trọng trước khi tập luyện mà còn trong suốt quá trình tập luyện.

Costa từng làm việc với một vận động viên ba môn phối hợp chuyên nghiệp đến từ Tây Ban Nha. Anh ấy đã tham gia các cuộc thi ba môn phối hợp cự ly ngắn trong nhiều năm, nhưng khi quyết định tham gia giải Ironman Distance cổ điển (bơi 2.4 dặm, đạp xe 112 dặm, chạy 26 dặm), chứng khó tiêu trở nên nghiêm trọng đến mức anh phải bỏ cuộc.

Anh đã bay tới Úc để nhờ Costa giúp đỡ. Costa phát hiện ra rằng khi hoạt động thể chất, vận động viên này bị mất nước qua mồ hôi nhiều hơn mức mà dạ dày có thể hấp thụ. Bất cứ khi nào sắp uống đủ lượng nước cần thiết, anh sẽ cảm thấy bị đầy bụng và phải nôn ra một ít. Trong ba tháng tiếp theo, Costa hướng dẫn anh tăng dần lượng nước và nhiên liệu tiêu thụ trong quá trình tập luyện. Anh phải rèn luyện cả cơ bắp và hệ tiêu hóa.

Sau ba tháng, anh đã hoàn thành chặng đua trong cuộc thi ba môn phối hợp giải Ironman Distance. Ba tháng sau đó, anh lại thi đấu một lần nữa. Và lần này, anh không chỉ hoàn thành chặng đua mà còn giành hạng ba./

Cung Đô biên dịch

Nguồn: “How exercise can help—or hurt—your digestion”



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

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

Gửi ngân phiếu mua sách tới:

Bảo Xuân & Ngọc Anh
11121 Mac Murray St.
Garden Grove, CA 92841

Kiến Thức Tổng Quát về Ngành Thẩm Mỹ



TRƯƠNG NGỌC BẢO XUÂN

RMI USA
INVEST FOR FUTURE GENERATIONS

ROBERT MULLINS INTERNATIONAL
IMMIGRATION SERVICES NETWORK

BẢO LÃNH ĐỂ ĐẦU TƯ CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI

BẢO LÃNH TẠI ROBERT MULLINS INTERNATIONAL, RMI-RANG MI

HỒ SƠ CỦA QUÝ VỊ ĐƯỢC BẢO ĐẢM ĐẾN KẾT QUẢ SAU CÙNG.

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

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

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



📍 9070 BOLSA AVE
WESTMINSTER, CA 92683
TEL : 1.714.890.9920
FAX : 1.714.894.0550
(trong khu Hà Nội Plaza)

📍 779 STORY RD, STE 70
SAN JOSE, CA 95122
TEL : 1.408.294.2888
FAX : 1.408.294.8084
(phía trước Wal-Mart)

📍 6930 65TH ST, STE 105
SACRAMENTO, CA 95823
TEL : 1.916.392.2388
FAX : 1.916.393.7788
(cạnh Bảo Lãng)

📍 RANG MI
47 PHUNG KHAC KHOAN
2 DA KAO, Q.1
TEL : 848.3914.7638
FAX : 848.3914.7640

Nghiên Cứu Mới:
ASPIRIN CÓ THỂ GIÚP NGĂN CHẶN SỰ PHÁT TRIỂN CỦA UNG THƯ RUỘT KẾT

Aspirin nổi tiếng với khả năng giảm đau từ các cơn đau cơ và đau đầu; giúp giảm sốt; và liều lượng thấp có thể làm loãng máu, giảm nguy cơ đông máu gây đột quỵ và đau tim. Tuy nhiên, một nghiên cứu mới phát hiện ra rằng Aspirin cũng có thể giúp ngăn chặn sự phát triển của ung thư ruột kết.

Ung thư ruột kết, căn bệnh ung thư xảy ra ở phần ruột già hoặc ruột cùng, là loại ung thư phổ biến thứ ba và là nguyên nhân phổ biến thứ hai gây tử vong do ung thư trên toàn thế giới. Theo Tổ Chức Y Tế Thế Giới (WHO), vào năm 2020, thế giới có 1.9 triệu trường hợp ung thư ruột kết mới được chẩn đoán, và con số này dự kiến sẽ tiếp tục tăng lên. Viện Ung Thư Quốc Gia (National Cancer Institute) cho biết, ở Hoa Kỳ, tỷ lệ ung thư ruột kết đã gia tăng ở những người dưới 50 tuổi kể từ những năm 1990, trong đó có nhiều người trẻ tuổi thiệt mạng vì căn bệnh này.

Một nghiên cứu mới được công bố trên tạp chí Cancer chỉ ra rằng những bệnh nhân ung thư ruột kết dùng aspirin hàng ngày có tỷ lệ di căn đến các hạch bạch huyết thấp hơn và phản ứng miễn dịch đối với các khối u cũng mạnh hơn. Nghiên cứu gợi ý rằng aspirin có thể giúp tăng cường khả năng của hệ thống miễn dịch trong việc phát hiện và tiêu diệt các tế bào ung thư, từ đó ngăn chặn ung thư phát triển và di căn.

Marco Scarpa, nhà nghiên cứu tại Đại học Padova và là một trong những tác giả của

nghiên cứu, cho biết: “Đó là một tác dụng khá bất ngờ, vì aspirin thường được sử dụng như một loại thuốc chống viêm.”

Theo Scarpa, nghiên cứu mới cho thấy aspirin có thể có tác dụng hơi khác ngoài tác dụng giảm viêm, đó là kích thích phản ứng giám sát của hệ thống miễn dịch giúp cơ thể nhạy hơn trong việc phát hiện và tiêu diệt các tế bào ung thư, từ đó giúp ngăn ngừa hoặc trì hoãn sự tiến triển của ung thư ruột kết.

Hệ thống miễn dịch luôn theo dõi khắp mọi nơi trong cơ thể để phát hiện những tế bào nào không được bình thường. Cindy Kim, bác sĩ phẫu thuật tại Đại học Stanford, chuyên về phẫu thuật ruột kết và ruột cùng, giải thích rằng khi hệ thống miễn dịch phát hiện ra các tế bào ung thư, sẽ tiến hành tiêu diệt chúng giống như khi tiêu diệt các vi khuẩn hoặc virus xâm nhập vào cơ thể.

Maen Abdelrahim, bác sĩ chuyên khoa ung thư tại Bệnh viện Houston Methodist, chuyên điều trị ung thư ruột kết, cho hay: “Thông tin và dữ liệu về aspirin và bệnh ung thư vẫn đang được nghiên cứu và phát triển thêm. Nhưng dù đã có một số nghiên cứu cho thấy aspirin có thể ngăn chặn và trì hoãn sự phát triển của ung thư ruột, vẫn còn nhiều câu hỏi chưa được giải đáp. Chúng ta vẫn chưa rõ aspirin làm thế nào để ngăn chặn và trì hoãn sự phát triển của ung thư, cũng như nhóm bệnh nhân nào sẽ có lợi nếu sử dụng aspirin

hàng ngày.”

Theo quan điểm của Jeff Meyerhardt, bác sĩ chuyên khoa ung thư và đồng giám đốc của Trung tâm Ung Thư Ruột thuộc Viện Ung thư Dana-Farber, Boston, những người thường sử dụng aspirin có nguy cơ mắc ung thư ruột thấp hơn. Tuy nhiên, ông cũng cảnh báo rằng việc sử dụng aspirin cần phải cân trọng vì cũng có những nguy hại đi kèm, bao gồm khả năng bị xuất huyết đường ruột.

Aspirin và khả năng chống ung thư ruột kết

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra aspirin có liên quan với việc ngăn ngừa và trì hoãn sự phát triển của ung thư ruột kết. Tuy nhiên, người ta vẫn chưa khám phá ra cơ chế hoạt động của aspirin để ngăn chặn ung thư. Vì vậy, không thể dự đoán chính xác những đối tượng bệnh nhân nào sẽ được hưởng lợi nhiều nhất từ aspirin.

Trong một phân tích tổng hợp vào năm 2020, các nhà nghiên cứu đã xem xét kết quả của 45 nghiên cứu quan sát, kết quả cho thấy những người sử dụng aspirin thường xuyên có tỷ lệ mắc ung thư ruột kết thấp hơn so với những người không sử dụng thường xuyên.

Với liều dùng thấp, từ 75 đến 100 milligram, người dùng có tỷ lệ giảm 10% nguy cơ mắc ung thư ruột kết. Còn với liều dùng thông thường là 325 milligram, tỷ lệ giảm nguy cơ mắc bệnh lên đến 35%.

Các nghiên cứu khác cũng phát hiện ra rằng sử dụng aspirin hàng ngày có thể



Một nghiên cứu mới chỉ ra rằng aspirin có thể giúp ngăn chặn hoặc làm chậm sự tiến triển của căn bệnh ung thư phổ biến thứ ba trên toàn thế giới. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

làm chậm lại quá trình tiến triển của ung thư ruột kết, đồng thời giảm nguy cơ tử vong ở những bệnh nhân đã mắc bệnh này.

Meyerhardt cho biết: “Nhiều nghiên cứu về bệnh ung thư ruột kết cho thấy, khi hệ thống miễn dịch của cơ thể phản ứng mạnh mẽ hơn, kết quả điều trị thường sẽ tốt hơn. Cách aspirin có thể tương tác với phản ứng miễn dịch đang được nghiên cứu.”

Nghiên Cứu Cho Thấy Những Gì

Trong nghiên cứu này, các nhà nghiên cứu đã thu thập mẫu mô từ 238 bệnh nhân từng trải qua phẫu thuật điều trị ung thư ruột kết. Trong số những bệnh nhân này, 12% đang sử dụng aspirin liều thấp hàng ngày để phòng ngừa bệnh tim. Khi so sánh với những bệnh nhân không dùng aspirin, các nhà nghiên cứu nhận

thấy tỷ lệ di căn đến các hạch bạch huyết thấp hơn và số lượng tế bào miễn dịch đã xâm nhập vào các khối u cao hơn.

Mức độ các tế bào miễn dịch xâm nhập vào khối u cao hơn được cho là giúp làm chậm quá trình phát triển của bệnh, bao gồm việc giảm tốc độ di căn đến các hạch bạch huyết bằng cách cho phép các tế bào miễn dịch xâm nhập vào khối u và tiêu diệt các tế bào ung thư hiệu quả hơn.

Các nhà nghiên cứu cũng phát hiện ra aspirin có tác dụng tăng cường các chỉ số miễn dịch liên quan đến quá trình kích hoạt phản ứng giám sát của hệ thống miễn dịch. Theo Abdelrahim, điều này giúp tăng cường khả năng của hệ thống miễn dịch, đặc biệt là ở phần bên trong khối u.

Trong những năm gần đây, người ta đã nhận ra rằng hệ thống miễn dịch đóng vai trò quan trọng trong việc

ngăn chặn sự hình thành và phát triển của ung thư. Những bệnh nhân có hệ thống miễn dịch bị suy giảm phải đối mặt với nguy cơ mắc ung thư cao hơn so với những bệnh nhân có hệ thống miễn dịch bình thường. Theo các kết quả nghiên cứu, aspirin có thể làm tăng cường sự cảnh giác của hệ thống miễn dịch trong việc phát hiện các tế bào ung thư ruột kết.

Kin giải thích: “Hệ thống miễn dịch của cơ thể đang tự động chiến đấu chống lại ung thư mà chúng ta thậm chí có thể không nhận ra điều đó. Khi đối mặt với ung thư, đó không chỉ là cuộc chiến giữa cơ thể với khối u, mà còn là cuộc chiến của hệ thống miễn dịch với sự phát triển và lan rộng của khối u.”/

Nguồn: “Can aspirin help protect against colorectal cancers?” được đăng trên trang Nationalgeographic.com.

Các Thành Viên Medi-Cal XIN LƯU Ý

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

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



Cập nhật thông tin liên lạc của quý vị

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



Tạo hoặc kiểm tra tài khoản trên mạng của quý vị

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



Kiểm tra thư từ của quý vị

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



Hoàn tất mẫu đơn gia hạn của quý vị

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

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

TUỞNG NHỚ NHÀ VĂN LINH BẢO, VĨNH BIỆT “MÂY TẦN”

Nhà thơ Phan Xuân Sinh tổ chức sinh nhật ngày 02 tháng 01 năm 2024 tại Texas, nhập viện vì bệnh tim mạch, hôn mê sau 10 ngày vô phương cứu chữa đã qua đời tại Texas ngày 28/2/2024. Tưởng nhớ người bạn văn, tôi viết Phan Xuân Sinh, Không Còn “Đứng Dưới Trời Đổ Nát” (đây là tập thơ đầu tiên của anh khi định cư tại Hoa Kỳ).

Lần nầy với nhà văn Linh Bảo, vừa kỷ niệm sinh nhật 98 tuổi vào Chủ Nhật 14/4/2024 đã qua đời tại tư gia vào Thứ Hai 22/4 ở thành phố Westminster, Nam California “Linh Bảo sống trong một ngôi nhà nhỏ nơi Thị Trấn Giữa Đường / Midway City, có vườn cây trái phía sau, một hồ cá Koi. Cùng sống trong ngôi nhà ấy là ba thế hệ cùng là ba thế giới: Linh Bảo, con gái và một cháu ngoại nay cũng tới cái tuổi tam thập nhi lập...” (Ngô Thế Vinh, 2015) từ đó cho đến nay. Theo ước nguyện của nhà văn, gia đình sẽ tổ chức buổi lễ tưởng niệm tại niệm tại chùa Vạn Hạnh ở San Diego vào cuối tháng 5/2024. Đây là ngôi chùa mà nhà văn và người em Võ Sum, người đồng sáng lập vào năm 1977 (thân phụ bà thời làm quan ở Kontum, Quảng Ngãi đã xây nhiều ngôi chùa).

Nhà văn Linh Bảo không sáng tác nhiều, đã ấn hành: Gió Bắc, truyện dài, Nxb Phương Giang 1953. Chiếc Áo Nhung Lam, Sách Hồng, Nxb Đời Nay 1953. Tàu Ngựa Cũ, tập truyện ngắn, Nxb Đời Nay 1961, Tàu Ngựa Cũ, tựa đề của truyện ngắn, được lấy làm tựa đề của tuyển tập gồm 9 truyện, được giải thưởng Văn Chương Toàn Quốc của Việt Nam Cộng Hòa năm 1961 (Truyện dài Thềm Hoang của Nhật Tiến đoạt giải nhất, tập truyện Gìn Vàng Giữ Ngọc của Đoàn Quốc Sỹ và Tàu Ngựa Cũ giải đồng hạng). Những Đêm Mưa, truyện dài, Nxb Đời Nay 1961. Con Chồn Tinh Quái, truyện cổ tích, có 47 chương, Nxb Ngày Mới 1967. Những Cánh Diều, tập truyện ngắn, Nxb Trí Đăng 1971. Mây Tần, tuyển tập, đoản văn, Nxb Việt Nam Hải Ngoại 1981 (trùng tên với tập thơ Mây Tần của Nguyễn Bính năm 1942)... nhưng tên tuổi của bà được biết đến từ thập niên 1950’ cho đến nay. Truyện của bà thường xuất hiện trên tạp chí Văn Hóa Ngày Nay năm 1958 của nhà văn Nhất Linh, Tân Phong của nhà văn Nguyễn Thị Vinh, chủ bút (thân nhau từ khi ở Hồng Kông), Bách Khoa của Lê Ngô Châu và sau đó trên các tạp chí văn học khác. Không hiểu vì sao thời gian ở Mỹ bà không sáng tác. Theo nhà văn Ngô Thế Vinh: “Sau 1975, Linh Bảo hầu như hoàn toàn không viết và chị cũng chẳng mấy quan tâm tới những tác phẩm đã tạo nên văn nghiệp của mình. Linh Bảo thì lúc nào cũng vẫn như Một Cánh Diều sống lưu lạc ngoài Việt Nam, nhưng lòng thì vẫn khắc khoải hướng về quê nhà. Linh Bảo đã ví thân phận những người Việt tha hương như những cánh diều, chỉ vì một cơn cuồng phong, cơn bão thời đại đã thổi bạt họ đi khắp mọi nơi trên thế giới” và duy nhất với tác phẩm Mây Tần.

