



Ảnh: Cafebiz. 3/8/2017.

CHA THẰNG BẦN LÀ AI?

Ngư Yên

Đời sống có nhiều khúc quanh, vượt qua được rồi, nhìn lại, rùng mình. Khúc quanh đó cheo leo, cảm dỗ, tuổi trẻ gần rớt xuống đèo. Năm đó, tôi vào khoảng 17 tuổi. Bạn cùng lứa vào tuổi mộng mơ, tuổi biết buồn, tuổi thập thò yêu, còn tôi: tuổi cờ bạc.

1. Mê xí ngầu.

Tôi mê đồ xí ngầu. Buổi chiều sau giờ cơm, nói dối là đến nhà bạn học bài, nhưng thật ra, bọn tôi kéo nhau vào căn nhà sau của một bà chị giang hồ, cờ bạc. Có hôm đánh bài, Có hôm cá độ. Có hôm kiếm được tiền. Có nhiều hôm hết sạch. Thắng cũng ngủ không ngon vì mộng mị chờ chiều hôm sau kiểm thêm nhiều tiền nữa. Thua lại càng ngủ không yên vì trần trọc, tức tối, muốn phục thù. Đời học sinh làm gì có nhiều tiền. Thôi thì bán đồ cái này cái kia. Cái áo ấm, cái quần jean. Cái bàn máy may của chị. Cái xe đạp của ông hàng xóm. Bán được bao nhiêu, hết bấy nhiêu.

Tôi mê đồ xí ngầu. Cái cảm giác hồi hộp lăm lăm

nhìn đối thủ mờ bàn tay, ba con xúc xắc rơi vào trong bát, chạy vùn vù, xoay ngang xoay ngửa, long tong kêu lên nổi vui buồn. Rồi ba đưa chậm dần, gập ghềnh, lúc lắc, ngừng lại, nhúc nhích, đứng im. Chết cha, thua rồi. A ha, chết mày nghen con.

Cái cảm giác rộn ràng, hồi hộp, vùn vù con xúc xắc trên tay. Đến phiên mình. Hít vào một hơi dài, máu xông lên đầu, nín thở. Xin trời phù hộ. Con thua quá chừng. Sắp hết tiền. Cho con trúng một cái. Vùn nín thở. Bung năm ngón tay, hơi xoáy một chút cho ba con xúc xắc chạy vòng trên thành bát rồi lẩn lóc xuống đáy. Bung nhanh nhưng không mạnh lắm kéo những con xúc xắc văng ra ngoài. Bàn tay điêu nghệ bung xúc xắc vang vang tiếng giòn tan, nắc nẻ như tiếng cười khoái trá, ầm núp tiếng khóc điên cuồng.

2. Nghiện cờ bạc.

Tổ chức UCLA Gambling Studies Program (Chương trình nghiên cứu về cờ bạc của UCLA) (*) hôm tháng

10 ngày 17 năm 2022 đã đưa ra một thống kê và bảng phân tích báo động mức độ càng ngày càng gia tăng của giới thanh thiếu niên trong môi trường cờ bạc trực tuyến. Đây là một hình thức cờ bạc, cá độ, online, thuận tiện qua điện thoại cầm tay, iPad, computer, dễ dàng bị cuốn hút. Họ nhanh chóng trở thành những con nghiện sống âm u âm thầm trong bóng tối với ánh đèn le lói từ màn ảnh điện tử với những tấm thẻ chứa tiền. Họ không chỉ lên mạng để kéo máy, đánh bài, mà còn cá độ thể thao, đua ngựa, đua chó, thậm chí, đua cả chuột.

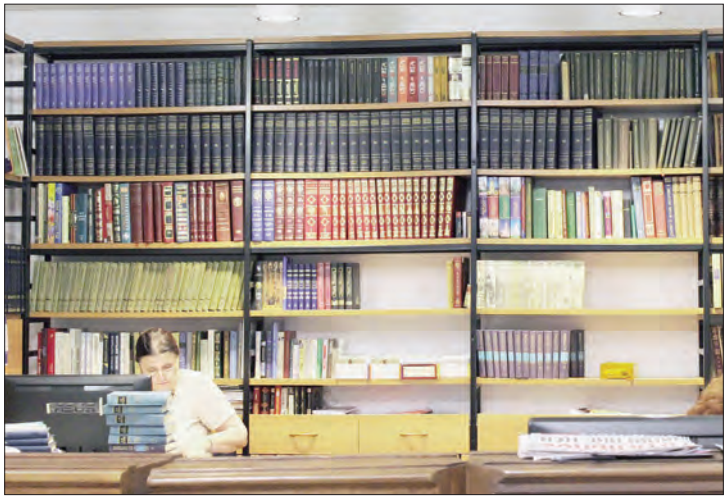
Tổ chức này còn cho biết,

trong thời gian đại dịch COVID-19, trong hoàn cảnh bị cô lập, không thể tự do đi ra ngoài, tình trạng này đã khiến mức độ giải trí, vui chơi cờ bạc, cá độ trên mạng lưới gia tăng số lượng. Theo quy luật tâm lý của đam mê, mức độ thích cờ bạc chỉ tăng tiến, không tự động lùi lại, cho đến khi trở thành nghiện ngập.

Con đường yêu cờ bạc là con đường một chiều, dọc đường đầy quảng cáo quyền rũ. Có cả mỹ nhân đưa đón. Ở phố tôi, có ngôi chợ lớn bán thực phẩm Việt Nam. Gia đình ông chủ giàu có nổi tiếng. Vợ đẹp, hai bà. Con giỏi, sáu đứa.

Xem tiếp **THẰNG BẦN** trang 2

PEN AMERICA: LỆNH CẤM SÁCH ĐÃ TĂNG 33% TRONG NĂM HỌC TRƯỚC



Theo tờ Salon.com, một báo cáo mới được Tổ Chức Văn Bút Hoa Kỳ PEN America công bố hôm tuần trước cảnh báo rằng phong trào cấm sách do Đảng Cộng Hòa dẫn đầu đang gia tăng trên toàn quốc. Đã có

Theo một báo cáo của Tổ Chức Văn Bút Hoa Kỳ PEN America, đã có hơn 1,500 cuốn sách bị cấm trong các lớp học và thư viện ở Hoa Kỳ trong năm học 2022-2023. (Nguồn: pixabay.com)

hơn 1,500 cuốn sách bị cấm trong các lớp học và thư viện ở Hoa Kỳ trong năm học 2022-2023.

PEN ghi nhận tổng cộng 3,362 trường hợp cấm sách trên khắp Hoa Kỳ, tăng 33% so với năm học trước. Hơn 40% tổng số lệnh cấm sách ở Hoa Kỳ trong năm học 2022-2023 xảy ra ở Florida. Thống đốc Đảng Cộng Hòa Ron DeSantis,

Xem tiếp **CẤM SÁCH** trang 4

VIẾT VỀ NƯỚC MỸ

TRƯỚC THỜI CUỘC

CHÚNG TA CÓ NÊN LO LẮNG VỀ CÁC CHÍNH TRỊ GIA LỚN TUỔI?

Việt Báo



TT Joe Biden và Cựu TT Donald Trump có quá già để làm TT Mỹ? (Photo: www.yahoo.com)

Pauline Newman, năm nay 96 tuổi, giữ chức vụ chánh án liên bang Hoa Kỳ trọn đời. Dù bà muốn tiếp tục làm việc, nhưng bà đang vướng vào các vụ kiện với các đồng nghiệp là những người muốn bà về hưu.

Hoa Kỳ đã trở thành điểm nóng cho các cuộc tranh luận về việc liệu những người trong lãnh vực chính trị có thể là quá già để lãnh đạo chăng. Các đối thủ hàng đầu cho cuộc bầu cử tổng thống Hoa Kỳ năm 2024 là Joe Biden, người ở tuổi 80 là già gấp đôi người Mỹ trung bình; và Donald Trump 77 tuổi là người già hơn một thập niên với “Tuổi Về Hưu Bình Thường” -- ở tuổi mà người Mỹ có thể nhận các phúc lợi về hưu trọn vẹn.

Ngoài những thảo luận về sự kiện rằng các chính quyền trong tay người lớn tuổi – các xã hội được cai trị bởi những người lớn tuổi – thường không đại diện dân số của họ, còn

Xem tiếp **LỚN TUỔI** trang 7

Kim Loan

Tác giả tên thật là Nguyễn Thị Kim Loan, sinh năm 1966, là cô giáo tiểu học khi còn ở Việt Nam. Vượt biên và sống ở trại tỵ nạn Thailand từ 1989-1993. Định cư tại Canada từ 1994 đến nay. Tác giả nhận giải đặc biệt VVNM 2021.

*

Nước Mỹ, người Mỹ không có tết Trung Thu, dù họ có rất nhiều các lễ hội khác, nhưng người Mỹ gốc Việt ở các quốc gia phương Tây tự do như Canada, Châu Âu, Úc Châu... hàng năm đều rộn ràng tổ chức Trung Thu cho các thế hệ con cháu nhằm duy trì và gìn giữ những phong tục truyền thống tốt đẹp của dân tộc

Việt nơi hải ngoại.

Cách đây vài năm, nhân dịp đi thăm gia đình ở thành phố Arlington tiểu bang Texas bên Mỹ vào đúng mùa Trung Thu, tôi thấy các chợ Việt Nam tại đây bày bán nhiều loại bánh Trung Thu do chính người Việt sản xuất tại các thành phố đông người Việt như Dallas, Houston và California bên cạnh bánh Trung Thu nhập từ Taiwan, Mã Lai, China. Mặc dù Trung Thu chi phổ biến ở một số nước Châu Á như China, Korea, Singapore, Taiwan, Việt Nam, Japan cửa hàng Costco cũng nhay bên nhập về các loại bánh trung thu, bánh pía. Người Việt mình tha hồ có nhiều lựa chọn. Bánh Trung Thu "Made in China" từ lâu vốn



Hình do tác giả cung cấp.

mang tiếng làm ăn gian dối trở thành lép vế hẳn đi. Cứ sau mỗi mùa Trung Thu những hộp bánh ế phần nhiều là hàng China, chợ đã phải hạ giá on sale buy 1 get 1 free.