Tập truyện Mây Tần của nhà văn Linh Bảo, dày 450 trang, có 27 truyện từ Tàu Ngựa Cũ đến Những Cái Tết Tha Hương. Trong đó có Tàu Ngựa Cũ, Những

Cánh Diều...

Có lẽ tác giả lấy tựa đề Mây Tần vì trong Những Cái Tết Tha Hương (1979) ghi lại quãng đời lưu lạc Tết Hồng Kông năm 1946, Tết Nam Kinh, Tết Thượng Hải, Tết Quảng Châu, Tết Ba Lê, Tết Luân Đôn, Tết Mỹ, Lại Tết Mỹ. Trong bài viết này, bà lấy bối cảnh những nơi đã sống, có thật nhưng với Mỹ, có lẽ với người bạn nào đó vì bà giảng dạy môn Việt ngữ Trường Sinh Ngữ Quân Đội ở Mỹ (1962-1976), chồng bà là giáo sư đại học Berkeley về sinh thái học (ecology).

Trong đoạn trong Tết Mỹ: “Tôi ăn Tết đầu tiên ở Mỹ với “bà cô các cháu”. Bà chị sang Mỹ từ lâu. Chồng chết, bà sông một mình trong tòa nhà hai tầng. Tầng trên đẹp đề sang trọng; tầng dưới - hay đúng hơn là nhà hầm - có một phòng tắm, chỗ để máy giặt máy sấy, một cái tủ lạnh thứ hai để đồ ăn tích trữ và một cái giường cũ.

Tôi phải tha hai con đến nhà bà trong bước đầu tiên để chờ thể di trú, và cũng để cho phải phép. Minh đến cũng chả ai hoan nghênh, nhưng nếu không đến trước thì sẽ bị giận suốt đời.

Sau bữa cơm Tết đúng nghi thức, bà lừa ba mẹ con xuống phòng dưới ngủ. Phòng sát mặt đất, sàn xi-măng, lại không có sưởi, nên lạnh buốt. Tôi không ngủ được, lên cầu thang định tìm nước nóng uống thì cửa cầu thang đã khóa trái lại bên trên. Định mở tủ lạnh xem có gì uống được không, thì vừa nhìn đến, tôi bỗng ngăn người ra.

Cái tủ lạnh, lúc chiều hai con bé tò mò mở ra xem, tôi nhìn thoáng thấy bên trong đầy một tủ đào. Có lẽ bà chị mua si nguyên cả thùng nên để dưới này cho khỏi chật tủ trên. Bấy giờ, tôi thấy một sợi dây xích to bằng ngón chân cái buộc quanh, lại có khóa xích lại ở cửa tủ cẩn thận. Tôi không thể nhin được cười, nghĩ thâm đến cuốn sách tên là “Một Nghìn Lẻ Một Cách Làm Nhục Kẻ Khác”. Nếu sách này tái bản, tôi xin ghi thêm cái mục xích khóa tủ lạnh khi có bà con đến thăm và ở lại.

Hai con bé ôm nhau nằm co quắp ngủ say. Tôi không biết làm gì cho bớt lạnh, đã sắp hành lý để ngày mai tha con về miền Cali; ngày mai, tôi sẽ từ giã bà chị cô đơn, từ giã mưa rét Seattle, từ giã cái tủ lạnh có sợi xích sắt to bở bở. Tôi tự dặn mình sẽ tìm nơi có nắng ấm, ít nhất là dù có đói cũng không đến nỗi rét”.

Trích đoạn Lại Tết Mỹ “17 cái Tết ở đất Mỹ; 17 năm làm thân con kiến để có kết quả ngày nay: tám ngàn phiếu dưỡng lão. Cái phần thưởng suốt mấy chục năm làm ngày làm đêm, lao tảo khổ lực để sửa soạn cho tuổi già.

Người con gái búống bình, gan lì bạt mạng ngày xưa, bây giờ ngồi chờ lãnh lương hưu! Tôi chỉ thành công ở một điểm: không phải là một gánh nặng cho gia đình hay xã hội...

Tết San Diego năm nay lại chỉ là một Tết tha hương có đơn như tất cả những Tết tha hương cô đơn khác. Cô đơn một mình và càng cô đơn hơn trong những lúc ở chỗ đông người.

Có khác chăng, là tôi không cần phải có, dù chỉ tấm màn mỏng để làm biên giới. Tôi chỉ ngược mắt nhìn ra xa, trong một thoáng giây, là tôi có thể lần vào vùng ảo ảnh tâm linh khác, cách biệt hẳn với tất cả mọi người; hôn tôi đã tách riêng ra ở bên kia thế giới với

hình”.

Nếu không đọc tiểu sử của bà thì tưởng đoạn văn trên là thân phận của bà khi đến Mỹ.

Hai câu thơ trong Truyện Kiều của Nguyễn Du: “Đoái trông muôn dặm từ phần, Hồn quê theo ngọn mây Tần xa xa”.

Mây Tần lấy từ điển tích từ hai câu thơ của Hàn Dũ (768-823) ở Trung Hoa bị đọa đầy xa cổ hương nên làm bài thơ than trách số phận với nỗi niềm: “Vân hoành Tần Lĩnh gia hà tại. Tuyệt ủng Lam Quan mã bất tiền” (Mây ngang Tần Lĩnh biết nhà ta ở đâu?. Tuyệt phủ Lam Quan ngựa khó qua) nói đến nỗi nhớ nhà.

Theo tiểu sử, nhà văn Linh Bảo, tên Võ Thị Diệu Viên, sinh ngày 14 tháng 4 năm 1926 (trong gia đình vọng tộc, quan lại triều đình Huế: Ông nội: Thượng Thư Bộ Lễ Võ Liêm (1973-1936) cha Võ Chuẩn (1873-1936), Tổng Đốc dưới triều vua Bảo Đại, mẹ là Tôn Nữ Thị Lịch, vợ thứ), trong 6 anh chị em có: Võ Sum (Hải Quân Đại Tá), Võ Thị Tuyết Phiến, Võ Thị Diệu Viên, Võ Thị Băng Thanh, dịch giả, cùng dịch Nỗi Buồn Chiến Tranh, Võ Thị Hoài Trinh (nữ sĩ Minh Đức Hoài Trinh 1930-2017), và Võ Tai Bá. Trong những người cháu của bà có nhạc sĩ Võ Tá Hân, tuy du học trước năm 1975, thành danh trên vũ người nhưng sáng tác của anh luôn mang tâm trạng của kẻ lưu vong.

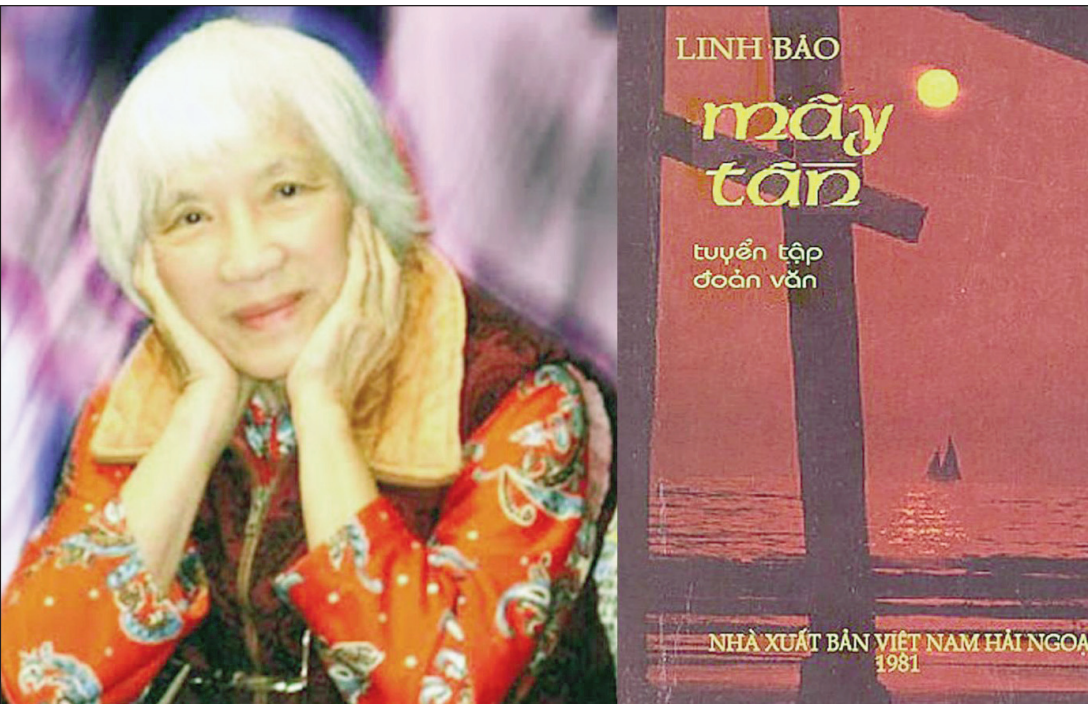
Từ thời trẻ, Linh Bảo với mộng du học, rời xa gia đình sớm, vừa học xong năm thứ hai (1947-1949) đại học Tôn Trung Sơn thì Mao Trạch Đông chiếm toàn Hoa Lục, bà sống lưu lạc qua nhiều nơi ở Hoa Lục như Nam Kinh, Thượng Hải, Quảng Châu, Hồng Kông (Hương Cảng)... và sau đó sang Anh, Pháp và cuối cùng ở Mỹ. Bà người Việt Nam hiếm hoi lúc đó biết tiếng Quảng Đông, Quan Thoại, tiếng Pháp, tiếng Anh...

Năm 1951, bà lập gia đình với một người Hoa Ling Po Chan (Trần Linh Bảo) mang quốc tịch Anh, và trở thành công dân Anh. Bút hiệu Linh Bảo theo tên chồng từ đó. Ngoài ra, bà còn có hai tên khác: Lại Cẩm Hoa (thư nhà văn Nhất Linh gửi cho bà khi còn ở Hồng Kông với tên Lại Cẩm Hoa, tại đây bà quen thân với hai nhà văn Nguyễn Thị Vinh và Trương Bảo Sơn) và Vũ Trung Thư (Mo Chung Shu) tên ghi danh đi học ở Nam Kinh và Quảng Châu. Tác phẩm Gió Bắc của bà viết xong tại Hương Cảng 1952, năm 1953 nhà văn Nhất Linh cho ấn hành Gió Bắc.

Năm 1954, khi Lãnh Sự Quán Việt Nam Cộng Hoà mới được thành lập, với khả năng thông thạo nhiều ngoại ngữ, bà được tuyển làm nhân viên của toà Lãnh Sự Việt Nam tại Hồng Kông. Làm việc tới 1957, trở về nước và chỉ sau 2 năm, 1959 Linh Bảo lại chọn một cuộc sống xa quê nhà.

Từ Hồng Kông qua Pháp rồi qua Anh một thời gian, cuối cùng Linh Bảo chọn định cư ở Mỹ sau khi được tuyển dụng vào giảng dạy môn Việt ngữ (1962-1976) tại trường Sinh Ngữ Quân Đội Mỹ (Defense Language Institute) Monterey, Bắc California cho đến khi ngôi trường bị giải thể sau chiến tranh Việt Nam.

Theo nhà văn Ngô Thế Vinh: “Học giả Nghiêm Xuân Việt, Văn Bút Việt



Nam với thiện chí trao đổi văn hoá với ngoại quốc đã chọn hai truyện Người Quân Tử và Áo Mới trong Tàu Ngựa Cũ dịch ra Anh ngữ với tên truyện The Noble Man và Our Brand New Robes và gửi đi dự cuộc thi truyện ngắn do International PEN tổ chức 1961. Thành phần ban giám khảo gồm những tên tuổi như: Storm Jameson (Anh), André Maurois (Pháp), và Whit Burnett (Mỹ). Kết quả là cả hai truyện ngắn này được tuyển chọn vào chung kết trong số 26 truyện ngắn quốc tế hay nhất năm đó. Cũng thời gian đó Linh Bảo đang sống ở Luân Đôn. Hình như sau đó, hai truyện ngắn này được PEN Vietnam Centre dịch sang tiếng Pháp: L' homme noble, và Robles Nouvelles để in trong tuyển tập truyện ngắn của Văn Bút Việt Nam”.

Nhà văn Viện Linh khi gặp bà lần đầu tiên năm 2006 đã viết: “Bà có nước da trắng hơn một người Á Châu bình thường, dung mạo như một phụ nữ Tây phương, hai mắt nhin thẳng, nhân trung mờ, sống mũi cao, cặp lông mày hơi xếch, và một vầng trán rộng, một cái cằm cổ góc cạnh, khiến toàn thể khuôn mặt – gọi là gương mặt thì đúng hơn – tỏa ra một ánh sáng khỏe mạnh, thẳng thắn”.

Trong quyển Văn Học Miền Nam Tổng Quan, nhà văn Võ Phiến đề cập đến khuynh hướng tình cảm có: Linh Bảo, Nguyễn Thị Vinh, Nhã Ca, Thanh Nam, Văn Quang. Võ Phiến viết về Linh Bảo trên tạp chí Bách Khoa, năm 1962: “Trong số những người đàn bà viết văn ở ta hiện nay, có lẽ Linh Bảo có tài nhất: có tài quan sát, lại có tài diễn tả một cách thông minh những điều mình quan sát. Quan sát và phân tích tâm lý, Linh Bảo đã trình bày được mỗi nhân vật với một hình dạng, một cá tính rõ ràng, một lối sinh sống và ăn nói riêng biệt... Linh Bảo thường hay tìm ra cơ hội để làm người đọc mỉm cười, dù là trong những trường hợp buồn thảm: nhà ngập lụt, vợ chồng giận nhau. Giữ được nét mặt tươi tắn cả trong khi buồn, đó là một lối làm đẹp rất khéo của đàn bà, nhất là đàn bà 'lịch sự': vì vậy mà cái cười do Linh Bảo gọi là cười lên lấm lức có chua chất, người đọc vẫn dễ có cảm tình với giọng văn của tác giả”.

Trong kỷ sự văn học Giai Thoại Hồng của nhà văn Hồ Trường An năm 1989, về các nhà văn nữ. Chương V: Linh Bảo và Minh Đức Hoài Trinh (trang 73- 94).

“Sau năm 1959, trên văn đàn, Linh Bảo như một bóng ma, hiện đó rồi mất đó, gieo lại cho người theo dõi văn chương cái ám ảnh bàng bạc... Giữa lúc mọi người spa81 quên bà thì bà hiện đến, mùa vải đường bút ngoạn mục rồi biến đi. Khi rời nước, bà cộng tác với tập san Tân Phong qua hình thức các lá thư gửi cho chị Nguyễn Thị Vinh rồi biến bất tăm khi tờ báo đóng cửa... Sự ẩn hiện của

bà có vẻ quyến rũ. Một nhà văn ăn khách vụt biến đi dễ gây khao khát thêm thường cho người đọc... sáng tác dù hay, nhưng sự xuất hiện thường xuyên cũng dễ gây nhàm chán cho độc giả”.

Nhân đây, trích dẫn vài nhận xét về nhà văn Linh Bảo đã được đề cập qua các bài viết:

Sau nhà văn Nhất Linh cảm nhận về sáng tác đầu tay của Linh Bảo. Võ Phiến viết về Linh Bảo trên tạp chí Bách Khoa, năm 1962: “Trong số những người đàn bà viết văn ở ta hiện nay, có lẽ Linh Bảo có tài nhất: có tài quan sát, lại có tài diễn tả một cách thông minh những điều mình quan sát. Quan sát và phân tích tâm lý, Linh Bảo đã trình bày được mỗi nhân vật với một hình dạng, một cá tính rõ ràng, một lối sinh sống và ăn nói riêng biệt... Linh Bảo thường hay tìm ra cơ hội để làm người đọc mỉm cười, dù là trong những trường hợp buồn thảm: nhà ngập lụt, vợ chồng giận nhau. Giữ được nét mặt tươi tắn cả trong khi buồn, đó là một lối làm đẹp rất khéo của đàn bà, nhất là đàn bà 'lịch sự': vì vậy mà cái cười do Linh Bảo gọi là cười lên lấm lức có chua chất, người đọc vẫn dễ có cảm tình với giọng văn của tác giả”.

Trong cuốn sách Các Nhà Văn Nữ Tại Miền Nam Việt Nam (1954-1975). Nguyễn tác Anh ngữ: “Women Writers of South Vietnam (1954-1975)” của Công Huyền Tôn Nữ Nha Trang do Đoàn Thanh Liêm dịch, người viết đã ghi về Linh Bảo với những dòng trang trọng: “Nhân vật nữ trong các tác phẩm của Linh Bảo thường cũng biểu lộ một khía cạnh trong nhân cách của tác giả. Tuy nhiên, đó chỉ là một mặt của vấn đề, cái phần liên hệ tới chủ đề. Ngay trong nghệ thuật viết, tính chủ quan của bà cũng được biểu lộ một cách độc đáo. Thường xuyên trong các tác phẩm của mình, Linh Bảo xác định cá tính của mình qua sự phê phán với giọng văn khôi hài chua cay về những tình huống liên hệ đến phụ nữ”.

Có lẽ trong gần nửa thế kỷ qua, tập truyện Mây Tần của nhà văn Linh Bảo ấn hành năm 1981 rồi bà không còn xuất hiện trên văn đàn Việt Nam ở hải ngoại nên bị lãng quên... Với các tác phẩm trước năm 1975 đã được đề cập ở trên qua các bài viết sau này còn được nhắc đến.

Với tôi, tác phẩm Con Chồn Tinh Quái (Ngày Mới 1967), chưa thấy nhận định, nào nhưng tôi rất thích. Từ những mẩu chuyện Tại Sao Loài Chồn Ra Đời, Bận Bè Họ Hàng Của Chồn, Chồn, Chó & Mèo, Chồn & Quạ, Chồn, Chim & Thỏ, Chồn Chữa Bệnh, Gà Trống Gặp Chồn, Chồn Về Kinh, Chồn Tự Biện Hộ, Vạn Mệnh Chồn, Chồn Nhạc Sĩ, Chồn Bảo Thù Gấu, Chồn Cứu Sư Tử, Chồn Học Cách Chia Phần, Chồn Từ Quan Về Quê... cuối cùng Cái Chết Của Chồn. Với cái nhìn tinh tế, sâu sắc, ví von với giọng văn dí dỏm, trêu chọc lỗi

cuốn người đọc đi vào thế giới động vật rất sinh động.

Trong tuyển tập Những Khuôn Mặt Văn Hóa Việt Nam Hải Ngoại của Câu Lạc Bộ Văn Hóa VN Paris (Chủ nhiệm nhà văn Đỗ Bình, chủ bút TS Nguyễn Thị Phương Thanh và 14 thành viên) ấn hành năm 2022, dày 806 trang (chữ nhỏ font helve 0.8). Đây là công trình biên soạn rất công phu quy tụ nhiều bậc thức giả, văn nghệ sỹ... đóng góp. Sau phần Những Khuôn Mặt Văn Hóa Vang Bóng Một Thời Tại Pháp, Bỉ, Cộng Hòa Liên Bang Đức, Hòa Lan, Canada (trang 207-219), Úc (trang 221-224)... Nhiều nhất tại Mỹ (theo alphabet trang 96-181) không thấy có lên nhà văn Linh Bảo.

Khi nhà văn Nguyễn Thị Vinh qua đời ngày 8/1/2020, tôi viết bài Tưởng Nhớ Nhà Văn Nguyễn Thị Vinh (1924-2020) ngày 10/1/2020 được đăng trong tuyển tập này (trang 698-701) có tám hình ở tòa soạn Văn Hóa Ngày Nay năm 1958 với Linh Bảo, Nguyễn Thị Vinh, Nhất Linh, Bình Nguyên Lộc (có lẽ là hình ảnh duy nhất với nhà văn Linh Bảo?). cùng với bài viết về nhà thơ Hoàng Anh Tuấn và bài viết Khái Quát Báo Chí Việt Ngữ Tại Little Saigon (trong mục sinh hoạt).

Bài viết của nhà văn Ngô Thế Vinh năm 2015 về nhà văn Linh Bảo, sau đó ấn hành trong tác phẩm Chân Dung Văn Học Nghệ Thuật & Văn Hóa năm 2017, Viet Ecology Press xuất bản được xem là tài liệu văn học hữu ích. Với 18 chân dung gồm 13 nhà văn, nhà thơ, nhà báo, 3 họa sĩ và 2 nhà văn hóa, hai trí thức khoa bảng đáng kính bậc nhất của Việt Nam. Ngô Thế Vinh lần đầu tiên gặp Linh Bảo khi sang tu nghiệp ngành Y tại San Francisco nên từ đó quen thân và có nhiều tài liệu để viết về bà rất chính xác. Tuyển tập 2 ấn hành năm 2022 (Viet Ecology Press).

Tháng 2/2024, tác phẩm Ngô Thế Vinh, bằng hữu & văn chương do Ngôn Ngữ ấn hành, dày 700 với nhiều tác giả từ thời ở miền Nam VN cho đến nay. Tuy xuất thân ngành Y nhưng anh đam mê nghiệp cầm bút với những sáng tác và công trình biên khảo văn học nghệ thuật & môi trường, lịch sử rất giá trị. (Nhân đây, cảm ơn anh đã có nhã ý gởi tặng tôi những tác phẩm giá trị làm tài liệu).

Kể từ tác phẩm đầu tay đến nay đã bảy thập niên, nhà văn phái nữ nổi tiếng cũng chẳng gây thù oán gì trên văn đàn nhưng ít được nhắc đến, bị bỏ quên trong khi những nhà văn nữ cùng thời và sau đó, được đề cập. Nay nhận tin bà đã ra người thiên cổ tưởng nhớ đến bà Vĩnh Biệt “Mây Tần” với nỗi ngậm ngùi. Cầu nguyện nhà văn Linh Bảo về cõi vĩnh hằng “Hồn quê theo ngọn mây Tần xa xa” xa lánh chốn lao xao nơi cõi trần./

Vương Trùng Dương
Little Saigon, April 25, 2024

VIỆN BẢO TÀNG QUÂN LỰC VNCH VÀ BUỔI NÓI CHUYỆN VỀ TRẬN ĐÁNH CUỐI CÙNG NGÀY 30/04/1975

Westminster, California (VB) – 30/04 năm nay đã là lần thứ 49 người Việt tị nạn ở Hoa Kỳ kỷ niệm biến cố Tháng Tư Đen. Tại khu vực Little Saigon Quận Cam trong những ngày cuối tuần qua có nhiều hoạt động cộng đồng để tưởng nhớ ngày Miền Nam thất thủ. Nổi bật trong số này là buổi nói chuyện về đề tài “Trận Đánh Cuối Cùng 30/04/1975”, được tổ chức tại Viện Bảo Tàng Quân Lực VNCH (9842 Bolsa Ave #205 Westminster).

Tại buổi nói chuyện, Thiếu Tá 81 Biệt Kích Dù Phạm Châu Tài đã kể lại câu chuyện về trận đánh cuối cùng do ông chỉ huy để bảo vệ Sài Gòn ngay những giờ phút trước khi thủ đô Miền Nam chính thức rơi vào tay cộng sản Bắc Việt vào ngày 30/04/1975.

Cựu chiến binh Ngô Văn Quy thuộc lực lượng đặc biệt và Thiếu Tá Phạm Châu Tài đã cùng nhau kể lại về trận đánh cuối cùng mà họ tham dự trong buổi sáng 30/04/1975, khi khoảng 1,000 lính Biệt Kích Dù đã anh dũng chiến đấu để ngăn chặn hàng trăm ngàn quân cộng sản Bắc Việt tiến vào Sài Gòn. Trận đánh cuối cùng này chỉ chấm dứt khi Tổng Thống VNCH lúc đó là ông Dương Văn Minh lên đài phát thanh tuyên bố đầu hàng. Cả hai diễn giả đều không cảm được nước mắt khi kể lại câu chuyện của chính mình 49 năm trước.

Thiếu Tá Tài kể lại những diễn biến tại Bộ Tổng Tham Mưu Quân Lực VNCH trong những ngày cuối cùng trước 30/04. Lúc đó, ông và binh sĩ biệt kích dù được



Bác Sĩ Nguyễn Hoàng Quân, đồng sáng lập viện bảo tàng khai mạc.

điều động về để bảo vệ biệt khu thủ đô. Nhưng khi về tới Sài Gòn, ông lại nhận được lệnh chỉ bảo vệ Bộ Tổng Tham Mưu. Nhưng rồi nhiều sĩ quan chỉ huy cao cấp của quân đội Miền Nam lần lượt rời Sài Gòn, rời Việt Nam. Ông chứng kiến một số tướng cũ trước đây không được trọng dụng nay trở lại, tuyên bố mình đang nắm giữ những chức vụ quan trọng. Họ nói bóng gió về “một giải pháp” không còn một bóng người! Theo ông, trước tình trạng rạn không đầu như vậy, việc nhiều binh sĩ rời chiến tuyến, buông súng sớm là điều không tránh khỏi.

Điều này đã không xảy ra với lực lượng 81 Biệt Kích Dù. Bởi vì vị chỉ huy của họ là Hồ Xám Phạm Châu Tài vẫn ở bên cạnh họ đến giây phút cuối cùng. Vào buổi sáng 30/04/1975, quân cộng sản bắt đầu tiến vào Sài Gòn theo cửa ngõ Hóc Môn-Bà Quẹo. Ngay tại đó, họ đã bị đánh chặn bởi lực lượng biệt kích. Những con

số thống kê sau này cho biết khoảng 6,000 binh lính cộng sản cùng hàng chục xe tăng đã bị tiêu diệt trong trận đánh cuối cùng này. Trận đánh kết thúc khi Thiếu Tá Tài nghe ông Dương Văn Minh tuyên bố đầu hàng, kêu gọi các binh sĩ VNCH buông súng trên đài phát thanh. Thiếu Tá đã gọi điện thoại về Dinh Độc Lập, được đích thân ông Minh trả lời là tùy các binh sĩ quyết định về cách thức đầu hàng. Kết thúc của họ sau chiến tranh cũng giống như hầu hết những người lính Cộng Hòa khác. Thiếu Tá Tài đi tù cải tạo 10 năm. Hai tháng sau khi được thả, ông đã vượt biên để tìm đến nơi an toàn.

Từ nhiều năm qua, những buổi sinh hoạt nhân dịp tưởng niệm Tháng Tư Đen của Viện Bảo Tàng Quân Lực VNCH đều có sự tham dự của các em học sinh trường học gốc Việt của các trường trong khu vực Little Saigon. Bác Sĩ Nguyễn Hoàng Quân, đồng sáng lập viện bảo tàng, hậu duệ của một sĩ quan quân y VNCH,

trong bài diễn văn khai mạc có nói rằng nhiệm vụ của thế hệ đi trước là phải duy trì sự thật lịch sử cho thế hệ sau. Hiện nay, những gì các em xem được trên các phương tiện truyền thông dòng chính, trên một số phim ảnh có đề tài về chiến tranh Việt Nam đều không đúng sự thật. Hình ảnh các em thấy về ngày 30/04/1975 là những cuộc tháo chạy khỏi Sài Gòn, là hình ảnh người lính Miền Nam vứt bỏ quân trang, quần phục để thoát thân. Đối với truyền thông Mỹ, chiến tranh Việt Nam là chiến tranh giữa lính Mỹ và quân cộng sản Bắc Việt; người lính Miền Nam hầu như không tồn tại. Sự thật là quân đội Miền Nam mới là người bỏ xương máu ra nhiều nhất để bảo vệ chính mình, góp phần bảo vệ nền tự do dân chủ của thế giới. Họ đã chiến đấu đến giờ phút cuối trước khi Sài Gòn thất thủ, giống như câu chuyện của những người lính biệt kích được kể lại trong hôm đó. Các em là con cháu của người Việt tị nạn, cho nên cần biết những sự thật như vậy về cha ông



Tại Museum RVN
Chủ nhật 28/04/2024
1g- 3g trưa

9842 Bolsa Ave #205
Wesminster CA 92683

minh.

Trong một dịp trả lời phỏng vấn với tờ báo L.A Times về bộ phim “The Sympathizer” cũng vừa được trình chiếu trong Tháng Tư, bác sĩ Quân cho rằng tác giả Nguyễn Thanh Việt đã “giật gân hóa” tình tiết để phù hợp với tiêu thuyết điệp viên kiểu Mỹ, vì vậy bộ phim có thể hấp dẫn người xem. Tác giả viết về chiến tranh Việt Nam dưới góc nhìn của một điệp viên cộng sản, do đó Miền Nam bị miêu tả là tham nhũng và độc ác. Điều này có thể khơi lại nhiều vết thương sâu sắc trong cộng đồng người Việt tị nạn cộng sản ở Mỹ và khắp nơi trên thế giới. Bác sĩ Quân cho biết Viện Bảo

Tàng Quân Lực VNCH đang thực hiện một bộ phim tài liệu để đưa ra một góc nhìn về cuộc chiến tranh Việt Nam từ của thế hệ trẻ trong cộng đồng gốc Việt, nhưng hoàn toàn khác với bộ phim “The Sympathizer”.

Trao đổi riêng với Việt Báo, bác sĩ Quân nói thời gian là quan trọng. Năm sau sẽ là 50 năm kỷ niệm Tháng Tư Đen. Sẽ có rất nhiều cơ quan truyền thông dòng chính lại đem đề tài chiến tranh Việt Nam ra mổ xẻ theo góc nhìn của họ. Nếu những người Việt thế hệ trẻ không lên tiếng, lịch sử của Việt Nam Cộng Hòa sẽ bị xóa sổ. (VB)

Việt Nam

9999

FINE GOLD

JEAN'S JEWELRY

KIMTHU JEWELRY

G.I.A. DIAMOND CENTER

“TÍCH CỐ PHÒNG CƠ

TÍCH Y PHÒNG HÂN

TÍCH VÀNG PHÒNG THÂN”

“ĐỂ DÀNH LÚA GẠO

KHÔNG SỢ ĐỐI

ĐỂ DÀNH THUỐC MEN

KHÔNG SỢ BỆNH

ĐỂ DÀNH VÀNG & HỘT XOÀN

TRUNG TÂM SẢN XUẤT VÀNG LÁ

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

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

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

và Điện thoại Phước Lộc Thọ:

9211 Bolsa Ave , ste 116, Westminster, CA 92683

Điện thoại (714)-622-4488

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

* Bán sỉ và gửi hàng đi các tiểu bang.

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

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

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

* Có thợ lâu năm kinh nghiệm nhận Hột Xoàn.

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

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

Mở cửa 7 ngày trong tuần

* NHẬN VISA, MASTER CARD

AI CẦN TIỀN MUỐN BÁN VÀNG & HỘT XOÀN

JEAN'S JEWELRY MUA LẠI GIÁ THẬT CAO.

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 GỖ 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 lãi.

XE ĐÒ HOÀNG

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

Sacramento

San Francisco

San Jose

Little Saigon

San Diego

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.

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 Lệ - 1909 International Blvd/19th 94606
SAN JOSE: 8:30AM
* Lee's Sandwiches - 2525 King/Burdette Dr. 95122
SACRAMENTO: 7:30AM
* Hương Lan Sandwiches - 6930 65th/Stockton 95823
Có thêm chuyến 5:00PM (Fri & Sun) từ San Jose

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

TƯỜNG NIỆM 49 NĂM QUỐC HẬN 30 THÁNG TƯ 1975-2024 TẠI LITTLE SÀI GÒN NAM CALIFORNIA



Hình buổi lễ tưởng niệm tại Tượng Đài Chiến Sĩ Việt Mỹ.