Chợ Costco Mỹ thật... dễ thương, luôn làm vừa lòng khách hàng người Việt, nghe nói Costco ở Nam California còn bán bánh

Xem tiếp **VIỆT** trang 7



Ảnh: Cafebiz. 3/8/2017

Tiếp **THĂNG BÀN** trang 1

Rồi ông chủ trở thành khách hàng thường xuyên của trung tâm vui thú Las Vegas. Miễn phí: Vé may bay khứ hồi, xe limousine tài xế đưa đón, phòng ngủ để nhất tiện nghi khách sạn năm sao, có hồ bơi bốc khói giữa phòng khách, có rượu ngon bày biện, bánh trái hân hoan, không tính tiền, có đám bốp bởi những bàn tay nhập cảng từ Thái Lan. Tất cả chi phí đó được tính vào số tiền lớn mà ông để lại cho sòng bài. Nhìn cái cảnh xe hơi đen bóng loáng dừng lại trước nhà, tài xế mở cửa, hai cô tiếp đãi leo ra, hoa lan hoa huệ, diu ông chủ từ trong cửa nhà đến tận băng ghế da sau xe, thật là quá sướng. Máu cờ bạc ở đất nước nghèo, ngồi chồm hổm đổ xúc xắc, thắng thua gì cũng tê chân. Máu cờ bạc ở những đất nước giàu có, tiện nghi và phù thủy, sẽ bốc cao, cháy phừng phừng vì máu đã thành xăng. Chuyện gì sẽ xảy ra cho ông chủ?

Nghiện cờ bạc, còn được gọi là chứng rối loạn cờ bạc, là sự thôi thúc không thể kiểm soát để tiếp tục chơi cờ bạc bất chấp hậu quả mà nó gây ra cho cuộc sống của bạn. Cờ bạc có nghĩa là bạn sẵn sàng mạo hiểm với thứ gì đó mà bạn

đánh giá cao với hy vọng nhận được thứ gì đó có giá trị lớn hơn. Đến một mức độ nghiện nào đó, bạn có thể sẽ hy sinh luôn tính mạng của mình, của người thân để thỏa mãn cơn thèm khát.

Cờ bạc có thể kích thích hệ thống khen thưởng của não giống như ma túy hoặc rượu, dẫn đến nghiện. Nếu bạn gặp vấn đề với việc nghiện cờ bạc, bạn có thể liên tục theo đuổi các vụ cá cược dẫn đến thua lỗ, sử dụng hết tiền tiết kiệm và tạo ra nợ nần. Bạn có thể che giấu hành vi của mình và thậm chí chuyển sang trộm cắp hoặc lừa đảo để hỗ trợ cho cơn nghiện của mình.

Nghiện cờ bạc là một tình trạng nghiêm trọng có thể hủy hoại cuộc sống. Mặc dù điều trị chứng nghiện cờ bạc có thể là một thách thức, nhưng nhiều người đấu tranh với chứng nghiện cờ bạc đã tìm được sự giúp đỡ thông qua các tổ chức điều trị chuyên nghiệp.

3. Làm sao biết chắc là mình nghiện cờ bạc? Có thể nào làm lẫn với tính ham vui?

Ham vui và nghiện gần giống nhau nhưng khác ở chỗ “quá độ.” Ham vui nghĩa là vui nhiều hơn bình

thường. Vui đến một mức nào đó thì ngừng lại. Vui mà vợ không vui hoặc cảnh sát không vui, thì thôi. Trong khi nghiện, niềm vui không thể không có, không thể ngưng, mặc dù vui xấu hổ, vui đau đớn.

Những triệu chứng sau đây báo động cho bạn biết về cơn nghiện đã bắt đầu.

- Bạn tâm với cờ bạc, chẳng hạn như liên tục lên kế hoạch cho các hoạt động cờ bạc và làm thế nào để kiếm được nhiều tiền hơn.
- Cần đánh bạc với số tiền ngày càng tăng để có được cảm giác hồi hộp tương tự.
- Cố gắng kiểm soát, cắt giảm hoặc ngừng cờ bạc nhưng không thành công.
- Cảm thấy bồn chồn hoặc cáu kỉnh khi bạn cố gắng giảm cờ bạc.
- Cờ bạc để trốn tránh các vấn đề hoặc giải tỏa cảm giác bất lực, tội lỗi, lo lắng hoặc trầm cảm.
- Cố gắng lấy lại số tiền đã mất bằng cách đánh bạc nhiều hơn. Tự tin rằng mình có thể sẽ ăn lại và ăn nhiều hơn số vốn đã mất.
- Nói dối các người trong gia đình hoặc những người khác để che giấu mức độ cờ bạc của bạn.
- Nhờ vả, vay mượn cho bạn tránh khỏi rắc rối tài chính vì bạn đã cờ bạc hết tiền.



Ảnh: HealthyPlace. Treatment of Gambling Addiction

Hầu hết những người chơi cờ bạc bình thường đều dừng lại khi thua hoặc đặt giới hạn về số tiền họ sẵn sàng thua. Nhưng những người mắc chứng nghiện cờ bạc buộc phải tiếp tục chơi để lấy lại tiền của họ. Một số người có thể chuyển sang trộm cắp hoặc gian lận để kiếm tiền nhập sòng.

Làm sao chữa trị bệnh nghiện cờ bạc.

Một người bạn nói với tôi, anh chữa hết bệnh nghiện cờ bạc một cách khá dễ dàng. Bệnh anh cũng đã nặng, phải bán nhà cho thuê, nhà ở mới đủ trả nợ thăng Bàn. Anh nói, mỗi khi lên cơn ghiền muốn sống chết với cờ bạc, tôi uống rượu. Nửa chai cognac hoặc whisky là phiêu diêu, quên hết, nhất tứ quý, nhì đồng hoa. Sau một thời gian thì quên nỗi nhớ nhưng sòng bài.

Bây giờ, anh không còn nghiện bài bạc, cả độ, nhưng lại nghiện rượu. Tuy nhiên, rượu khá hơn bài. “Say sưa nghĩ cũng hư đời. Hư thời hư vậy, say thời cứ say.” (Tản Đà.)

Vấn đề cờ bạc có thể được giải quyết bằng cách điều trị thích hợp bao gồm liệu pháp tâm lý và các nhóm hỗ trợ dành cho những người nghiện cờ bạc.



Ảnh: Lisa Zederman, Esq. 23/3/2021

Khi đề cập đến việc điều trị chứng nghiện cờ bạc, không có phương thuốc thần kỳ nào. Nghiện cờ bạc, giống như nghiện hút sách, là một căn bệnh và cần được điều trị càng sớm càng để hồi phục.

Điều trị chứng nghiện cờ bạc bao gồm cải thiện, phục hồi tâm lý, nhận thức, hành vi và thư giãn. Điều cần thiết là người nghiện phải thừa nhận căn bệnh đang tiến triển và thể hiện mong muốn mạnh mẽ để cai nghiện.

Người nghiện cờ bạc sau khi chữa trị, không bao giờ nên đánh bạc nữa. Cần một sự thay đổi lớn trong lối sống. Cần phải điều trị liên tục để ngăn chặn hành vi phá hoại tái diễn. Trị liệu lâu dài và có thể mất nhiều năm tư vấn chuyên nghiệp.

Kinh nghiệm cho tôi biết, những ai can đảm hoặc có ý chí mạnh, khi thức tỉnh sẽ dứt bỏ cái nghiện ngay tức thời. Những ai thiếu dũng cảm hoặc tâm lý yếu đuối phải cần sự trợ giúp chuyên môn. Đừng mặc cảm, xấu hổ, trốn giấu, hãy nói cho mọi người biết, “tôi là con nghiện...” Đó là phút đầu tiên con nghiện tìm cách rút lui ra khỏi người nghiện.

4. Nghiện và rối loạn nhân cách.

Theo một bài báo gần đây được xuất bản bởi tạp chí trực tuyến The Fix, vấn đề cờ bạc có thể khó điều trị hơn đối với những người mắc chứng rối loạn nhân cách.

Rối loạn nhân cách được coi là một bệnh tâm thần, có những hành vi, kiểu suy nghĩ và trải nghiệm nội tâm không lành mạnh, không thích nghi trong nhiều lĩnh vực đời sống và thường không được văn hóa chấp nhận.

Những mô hình này có xu hướng phát triển sớm và thường không thay đổi hoặc không linh hoạt, mang lại nhiều đau khổ.

Bài báo Fix mô tả một nghiên cứu được thực hiện bởi Meredith Brown của Đại học Monash ở Úc, khám phá mối quan hệ giữa chứng nghiện cờ bạc và chứng rối loạn nhân cách.

Nghiên cứu cho thấy những người nghiện cờ bạc cũng có xu hướng bộc lộ những đặc điểm của rối loạn nhân cách chống đối xã hội, thể hiện nhiều kịch tính và rất tự ái.

Trong số những rối loạn nhân cách này, nghiên cứu cho thấy ‘rối loạn nhân cách cận biên’ (borderline personality disorder) (BPD)

Xem tiếp **THĂNG BÀN** trang 3

CalOptima Health trong khu phố của quý vị

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

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



Tìm Hiểu về Bệnh lao

Mời quý vị tham gia buổi thuyết trình để tìm hiểu về sự khác biệt giữa Nhiễm vi trùng lao (LTBI) và bệnh lao, cách lây lan, các yếu tố nguy cơ, xét nghiệm và điều trị lao. Được trình bày bởi Hội Ung Thư Việt Mỹ.

Ngày và Giờ: Thứ Sáu, ngày 15 tháng 9 năm 2023 từ 10 giờ sáng đến 11 giờ sáng

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

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



CalOptima Health

caloptima.org



@caloptima

CalOptima Health, A Public Agency

Tiếp **THẰNG BÀN** trang 2

đường như góp phần nhiều nhất vào chứng nghiệm cờ bạc.

BPD là loại rối loạn nhân cách phổ biến nhất. Nó được đặc trưng bởi các mối quan hệ không ổn định, cảm xúc thất thường, tự làm hại bản thân, bốc đồng, hành vi hung hăng khó đoán, hành vi tình dục thái quá, sợ hãi khi ở một mình và dễ nổi giận. Tuy nhiên, chính sự bốc đồng đóng một vai trò lớn đối với những người nghiện cờ bạc.

Ba rối loạn nhân cách khác được mô tả trong nghiên cứu và có thể góp phần gây nghiện cờ bạc bao gồm:

1- Rối loạn nhân cách cá tính. (Histrionic personality disorder.) (HPD)

Người thể hiện những đặc điểm của chứng rối loạn nhân cách này có thể quá kích tính, thích được chú ý, dễ tức giận, quấy rầy, cực kỳ phụ thuộc vào người khác, vô ích, nóng nảy, thích thao túng và thể hiện những cảm xúc mãnh liệt nhưng sai lầm.