Westminster (Bình Sa) - - Trong tuần lễ cuối của Tháng Tư năm 2024 tại Little Sài Gòn, nhiều tổ chức Hội Đoàn, Đoàn Thể, Cộng Đồng đã long trọng tổ chức Lễ Tưởng Niệm Quốc Hận 30 tháng Tư trong đó có những chương trình nhạc đấu tranh được tổ chức như: Câu Lạc Bộ Tình Nghệ Sĩ, Nhóm Hát Quỳnh Hoa, Biệt Đội Văn Nghệ tại Thư Viện Việt Nam, Hội Đồng Hương Quảng Nam Đà Nẵng tại hội trường Viện Việt Học, Hội Ái Hữu Cựu Sunh Viên Quốc Gia Hành Chánh, Đoàn Du Ca Nam California, Ủy Ban Xây Dựng Tượng Đài Chiến Sĩ Việt Mỹ.v.v...

Lễ Tưởng Niệm 49 Năm Quốc Hận 30 tháng Tư 1975-2024 tại Little Sài Gòn Nam Cali long trọng diễn

ra đúng vào ngày Thứ Ba, 30 tháng 4 năm 2024 với hàng ngàn người từ khắp nơi về tham dự trong các buổi lễ cùng ngày.

Tại Tượng Đài Chiến Sĩ Việt Mỹ do Hội Đồng Thành Phố Westminster tổ chức vào lúc 10 giờ sáng với sự tham dự của một số các hội đoàn, đoàn thể, các cơ quan truyền thông, một số quý vị dân cử, đại diện dân cử và rất đông đồng hương.

Trước đó Ông Thị Trường Charlie Nguyễn Mạnh Chí cũng đã cho biết trong tuần lễ tưởng niệm tháng Tư đen, Hội Đồng Thành Phố cho treo cờ rủ trên 3 trụ cờ trước Hội Đồng Thành Phố trong đó có lá cờ Việt Nam Cộng Hòa (cờ vàng 3 sọc đỏ). Ngoài ra Hội Đồng Thành Phố cũng đã cho treo cờ Hoa Kỳ và Việt Nam Cộng Hòa trên một số con đường trong phạm vi thành phố

Westminster.

Tại Tượng Đài Đức Thánh Trần đúng vào lúc 12 giờ trưa Chủ Nhật ngày 30 tháng Tư năm 2023 theo thông lệ hằng năm, Liên Ủy ban Chống Cộng Sản và Tay Sai, do ông Phan Kỳ Nhơn làm Chủ Tịch cùng với Hội Đồng Quản Trị Đền Thờ Đức Thánh Trần. Tập Thể Chiến Sĩ, Liên Hội Cựu Chiến Sĩ, Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Nam Cali đã trang nghiêm tổ chức lễ chào cờ, tưởng niệm ngày Quốc Hận Tháng Tư Đen, tại đây ngoài một số đại diện cộng đồng, hội đoàn các quân binh chủng Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa, một số quý vị dân cử, đại diện dân cử tại địa phương còn có rất đông đồng hương và các cơ quan truyền thông tham dự. Lễ chào cờ được trực tiếp truyền thanh và truyền hình trên một số các hệ thống truyền thông địa phương.

Điều hợp chương trình do Chiến Hữu Phan Tấn Ngự.

Sau phần nghi thức chào cờ và phút mặc niệm, trong phút mặc niệm có phần đề tưởng niệm đến các vị tướng lãnh đã vị quốc vong thân trong đó có Thiếu Tướng Nguyễn Khoa Nam, Thiếu Tướng Phạm Văn Phú, Chuẩn Tướng Lê Văn Hưng, Chuẩn Tướng Trần Văn Hai, Chuẩn Tướng Lê Nguyên Vỹ, Đại Tá Hồ Ngọc Cẩn, Trung Tá Nguyễn Văn Long và quân dân cán chính Việt Nam Cộng Hòa và 58 ngàn quân nhân Hoa Kỳ đã hy sinh tại chiến trường Việt Nam.

Sau đó Niên Trưởng Không Quân Trung Tá Võ Ý lên nói về ý nghĩa của ngày lễ Quốc Hận 30 tháng 4 và những hy sinh lớn lao của quân dân cán chính Việt

Nam Cộng Hòa trong cuộc chiến chống quân cộng sản xâm lược.

Lần lược qua những lời phát biểu của Giáo Sư Nguyễn Thành Giàu đại diện Hội Đồng Liên Tôn, BS. Võ Đình Hữu, Chủ Tịch Cộng Đồng Liên Bang Hoa Kỳ, ông Phát Bùi Chủ Tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Nam cali, Thị Trường Thành Phố Westminster Ông Charlie Nguyễn Mạnh Chí và các Nghị Viên Hội Đồng Thành Phố, Cựu Phó Thị Trường Thành Phố Garden Grove cô Thu Hà Nguyễn, Nghị Viên Thành Phố Fountain Valley ông Ted Bùi... Những vị này đều bày tỏ lòng biết ơn sự hy sinh cao cả của các bậc cha anh trong công cuộc đấu tranh cho tự do dân chủ của Miền Nam Việt Nam.

Như thông lệ nhiều năm, trước đó một tuần Bức Tường Đen trưng bày những hình ảnh tội ác cộng sản đã được Liên Ủy ban Chống Cộng sản và Tay Sai dựng lên dọc theo Đại Lộ Bolsa (Đại Lộ Trần Hưng Đạo) bên cạnh tượng đài Đức Thánh Trần để cho đồng hương xa gần biết về những việc làm vô nhân của cộng sản Việt Nam.

Tối chủ Nhật vào lúc 5 giờ chiều ngày 30 tháng Tư năm 2024 cũng tại Tượng Đài Chiến Sĩ Việt Mỹ, Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Nam California, do cựu Nghị Viên Phát Bùi làm Chủ Tịch, Tập Thể Chiến Sĩ Vùng Tây Nam Hoa Kỳ, do Không Quân Bùi Đẹp làm Chủ Tịch, Liên Hội Cựu Chiến Sĩ Nam California do Mũ Đỏ Nguyễn Văn Hùng làm Chủ Tịch, Tổng Hội Sinh Viên Việt Nam Nam California do Anh Faith Du

làm Chủ Tịch đồng trường ban tổ chức, đã trang trọng tổ chức Lễ Tưởng Niệm Quốc Hận 30 tháng Tư, buổi lễ quy tụ rất đông quý niên trưởng, các chiến hữu thuộc các quân binh chủng Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa, một số quý vị dân cử địa phương, các hội đoàn, đoàn thể trẻ, các hội đồng hương, các em học sinh thế hệ thứ ba, các cơ quan truyền thông và đồng hương, đây là buổi lễ cuối cùng của chuỗi sinh hoạt tưởng niệm quốc hận 30 tháng Tư nên số người tham dự rất đông, mặc dù trong ngày làm việc nhưng tất cả những buổi lễ số đồng hương tham dự đông hơn những năm trước đây. Những người tham dự đều nói lên một cảm nghĩ giống nhau: “30 Tháng Tư xảy ra cách nay gần nửa Thế Kỷ thế mà cứ tưởng chừng như mới đó tự hôm nào, một biến cố tang thương khó quên nhất trong đời.”

Điều hợp chương trình phần đầu buổi lễ do Ca Sĩ Quỳnh Hoa và Kỹ Sư Tạ Trung, Chủ Tịch Hội Đồng Giám Sát Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Nam Cali.

Trước khi vào lễ chính thức một chương trình văn nghệ đấu tranh do các ban hợp ca thuộc các hội đoàn quân binh chủng Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa trình bày.

Nghi thức lễ khai mạc do Sĩ Quan Nghi Lễ Đình Quang Truật điều khiển, mở đầu với nghi thức rước Quốc Quân Kỳ vào vị trí hành lễ do toán hầu kỳ Liên Hội Cựu Chiến Sĩ Nam Cali thực hiện theo lễ nghi quân cách. Trong phút tưởng niệm với kèn truy điệu được thổi lên, mọi người không đầu được niềm xúc động khi

tên của những vị Tướng cùng những chiến hữu được đọc lên trong đó có: Thiếu Tướng Nguyễn Khoa Nam, Thiếu Tướng Phạm Văn Phú, Chuẩn Tướng Lê Văn Hưng, Chuẩn Tướng Trần Văn Hai, Chuẩn Tướng Lê Nguyên Vỹ, Đại Tá Hồ Ngọc Cẩn, Trung Tá Nguyễn Văn Long và quân dân cán chính Việt Nam Cộng Hòa đã vị quốc vong thân.

Sau phần nghi thức, ban tổ chức mời các MC: Diệu Quyên, Đỗ Tân Khoa, Jolynna Đặng, Jennifer Quê cùng lên điều hợp chương trình buổi lễ.

Tiếp theo diễn văn khai mạc của Ông Phát Bùi, Trưởng ban tổ chức, mở ông cảm ơn sự tham dự của quý vị niên trưởng, quý vị quan khách, quý vị dân cử, quý cơ quan truyền thông, quý vị đại diện các hội đoàn, đoàn thể, các đảng phái chính trị cùng tất cả đồng hương tham dự, Ông tiếp, Tưởng Niệm Quốc Hận 30 tháng Tư cũng là dịp để tri ân những sự hy sinh cao cả của các Niên Trưởng, các chiến hữu quân dân cán chính Việt Nam Cộng Hòa đã hy sinh vì lý tưởng bảo vệ tổ quốc...”

Sau lời khai mạc, nghi thức đặt vòng hoa tưởng niệm, lần lược 25 vòng hoa của các tổ chức hội đoàn, đoàn thể đã được đưa lên đặt chung quanh bàn thờ tổ quốc, sau đó là nghi thức tế lễ cổ truyền, dưới sự điều hợp của Nhân Sĩ Phan Như Hữu.

Tiếp theo lời phát biểu của Niên trưởng Trung Tá Nhảy Dù La Trinh Tường Đại Diện Liên Hội Cựu Chiến Sĩ Nam California, Trong lời phát biểu ngắn gọn ông đã nói về biến cố tang thương

của ngày 30 tháng Tư và những hy sinh cao cả của quân cán chính Việt Nam Cộng Hòa...

Sau đó là lời phát biểu của Đại Diện Tập Thể Chiến Sĩ Tây Nam Hoa Kỳ Chiến Hữu Tsu A Cầu và cuối cùng là lời phát biểu của Chủ Tịch Tổng Hội Sinh Viên Nam California Anh Faith Du.

Tiếp theo là phần thấp nền tưởng niệm, trong lúc này những người tham dự lần lược lên thấp nhang tưởng niệm trên bàn thờ tổ quốc có chân dung của những vị Tướng đã vị quốc vong thân.

Xen lẫn chương trình có phần văn nghệ đấu tranh.

Cuối cùng Anh Jolynna Đặng thay mặt Ban tổ chức lên có lời cảm tạ và tuyên bố bế mạc buổi lễ.

Tiếp xúc với một quý niên trưởng cũng như quý vị nhân sĩ trong cộng đồng tất cả những vị này đều có một đề nghị là lễ tưởng niệm Quốc Hận 30 tháng Tư năm 2025 đánh dấu 50 năm nên cùng nhau tổ chức chung một buổi lễ thì tốt hơn là chia ra nhiều buổi lễ khác nhau./

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.

Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.

Quảng cáo hữu hiệu trên

vietbao.com

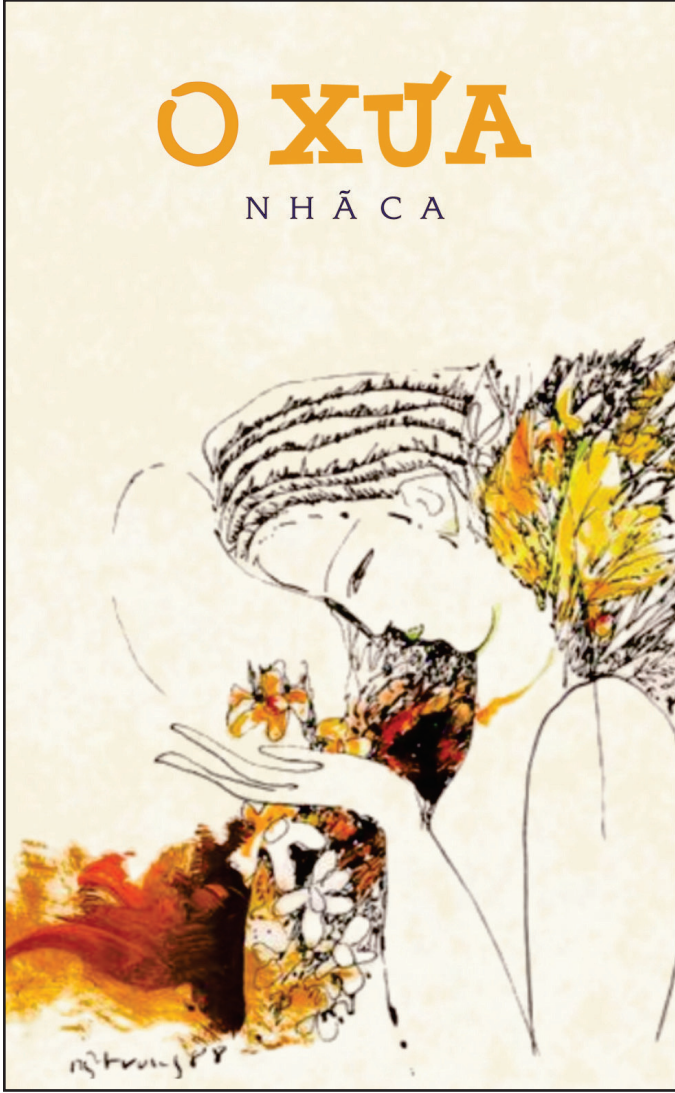
tại 85 nước toàn cầu

Liên lạc

Web@vietbao.com

714-988-5388

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



“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.

Viet Book Fest 2024:

KHÁM PHÁ NHỮNG CÂU CHUYỆN VÀ KINH NGHIỆM SỐNG CỦA NGƯỜI VIỆT QUA VĂN CHƯƠNG

Santa Ana – Hội Văn Học và Nghệ Thuật Việt Mỹ (VAALA) hân hạnh giới thiệu Hội Chợ Sách “Viet Book Fest” lần thứ 3, diễn ra vào Chủ Nhật, ngày 5 tháng 5, từ 10:00 giờ sáng đến 5 giờ chiều, tại Viện Bảo Tàng Bowers, số 2002 North Main Street, thành phố Santa Ana. Với ba cuộc hội luận và phần “Book Market” (Chợ Sách), Viet Book Fest sẽ giúp độc giả khám phá những câu chuyện và kinh nghiệm sống của người Việt qua những tác phẩm mới của các nhà văn người Việt hoặc gốc Việt tại Hoa Kỳ. Chương trình hoàn toàn miễn phí và mở cửa cho công chúng. Xin ghi tham dự tại đây: <http://bit.ly/VietBookFest2024>

Khách tham dự chương trình sẽ được gặp gỡ tác giả và ký tặng sách. “Tiệm sách di động” LibroMobile sẽ hoàn toàn phụ trách phần bán sách. Độc giả yêu văn chương có thể mua sách trên trang nhà <https://bookshop.org/lists/viet-book-fest-2024> ngay từ bây giờ và đem đến Viet Book Fest để lấy chữ ký của các tác giả.