2- Rối loạn nhân cách tự kỷ. (Narcissistic personality disorder) (NPD)

Người mắc NPD có thể có suy nghĩ vĩ đại, khao khát sự ngưỡng mộ và chú ý của người khác, cực kỳ coi mình là trung tâm, theo một cách nào đó cảm thấy đặc quyền và đặc biệt, mong đợi sự ưu ái từ người khác và sở hữu những cảm xúc thất thường.

3- Rối loạn nhân cách chống xã hội. (Antisocial personality disorder) (APD)

Người mắc APD có xu hướng thể hiện sự hung hăng với người và động vật, phá hoại tài sản, lừa dối, hoặc ăn cắp và vi phạm nghiêm trọng các quy tắc. Họ có xu hướng thiếu đồng cảm và có xu hướng nhút nhát, yếu thế và khinh thường cảm xúc, quyền lợi

và nỗi đau khổ của người khác. Họ có thể tự cao, và cố chấp quá mức. Họ có xu hướng hào nhoáng và hời hợt nhưng lại sở hữu một sức hút lôi cuốn.

Trong thực tế, nghiện là một chứng thích thú do hóa chất khen thưởng tiết ra trong não bộ vì suy nghĩ hoặc hành động một điều gì yêu chuộng. Khi lập lại nhiều lần, đòi hỏi ‘niềm vui này’ gia tăng, tăng mãi cho đến khi không thể không thỏa mãn. Người đó bước vào trạng thái nghiện. Tất cả những thứ gì có khả năng kích thích hóa chất dopamine xuất hiện gây say mê đều là đối tượng của nghiện, bao gồm, cờ bạc, hút sách, rượu chè, đàn bà, tình yêu, tiền tài, danh vọng, ... Chắc bạn chưa nghe ‘nghiện đi tu’, ‘nghiện đọc sách’, ‘nghiện nói’, nghiện vân vân, nhưng có

“Cảm giác thích thú là cách bộ não khỏe mạnh xác định và củng cố các hành vi có lợi, chẳng hạn như ăn uống, giao tiếp xã hội và tình dục. Bộ não của chúng ta được kết nối để tăng khả năng chúng ta sẽ lặp lại các hoạt động thú vị. Chất dẫn truyền thần kinh ‘dopamine’ là trung tâm của điều này. Sự trải nghiệm thú vị, sự bùng nổ của dopamine báo hiệu rằng một điều gì đó quan trọng đang xảy ra cần được ghi nhớ. Tín hiệu dopamine này gây ra những thay đổi trong kết nối thần kinh giúp bạn dễ dàng lặp đi lặp lại hoạt động mà không cần suy nghĩ về nó, dẫn đến việc hình thành thói quen.

Giống như ma túy tạo ra cảm giác hưng phấn mãnh liệt, chúng cũng tạo ra lượng dopamine lớn hơn nhiều, cũng có mạnh mẽ mỗi liên hệ giữa việc tiêu thụ ma túy, cảm giác khoái cảm mang lại và tất cả các tín hiệu bên ngoài liên quan

đến trải nghiệm. Lượng lớn dopamine “dạy” bộ não tìm kiếm thuốc gây hại cho các mục tiêu và hoạt động khác lành mạnh hơn.” (Drug and the Brain, National Institute on Drug Abuse.)

Nhưng điểm quan trọng nhất, khó khăn nhất, là chúng ta phải làm gì khi một người thân - vợ chồng con cháu - trở thành con nghiện cờ bạc?

5. Còn ông chủ chợ thực phẩm

Từ lúc tôi biết ông, ông ta là người cao lớn, đẹp trai, khôn ngoan. Rồi từ khi nghiên cờ bạc, dường như càng ngày ông càng lún xuống. Càng thua ông càng lún hơn. Cho đến một hôm, khu chợ của ông bốc cháy trong đêm khuya. Sau cuộc điều tra, hàng bảo hiểm báo cáo, chính ông đã đốt chợ để lấy tiền bồi thường. Như thế, ông đi tù. Người Việt nói, “Cờ bạc là bác thằng bần.” Đúng ra, cờ bạc là cha của nó./

Ngũ Yên

Ghi:
(*) Chương trình Nghiên cứu Cờ bạc của UCLA (UGSP) là một tổ chức phi lợi nhuận thuộc Khoa Tâm thần học và Khoa học Hành vi Sinh học tại Đại học California, Los Angeles. Nhiệm vụ là giảm thiểu tác hại cá nhân, gia đình và xã hội do vấn nạn cờ bạc gây ra. Từ năm 2005, đã tiến hành nghiên cứu, cung cấp các dịch vụ phòng ngừa và điều trị hiệu quả về chi phí, đồng thời mang đến các cơ hội giáo dục và đào tạo cho các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe và cộng đồng nói chung.

Việt Báo Online
phục vụ bạn
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
vietbao.com
Hình bày trang nhấ
n tức cập nhật hoá
trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ

TIỆM VÀNG VÀ HỘT XOÀN



JEAN'S JEWELRY

KIMTHU JEWELRY

G.I.A. DIAMOND CENTER

TRUNG TÂM SẢN XUẤT VÀNG LÁ

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

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

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

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

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

ĐẶC BIỆT

Hộт Xoàn GIA ON SALE
mỗi thứ 1 hộт

*Ai tới trước thì bán trước
Lẹ tay thì còn, chậm tay thì hết*

Bớt từ 20% - 40% Hộт Xoàn GIA

Hộт Xoàn Bán lại trừ 10%
Đối hộт 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 & Hộт Xoàn cũ, hư bể cũng mua.

Quý Khách Muốn Đầu Tư Vàng?
Quý Khách Muốn Để Dành Vàng?
Quý Khách Muốn Có Giá Đặc Biệt?
Tiền Commission Rẻ Nhất
Chỉ Cần Vô Membership
Quý Khách Có Lợi Gì?

- 1) Khi Mua Vàng Là Được Bớt \$5 Một Lượng
- 2) Khi Bán Vàng Là Được Thêm \$5 Một Lượng
- 3) Khi Mua Xoàn Trả Góp 1 Năm Không Down Không Tính Tiền Lãi

CHỌN MẶT GỎI VÀNG
CHỌN TIỆM MUA XOÀN
XIN CHỌN TIỆM VÀNG JEAN

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



Jean's Jewelry trân trọng kính mời

Chúng tôi thông báo giá vàng một ngày 3 lần:
10 giờ sáng, 2 giờ trưa và 4 giờ chiều trên đài Little Saigon Radio 1480 AM. Kính mời quý khách đón nghe. Chúc nhiều may mắn.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết,
Xin Kính Mời Quý Khách Hồi Jean's Jewelry.
Cảm Ơn Quý Thân Chủ Và Bạn Hữu!

(714) 985-9999

AI CẦN TIỀN MUỐN BÁN VÀNG & HỘT XOÀN JEAN'S JEWELRY MUA LẠI GIÁ THẬT CAO.
MUỐN BIẾT GIÁ VÀNG & HỘT XOÀN HỎI TIỆM VÀNG JEAN LÀ HAY NHẤT.



KHỞI SỰ. QUẢN LÝ. PHÁT TRIỂN.

Cơ Quan Quản Lý
Doanh Nghiệp Nhỏ (SBA) có thể giúp
doanh nghiệp nhỏ của quý vị.

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

Ghé
sba.gov/cnpp-vi



U.S. Small Business
Administration

Tiếp **HIỂN PHÁP** trang 1

trong tuyển sinh đại học.

Các phán quyết đối với các vấn đề cốt lõi này đều được biểu quyết với tỷ lệ 6-3, một bên là đại đa số các tân thẩm phán bảo thủ và bên còn lại là ba vị thẩm phán theo chủ nghĩa tự do.

Dưới đây là ba vụ kiện chính đang mở rộng cuộc cách mạng hiến pháp trong nhiệm kỳ vừa qua của TCPV:

**Vấn đề chủng tộc:
Vụ Students for Fair Admissions v. Harvard College**

Vụ kiện này thách thức tính hợp hiến của các chương trình nâng đỡ người thiểu số tại các trường đại học ở Hoa Kỳ. Không giống như các vụ kiện liên quan đến chính sách “affirmative action” trước đây, thường thì nguyên đơn là những sinh viên da trắng phản nản bị phân biệt đối xử so với các sinh viên người thiểu số, vụ kiện này tập trung vào một nhóm người thiểu số khác – người Châu Á – các sinh viên người Châu Á cho rằng họ bị đối xử bất công so với những người thiểu số và người gốc da trắng khác trong quá trình tuyển sinh của Harvard.

Trọng tâm của vụ kiện là xoay quanh ý nghĩa của điều khoản bảo vệ sự bình đẳng trong Tu Chính Án Số 14: “Không tiểu bang nào được... từ chối bất kỳ người nào trong phạm vi thẩm quyền của mình trước nguyên tắc bảo vệ sự bình đẳng của pháp luật.”

Tòa án phán quyết rằng nguyên tắc bảo vệ sự bình đẳng có nghĩa là các tổ chức công có thể không xét đến yếu tố chủng tộc, ngay cả khi họ đang có các ưu tiên dành cho một số chủng tộc để nâng đỡ các nhóm người thiểu số.

Vụ kiện của Harvard đã

bác bỏ một quyết định trước đó vào năm 2003, cho phép các trường đại học có các ưu tiên dành cho một số chủng tộc để làm đa dạng hóa sinh viên của trường ở một mức độ nào đó.

Theo quy định hiến pháp mới, điều khoản bảo vệ sự bình đẳng là một lời hứa đối xử với tất cả mọi người thuộc mọi chủng tộc như nhau, thay vì cách hiểu khác là đưa xã hội hướng tới sự công bằng và đồng đều giữa các nhóm chủng tộc, cho phép hoặc thậm chí khuyến khích đối xử khác nhau giữa các nhóm chủng tộc khác nhau, nhằm bù đắp cho những chủng tộc đã chịu nhiều bất công trong quá khứ.

Vấn đề tôn giáo: vụ 303 Creative v. Elenis

Vụ này đặt ra câu hỏi rằng liệu các biện pháp bảo vệ quyền về tôn giáo và tự do ngôn luận của Tu Chính Án Số 1 có cao hơn các biện pháp bảo vệ người đồng tính trong các luật tiểu bang hay không. Một chủ doanh nghiệp, vốn chỉ muốn cung cấp dịch vụ trang web đám cưới cho những khách hàng phù hợp với niềm tin tôn giáo của mình, có phải cung cấp dịch vụ tương tự cho các khách hàng mà họ không mong muốn hay không?

Tòa án đã phán quyết rằng bất kể là thành phần tôn giáo nào, việc chính phủ ép buộc thể hiện bất kỳ thông điệp nào đi ngược lại với niềm tin của một người là vi phạm quyền tự do ngôn luận của họ, ngay cả trong trường hợp từ chối giao dịch kinh doanh hay thực hiện công việc vì niềm tin tôn giáo.

Mặc dù về mặt kỹ thuật, đây là một phán quyết về quyền tự do ngôn luận, nhưng bản chất nó là một cuộc tranh cãi về việc

những người theo tôn giáo của mình muốn được miễn trừ khỏi luật chống phân biệt đối xử. Phán quyết này là một phần của khuynh hướng lâu dài mở rộng quyền tự do tôn giáo.

Phán quyết trong vụ kiện này góp phần vào sự thay đổi đáng kể so với nhiệm kỳ trước đối với luật hiến pháp liên quan đến tôn giáo, vụ Kennedy v. Bremerton. Trong vụ đó, tòa án đã phán quyết rằng các điều khoản về tôn giáo ở phần đầu của Tu Chính Án Số 1 có ý nghĩa rõ ràng: Chính phủ không được ép buộc bất kỳ công dân nào trong vấn đề liên quan đến tôn giáo – dù là hướng theo hay từ bỏ các niềm tin tôn giáo. Tức là chính phủ không được phép có bất kỳ hành động nào nhằm thúc đẩy ai đó từ bỏ hoặc hướng theo hành vi tôn giáo.

Trong vụ Kennedy v. Bremerton, điều này có nghĩa là một trường công không thể cấm hay trừng phạt một huấn luyện viên cầu nguyện tại một sự kiện thể thao. Cách diễn giải mới của Tu Chính Án Số 1 được giải thích trong phán quyết này đã làm tăng đáng kể các biện pháp bảo vệ cho các quyền về tự do tôn giáo.

Về hành chánh công: vụ Biden v. Nebraska

Trong vụ này, các thẩm phán đã bác bỏ chương trình xóa nợ sinh viên của Tổng thống Joe Biden. Chương trình này có thể xóa bỏ khoản nợ lên tới 20,000 MK đối với hàng triệu người ở Hoa Kỳ, với tổng giá trị khoảng 430 tỷ MK. Quyết định cấm chương trình xóa nợ của chính quyền Biden dựa trên một nguyên tắc mới được gọi là “học thuyết những câu hỏi trọng yếu”.

Nguyên tắc này làm suy giảm quyền lực của nhiều

cơ quan liên bang. Lần đầu tiên nó xuất hiện là trong các phán quyết của TCPV trong thời đại dịch, ngăn chặn lệnh cấm trực xuất và quy định bắt buộc tiêm chủng của chính quyền Biden. Tuyên bố rõ ràng nhất về lý thuyết này được đưa ra vào năm 2022 trong vụ West Virginia v. EPA, hạn chế khả năng của Sở Bảo Vệ Môi Sinh trong việc đưa ra các quy định mới nhằm hạn chế phát thải khí nhà kính và chuyển hoạt động sản xuất năng lượng sang các nguồn sạch hơn.

Học Thuyết Những Câu Hỏi Trọng Yếu khẳng định rằng một cơ quan hành chánh – chẳng hạn như Bộ Giáo Dục, nơi khởi xướng chương trình xóa nợ – không thể quyết định việc TCPV xem đâu là vấn đề chính trị trọng yếu, bao gồm việc làm điều gì đó với ngân sách quá lớn hoặc tạo ra sự thay đổi đáng kể trong chính sách, trừ khi cơ quan này được Quốc hội ủy quyền một cách minh bạch.

Lý lẽ cho học thuyết mới, được Thẩm phán Neil Gorsuch thể hiện rõ ràng nhất, là chỉ có Quốc Hội mới nắm giữ những quyền mà cử tri tin tưởng ủy quyền, mới có thể khen thưởng hoặc trừng phạt những thành viên Quốc Hội đó trong cuộc bầu cử tiếp theo. Các cơ quan liên bang không bị giới hạn bởi sự kiểm soát tương tự thông qua bầu cử, và đang sử dụng thẩm quyền của Quốc hội thay vì thẩm quyền vốn có của chính họ. Học thuyết những câu hỏi trọng yếu lập luận rằng nếu các cơ quan được phép đưa ra các quyết định chính sách quan trọng, thì chúng ta không có chính phủ đại diện theo quy định của Hiến Pháp.

Không thể nói trước điều gì

Cuộc cách mạng hiến pháp này có thể dẫn đến những vấn đề vượt xa quyền phá thai, súng đạn, chủng tộc, tôn giáo hay hành chánh công. Hiện nay, chỉ biết là cuộc cách mạng này đang trên đà tiếp diễn, được thể hiện qua các quan điểm của TCPV do đại đa số các tân thẩm phán bảo thủ đưa ra./

Nguồn: “A constitutional revolution is underway at the Supreme Court, as the conservative supermajority rewrites basic understandings of the roots of US law” của Morgan Marietta, được đăng trên trang TheConversation.com.

Tiếp **CẨM SÁCH** trang 1

một ứng viên tổng thống của Đảng Cộng Hòa, đã phát động một cuộc tấn công lớn nhằm vào giáo dục công.

Kasey Meehan, giám đốc chương trình Freedom to Read của PEN America và là tác giả chính của báo cáo, cho biết: “Florida không hành động dị thường – tiểu bang này đang làm tấm gương cho các bang khác noi theo. Học sinh, sinh viên đã dành hàng tháng trời, sử dụng tiếng nói của mình để chống lại những nỗ lực phối hợp nhằm cấm cản việc dạy và học về nhiều câu chuyện, danh tính và lịch sử nhất định; đã đến lúc chúng ta đi theo sự dẫn dắt của họ.”

PEN lưu ý rằng các viện chức và các nhóm thúc đẩy lệnh cấm sách thường triển khai “những lý lẽ khoa trương cường điệu và gây hiểu lầm về ‘khiêu dâm trong trường học’ và các tài liệu ‘gợi tình, gợi dục,’ ‘có hại’ và ‘không phù hợp với lứa tuổi’ để thăng tay loại bỏ hàng ngàn cuốn sách bao gồm một loạt chủ đề và đề tài dành cho độc giả trẻ tuổi.”

Trong báo cáo, Tổ Chức

Văn Bút nhận thấy: “Đáng kinh ngạc, các lệnh cấm sách nhắm mục tiêu đến những cuốn sách về chủng tộc hoặc phân biệt chủng tộc hoặc có các nhân vật là người gốc da màu, cũng như những cuốn sách có nhân vật LGBTQ +. Trong năm nay, những cuốn sách bị cấm cũng bao gồm các sách về ngược đãi thể chất, sức khỏe và sống tốt, cũng như các chủ đề về đau buồn và chết chóc. Đáng chú ý, hầu hết các trường hợp cấm sách đều ảnh hưởng đến những loại sách dành cho thanh thiếu niên, sách cho cấp trung học, sách chương hồi hoặc sách tranh – những cuốn sách được viết và chọn lọc đặc biệt dành riêng cho độc giả nhỏ tuổi.”

Suzanne Nossel, giám đốc của PEN America, cho biết: “Ngày càng có nhiều trẻ em mất quyền tiếp cận với sách, nhiều tác giả bị xóa tên khỏi kệ sách trong các thư viện. Những người chống đối quyền tự do ngôn luận đang nỗ lực hơn bao giờ hết để phát huy quyền lực của họ đối với toàn bộ học sinh, sinh viên. Có nhiều người kiên quyết đàn áp những câu chuyện và ý tưởng. Họ đang biến trường học thành chiến trường, khiến cho tình trạng học hành bị ảnh hưởng bởi đại dịch nay càng trầm trọng hơn, khiến giáo viên phải rời khỏi lớp học và tước đi niềm vui đọc sách cho học sinh. Tước đi quyền được tự do đọc sách của thế hệ trẻ tuổi, những lệnh cấm này đang ăn mòn nền tảng nền dân chủ của chúng ta.”

Báo cáo của PEN được đưa ra vài ngày sau khi American Library Association cho biết số lượng sách thư viện kỷ lục – 1,915 cuốn – đã bị khiếu nại trong 8 tháng đầu năm nay.

Tiếp **CẨM SÁCH** trang 6



Sức Khỏe Của Quý Vị Là Quan Trọng Nhất Với Chúng Tôi

Chú trọng đến sức khỏe ở tuổi cao niên

- ◆ Dịch Vụ dành cho Người Cao Niên
- ◆ Hỗ Trợ về Dinh Dưỡng
- ◆ Dịch Vụ Chuyên Chở

Tất cả chúng ta đều mong được khỏe mạnh nhất có thể, dù ở độ tuổi nào. Là chương trình y tế lớn nhất tại Quận Cam, chúng tôi hỗ trợ cho cộng đồng người cao niên bằng cách giúp họ nhận được những nguồn trợ giúp chăm sóc sức khỏe mà những chương trình khác không thể cung cấp được. Thông qua những chương trình về dinh dưỡng, các hoạt động xã hội để giúp giảm bớt sự cô đơn, dịch vụ chuyên chở đến buổi hẹn với bác sĩ và nhiều hơn nữa, chúng tôi giúp cho người cao niên tận hưởng cuộc sống trọn vẹn mỗi năm.