Các cuộc hội luận của Viet Book Fest 2024:

Picturing Community: Graphic Novels and Picture Books

(Định Hình Cộng Đồng:
Tiểu Thuyết Truyện Tranh
và Truyện Tranh Thiếu Nhi)
(Hội luận bằng Anh ngữ)
Thời gian: 10:30 AM -
12:00 PM

Khán giả của cuộc hội

lượn sẽ bước vào thế giới đầy sáng tạo và sinh động của truyện tranh qua phần hội luận với chủ đề " Định Hình Cộng Đồng: Tiểu Thuyết Truyện Tranh và Truyện Tranh Thiếu Nhi" với bốn diễn giả: LeUyen Pham, Thiện Phạm, Việt Thanh Nguyễn, và Minnie Phan. LeUyen Pham sẽ trình bày về công việc minh họa tiểu thuyết truyện tranh mang tựa đề "Lunar New Year Love Story" (tạm dịch "Chuyện Tình Ngày Tết Nguyên Đán"). Đây là một chuyện tình lãng mạn của cô gái tên Valentina. Cô gái mất hy vọng về một tình yêu chân thực cho đến khi cô gặp gỡ hai vũ công của một đoàn múa lân. "Family Style: Memories of an American from Vietnam" (tạm dịch "Cơm Gia Đình: Ký ức Của Một Người Mỹ Từ Việt Nam") của Thiện Phạm là cuốn truyện tranh phản ánh sự quan trọng của ẩm thực trong hành trình tìm kiếm "giấc mơ Mỹ" của một gia đình Việt Nam. Tác giả đoạt giải Pulitzer Việt Thanh Nguyễn và họa sĩ Minnie Phan sẽ nói về cuốn truyện tranh sắp được xuất bản trong tháng 5 với tựa đề "Simone." Cuộc sống của cô bé Simone bắt ngờ bị đảo lộn bởi một vụ cháy rừng. Qua hành trình cùng gia đình di tản đến nơi an toàn, cô bé được học hỏi về sự kiên cường và đoàn kết cộng đồng. Cuộc hội luận này sẽ do cô Thúy Võ-Đặng, Giáo sư ngành Thông Tin Học tại đại học University of California, Los Angeles (UCLA), điều hợp.

Unleashed: Young Authors Telling Stories

(Bùng Thoát: Những Tác
Giả Trẻ Kể Chuyện)
(Hội luận bằng Anh ngữ)
Thời gian: 1:00 PM - 2:30
PM

Cuộc hội luận "Bùng Thoát: Những Tác Giả Trẻ Kể Chuyện" khám phá những góc nhìn và trải nghiệm độc đáo tạo nên đề tài cho các tác giả trẻ. Tiểu thuyết đầu tay của Brandon Hoàng, "Gloria Buenrostr Is Not My Girlfriend," (tạm dịch: "Gloria Buenrostro Không Phải Bạn Gái Của Tôi") đào sâu vào những phức tạp của tuổi mới lớn khi nhân vật chính Gary Võ phải đấu tranh với sự chọn lựa giữa sự nổi tiếng trong trường hoặc tình bạn chân thành. Cuốn "The Fortunes of Jaded Women," (tạm dịch "Định Mệnh Của Chị Em Họ Dương") của Carolyn Huỳnh, dệt nên câu chuyện về đại gia đình chị em họ Dương vốn bị một lời nguyền khắc nghiệt và hành trình vất vả của họ khi hướng tới sự hòa giải và tìm lại tình gia đình. Câu chuyện lấy bối cảnh ngay khu Little Saigon, quận Cam. Trong hồi ký song ngữ của tác giả Christina Võ, "My Vietnam Your Vietnam," viết cùng với cha cô, Bác sĩ Nghĩa M. Võ, họ kết nối những câu chuyện của mình, xoáy vào các chủ đề về bản sắc và di sản. Cuộc hội luận với các tác giả Brandon Hoàng, Carolyn Huỳnh, và Christina Võ sẽ do nhà báo Đỗ Bảo Anh (Anh Đô), Chủ biên Tương tác Cộng đồng

VAALA PRESENTS

VIET BOOK FEST

Authors Panel & Book Signing

Tiếng Việt Còn: Publishing and Preserving Vietnamese- Language Literature

2:30pm - 4pm

May 5, 2024 - Bowers Museum - Santa Ana, CA - www.vaala.org



Đặng Thơ Thơ



Bùi Vĩnh Phúc



Nguyễn Hoàng Nam



Tri C. Tran,
PhD
(moderator)

của báo Los Angeles Times,
điều hợp.

**Tiếng Việt Còn: Xuất Bản và
Gìn Giữ Văn Chương Tiếng
Việt**

(Tiếng Việt Còn:
Publishing and Preserving
Vietnamese-Language
Literature)
(Hội luận bằng Việt ngữ)
Thời gian: 2:30 PM – 4:00
PM

Nhà văn Đặng Thờ Thờ, nhà thơ Nguyễn Hoàng Nam, và nhà biên khảo văn chương Bùi Vĩnh Phúc sẽ chia sẻ những suy nghĩ và kinh nghiệm về công việc viết sách và xuất bản bằng tiếng Việt. Các diễn giả sẽ nhìn lại những ngày đầu của

văn chương tiếng Việt ngoài nước cho đến nay và trình bày những khó khăn cũng như những thành tựu. Buổi hội luận này sẽ do ông Trần C. Trí, Giáo sư ngành Ngôn Ngữ Học và Việt Ngữ tại Đại học University of California, Irvine (UC Irvine), điều hợp.

Phần “Book Market” sẽ kết thúc Viet Book Fest. Sáu tác giả Ann Châu, CB Lee, Quan Huynh, Teresa Mei Chuc, Trí C. Trần, và Trinity Nguyễn sẽ trình bày về những cuốn sách mới nhất của họ.

Đề biết thêm thông tin, vui lòng vào thăm trang nhà <https://vaala.org/viet-book-fest-2024/>

Về Hội Văn Học Nghệ Thuật Việt Mỹ (VAALA):

Thành lập vào năm 1991 bởi một số nhà báo, nghệ sĩ và thân hữu, Hội Văn Học Nghệ Thuật Việt Mỹ (VAALA) là một tổ chức văn hóa bất vụ lợi. Bắt đầu chính thức sinh hoạt từ năm 1992, mục tiêu của hội là kết nối và phong phú hóa các cộng đồng qua nghệ thuật và văn hóa Việt Nam. VAALA đã tổ chức nhiều sinh hoạt văn hóa nghệ thuật như triển lãm, ra mắt sách, trình diễn nhạc, kịch, Đại Hội Điện Ảnh Việt Nam Quốc Tế (Viet Film Fest), Viet Book Fest, và chương trình mỹ thuật Gallery Beyond Walls hàng năm.

TEKON®
Liquid Nano Technology *** Clean - Shine - Protect

EXAM
OPTOMETRY

VIỆT BẢO

LSTV
LITTLE SAIGON TV

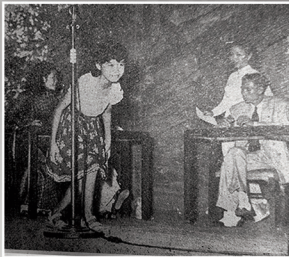
Radio Bolsa

KY DUYEN HOUSE

Việt tide®

BẠCH YẾN

70 Năm Âm Nhạc



Saigon, 1953



With John Wayne
1968



The Ed Sullivan Show
1965



With Bing Crosby & Bob Hope
1966



With The Righteous Brothers,
Bill Medley & Bobby Hatfield
(Unchained Melody-1965)



With Jimmy Durante
1965



With Liberace, 1967



Toronto, 2023



Stan Cramer Piano · Nguyễn Đức Đạt Guitar · Nguyễn Hoàng Dũng MC

SUNDAY 5/19/2024 3:30PM

CHƯƠNG TRÌNH BẮT ĐẦU ĐÚNG GIỜ, KHÔNG NGHỈ GIẢI LAO

SAIGON GRAND CENTER

16149 BROOKHURST ST, FOUNTAIN VALLEY, CA 92708

Giá vé \$30 · \$50 · \$100 · \$150 · \$200 | Đặt vé (714) 262-7028

KỶ DUYÊN HOUSE
16165 Brookhurst St,
Fountain Valley, CA 92708

Giới thiệu học bổng âm nhạc vinh danh Bạch Yến của đại học California State University, Fullerton



Túi Chanel có thể là ‘giấc mơ’ của nhiều phụ nữ, nhưng thị trường túi Chanel “đã sử dụng qua” đang rất loạn, thật giả lẫn lộn. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

Cầm trên tay một chiếc túi xách có tất cả những điểm đặc trưng của mẫu túi xách Chanel cổ điển: lớp da chân bông sang trọng, phụ kiện vàng lấp lánh, đường khâu tinh tế. Chỉ có một số chi tiết nhỏ khác lạ. Zekrayat Husein nhận xét khi nghiệm cứu chiếc túi qua kính hiển vi: “Phần da quá cân đối, và kích thước của mỗi hạt trang trí rất đồng đều.” Bà cho hay, đó là một món đồ giả có chất lượng tốt, nhưng chẳng có giá trị gì khi so với một chiếc Classic Flap chính hiệu từ Chanel giá 11,000 Mỹ Kim.

Husein là cái tên quen thuộc với nhiều người thích sắm hàng hiệu đã sử dụng qua, hay còn gọi là “second hand”, hay hàng “sang tay”. Là một bà mẹ ba con, người Palestine, 43 tuổi, Husein từng là chuyên gia thẩm mỹ với biệt danh Zeko. Nhưng

hiện nay, Husein được dân trong ngành kiểm định gọi với biệt danh “Coco Chanel.” Kể từ khi bắt đầu kinh doanh vào năm 2019, cô đã xem xét hơn 25,000 chiếc túi Chanel và kiểm định hàng trăm túi mỗi tuần.

Trong kinh nghiệm của Husein, có một số chi tiết để phân biệt túi thật và đồ giả, chẳng hạn như những chiếc túi Chanel được bán tại Nhật từ năm 1985 đến 2016 đều có ghi chủ ngày mua và tên viết tắt của cửa hàng bên trong túi; ở hàng Chanel thật, phần MSHLG (phần kim loại vàng sáng bóng) gần giống màu sâm panh hơn là đồng, còn phần MPY (phần kim loại màu vàng không có hiệu ứng lấp lánh sáng bóng) có tông màu vàng đậm hơn; với dòng Chanel Classic Flap, những chiếc túi cỡ trung có

màu khác ngoài màu đen luôn được sản xuất độc quyền tại Pháp và không bao giờ được sản xuất tại Ý; và hàng giả thường có Số Serial 10218184.

Chanel không hợp tác với Husein. Cô cho rằng thương hiệu này có lẽ không hài lòng với công việc của mình. Cô giải thích: “Tôi đảm bảo an toàn cho mọi người khi mua những món hàng đã sang tay, và có lẽ điều đó không tốt cho công việc làm ăn của họ.”

Chanel từ chối bình luận về Husein hoặc công việc của cô. Phát ngôn viên của công ty cho biết họ “khuyến khách hàng nên mua sản phẩm từ các cửa hàng được ủy quyền của Chanel; chỉ những nhân viên đã qua đào tạo ở Chanel mới có hiệu được sản phẩm thật giả của thương hiệu chúng tôi một

HOA KỲ TRÀN NGẬP BOTOX GIẢ ĐÂY LÀ NHỮNG GÌ CẦN CHÚ Ý

Vào năm 2021, cảnh sát đã bắt giữ một phụ nữ sau khi cô này dụ các đặc vụ chìm tiêm Botox giả tại một văn phòng y tế tạm bợ trong một khách sạn ở Los Angeles. Một năm sau, một bác sĩ ở California đã nhận tội giấu bệnh nhân rằng loại thuốc bà tiêm cho họ không phải là Botox chính hiệu mà là loại thuốc chưa được phê duyệt được mua trên mạng.

Giờ đây, các chuyên viên y tế liên bang và tiểu bang đang điều tra một loạt chứng bệnh liên quan đến Botox giả hoặc được sử dụng không đúng cách gây bệnh cho 22 người trên 11 tiểu bang.

Kể từ năm 2012, các cơ quan liên bang đã gửi hơn 2,000 lá thư cảnh báo tới các bác sĩ hoặc trung tâm y tế mua Botox giả hoặc Botox không được phê duyệt để sử dụng cho khách hàng của họ. Các chuyên gia cho biết có hai yếu tố chính gây ra vấn đề: Người tiêu dùng thường không biết cách kiểm tra xem những gì họ nhận được có phải là hàng thật hay không trong khi các sản phẩm giả luôn có sẵn trên mạng rất dễ tìm.

George Karavetsos, cựu giám đốc Văn phòng Điều tra Tội phạm của Cục Quản lý Thực phẩm và Dược phẩm, cho biết: “Chuỗi

cung ứng của chúng tôi đã bị hàng giả Botox xâm nhập - trong lịch sử, trong hiện tại và sẽ như vậy trong tương lai”.

Mỹ phẩm thương hiệu Botox được sử dụng để giảm nếp nhăn và các dấu hiệu lão hóa, chứa một lượng nhỏ độc tố botulinum không gây hại khi được cung cấp đúng liều lượng. Tuy nhiên, các sản phẩm không được phê duyệt có thể chứa liều lượng không chính xác hoặc thậm chí chứa một liều lượng chưa được tinh chế của những chất độc này hoặc có thể không chứa loại thuốc nào cả, ông Karavetsos cho biết.

Ông nói: “Botox giả có thể là bất cứ thứ gì, từ dung dịch muối, nước máy đến nồng độ cực mạnh của độc tố botulinum A, có thể gây thiệt mạng”.

Vào Internet tìm sẽ thấy một số trang web bán sản phẩm khớp với mô tả của F.D.A. về Botox giả có liên quan đến căn bệnh hiện đang được điều tra. Tiến sĩ David Shafer, một bác sĩ phẫu thuật thẩm mỹ ở thành phố New York cho biết tuy ông chỉ mua Botox trực tiếp từ nhà sản xuất nhưng ông thường xuyên nhận được email quảng cáo phiên bản trái phép hoặc không có thương hiệu từ nước ngoài. Các quảng cáo này thường tự xưng là sản phẩm Botox “do Hàn Quốc sản xuất” - “Chúng tôi sẵn sàng đưa ra mức giá tốt nhất”, email có nội dung kèm theo số WhatsApp để liên lạc với người bán.

Sam Louis, một luật sư từng khởi tố các vụ án liên quan đến Botox giả tại Bộ Tư pháp, cho biết: “Nếu bạn lên mạng và bạn Google và ai đó nói rằng họ có Botox, hầu hết đó sẽ không phải là nguồn hợp pháp”.

Các chuyên gia cũng cảnh báo rằng một số người tiêm thuốc có thể không được

đào tạo đúng cách. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh cho biết trong chuỗi trường hợp hiện tại, những bệnh nhân bị thương đã được tiêm thuốc từ “những người không có giấy phép hoặc chưa được đào tạo” hoặc được tiêm ngữ ở những cơ sở phi y tế, như tại nhà hoặc tại spa. Tại King County, Wash., ba người đã phải vào bệnh viện sau khi được tiêm chất độc botulinum tại cùng một spa thẩm mỹ, người phát ngôn của sở y tế địa phương nói với tạp chí The Times.

Tiến sĩ Seth L. Matarasso, bác sĩ da liễu thẩm mỹ và chủ tịch Hiệp hội Phẫu thuật Da liễu Hoa Kỳ nói: “Nhìn thấy ai đó mặc áo khoác trắng không có nghĩa họ là bác sĩ. Nhưng ngay cả những bác sĩ có bằng cấp phù hợp cũng từng bị phát hiện tiêm Botox giả trong quá khứ.

Tiến sĩ Mackey cho biết, nhiều người tiêu dùng coi việc tiêm thuốc là một thủ tục thẩm mỹ chứ không phải y tế và chỉ đơn giản tin tưởng rằng họ đang nhận được sản phẩm thật. Ông nói: “Hầu hết bệnh nhân sẽ không bao giờ nhìn thấy chiếc hộp, lọ thuốc hay bất cứ thứ gì.

Tiến sĩ Mackey cho biết, nhiều người tiêu dùng coi việc tiêm thuốc là một thủ tục thẩm mỹ chứ không phải y tế và chỉ đơn giản tin tưởng rằng họ đang nhận được sản phẩm thật. Ông nói: “Hầu hết bệnh nhân sẽ không bao giờ nhìn thấy chiếc hộp, lọ thuốc hay bất cứ thứ gì.

Làm thế nào người tiêu dùng có thể giữ an toàn

F.D.A. đã công bố hình ảnh bao bì giả, cảnh báo mọi người tránh một số lô nhất định, cũng như các hộp ghi rằng chúng chứa 150 đơn vị.

Tiến sĩ Andrea Best, phó chủ tịch khoa học lâm sàng và an toàn về thẩm mỹ và thiết bị tại AbbVie, nơi sản xuất Botox được ủy quyền, cho biết công ty đang làm việc với các cơ quan quản lý và thực thi pháp luật để điều tra các sản phẩm giả. Cô khuyến mọi người nên yêu cầu các nhà cung cấp xem sản phẩm và bao bì

CHI 6,000 MK MUA TÚI CHANEL VẪN CÓ NGUY CƠ MUA TRÚNG HÀNG GIẢ

cách chính xác.”