BA ĐIỀU
BỐN CHUYỆN

*LTS: Có thể khẳng quyết, trong dòng văn học Việt Nam viết bằng chữ quốc ngữ, chấn chấn Song Thao là nhà văn viết Phiếm uyên bác và mạnh mẽ. Ông đi nhiều, đọc nhiều, viết chuyên cần. Chỉ trên mười năm ông đã trình làng 31 tập Phiếm, mỗi tập trên 300 trang.
Đề tài của ông đa dạng, bao quát, từ cây kim sợi chỉ đến vũ trụ bao la với lỗ đen, mặt trăng, sao hỏa, phi thuyền..., đến chuyện đời thường, những địa danh ông từng đặt chân đến.
Chúng ta sẽ còn được đọc nữa những tập Phiếm sẽ ra trong tương lai.*

LGBT

Song Thao

Chủ Nhật 13/8 vừa qua, thành phố Montreal chúng tôi nhận nhịp sắc cầu vồng. Đó là cuộc diễn hành hàng năm lần thứ 17 của cộng đồng đồng tính. Có cả thầy 15.500 người tham gia, không kể hàng ngàn khán giả bên đường. Bà Thị Trưởng Valerie Plante cùng tất cả đại diện các đảng phái đều hiện diện đầy đủ. Không có mặt có mà mặt phiếu bầu! Ông (bà?) Simon Gamache, chủ tịch tổ chức đồng tính Montreal Pride tuyên bố: “Tại sao chúng tôi có mặt ở đây ngày hôm nay?

Trước hết, vì chúng tôi tự hào chúng tôi là ai, và chúng tôi muốn chứng tỏ với mọi người chúng tôi là ai. Ngoài ra chúng tôi cũng muốn đánh dấu cuộc đấu tranh và chiến thắng của chúng tôi trước đây, nhưng đặc biệt vì vẫn còn nhiều bất công đối với cộng đồng LGBT chúng tôi, ở đây cũng như ở những nơi khác”. Một dân đồng tính, ông/bà Ruuys Forgie cũng phát biểu: “Một khi tôi chấp nhận tôi là ai, cả thể giới rộng mở trước tôi. Và nói thật, tôi cảm thấy vui sướng hơn bao giờ hết. Chúng tôi phải cho thế giới biết chúng tôi có mặt, chúng tôi tự hào và chúng tôi hạnh phúc”.

Không hiểu sao họ có mặt đông đảo như vậy. Trước đây có thấy mặt mũi ông bà nào đâu. Họ chimới ra công khai vào năm 1973 khi Hiệp Hội Tâm Thần Mỹ (American Psychological Association) không còn coi đồng tính luyến ái là một bệnh tâm thần nữa. Tiếp đó, Hiệp Hội Tâm Lý Học Mỹ cũng kết luận tương tự vào năm 1975. Ngày 17/5/1990, Tổ Chức Y Tế Thế Giới WHO cũng đã chính thức loại bỏ đồng tính luyến ái ra khỏi danh sách bệnh tâm thần. Bốn năm sau, năm 1994, đồng tính luyến ái không còn bị coi là bệnh. WHO xác định đó là một xu hướng tính dục, theo đó một người có cảm xúc yêu đương và ham muốn với người cùng giới tính. Tại Việt Nam, mãi tới năm 2022, Bộ Y tế mới có công văn số 4132/BYT-PC gửi các cơ sở y tế xác định không coi đồng tính là bệnh. Như cái đầu đề đánh

độ của bài này, LGBT là bốn loại được coi là đồng tính. Lesbian (đồng tính nữ), Gay (đồng tính nam), Bisexual (lưỡng tính) và Transgender (chuyển giới).

Dân số LGBT ngày càng đông đảo. Nhiều người ngoại cuộc tự hỏi sao cái dân số này lại phình ra một cách nhanh chóng như vậy. Tôi cũng ngỡ ngác. Nhưng tới khi có giới trẻ trong họ hàng của tôi ra công khai đồng tính, tôi mới hiểu. Cha mẹ của chúng phải chấp nhận. Biết sao được, khi ngay cả Đức Giáo Hoàng cũng phải gật đầu. Năm 2013, trả lời một cuộc phỏng vấn, Giáo Hoàng Francis I đã nói: “Có người đã từng hỏi theo cách kích động rằng phải chăng tôi chấp nhận đồng tính luyến ái. Tôi trả lời bằng một câu hỏi: ‘Hãy nói tôi nghe, khi Chúa nhìn vào một người đồng tính thì Chúa chấp nhận sự tồn tại của người đó bằng tình thương hay chối bỏ và buộc tội người đó’”. Sau đó Ngài xác nhận: “Nếu có người nào là đồng tính và tìm đến với Thượng Đế thì tôi là ai mà có quyền phán xét?” Ngài nhắc nhở các bậc cha mẹ không bao giờ đuổi ra khỏi nhà những đứa con đồng tính. Ngài nói: “Kết án một người như thế là một tội lỗi. Việc hình sự hóa những người có xu hướng đồng tính luyến ái là một sự bất công. Họ cũng là con của Thiên Chúa. Thiên Chúa yêu thương họ. Thiên Chúa đồng hành với họ”. Mới đây, Đức Giáo Hoàng đã tới dự Đại Hội Giới Trẻ tại Lisbon, Portugal, được tổ chức từ ngày 1 đến 6 tháng 8 năm 2023. Trên máy bay từ Portugal về lại Vatican sau Đại Hội, phóng viên của Reuter tháp tùng cho biết Ngài đã xác nhận: Giáo hội Công Giáo mở rộng cửa cho tất cả mọi người, kể cả cộng đồng LGBT. Ngài nhấn mạnh Giáo hội có nhiệm vụ đồng hành trên con đường tâm linh với từng cá nhân trong cộng đồng LGBT nhưng mọi việc cần thực hiện trong khuôn khổ giáo luật. Ngài muốn nói giáo luật chưa cho phép cử hành bí tích hôn nhân cho giới đồng tính.

Các cặp đồng tính chưa được phép nói “I do” trong

nhà thờ Công giáo La Mã nhưng tại nhà thờ của một giáo phái Do Thái giáo họ đã được chịu phép hôn phối. Một nhóm thuộc Anh giáo cũng đã nhận một mục sư đồng tính.

Giới âm nhạc đã mở rộng vòng tay với giới đồng tính. Những ca nhạc sĩ như Cher, Madonna, Lady Gaga, Christina Aguilera, Cyndi Lauper đã đưa chủ đề đồng tính vào những sáng tác do họ trình diễn để bày tỏ sự ủng hộ.

Giải bóng đá World Cup nữ đang diễn ra tại Úc và New Zealand được nhiều người dân mắt vào màn hình mỗi khi các cặp giò bay nhảy trên sân cỏ. Mấy ông bạn Luân Hoán, Hồ Đình Nghiêm, Quan Dương thức đêm thức hôm coi, không biết coi banh hay coi giò. Có phụ nữ là có thi hoa hậu. Các nàng còn mãi chơi với banh nên chẳng có thời giờ dự thi. Mặc kệ, không thi các ông nhà báo vẫn cứ bầu. Các ký giả của các báo thể thao đã chăm được chục nàng nhan sắc mận mòi nhất. Đoạt vương miện là trung phong Lina Hurtig, 27 tuổi, của đội Thụy Điển. Các ông này tinh mắt lắm. Nhìn hình là thấy mê liền. Nhưng mê chỉ để đấy, nàng không thích mấy anh, chỉ thích mấy chị. Nhân tiện cũng kê thêm vài nàng lesbian trong giải: Megan Rapinoe của đội Mỹ, Sam Kerr của đội Úc, Alba Redondo của Tây Ban Nha. Đó là những cặp giò có tên tuổi. Theo báo mạng Outsports thì trong số 730 cầu thủ tranh tài tại World Cup nữ năm nay có tới 96 nàng đồng tính hoặc lưỡng tính. Kỳ tranh tài trước vào năm 2019 chỉ có 41 nàng. Trận chung kết giữa hai đội Anh và Tây Ban Nha năm nay, trên sân sẽ có 8 nàng không thích các anh giai kê cả nàng thủ quân Ivana Andrés của Tây Ban Nha. Cô nàng này mới lấy vợ năm ngoái.

Tại sao những người đồng tính luyến ái lại rẽ ngang, không theo con đường thông thường của phần lớn nhân loại đã theo từ trước tới nay? Các nhà khoa học chưa rõ nguyên nhân chính xác. Họ đưa ra giả thuyết đó là sự tác động phức tạp của các nhân tố di truyền, nội

tiết tố và ảnh hưởng từ sự giáo dục của gia đình, môi trường văn hóa và xã hội chung quanh. Chúng ta thường nghĩ đồng tính luyến ái là do bẩm sinh. Chúng được định hình từ trong bụng mẹ. Năm 2019, trên tạp chí khoa học Science đã công bố một nghiên cứu phân tích gene của 480 ngàn người, theo đó yếu tố di truyền bẩm sinh có tỷ lệ khá nhỏ, từ 8% tới 25%. Hai nhà nghiên cứu Peter Bearman và Hannah Bruckner của Đại học Columbia và Yale đã nghiên cứu các dữ liệu của Trung Tâm Y Tế Quốc gia Vĩ Thành Niên của Mỹ. Họ cho biết xác xuất cả hai trẻ trong cặp song sinh đều là đồng tính chỉ là 6,7% với nam và 5,3% với nữ. Họ kết luận gene chỉ là một yếu tố nhỏ của nguồn gốc đồng tính luyến ái. Các yếu tố phi di truyền như môi trường, giáo dục, tính cách, sự nuôi dưỡng tác động nhiều tới sự lựa chọn người tình của người đồng tính.

Các trẻ em sống ở các đô thị lớn, nơi mà các chuẩn mực đạo đức lỏng lẻo, lối sống cá nhân tự do hơn, có nhiều tác động văn hóa xã hội khó kiểm soát, dễ có khuynh hướng đồng tính hơn. Những xã hội có khuynh hướng chấp nhận đồng tính sẽ có nhiều người có khuynh hướng đồng tính hơn. Nhà nghiên cứu Toni Meyer của Hội Đồng Chính Sách Gia Đình tiểu bang New Jersey cho biết kể từ năm 1994, khi phong trào ủng hộ đồng tính lên cao, số đồng tính nam ở Mỹ đã tăng 18%, và đồng tính nữ đã tăng tới 157%.

Yếu tố gia đình cũng góp phần không nhỏ vào sự hình thành đồng tính. Các trẻ em nam quá gần bó với người mẹ, các trẻ nữ mô côi mẹ ở tuổi vị thành niên hoặc là con út hoặc là con gái duy nhất trong gia đình khiến tăng khả năng đồng tính. Các trẻ có cha mẹ ly dị hoặc mất sớm có xu hướng đồng tính cao hơn những em có cha mẹ hạnh phúc.

Theo nhiều ước tính, tại các nước phương Tây hiện nay có khoảng từ 1% đến 5% là đồng tính và có từ 2% đến 10% đã trải qua vài dạng hành vi tính dục đồng tính trong cuộc đời. Một

cuộc nghiên cứu vào năm 2006 tại Úc cho biết có 20% người trả lời từng có cảm giác về tính dục đồng giới nhưng chỉ có 2% tự nhận là đồng tính. Tại Canada một cuộc khảo sát trên 121.300 người trên 18 tuổi cho biết có 1,43% tự nhận là đồng tính hoặc lưỡng tính.

Số người đồng tính tại châu Á thấp hơn châu Âu. Lý do là giáo dục gia đình, đời sống văn hóa và xã hội chặt chẽ hơn, ít có điều kiện cho việc hình thành xu hướng đồng tính. Tại Trung Quốc ước tính có khoảng 2 triệu 250 ngàn đồng tính, chiếm từ 0,06% đến 1,5% dân số. Tại Indonesia, Bộ Sức Khỏe ước tính có khoảng 55 ngàn đồng tính nam, chiếm 0,025% dân số. Tại Việt Nam, một nghiên cứu do tổ chức phi chính phủ CARE thực hiện ước tính có khoảng từ 50 ngàn tới 125 ngàn đồng tính, chiếm khoảng 0,06% đến 0,15% dân số.

Xã hội càng đô thị hóa số người đồng tính càng tăng, vậy đồng tính có phải là một sản phẩm của thời đại mới không? Câu trả lời có lẽ làm chúng ta ngạc nhiên. Các nhà khảo cổ về thời đại Ai Cập đã tìm thấy ngôi mộ của Khnumhotep và Niankhkhnum và cho đó là cặp đồng tính đầu tiên xuất hiện vào khoảng năm 2400 trước công nguyên. Đó là hai người phục vụ trong hoàng cung dưới triều vua Nyuserre Ini trị vì vào nửa cuối thế kỷ thứ 25 trước công nguyên. Tên của họ được viết bên nhau bằng chữ tượng hình trên ngôi mộ chung được tìm thấy vào năm 1964 tại Saqqara. Hai học giả Thomas Dowson và Greg Reader tin rằng hai người là cặp đồng tính đầu tiên được biết đến trong cổ sử. Họ suy đoán như vậy vì bức phù điêu vẽ hai người đứng chạm mũi và ôm nhau. Nhưng Niankhkhnum là người đã có vợ. Trên một phù điêu khác vẽ quang cảnh một bữa tiệc, hình vợ của Niankhkhnum bị xóa đi. Trên một bức khác nữa, vị trí của người vợ được Khnumhotep trám vào.

Từ thuở rất xa xưa, đồng tính đã hiện diện và không hề mai một xuyên suốt lịch sử loài người. Nó có trong

mọi nền văn hóa từ những bộ lạc nguyên thủy cho tới các xã hội có tổ chức. Trong một số bộ lạc còn tồn tại trên thế giới cho tới ngày nay, đồng tính là hành động không bị cấm đoán. Một nghiên cứu tại 76 bộ lạc nguyên thủy đã cho thấy có tới 49 bộ lạc coi đồng tính luyến ái là hành vi bình thường. Khi thì đồng tính luyến ái được coi là một tập tục xã hội, khi thì là một nghi lễ, khi thì là mối tương quan trao đổi. Từ buổi hoang sơ tới nay đồng tính luôn có mặt, khi trời khi sụt. Cho tới khi các định chế pháp lý ở nhiều nước công nhận, đồng tính đã nở rộ như ngọn lửa bùng lên sau thời gian dài bị ếm nhem.

Đồng tính không bất biến. Nó có thể thay đổi trong mỗi con người. Bạn của con tôi, một thanh niên bình thường, lấy vợ, có hai con, Bỗng một ngày đẹp trời anh đổi tính, yêu một thanh niên đồng tính. Anh ly dị vợ và cưới anh thanh niên. Anh đã từ dị tính chuyển sang đồng tính nam. Anh bạn của con tôi không là trường hợp đặc biệt. Rất nhiều người thay đổi như vậy. Thiên hướng tính dục có thể thay đổi theo chiều dài cuộc sống. Hiệp Hội Tâm Thần Mỹ khẳng định: “Một số người tin rằng thiên hướng tính dục là bẩm sinh và cố định, tuy nhiên trên thực tế khuynh hướng tính dục luôn phát triển trong suốt cả đời người. Nhiều người nhận ra họ đã thay đổi, khi là dị tính, đồng tính nam hoặc đồng tính nữ, khi lại là lưỡng tính.”

Áp lực xã hội và tôn giáo là hai phạm trù thông thường nhất khiến một số người có thể tự phủ định khuynh hướng đồng tính. Chủ Tịch của Hiệp Hội Tâm Lý Học Mỹ Judith Glassgold đã nghiên cứu nhiều trường hợp bị áp chế này và kết luận những áp chế này không có hại chi.

Trên thực tế khuynh hướng tính dục có thể xang xê từ trạng thái này qua trạng thái khác, nhất là trong độ tuổi dậy thì. Một nghiên cứu ở New Zealand đã chứng tỏ nhận xét này. Trong độ tuổi từ 21 tới 26, có 1,9% nam giới chuyển từ đồng tính thành dị tính

Xem tiếp **LGBT** trang 6



XE ĐÒ HOÀNG

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



WWW.XEDOHOANG.COM
lowfarebus@yahoo.com

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

LỊCH TRÌNH MỖI NGÀY

NAM CALI

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

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

BẮC CALI

KHỞI HÀNH:
SAN FRANCISCO: 6:30AM
* McDonald - 590 Vanness/Golden Gate 94102
OAKLAND: 7:00AM
* Bánh Mì Ba Lê - 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. Cofo 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**

THIỀN ĐỂ GIẢM ÁP HUYẾT CAO DO CĂNG THẲNG

Việt Báo

Mọi người nên thử tập thiền khoảng 45 phút mỗi ngày để giảm áp huyết cao do căng thẳng, theo các hướng dẫn mới cho biết. Những phương cách khác từ Hội Cao Huyết Áp Quốc Tế (ISH) gồm việc dành thời gian nghe nhạc, tập yoga và thực hành chánh niệm.

Lời khuyên y khoa – bỏ hút thuốc lá và ăn ít muối – vẫn duy trì.

Nhưng các chuyên gia nói rằng các mục tiêu cách sống “thể xác và tinh thần” mới có thể được đề nghị.

Theo bài báo được đăng trên Tạp Chí Cao Huyết Áp, có đủ bằng chứng khoa học đối với một số phương pháp ít thông thường hơn.

Một trong những tác giả, chuyên gia cao máu người Anh là Giáo Sư Bryan Williams, cho biết trong một cuộc phỏng vấn độc quyền với BBC rằng, “Tất cả nghe có vẻ như là ít mềm mại và mịn màng và không năng động, thí dụ, khi dùng ma túy nhưng những thứ này góp phần quan trọng để giảm ảnh hưởng của căng thẳng lên hệ thống tim mạch và bằng chứng đang tích tụ.

“Có quá nhiều người như thế có thể làm cho chính họ. Tất cả chúng ta cần lùi lại và nói rằng, thực sự, tôi có thể tìm ra nửa giờ trong ngày để có một ít thời gian cho chính mình và giảm căng thẳng và thư giãn – có thể là nghe nhạc, đi bộ hay vào phòng thể dục và tập thể dục.”

Điều gì có thể giúp làm hạ áp huyết?

Cao huyết áp dẫn tới chết yếu.

Nó gây căng thẳng lên tim và các mạch máu mà, trong dài hạn, có thể đưa tới bệnh tim, đau tim và tai biến mạch máu não.

Hơn một tỉ người hay ¼

người lớn trên thế giới bị cao huyết áp.

Hội đồng chuyên gia từ 18 quốc gia khuyên rằng:

- Hằng ngày hãy thử các cách giảm căng thẳng như thiền, hít thở sâu, yoga và chánh niệm
- Cần nhắc thực hành lòng biết ơn bằng cách tập trung vào những điều tích cực mà bạn có thể cảm tạ, và làm các hành động tử tế để có được cảm giác hạnh phúc
- Thư giãn với một bản nhạc lắng dịu nào đó trong vòng ít nhất 25 phút, 3 lần một tuần
- Đừng buộc tâm vào công việc bận rộn hàng ngày có tác động giảm căng thẳng quan trọng và tích tụ lên tâm và trái tim của bạn, theo Giáo Sư Williams.

Những thói quen tốt khác là tiếp tục hoạt động thể lực và ngủ đủ -- bạn có thể muốn sử dụng các tiện ích và ứng dụng thể dục để theo dõi bước đi, giấc ngủ và sự tiến bộ của bạn, theo lời khuyên cho biết.

GS Williams, chuyên gia tại Đại Học University College London, nói rằng, “Nó không phải chỉ là khoảng thời gian ngủ mà cũng còn là chất lượng của giấc ngủ. Và bằng chứng cho thấy rằng hầu hết mọi người nên cố gắng đạt tới mức 7 tiếng ngủ có chất lượng tốt để thử giảm các ảnh hưởng của căng thẳng của việc không ngủ và không giảm căng thẳng.”

Các khuynh hướng TikTok

Ông ấy nói rằng các hướng dẫn được đặt ra để nhấn mạnh đến phương pháp toàn diện hơn để kiểm soát huyết áp.

“Điều chúng tôi đã cố gắng làm là tìm xem tất cả bằng chứng đối với tất cả các điều khác nhau mà rất thường hiện ra trên mạng xã hội và cố gắng tìm ra

xem bao nhiêu trong số đó có cơ bản khoa học và bao nhiêu trong số đó là loại một nhất thời.”

Bằng chứng mới nổi cho thấy:

- Ăn cá hay uống dầu cá có Omega-3 có thể giúp ích
- Sức khỏe đường ruột cũng quan trọng – sử dụng các sản phẩm vi sinh học (như yogurt) và ăn nhiều chất sợi cũng là ý tưởng tốt
- Uống một ít trà và cà phê cũng tốt, nhưng uống nhiều loại nước tăng lực có chứa số lượng nhiều chất caffeine là không được đề nghị
- Cần thận với trà cam thảo – trà này có thể tăng áp huyết
- Nước ép củ cải đường và trái lựu có thể có tác dụng ngược và giúp làm hạ áp huyết, có thể bởi vì chúng chứa hợp chất nitro – các bác sĩ dùng nitro trong thuốc để làm giãn nở hay mở rộng các mạch máu
- Phương thức khác, nếu bạn muốn tập thể dục ngoài trời, là chạy bộ trong công viên hay đi dạo ra khỏi những con đường đông đúc, bởi vì ô nhiễm không khí thì không tốt cho tim và phổi.