Hầu hết khách hàng của Husein là những người mua lại túi Chanel đã sử dụng qua từ cửa hàng hoặc trên mạng. Họ sẽ gửi hình ảnh của những chiếc túi mình đã mua qua mail cho Husein, bao gồm các hình chụp cận cảnh đường khâu, phụ kiện kim loại, và bên trong túi. Phí kiểm định túi qua hình ảnh là 50 MK, có giấy chứng nhận. Phí kiểm tra trực tiếp là 100 MK.

Theo Bain & Co., thị trường hàng hiệu sang tay đã tăng vọt lên 49.3 tỷ MK trên toàn thế giới vào năm ngoái. Các trang web như RealReal, eBay và Vestiaire Collective có bán nhan nhân rất nhiều mẫu túi được ưa chuộng, cả dòng ‘đỏ cổ’ lẫn những món ‘như mới’ (like new).

Thị trường mua đi bán lại bùng nổ khi Chanel và các thương hiệu sang trọng khác đồng loạt ‘hét giá trên trời.’ Một chiếc túi cỡ trung thuộc dòng Classic Flap của Chanel hiện có giá 10,200 MK, tăng từ khoảng 5,800 MK vào năm 2019. Năm 2021, Chanel bắt đầu giới hạn số lượng túi chân bông “Timeless Classic” bán ra; ở Hoa Kỳ, mỗi khách hàng chỉ có thể mua hai chiếc mỗi năm. Hãng cho rằng đây là một ‘biện pháp phù hợp’ để kiểm soát các mặt hàng được săn đón nhiều.

Việc tăng giá và giới hạn số lượng không khiến giới nhà giàu quay lưng với Chanel. ngược lại doanh thu hàng năm của hãng đã tăng 17% vào năm 2022 lên 17.2 tỷ MK. Nhưng cú sốc về giá cả đã khiến cho thị trường mua đi bán lại trở thành lựa chọn tốt nhất cho những người có mức thu thập trung bình, họ có thể sở hữu một chiếc túi Chanel xài rồi với giá từ 3,000 đến 8.000 MK.

Đi kèm với đó là các dịch vụ kiểm định hàng hiệu của những người có khả năng phân biệt hàng thật và hàng giả một cách dễ dàng. Tuy nhiên, thủ đoạn làm hàng nhái ngày càng tinh vi khiến cho việc kiểm định thật, giả ngày càng khó khăn. Ngay cả những con buôn lành nghề cũng có thể lấy trộm lô hàng giả và vô tư bán đi mà không hề hay biết. Nạn gian lận trà hàng – khách mua hàng thật, rồi đổi trả hàng để lấy lại tiền nhưng lại mang hàng giả đi gửi trả lại cửa hàng – cũng là một vấn đề lớn trong thị trường hàng gốc.

CEO 48 tuổi ở North Haven, Conn, Tricia Jezierny cho biết: “Thị trường bây giờ đầy nhóc hàng giả mà chất lượng tinh xảo như hàng thật. Thật đáng sợ khi nghĩ tới việc mình chi ra một cái túi giả.” Bà đã mua một chiếc túi Chanel vàng hồng trên Facebook với giá 6,000 MK và tìm đến Husein để nhờ kiểm tra.

Đôi khi Husein cũng làm trung gian giữa bên mua và bên bán; trước khi giao dịch diễn ra, cô sẽ kiểm tra để đảm bảo rằng các sản phẩm được giao dịch là hàng thật. Cô cũng từng ra mặt đối đầu với các ngân hàng, công ty bảo hiểm và chợ online để giúp khách hàng mua trúng hàng giả đòi lại tiền.

Husein sinh ra tại Jordan và lớn lên tại Ả Rập Saudi. Cô nhận ra phụ nữ Ả Rập Saudi thường mang theo bên mình một chiếc túi Chanel, và trông họ thật quyến rũ. Năm 2000, cô chuyển đến Hoa Kỳ sau khi kết hôn và bắt đầu buôn bán túi xách trên eBay từ năm 2005. Husein là một người đam mê sưu tập túi Chanel, và trước khi bắt đầu cung cấp dịch vụ chuyên nghiệp, cô từng chia sẻ miễn phí những hiểu biết về sản phẩm cho mọi người trong một nhóm trên Facebook.

Mỗi ngày, Husein kiểm tra trung bình 50 chiếc túi, và có khoảng 10 cái là hàng giả. Cô rất cảm thông với khách hàng khi họ biết mình đã mua trúng đồ giả. Husein cho hay: “Có nhiều người phải tiết kiệm mấy năm trời để sắm được chiếc túi yêu thích. Đối với họ, đó là cả một ước mơ chứ không chỉ là một chiếc túi Chanel.”

Và hàng giả cũng có năm bảy loại: hàng nhái kém chất lượng (bad fakes), hàng giả chất lượng khá (good fakes), hàng giả cao cấp (very very good fakes) và một loại mới là hàng giả siêu cấp (master fakes). Husein giải thích: “Loại hàng giả siêu cấp sử dụng loại da y chang như chất liệu da cao cấp của Chanel.”

Nhiều người đã biến sở thích hàng hiệu của mình thành ngôn nghề để kiếm tiền. Paola Tapia, 35 tuổi, một chuyên gia kiểm định có trụ sở tại Atlanta, chuyên kiểm tra các sản phẩm của Chanel, Louis Vuitton và Gucci cho các cửa hàng trong khu vực và cho người dùng mua sắm trực tuyến. Michelle Peeters, một người bán lại kiêm chuyên gia kiểm định 38 tuổi ở Brooklyn, N.Y., cho biết mỗi tuần cô kiểm tra khoảng 30 chiếc túi Chanel.

Công việc kiểm định đòi hỏi cần có các dụng cụ chuyên dụng. Tapia sử dụng Entrupy, một phần mềm so sánh ảnh chụp bằng thiết bị thấu kính siêu nhỏ với hình ảnh trong cơ sở dữ liệu. Laura Chavez-Sainz, CEO kiểm định cấp cao của trang web bán hàng hiệu đã qua sử dụng Fashionphile, cho biết cô thường sử dụng kính lúp của thợ kim hoàn, đèn pin và dụng cụ nha khoa.

Cici Mone, nhà sáng tạo nội dung 40 tuổi ở New Jersey, cho biết cô đã trả 50 MK cho dịch vụ của Husein sau khi mua một chiếc túi Chanel trị giá 7,200 MK từ Fashionphile. Dù chiếc túi đã được xác thực bởi trang web bán hàng, Mone vẫn thấy lo vì túi có vẻ quá nhẹ so với hàng thật. May mắn thay, chiếc túi của Mone là hàng thật. Cô chia sẻ: “Tôi

chỉ muốn thêm một lần kiểm định nữa để an tâm hơn.”

Carly Mulvenna, một người mua bán túi xách ở Chicago, cho biết cô sử dụng dịch vụ kiểm định của Designer Pawn. Mulvenna nói: “Khi mình giới thiệu là túi này đã được Designer Pawn hoặc Zeko kiểm định, khách hàng sẽ an tâm mà mua hơn.”

Giống như Husein, Michelle Peeters, CEO của Designer Pawn, cũng chuyển từ mua bán sang kiểm định túi. Thường xuyên tiếp xúc với những chiếc túi giúp cô thành thạo ‘ngôn ngữ’ của Chanel. Peeters tính phí 35 MK cho mỗi lần kiểm định có kèm theo giấy xác thực.

Chanel đang tìm cách trấn áp thị trường thứ cấp, cáo buộc rằng giới mua bán đồ cũ đang buôn bán hàng giả. Hồi tháng 2, Chanel đã thắng kiện trong vụ kiện trang web và cửa hàng What Goes Around Comes Around ở New York, và được bồi thường 4 triệu MK.

Vụ kiện cáo giữa Chanel và The RealReal từ năm 2018 vẫn đang chờ giải quyết. Gần đây, công ty cũng đã đệ đơn kiện đối với các nhà bán hàng ở Atlanta, và cũng không bỏ qua các nhà bán hàng ở New York cũng như trang web DHGate có trụ sở tại Trung Quốc.

Megs Mahoney Dusil, đồng sáng lập trang web chuyên về túi xách PurseBlog, cho biết cô nhận thấy ngày càng có nhiều tin đồn của Chanel tìm đến các tiệm bán hàng nhỏ, khiến cho nhu cầu đối với các dịch vụ như của Husein hoặc Peeters cũng bao hơn. Trên nhiều trang blog và mạng xã hội, dân tình sốt sắng truyền tai nhau những vụ hàng giả được bán trên các trang web lớn.

Thời gian này, Husein đang cảnh giác cao độ với những chiếc túi đã được nhuộm lại màu hoặc tân trang với phụ kiện không phải của Chanel, vì sử dụng chất liệu hoặc phụ kiện không chính hãng của Chanel có thể làm giảm giá trị thực của chiếc túi.

Các chuyên gia kiểm định cũng đang đề phòng nạn gian lận trà hàng. Có một số dấu hiệu đáng chú ý, chẳng hạn như khi người bán đăng nhiều sản phẩm giống nhau hoặc các mặt hàng có thể “tag”. Khi Fashionphile phát hiện một người bán hàng đang đăng bán một loạt túi Gucci giống nhau, họ đã cảnh báo riêng và từ chối các giao dịch bán hàng của người này. Fashionphile cũng đã liên lạc với cửa hàng có tên trên tờ biên lai mà người này đang làm bằng chứng. Cửa hàng đó báo lại là họ đang lập hồ sơ kiện người này vì đã lừa đánh tráo túi thật./

Cung Đô sưu tầm/biên dịch

Nguồn: “You Spent \$6,000 on a Secondhand Chanel Bag. Now Find Out if It Is Real.” được đăng trên trang wsj.com.

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

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

Việt Báo Online phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
trên toàn thế giới

vietbao.com
trình bày trang nhà
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
Weekend, Thương mại
Thời sự - Điện ảnh

CHIẾC XE TỰ LÁI ĐẦU TIÊN 'CHO PHÉP BẠN KHÔNG CẦN ĐỂ MẮT VÀO ĐƯỜNG XÁ' ĐƯỢC BÁN Ở MỸ - VÀ ĐÓ KHÔNG PHẢI LÀ TESLA

Chiếc xe tự lái "cấp 3" đầu tiên đã được bán ở Mỹ - gần một năm sau khi Mercedes-Benz bật đèn xanh để bán những chiếc xe được trang bị phần mềm lái tự động, có tên là "Drive Pilot".

Fortune đưa tin, ít nhất một chiếc xe tự lái cấp 3 hiện đã được bán ở Bắc Mỹ, dựa trên thông tin từ Bộ phương tiện cơ giới (DMV) của California. Đây là một trong số 65 xe được bán trong tiểu bang.

Tất cả các phương tiện đều được phân loại theo hệ thống xếp hạng bậc thang sáu cấp do Hiệp hội Kỹ sư Ô tô (SAE) phát triển - trong đó cấp 0 là hoàn toàn thủ công và cấp 5 là hoàn toàn tự động mà không cần

có sự can thiệp của con người.

Hầu hết xe tự lái trên đường hiện nay đều ở cấp độ 1 hoặc cấp độ 2. Điều này có nghĩa là chúng cung cấp các tính năng "hỗ trợ người lái", bao gồm phanh khẩn cấp tự động, cảnh báo điểm mù, canh làn đường và kiểm soát hành trình thích ứng. Nhưng trong khi các tính năng hỗ trợ này hoạt động, người lái xe vẫn nắm quyền điều khiển phương tiện và phải liên tục giám sát chúng.

Ở xe tự lái cấp 3 - như ô tô được trang bị hệ thống Drive Pilot của Mercedes-Benz - người ngồi ở ghế lái sẽ không cần chủ động lái xe khi các tính năng lái tự động

được kích hoạt.

Chúng có thể được triển khai trong một số tình huống nhất định, chẳng hạn như khi điều khiển lái xe trên đường cao tốc. Theo một video quảng cáo, Drive Pilot nắm toàn quyền điều khiển hệ thống lái, nghĩa là người lái xe có thể rời mắt khỏi đường và rời tay khỏi vô lăng.

Hai chiếc xe cấp 3 đầu tiên được bật đèn xanh để bán ở Hoa Kỳ là các mẫu S-Class và EQS Sedan của Mercedes-Benz với hỗ trợ Drive Pilot, chỉ có sẵn ở California và Nevada - bởi vì đây là những tiểu bang duy nhất đã cấp chứng nhận cho công ty.

Mercedes ban đầu được



Ở xe tự lái cấp 3 - như ô tô được trang bị hệ thống Drive Pilot của Mercedes-Benz - người ngồi ở ghế lái sẽ không cần chủ động lái xe khi các tính năng lái tự động được kích hoạt. Ảnh Istock.

SAE cấp chứng nhận ở cấp 3 vào tháng 1 năm 2023, trở thành nhà sản xuất ô tô đầu tiên nhận được chứng nhận như vậy. Các nhà sản xuất khác đang nghiên cứu công nghệ tương tự, bao gồm cả BMW trên dòng xe 7 Series./

NGUY CƠ TỪ VIỆC CON NGƯỜI ĐỂ “AI” QUYẾT ĐỊNH THAY MÌNH



Rất nhiều người lo sợ trong tương lai, AI trở nên quá thông minh và độc lập thì có thể sẽ nổi loạn và tiêu diệt nhân loại. (Nguồn: pixabay.com)

Khi trí tuệ nhân tạo (AI) ngày càng trở nên phổ biến trong cuộc sống hàng ngày của con người, những mối lo ngại về tác động của AI cũng tăng lên theo đó. Viễn cảnh đáng sợ nhất là khi AI trở nên quá độc lập và tự quyết định những hành động của mình, và một ngày nào đó, quyết định được đưa ra sẽ là tiêu diệt chủ nhân.

Đằng sau những lời kêu gọi tạm ngừng phát triển AI là một loạt các vấn đề xã hội cụ thể hơn. Trong số đó là những nguy hại mà AI có thể gây ra đối với quyền riêng tư và phẩm giá con người, và thực tế không thể tránh khỏi rằng, bởi vì các thuật toán của AI được lập trình bởi con người, nên cũng mang tính thiên vị và phân biệt đối xử giống như con người. Thêm vào đó là sự thiếu minh bạch trong quá trình thiết kế, nên cũng dễ hiểu tại sao ngày nay lại có quá nhiều tranh cãi về những tiềm năng và nguy cơ của AI.

Tuy nhiên, theo một nghiên cứu mới, còn có một nguy cơ ần sâu hơn, và cũng nguy hiểm hơn đối với AI: con người ngày càng trở nên thiếu kiên nhẫn và kỷ năng khi cần đưa ra những quyết định cần suy nghĩ thấu đáo.

Ra quyết định một cách có suy nghĩ

Quá trình đưa ra một quyết định có suy nghĩ thường bao gồm ba bước cơ bản. Đầu tiên là dành thời gian để hiểu rõ nhiệm vụ hoặc vấn đề mà chúng ta đang gặp phải. Điều này đòi hỏi chúng ta phải tự đặt câu hỏi cho bản thân, xem mình cần biết những gì và cần làm gì, để đưa ra một quyết định mà ta có thể tự tin và có căn cứ để giải thích lý do tại sao mình lại quyết định như vậy?

Để trả lời cho những câu hỏi này, chúng ta sẽ phải tích cực tìm kiếm thông tin, không chỉ những thông tin giúp lấp đầy lỗ hổng kiến thức và khẳng định niềm tin của mình, mà còn cần tìm hiểu cả những thông tin có thể phủ định hoặc nghi ngờ niềm tin đó. Trên thực tế, thông qua việc tìm hiểu những khả năng thay thế và đặt câu hỏi về những giả định của bản thân, chúng ta đang tự trang bị cho bản thân những lý do và lập luận để bảo vệ quyết định của mình một cách chắc chắn hơn khi bị phê phán và chỉ trích.