Giáo Sư Williams nói rằng, “Các tài liệu đến từ nhiều quốc gia hiện nay cho thấy rằng ô nhiễm không khí có ảnh hưởng đến chức năng tim mạch. Nó có thể, dựa trên bằng chứng, đang góp phần cho sự lan tràn gia tăng các yếu tố nguy hiểm đối với bệnh tim trên toàn thế giới.”

Thay đổi lối sống nên là phương pháp hàng đầu để điều trị và ngăn ngừa cao huyết áp, nhưng các bác sĩ có thể cho thêm các viên thuốc nếu cần, theo hướng dẫn, được ủng hộ bởi Hội Cao Huyết Áp Châu Âu, cho biết.

Bác Sĩ Pauline Swift từ



Thiền để giảm áp huyết cao do căng thẳng. (Photo: www.pixabay.com)

Blood Pressure UK nói rằng một trong những cách nhanh nhất để làm hạ áp huyết, đặc biệt nếu bạn có cao huyết áp, là hạn chế ăn muối càng nhiều càng tốt. Ngay cả bạn không cho muối vào các bữa ăn của bạn, các thực phẩm chế biến sẵn có thể chứa chúng nhiều.

“Nếu bạn ăn quá nhiều muối, nó khiến cơ thể của bạn chứa thêm nước, mà làm gia tăng áp huyết của bạn.

Tiếp **CẨM SÁCH** trang 4

Đầu tuần này, tờ The Associated Press loan báo rằng: “Những thách thức sâu rộng nhất thường bắt nguồn từ các tổ chức bảo thủ như Moms for Liberty. Tổ chức này đã tiến hành các nỗ lực cấm trên toàn quốc và kêu gọi phụ huynh kiểm soát nhiều hơn đối với những cuốn sách dành cho trẻ em.”

PEN lưu ý rằng 80% các khu học chánh ở Hoa Kỳ cấm ít nhất một cuốn sách trong năm học 2022-2023 “có một nhóm hoặc chi nhánh địa phương lân cận một hoặc nhiều trong số ba hội, nhóm nổi bật nhất đang thúc đẩy các lệnh cấm sách – Moms for Liberty, Citizens Defending Freedom, và Parents’ Rights in Education. Những khu học chánh này là xảy ra 86% (2,902) lệnh cấm sách.”

Nhưng PEN cũng nhấn mạnh rằng lệnh cấm sách không chỉ xảy ra ở các khu vực có truyền thống bảo thủ, lưu ý rằng 42% các tiểu bang có lệnh cấm sách trong năm học 2022-23 đã bỏ phiếu cho Đảng Dân Chủ trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2020.

Tổ chức cho biết thêm: “Các tiểu bang nghiêng về Đảng Cộng Hòa có nhiều học khu cấm sách hơn so với các bang nghiêng về Đảng Dân Chủ; 50 học khu

“Ăn thêm trái cây và rau cải và tập thể dục thường xuyên, như đi bộ, chạy bộ, đạp xe đạp, bơi hay nhảy đầm, cũng làm giảm áp huyết bằng cách giảm độ cứng mạch máu để máu có thể lưu thông dễ dàng hơn.”

Jo Whitmore, y tá về tim mạch thâm niên làm việc cho Tổ Chức British Heart Foundation đã chào đón những đề nghị gọi chúng là “sự đột phá thâm quyền” về cách mà các lối sống của chúng ta có thể ảnh hưởng

(33%) trong số 153 học khu nằm ở các bang đã bỏ phiếu cho Đảng Dân Chủ trong cuộc bầu cử tổng thống năm 2020; trong khi 103 học khu còn lại nằm ở các bang bỏ phiếu cho Đảng Cộng Hòa, chiếm 88% tổng số trường hợp cấm sách trong năm học 2022-2023.”

Tác giả John Green của cuốn sách bán chạy nhất “Looking for Alaska,” là cuốn sách bị cấm hàng thứ ba ở các trường học ở Hoa Kỳ trong năm học 2022-2023, cho biết: “Chúng ta nên tin tưởng vào các giáo viên và thủ thư. Họ sẽ tự biết làm công việc của mình như thế nào. Nếu một thể giới quan có thể bị xóa bỏ bởi một cuốn sách, tôi sẽ cho rằng vấn đề không nằm ở cuốn sách.”

Vào đầu tuần này, hàng trăm tác giả, nghệ sĩ, người nổi tiếng và nhà hoạt động khác đã ký một bức thư ngỏ kêu gọi “mọi người hãy cùng đẩy lùi những lệnh cấm sách này.”

Thư ngỏ có viết: “Nói bao nhiêu cũng chẳng đủ để nhấn mạnh rằng những nỗ lực kiểm soát này sẽ không chỉ dừng lại ở lệnh cấm sách. Sớm hay muộn, các hệ tư tưởng đàn áp sẽ chuyển trọng tâm sang các hình thức nghệ thuật và giải trí khác, để tiếp tục tấn công và đổ hết tội lỗi lên đầu các cộng đồng bị gạt ra ngoài lề xã hội, đặc biệt là những người BIPOC và LGBTQ

đến áp huyết của chúng ta.

“Hiểu biết những yếu tố nguy hiểm cá biệt và cách để kiểm soát chúng là chìa khóa để duy trì áp huyết khỏe mạnh và bài báo này cung cấp những đề nghị chi tiết về cách có thể đạt được.”/

Việt Báo

(Nguồn: Việt Báo dịch từ bài “Meditate to beat stress blood pressure, say guidelines” của tác giả Michelle Roberts được đăng trên www.bbc.com)

+

Bức thư tiếp tục: “Chúng tôi không thể nào im lặng khi có một lĩnh vực sáng tạo đang phải chịu những lệnh cấm áp bức. Cùng là nghệ sĩ, chúng tôi phải đoàn kết lại với nhau, bởi vì mỗi đe dọa đối với một loại hình nghệ thuật cũng là mối đe dọa đối với tất cả chúng tôi.”/

Tiếp **LGBT** trang 5

trong khi 1% từ dị tính trở thành đồng tính. Cùng độ tuổi, nữ giới có 9,5% từ đồng tính trở lại bình thường và 1,3% từ dị tính trở thành đồng tính.

Những nghiên cứu khoa học đứng đắn cho thấy phần lớn xu hướng tình dục không phải là bẩm sinh mà biến đổi tùy thuộc vào yếu tố cá nhân, văn hóa, xã hội, tôn giáo, gia đình, bạn bè và báo chí phim ảnh. Bẩm sinh chỉ chiếm một tỷ lệ khiêm nhường trong việc định hình khuynh hướng tình dục của con người. Chính môi trường sống mới ảnh hưởng nhiều tới đời sống tình dục của cá nhân.

Vậy thì chúng ta đã quá bất công với con tạo. Nhân vật thần bí này chưa bao giờ xuất hiện để chúng ta coi mặt mũi ra sao nhưng với kết luận trên của các nghiên cứu khoa học, chắc chắn vị chúa tể này sẽ xoa tay mỉm cười. Trầm vô can nhé, các người!/

Song Thao



Thiền để giảm áp huyết cao do căng thẳng. (Photo: www.pixabay.com)

PHỞ KHÔNG HỒI

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

BÁNH CUỐN TRÁNG TAY

Tiếp **LỚN TUỔI** trang 7

binh đẳng khác tại Hoa Kỳ ảnh hưởng tuổi thọ). Thí dụ, tuổi thọ đối với đàn ông tại Mỹ là 73. Đây là thấp hơn trong các nước hàng đầu, nhưng cao hơn nhiều so với tuổi thọ 60 đối với đàn ông tại Cameroon, nước mà có vị tổng thống thọ 90 Paul Biya được cho là nhà lãnh đạo quốc gia già nhất thế giới.

Tuổi thọ không nói lên câu chuyện thọ mạng đầy đủ, khi con số này bị giảm xuống bởi nhiều yếu tố như tỉ lệ tử vong nơi trẻ sơ sinh. Thí dụ, một người 80 tuổi tại Hoa Kỳ có thể dự kiến sẽ sống thêm một thập niên nữa. Điều này có nghĩa là trên thực tế, không có quy luật cứng nhắc và nhanh chóng nào đối với khi nào, ngay cả, một người sẽ bị ảnh hưởng nặng nề bởi sự sút giảm chức năng điều hành – đặc biệt khi bạn lấy yếu tố mà trong đó tất cả chúng ta không có cùng khả năng để bắt đầu.

‘Sự biến đổi lớn’

Fisher giải thích rằng nhìn chung, các mức trung bình có thể làm lu mờ những kỳ vọng tuổi thọ khỏe mạnh và nhận thức minh mẫn, do điều mà ông gọi là “sự biến đổi cá nhân to lớn” trong chức năng điều hành. “Việc trắc nghiệm sẽ là cách tốt nhất để xác định một cách chính thức chức năng điều hành của một người, nhưng sẽ có sự biến đổi rộng lớn trong phạm vi cách mà các cá nhân hành động,” theo Fisher.

Một điểm khác biệt là bệnh tật đi kèm: nhiều điều kiện như bệnh tim, cao mỡ trong máu, và áp huyết cao. Tất cả những điều này có thể tác động chức năng não bộ, đặc biệt chức năng điều hành. Và trong khi tuổi tác không phải thường xuyên đến với bệnh tật, nó làm cho điều đó dễ xảy ra hơn.

thông minh kết tinh,” theo Rose McDermott, chuyên gia trong lãnh vực tâm lý chính trị tại Đại Học Brown, giải thích. “Bản sơ đồ và cách suy nghĩ về các thử đã được thiết lập. Và bạn có thể tích hợp thông tin mới vào các cấu trúc sẵn có nhiều hơn dễ dàng hơn nhiều và trong nhiều trường hợp bạn có thể sáng tạo hơn khi bạn trẻ hơn bởi vì bạn không ở trên cùng cấp bậc của nền tảng nhận thức.”

Những đặc điểm nhận thức của đời sống chính trị

Một số người, được biết như là những “người già siêu đẳng,” vẫn duy trì các chức năng nhận thức của phần lớn những người trẻ tuổi hơn. Đây là những người ở độ tuổi 80 và già hơn với sức khỏe nhận thức của những người trẻ hơn 2 hoặc 3 thập niên. Những người già siêu đẳng cho thấy thần kinh lớn hơn, khỏe hơn trong vỏ não nội khứu, một phần quan trọng của não để nhớ. Không ngạc nhiên, họ thể hiện tốt hơn trong các thử nghiệm trí nhớ so với những người đồng trang lứa của họ.