Bước thứ hai là tìm kiếm và xem xét nhiều lựa chọn cùng một lúc, nếu muốn cải thiện chất lượng cuộc sống. Dù đó là việc sẽ chọn bỏ phiếu cho ai, nên chọn làm những công việc nào, hay chọn mua những gì, luôn có nhiều lựa chọn để chúng ta đặt được mục tiêu của mình. Nỗ lực cân nhắc và đánh giá tối thiểu một vài lựa chọn khả thi, và thành thật với lòng về sự đánh đổi mà chúng ta sẵn sàng chấp nhận khi suy xét giữa các ưu điểm và nhược điểm – đó là một phần không thể thiếu của việc đưa ra những quyết định có suy nghĩ và có căn cứ.

Bước thứ ba là sẵn sàng trì hoãn quyết định cho đến khi đã dành thời gian xem xét kỹ lưỡng và đánh giá tất cả các khía cạnh của vấn đề. Có một điều mà hầu như ai cũng biết: sau khi đắn đo suy nghĩ và đưa ra một quyết định khó khăn, người ta sẽ cảm thấy nhẹ nhõm. Nhưng cần phải nhớ là “cân tác vô áy náy,” cái giá phải trả khi vội vàng, hấp tấp đưa ra một quyết định có thể sẽ cao hơn rất nhiều so với việc dành thời gian suy nghĩ cẩn thận. Quý vị có thể thử nhớ về những lần tặc lưỡi tiếc nuối vì lỡ đưa ra

quyết định nào đó mà để cảm xúc chi phối.

Nguy cơ từ việc giao quyết định cho AI

Thật sự mà nói, thì chẳng có bước nào trong ba bước trên là quá khó để thực hiện. Tuy nhiên, đối với hầu hết mọi người, những việc đó cũng cần một chút cố gắng chứ không phải là điều tự nhiên. Để có thể đưa ra những quyết định chín chắn và có thể căn cứ, chúng ta cần phải rèn luyện cách suy nghĩ thấu đáo và khả năng tự kiểm soát bản thân. Và đây là lúc mối nguy tiềm ẩn từ AI “lộ mặt”: AI sẽ tự động “suy nghĩ” giùm rồi cung cấp câu trả lời cho chúng ta – không có ngữ cảnh, cũng chẳng có những lý lẽ cân nhắc. Tệ hơn, AI cướp đi cơ hội cho chúng ta rèn luyện các bước quan trọng trong quá trình đưa ra những quyết định có suy nghĩ thấu đáo và có căn cứ.

Hãy nghĩ về cách mọi người đối mặt với nhiều quyết định quan trọng hiện nay. Con người rất dễ bị ảnh hưởng bởi thành kiến, vì chúng ta thường có khuynh hướng tiết kiệm năng lượng tinh thần. Khi những quyết định có vẻ tốt và đáng tin cậy được đưa ra, chúng ta sẽ thấy thích và chấp nhận mà không cân nhắc kỹ lưỡng. Và con người là loài động vật xã hội, coi trọng cảm giác an toàn và sự chấp nhận của cộng đồng hơn là sự tự chủ cá nhân. Vậy nên chúng ta có thể sẵn lòng hy sinh một phần tự do cá nhân để được chấp nhận và an toàn trong cộng đồng của mình.

Khi thêm AI vào quá trình đưa ra quyết định, có thể tạo ra một vòng lặp phản hồi nguy hiểm: Dữ liệu mà AI sử dụng để hoạt động là thu thập được từ các hành vi và quyết định của con người, nhưng những thông tin này thường mang tính chất thiên vị phản ánh áp lực tuân thủ ý kiến chung thay vì sự khôn ngoan của lập luận phản biện. Nhưng vì mọi người thích sự thuận tiện, tiết kiệm thời gian và năng lượng của việc suy nghĩ, nên họ thường chấp nhận các quyết định không tốt từ AI để chuyển sang việc khác mà chẳng học hỏi được gì. Cuối cùng, cả con người và AI đều không trở nên khôn ngoan hơn.

Suy nghĩ chín chắn trong thời đại AI

Cần phải công nhận rằng AI có thể mang đến nhiều lợi ích cho xã hội, đặc biệt là trong các lĩnh vực như an

ninh mạng, chăm sóc sức khỏe và tài chính. Trong những lĩnh vực này, cần phải phân tích một lượng lớn dữ liệu phức tạp một cách đều đặn và nhanh chóng, và AI có thể rất hữu ích trong việc thực hiện nhiệm vụ này. Tuy nhiên, trong cuộc sống hàng ngày, có nhiều quyết định đơn giản mà chúng ta không cần phải sử dụng đến AI.

Nhưng cho dù chúng ta có mong muốn hay không, thì AI đã được sử dụng trong rất nhiều lĩnh vực và môi trường khác nhau, từ giải trí, du lịch, cho đến học

hành, công việc, hoặc y tế và tài chính. Người ta cũng đang nỗ lực nghiên cứu để phát triển các thế hệ AI mới có khả năng tự động hóa nhiều quyết định hàng ngày của con người. Và theo nghiên cứu mới, điều này là nguy hiểm.

Trong một thế giới mà suy nghĩ và tư duy của con người bị bủa vây bởi các thuật toán của mạng xã hội, nếu con người cho phép AI phát triển tinh vi đến mức có khả năng đưa ra mọi quyết định thay mình, tức là chúng ta đang tự đưa đầu vào thông lọng. Chúng ta

cần phải chống lại sự cám dỗ của AI và đòi lại quyền lợi và giành lại đặc quyền và trách nhiệm của con người: khả năng suy nghĩ và lựa chọn cho chính mình. Nếu có thể suy nghĩ và tự đưa ra quyết định, chúng ta sẽ cảm thấy tốt hơn và quan trọng là sẽ trở nên tốt hơn trong quá trình phát triển bản thân./

Cung Đô biên dịch
Nguồn: “The hidden risk of letting AI decide – losing the skills to choose for ourselves” được đăng trên trang TheConversation.com.

TƯ THẾ NGỦ: NÀM SẤP HAY NÀM NGỬA TỐT HƠN?

khi ngủ, hầu hết mọi người sẽ chọn tư thế nằm ưa thích và thoải mái. Nhưng trong khi ngủ, nhiều người có thể lặn quạ, lộn lại, thay đổi tư thế liên tục.

Vậy thì liệu có tư thế nào là tư thế ngủ tốt nhất không? Khi tìm kiếm thông tin về tư thế ngủ lý tưởng trên Internet, quý vị sẽ gặp phải nhiều lời khuyên và thông tin trái ngược nhau và không đáng tin cậy. Bên cạnh đó, trên thị trường cũng tràn ngập các loại thiết bị được quảng cáo là giải pháp cho tư thế ngủ, thường là tập trung ngăn không cho người dùng ngủ ở tư thế nằm ngửa, bởi vì tư thế này thường được coi là nguyên nhân chính của nhiều vấn đề về giấc ngủ trong các nghiên cứu khoa học về tư thế ngủ.

Nhưng thực tế là việc cố gắng kiểm soát tư thế ngủ có thể không hiệu quả như chúng ta vẫn tưởng – và không kiểm soát có khi còn tốt hơn.

Raman Malhotra, cựu chủ tịch Học Viện Y Học Giác Ngủ Hoa Kỳ và là giáo sư thần kinh học tại Trường Y Đại học Washington, cho biết: “Đôi khi, việc cố gắng kiểm soát tư thế ngủ có hại nhiều hơn là có lợi.” Dưới đây là những điều cần biết về tư thế ngủ – và những điều mà các khoa học gia về giấc ngủ cho là nên làm để có một giấc ngủ ngon.

Làm sáng tỏ các lý thuyết ban đầu về giấc ngủ

Có nhiều kiểu tư thế ngủ, chẳng hạn như “Flamingo,” “Dutch Wife,” và “Royal.” Đây là các thuật ngữ được đặt ra bởi nhà tâm lý học Samuel Dunkell, tác giả cuốn sách tâm lý học nổi tiếng năm 1977 có tựa đề “Sleep Positions, the night language of the body” (xin tạm dịch là ‘Tư Thế Ngủ, Ngôn Ngữ Cơ Thể Về Đêm’). Theo Dunkell, tư



Mặc dù tư thế ngủ có thể có ảnh hưởng đến sức khỏe, nhưng việc thay đổi tư thế ngủ có thể không mang lại lợi ích đáng kể và không để tự nhiên có khi còn tốt hơn. (Nguồn: pixabay.com)

thế ngủ của một người có thể cung cấp manh mối về đặc điểm tính cách và tâm lý của người đó. Bởi vì tư thế ngủ của mỗi người là một dạng “ngôn ngữ” mà cơ thể sử dụng để truyền đạt thông điệp về bản thân họ, từ đó phản ánh cách họ hoạt động trong thế giới tinh thức.

Phân tích này đã khiến nhà tâm lý học trẻ Joseph De Koninck ở Canada bắt đầu nghiên cứu về các tư thế ngủ của mọi người. De Koninck đã phát minh ra phương pháp để chụp hình các tư thế ngủ của một người trong suốt đêm mà không đánh thức người đó. Phương pháp này sử dụng camera Super-8 và góp phần đẩy mạnh hàng loạt các nghiên cứu mới về các tư thế ngủ của con người.

Nhưng nhà tâm lý học, hiện là Cựu giáo sư tại Đại Học Ottawa, đã kết luận rằng tư thế ngủ của một người không có liên quan gì đến tính cách, sở thích hay thậm chí là giai đoạn giấc ngủ của họ. Ông nói: “Việc quý vị bắt đầu ngủ ở một tư thế nhất định không có nghĩa là quý vị sẽ giữ nguyên tư thế đó suốt đêm.”

Vậy các nghiên cứu khoa học nói gì về tư thế ngủ của chúng ta? Nghiên cứu của

De Koninck chỉ ra rằng số lần mà mọi người thay đổi tư thế ngủ giảm dần theo độ tuổi và người cao niên thường thích ngủ nằm nghiêng về bên phải – có lợi cho huyết áp. Trong khi đó, các nghiên cứu khác cho thấy mọi người có khuynh hướng ngủ nằm nghiêng, người cao niên và người béo phì thường ít di chuyển hơn so với những người trẻ tuổi.

Khi giấc ngủ không được thoải mái

Sau hàng chục nghiên cứu về chủ đề này, De Koninck cũng đã tin rằng tư thế ngủ chủ yếu phản ánh cấu trúc và chức năng của cơ thể, chứ không phải là tâm lý hay tính cách của một người. Ông cũng tin rằng khi chúng ta bắt đầu ngủ, cơ thể sẽ tự quyết định tư thế ngủ phù hợp chứ không phải do ý thức hoặc tâm trạng.

Malhotra đồng ý với quan điểm này. Ông nói thêm: “Có những tư thế ngủ thực sự thoải mái hơn cho một số bệnh nhân,” thí dụ, nếu bị chấn thương ở chân hoặc vai trái thì chúng ta sẽ ngủ nằm nghiêng qua bên phải. Nhưng ông lưu ý rằng sau

GIA HẠN THẺ XANH CỦA BẠN



Lê Minh Hải.

(Robert Mullins International) Điều gì xảy ra nếu Thẻ xanh mười năm của bạn hết hạn? Bạn có vẫn còn là Thường trú nhân? Đúng vậy, tình trạng Thường trú nhân của bạn không bị hết hạn khi Thẻ Xanh 10 năm hết hạn. Nhưng đôi khi sẽ rất bất tiện khi thẻ xanh hết hạn.

Thí dụ 1). Một phụ nữ gốc Việt ở California phải sang Việt Nam gấp vì công việc gia đình. Trong hai tuần ở Việt Nam, Thẻ xanh của cô đã hết hạn. Khi cô ra sân bay để đáp chuyến bay trở về California, nhưng hãng hàng không nói: “Xin lỗi, chúng tôi không thể cho phép cô lên máy bay với Thẻ xanh đã hết hạn”. Họ có đúng không? Không. Người phụ nữ này vẫn là thường trú nhân mặc dù Thẻ Xanh của cô ấy đã hết hạn.

Cô mua vé hãng hàng không khác và không gặp vấn đề gì khi lên máy bay ở Sài Gòn, và cũng không gặp trục trặc gì lúc nhập cảnh vào Hoa kỳ khi về đến California. Ngay khi trở về Hoa kỳ, cô đã nộp đơn xin gia hạn Thẻ xanh.

Thí dụ 2). Ở Texas, một người đàn ông Việt Nam nộp đơn xin việc nhưng công ty cho biết họ không

thê thuê người có Thẻ xanh hết hạn. Họ có đúng không? Không. Thẻ xanh 10 năm của người đàn ông này đã hết hạn nhưng anh vẫn là Thường trú nhân hợp pháp.

Sở Di Trú nói rằng bạn nên nộp Mẫu đơn I-90 để gia hạn Thẻ Thường trú 10 năm nếu thẻ đã hết hạn, hoặc nếu thẻ sẽ hết hạn trong sáu tháng tới.

Bạn có thể nộp mẫu đơn I-90 và thanh toán phí trực tuyến. Hoặc, nếu bạn muốn, cũng có thể nộp đơn I-90 qua đường bưu điện, đơn sẽ được chuyển tới Sở Di Trú ở Arizona.

Cựu Tổng thống Trump chỉ muốn di dân đến từ các nước tốt đẹp

Cựu Tổng thống Donald Trump nói với những người ủng hộ rằng ông muốn những người di dân từ các quốc gia “tốt đẹp” “như Đan Mạch” đến Hoa Kỳ. Ông cũng lặp lại lời hứa là cắt giảm thuế cho những người Mỹ giàu có.

Vào năm 2018, Cựu Tổng thống đã gọi một số quốc gia - bao gồm Haiti và một số ở Châu Phi - là “các quốc gia tồi tàn”, và ông hỏi “Tại sao chúng ta không thể cho phép mọi người đến từ các quốc gia tốt đẹp, mà các bạn biết như Đan Mạch, Thụy Sĩ và Na Uy?”

Mới đây, cựu Tổng thống cho biết mọi người đã nghĩ những bình luận năm 2018 của ông là tồi tệ, nhưng ông vẫn cho rằng là chúng ổn.

‘Họ đã được mang đến, gửi vào đất nước chúng tôi’

Cựu tổng thống cũng phản nản về những người di cư nhập cư vào Hoa kỳ dọc theo biên giới phía nam với Mexico. Ông tuyên bố rằng những người di cư đó đến

“từ các nhà tù và trại giam”. Ông ấy nói, “Họ đã được chuyển đến, đưa vào, gửi vào đất nước của chúng ta, và họ sẽ ở với chúng ta tới nay. Họ đến từ những nơi và từ những quốc gia mà không thể tin nổi, những quốc gia đang là thảm họa. Có những người đến từ Yemen, nơi họ đang tấn công nhau khắp nơi”.

Vào tháng 11, các cử tri thuộc gia đình di dân sẽ có một lựa chọn khó khăn. Nếu ông Trump tái đắc cử, chúng ta biết rằng ông ấy sẽ cố gắng ngăn chặn tình trạng di dân nhiều nhất có thể, trừ khi đó là những người di dân đến từ Bắc Âu. Và ông ấy sẽ cắt giảm thuế nhiều hơn để mang lại lợi ích cho người giàu. Còn nếu người dân bỏ phiếu cho ông Biden, thì ông luôn là người ủng hộ người di dân, nhưng cho đến nay, ông vẫn chưa đạt được nhiều thành tựu trong vấn đề di dân hay các vấn đề khác.

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

Việt Báo Online

vietbao.com

quảng cáo hữu hiệu

tin tức cập nhật

trăm ngàn trang bài

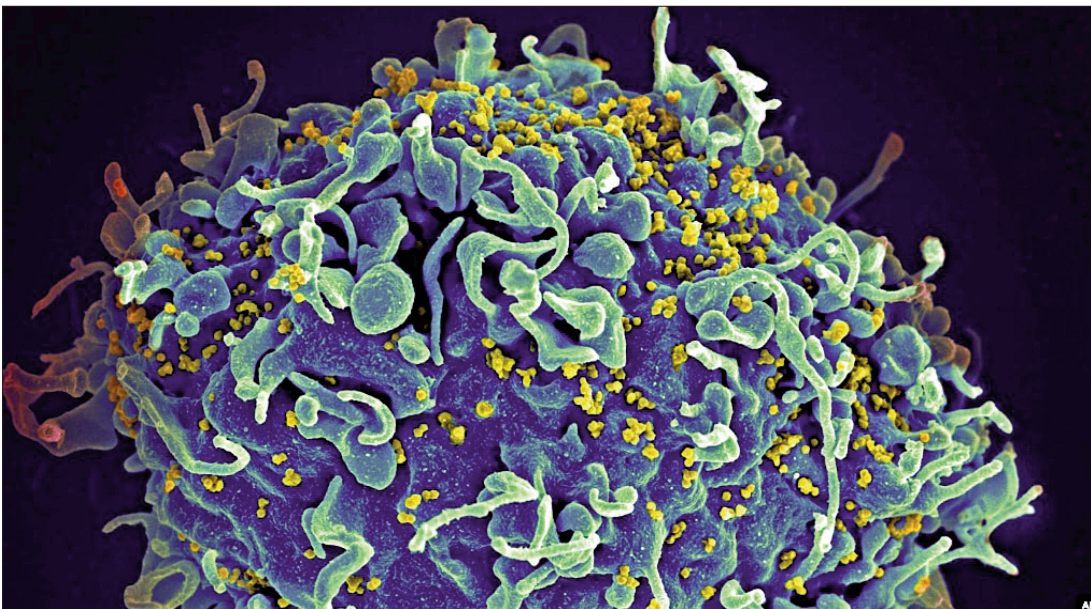
Viết Về Nước Mỹ

Kinh tế - Kỹ thuật

Sinh hoạt cộng đồng

Thời sự - Điện ảnh

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



Ảnh chụp bằng kính hiển vi điện tử của Viện Y tế Quốc gia Mỹ cho thấy một tế bào T của con người màu xanh, bị virus HIV màu vàng tấn công. Ba phụ nữ được chẩn đoán nhiễm HIV sau khi làm trẻ hóa da mặt tại một tiệm spa không có giấy phép ở New Mexico. (VOA)

MỸ: 3 PHỤ NỮ NHIỄM HIV SAU KHI LÀM ĐẸP TẠI MỘT SPA KHÔNG GIẤY PHÉP

(Tin VOA) Ba phụ nữ được chẩn đoán nhiễm HIV sau khi làm trẻ hóa da mặt bằng liệu pháp huyết tương giàu tiểu cầu tại một tiệm spa không có giấy phép ở New Mexico, Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ cho biết trong một phúc trình tuần trước. Đây là những trường hợp đầu tiên được ghi nhận bị nhiễm HIV thông qua các dịch vụ thẩm mỹ sử dụng kim châm.

Các quan chức y tế liên bang Hoa Kỳ cho biết trong phúc trình rằng cuộc điều tra từ năm 2018 đến năm 2023 tại VIP Spa ở Albuquerque phát hiện ra rằng ở đây dường như đã tái sử dụng các thiết bị vốn chỉ nên dùng một lần rồi bỏ, làm lây nhiễm HIV qua cho khách hàng.

Chăm sóc da mặt bằng liệu pháp huyết tương giàu tiểu cầu là gì? Có an toàn không?

Theo Viện Da liễu Hoa Kỳ, chăm sóc da mặt bằng vi kim huyết tương giàu tiểu cầu là các quy trình thẩm mỹ nhằm mục đích trẻ hóa làn da, khiến da trông trẻ trung hơn và giảm sẹo mụn cũng như nếp nhăn.

Sau khi lấy máu của khách hàng, máy sẽ tách máu thành tiểu cầu và tế bào.

Sau đó, huyết tương sẽ được tiêm vào mặt khách hàng thông qua kim tiêm vô trùng dùng một lần hoặc dùng nhiều lần.

Kiểu chăm sóc da mặt này trở nên phổ biến trong những năm gần đây khi những người nổi tiếng như Kim Kardashian công khai thực hiện quy trình này.

Các quan chức cho biết lây truyền HIV qua tiêm chích không vô trùng là nguy cơ được biết đến trong

các dịch vụ chăm sóc sắc đẹp và các dịch vụ khác.

Mặc dù vậy, Viện Da liễu Hoa Kỳ cho rằng phương pháp làm đẹp vừa kể nhìn chung là an toàn.

Các quan chức y tế cho biết các cơ sở spa cung cấp dịch vụ tiêm thẩm mỹ nên thực hiện kiểm soát nhiễm trùng thích hợp và lưu giữ hồ sơ khách hàng để giúp ngăn ngừa lây truyền mầm bệnh qua đường máu như HIV.

Nhiễm HIV từ spa làm đẹp như thế nào?

Bộ Y tế New Mexico đã được thông báo vào mùa hè năm 2018 rằng một phụ nữ không thuộc diện có các yếu tố nguy cơ nhiễm HIV đã được chẩn đoán nhiễm HIV sau khi đi chăm sóc da mặt tại VIP Spa vào mùa xuân năm đó.

Bốn phụ nữ - từng là khách hàng của spa này - và một người đàn ông - bạn tình của một trong những khách hàng nhưng không làm đẹp tại spa - đã được chẩn đoán nhiễm HIV tại đó trong giai đoạn 2018-2023. Theo phúc trình của CDC tuần trước, phân tích cho thấy các chủng HIV tương tự nhau trong tất cả các trường hợp.

Theo CDC, chẩn đoán HIV cho hai trong số những bệnh nhân này “có thể là do phơi nhiễm trước khi nhận dịch vụ tiêm thẩm mỹ”.

Bằng chứng cho thấy rằng sự lây nhiễm từ các dịch vụ tại spa đã dẫn đến kết quả xét nghiệm nhiễm HIV dương tính đối với ba bệnh nhân còn lại.

Các quan chức y tế tìm thấy các thiết bị chứa máu trên quầy bếp, các ống máu và ống tiêm không nhãn mác trong tủ lạnh cùng với thức ăn và các ống tiêm chưa được đóng gói không

được vứt bỏ đúng cách. Phúc trình của CDC cho biết máy khử trùng bằng hơi nước, được gọi là nồi hấp - cần thiết để làm sạch các thiết bị được tái sử dụng - không có ở spa này.

Còn bệnh nhân nào khác gặp nguy cơ không?

Thông qua cuộc điều tra của Sở Y tế New Mexico, gần 200 khách hàng cũ của spa này và bạn tình của họ đã được xét nghiệm HIV và không phát hiện thêm trường hợp nhiễm bệnh nào.

Theo CDC, những người trước đây thường xuyên lui tới spa tiếp tục được xét nghiệm miễn phí.

Chuyện gì đã xảy ra với chủ tiệm?

Chủ cũ của VIP Spa, Maria de Lourdes Ramos de Ruiz, đã nhận tội vào năm 2022 với 5 tội danh hành nghề y mà không có giấy phép, bao gồm cả việc tiến hành chăm sóc da mặt theo liệu pháp vừa kể mà không có giấy phép.

Văn phòng Tổng chương lý New Mexico cho biết bà Ramos de Ruiz cũng đã thực hiện các thủ tục tiêm huyết tương và Botox bất hợp pháp.

Theo các công tố viên, các cuộc thanh tra của các cơ quan chức năng trong tiểu bang đã phát hiện các hành vi vi phạm quy tắc và spa đã đóng cửa vào mùa thu năm 2018 sau khi cuộc điều tra được tiến hành.

Theo tài liệu của tòa án, bà Ramos de Ruiz bị kết án 7 năm rưỡi, bao gồm 4 năm tù treo theo diện quản chế có giám sát.

Ông Raul A. Lopez, luật sư của bà Ramos de Ruiz, không trả lời yêu cầu bình luận./



THIỆN VIỆN CHÂN NGUYỄN
Buddhist Meditation Center
www.thienvienchannguyen.net

20635 US Hwy 395 • P.O. Box 248 • Adelanto, CA 92301
Telephone: (714) 656-5004
Email: tvchannguyen@yahoo.com
Facebook: ThienVienChanNguyen

PL. 2568

Ngày 20 tháng 04 năm 2024

Nam Mô Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THƯ CUNG THỈNH / THƯ MỜI
ĐẠI LỄ PHẬT ĐẢN

Kính bạch Chư Tôn Thiên Đức Tăng Ni.
Kính thưa quý Đồng hương và Đồng bào Phật tử,

Vì Một Đại Sự Nhân Duyên xuất trần cứu độ chúng sanh mà Đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni đã thị hiện nơi cõi Ta Bà này tại Vườn Lâm Ty Ni nước Ấn Độ. Ngài được tôn kính là một vị Thầy Vạn Thế Sư Biếu vĩ đại nhất của nhân loại. Giáo Pháp của Ngài là Ánh Từ Quang soi sáng và mở lối cho loài người thoát khỏi vô minh, tìm về con đường Giác Ngộ Giải Thoát. Kỷ niệm mừng ngày Đấng Đại Giác Đản Sanh.

Đại Lễ Phật Đản Phật Lịch 2568 được long trọng tổ chức tại
THIỆN VIỆN CHÂN NGUYỄN, Adelanto lúc 10:30AM
ngày Chủ Nhật 02 tháng 06 năm 2024 (nhằm ngày 26 tháng 04 AL).
Địa chỉ: 20635 US Hwy 395 Adelanto, CA 92301.

Thành tâm kính cung thỉnh Chư tôn Thiên Đức Tăng Ni quang lâm Thiện Viện Chân Nguyên chứng minh và cử hành Khoá lễ.

Trân trọng kính mời quý Đồng hương và Đồng bào Phật tử hoan hỉ vân tập về **THIỆN VIỆN CHÂN NGUYỄN** tham dự Đại Lễ Phật Đản vào ngày giờ nêu trên, để hân hoan mừng Ngày Khánh Đản và tri ân Đấng Từ Phụ Toàn Giác cùng như cầu nguyện cho quốc thái dân an và nhân loại thoát cơn đại họa bởi bom đạn chiến tranh để chung sống hòa bình an lạc trong Ánh Đạo Vàng của Chư Phật Tổ Như Lai.

Sự hiện diện của quý liệt vị là niềm khích lệ lớn lao cho chúng tôi trên con đường Hoằng truyền Chánh Pháp đồng thời nói lên trọn vẹn niềm tin kiên cố của người con Phật tại hải ngoại này.

Nam Mô Lâm Ty Ni Viên Vô Ưu Thọ Hạ Thị Hiện
Đản Sinh Thích Ca Mâu Ni Phật.



Viện chủ Thiện Viện Chân Nguyên,
Thích Đăng Pháp
Tỳ kheo Thích Đăng Pháp.

Liên lạc: - Vùng Orange County:
Thiện Giác (714) 823-6333 hoặc Thiện Tâm (714) 886-8568.
- Vùng Los Angeles: Diệu Phương (626) 272-2619.
- Vùng Victorville: Nguyệt Lưu (760) 792-8547.

Xin Chú ý: Có xe Bus sẽ khởi hành lúc 8:00AM ngày Chủ Nhật 02-06-2024 trước khu chợ ABC về phía parking Bank of America.

AZIPOS
YOUR PHONE, YOUR POS, YOUR RESTAURANT

ĐIỆN THOẠI

MÁY TÍNH BẢNG / IPAD

MÁY TÍNH ĐỂ BÀN

LAPTOP

Mọi thiết bị kết nối Internet đều có thể trở thành máy POS.
Khách hàng đặt món dễ dàng.

714-716-1819

NHÀ HÀNG

QUÁN ĂN

TIỆM NƯỚC

FOOD TO GO

AZIPOS tự tin là giải pháp quản lý A tới Z cho nhà hàng, quán ăn, tiệm nước, bán mang đi... từ đặt hàng cho tới hoàn tất, chỉ cần chạm là xong. Mọi thiết bị kết nối Internet đều có thể trở thành máy **POS**: điện thoại, máy tính bảng, iPad, laptop, máy tính để bàn... Tất cả trên nền tảng kỹ thuật số để đáp ứng nhu cầu sử dụng linh hoạt của thời đại.

Một chương trình POS tốt cần có những tính năng:

- ☑ Giao diện thân thiện
- ☑ Hoạt động được trên nền tảng di động mobile, ipad...
- ☑ Cập nhật nhanh chóng để đáp ứng nhu cầu phát sinh thực tế

Giải pháp quản lý bán hàng chuyên nghiệp, phần mềm POS theo ngành nghề

YOUR TEA SHOP, YOUR CAFE SHOP, YOUR JUICES SHOP, YOUR POS, YOUR B&B ONE

Khách truy cập App hoặc vào website <https://yourrestaurant.com> ở bất cứ nơi đâu, khi nào, nhà, văn phòng... để đặt món và tùy chọn theo sở thích với thiết bị có kết nối Internet

BÊN NGOÀI
Đặt hàng ở bất cứ đâu
Thông tin đơn hàng được gửi thẳng đến quầy thu ngân

BÊN TRONG
Dễ dàng chọn món trên điện thoại và thanh toán ngay tại bàn

THANH TOÁN ĐA DẠNG
Apple Pay / Google Pay / NFC / EMV...
Visa/Master Card • Chờ phụ • Tiền mặt
Dễ dàng thanh toán

Chợ món và Thanh toán

Chuyển bị món dùng theo yêu cầu khách hàng

Gửi trực tiếp đến nhà bếp
Bếp cấp nhận món vào hệ thống chỉ với 1 nút bấm

**714-716-1819**

<https://azipos.com>

17451 Nichols Ln STE A., Huntington Beach, CA 92647



Mừng Ngày Hiền Mẫu

Ca Sĩ Trizzie Phương Trinh và các con

Ca Sĩ Carol Kim và các cháu

Cùng mẹ vui chơi. Với mẹ suốt đời.

Hãy dùng xe OC bus để cùng chia sẻ thêm nhiều khoảnh khắc hạnh phúc.

www.OCTA.net

Emcee Hồng Vân và mẹ

Thanh thiếu niên dưới 18 tuổi được đi xe OC Bus miễn phí và cao niên trên 65 tuổi có nhiều chương trình giảm giá. Hãy lấy thẻ bằng cách quét mã số này.

ĐOÀN KẾT CHÚNG TA CÙNG TIẾN XA

兄弟幫 BROTHERS

THỨ BẢY, 25 THÁNG NĂM , 2024 • 8PM

BROTHERS

LÂM HIẾU PHONG (JERRY LAMB) , LƯƠNG HÁN VẤN (EDMOND LEUNG)
NGÔ TRẮC HY (RON NG) , TẠ THIÊN HOA (MICHAEL TSE)

TRÌNH DIỄN LIVE TẠI PECHANGA SUMMIT

Đường Dây Nóng Mua Vé: 626.632.1994 hay online tại 99concerts.com

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.

Một Giải Pháp. Không Phức Tạp.

Nếu quý vị sống tại Quận Cam và có sự đài thọ Medicare và Medi-Cal, quý vị có thể nhận được chương trình **OneCare** do CalOptima Health cung cấp với **zero** tiền lệ phí hàng tháng, **zero** tiền khấu trừ, **zero** tiền phụ phí và nhiều hơn nữa.

Xin gọi **1-877-412-2734** hoặc vào trang mạng **caloptima.org/OneCare**

Nếu quý vị có sự đài thọ Medicare và Medi-Cal, xin tìm hiểu thêm về chương trình **OneCare!**

OneCare (HMO D-SNP), Chương trình Medicare Medi-Cal, là một Chương trình Medicare Advantage có hợp đồng với Medicare. Việc ghi danh gia nhập OneCare tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng. OneCare tuân thủ luật dân quyền hiện hành của liên bang và không phân biệt đối xử dựa trên chủng tộc, màu da, nguồn gốc quốc gia, độ tuổi, khuyết tật hoặc giới tính. Xin liên lạc đường dây miễn phí của văn phòng Dịch Vụ OneCare ở số **1-877-412-2734 (TTY 711)**, 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần. Xin vào trang mạng của chúng tôi tại **www.caloptima.org/OneCare**.

H5433_23AD013TV_M

CalOptima Health, A Public Agency