Hoạt động thể lực, kích thích tinh thần và kết nối xã hội là quan trọng để duy trì tế bào não và chức năng não. Giới lãnh đạo chính trị chắc chắn cung cấp ít nhất thách thức tinh thần và các phần kết nối xã hội, và những người quyền lực thường cũng có nhiều đặc quyền, gồm an toàn tài chánh và tiếp cận được sự chăm sóc sức khỏe tốt nhất. Một số nhà khoa học xem các nhà lãnh đạo như Biden là những người già siêu đẳng.

Tuy nhiên, trong khi tuổi tác biểu thị một số thách thức nhận thức nói chung, nó có thể biểu lộ nhiều vấn đề khác đối với các nhà lãnh đạo chính trị. “Sự uyền

chuyển nhận thức trong việc suy nghĩ và giải quyết vấn đề là hình thức quan trọng của nhận thức đối với các lãnh đạo chính trị xuất sắc để có những quyết định tốt dưới tình trạng bất ổn và nguy hiểm,” theo Barbara Sahakian, giáo sư về tâm lý thần kinh lâm sàng tại Đại Học Cambridge, cho biết. “Những loại quyết định này cũng thường bị giới hạn thời gian.” Tuy nhiên, sự linh hoạt nhận thức thường co cụm theo thời gian.

Một số thay đổi tinh thần liên đới với tuổi tác có thể đặc biệt cảnh giác đối với các cử tri. Một điều là nó có vẻ rằng là não bộ của tuổi già có thể ảnh hưởng đến thái độ chính trị. Một nghiên cứu được thực hiện bởi Fisher và các đồng nghiệp, về những người về hưu tại Miền Nam California với độ tuổi trung bình 95, cho thấy rằng trong khi ý thức hệ chính trị vẫn nhất quán qua thời gian hơn nửa năm, những người bị suy giảm nhận thức cho thấy sự mâu thuẫn giữa định hướng chính trị và các chọn lựa chính sách. Các nhận định của Fisher về điều này cho thấy: “Có vẻ là điều này là hệ quả của suy giảm nhận thức, rằng hành vi chính trị của một người trở nên tương đối không ăn khớp với chính sách đã đưa ra của người đó.”

Tuy nhiên, “chính trị thần kinh,” lãnh vực kết hợp khoa học thần kinh và khoa học chính trị, cũng có nhiều chỉ trích. Chẳng hạn, một số các học giả về khuyết tật cho rằng thật là đơn giản để tìm ra những giải thích sinh học đối với các hành vi chính trị.

Sàng lọc nhận thức cho các nhà lãnh đạo chính trị

Nếu ra bằng chứng về các ảnh hưởng của tuổi tác lên não bộ, Fisher và một số

đồng nghiệp từ các ngành khác nhau đang kêu gọi sàng lọc nhận thức đối với các chính trị gia, mà sẽ không cần thiết dựa trên tuổi tác. “Chúng tôi xem việc sàng lọc nhận thức như là điều gì đó tương tự với việc công khai tài chánh mà các chính trị gia thường được trông đợi thực hiện,” theo ông cho biết.

Chức năng nhận thức chủ yếu được đánh giá qua việc đánh giá tâm lý thần kinh – một loạt các thử nghiệm tiêu chuẩn có thể là rất chi tiết và nói rộng mà chúng được kéo dài nhiều ngày, theo Mapstone giải thích. Manijeh Berenji, chuyên gia y khoa và thành viên của ban giáo sư lâm sàng tại Đại Học UCI, tin rằng những đánh giá các chính trị gia này có thể khả thi và công bằng.

Tuy nhiên, khái niệm này còn gây tranh cãi và bị chính trị hóa. Ứng cử viên tổng thống Cộng Hòa Nikki Haley đang dẫn đầu việc kêu gọi các chính trị gia trên 75 tuổi phải trải qua các thử nghiệm khả năng tinh thần. Nhưng phương pháp này đã bị phê phán như là phân biệt tuổi tác và khó thực hiện.

Hans Förstl, giáo sư danh dự về phân tâm học tại Đại Học Kỹ Thuật Munich, tin rằng có thể khó để có một đánh giá để nắm bắt sự linh hoạt nhận thức và những đòi hỏi để làm lãnh đạo quốc gia. “Các hoạt động của cuộc sống hàng ngày, chức năng nhận thức trong sinh hoạt hàng ngày và các thách thức là quyết định, chứ không phải việc thực hiện trong thời gian thử nghiệm ngắn hơn hay dài hơn,” theo Förstl. “Những đòi hỏi đối với vị lãnh đạo quốc gia là đặc biệt trong mọi mặt; không có thử nghiệm nào có thể đánh giá được sự kết hợp của sức khỏe, thông minh, kinh nghiệm và trí tuệ.”

Về phần bà, McDermott nghĩ rằng dù các thử nghiệm nghe có vẻ khá hoàn bị, tại Hoa Kỳ ý tưởng này không phải là khởi đầu vì lý do chính trị. Với bản chất phân cực của các niềm tin chung quanh một số chính trị gia, bà tự hỏi, “Nếu họ vượt qua thử nghiệm thì công chúng có tin điều đó không?”

Suy nghĩ của công chúng đối với các chính trị gia già

Một số nhà bình luận xem cuộc tranh luận của các ứng cử viên cho cuộc tổng tuyển cử năm 2024 tại Hoa Kỳ như là một cơ hội để soi chiếu vào “chủ nghĩa tuổi tác độc hại” – và gây chú ý tới sự cần thiết để ủng hộ các công nhân lớn tuổi nói chung. Cho dù chúng ta có thích hay không, nhiều chuyên gia tin rằng mọi người phải làm việc lâu hơn trong tương lai.

Tuy nhiên, nhiều người khác không đồng ý. Theo một thăm dò được thực hiện bởi hãng thông tấn Hoa Kỳ AP và tổ chức nghiên cứu Norc Center for Public Affairs, đại đa số cử tri xem tuổi của Tổng Thống Hoa Kỳ Joe Biden như là một quan tâm đáng kể. Trong khi đó, một thăm dò gần đây được thực hiện bởi Đài CBS và công ty phân tích dữ liệu YouGov cho thấy rằng đại đa số những người trả lời thăm dò nghĩ rằng sẽ là “quá khe khắc” đối với một người nắm giữ chức vụ được bầu cử như là tổng thống Hoa Kỳ trên 75 tuổi – mà sẽ loại bỏ cả Biden và Trump.

Cho dù công chúng quyết định thế nào, thật khó để tưởng tượng rằng việc thử nghiệm nhận thức cuối cùng sẽ đưa ra tranh luận./

Việt Báo

Nguồn: “Should we be worried about older politicians?” của Christine Ro được đăng trên www.bbc.com



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

9361 Bolsa Ave #201
Westminster CA 92683

714. 531-2934
714. 775-6436

CÓ GIÁ NANG ĐỒ CHO NGƯỜI GẶP KHÓ KHĂN

LÊ VĂN BA S.S.I.

Chuyên Nghiệp Xã Hội ■ Pháp Lý ■ Di Trú ■ Khai Thuế

CÓ SỰ CỘNG TÁC CỦA NHIỀU LUẬT SƯ VIỆT MỸ

Văn Phòng Chuyên Nghiệp Từ 1990 tại Một Địa Chỉ

Giáo Sư LÊ VĂN BA

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TẠI NẠN

- Luật sư phí hợp lý.
- Tiền bồi thường cao nhất.
- Không bảo hiểm cũng trực tiếp với văn phòng gặp.
- 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.
- Sửa tâm 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 nhanh không thử máu.
- Ly dị gấp khỏi ra tòa.
- Notary Public và tất cả dịch vụ pháp lý khác.
- Di trử, Bảo lãnh cha mẹ, anh em, vợ chồng, fiancée.



Nice Smiles

Dental Group

www.nicesmilesdentalgroup.com

CHRISTOPHER DAI NGUYEN D.D.S. & ASSOCIATES

• Tiền Sĩ Nha Khoa tại đại học U.S.C. Hoa Kỳ. • Kinh nghiệm hành nghề nhiều nơi.

- Free consultation (with only \$10/ X-ray film)
- Mổ Gum (gum sugery) do bác sĩ chuyên khoa về nướu răng dùng tia sáng laser
- NHẬN: Bảo hiểm PPO, Medical, và Medcaire.

From **\$50** Exam & 2X-Rays (Regular Cleaning)

NHA KHOA TỔNG QUÁT - THẨM MỸ & IMPLANT			
From \$250 Deep Cleaning	From \$400 PFM Crown	From \$100 Extraction	From \$250 Bleaching (For 1 hour)
From \$300 Root Canal (1 Canal)	From \$700 Implant (Made in USA)	\$300 Custom Abutment	\$500 Custom Implant Crown

7611 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683

(714) 379-2144 / (714) 379-2444 / (714) 877-5550 Text Message

Giờ làm việc:

Thứ Hai-Thứ Sáu: **9AM - 5PM**

Thứ Bảy: **9AM - 4PM**

Chủ Nhật: **By Appointment only**

PHÒNG MẠCH MỚI - KHỬ TRÙNG TIÊU CHUẨN OSHA

TẬN TÂM - KỸ LƯỜNG - NHỆ NHÀNG



O XUA NHẢ CA



“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 XUA NHẢ CA

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

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.



Bởi vì Tình yêu Dành cho Nước, California.

Hãy biến việc bảo tồn nước thành một phương châm sống.

Mưa bão đã giúp làm đầy các hồ và bể chứa nước hơn, nhưng tiếp tục tiết kiệm nước là việc làm quan trọng như việc bảo tồn phương cách sống.

Tìm thêm cách thức tiết kiệm tại [SaveOurWater.com](https://www.SaveOurWater.com)



Ban Liên Lạc Các Hội Đoàn Giới Trẻ Miền Nam California

Tết Trung Thu 2023
Mid-Autumn Children's Festival
Thứ Bảy, 30 Tháng 9, 2023
3:00 PM – 8:30 PM
Westminster Civic Center (Sunken Gardens)
8200 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683

Văn Nghệ Truyền Thống, Múa Lân, Biểu Diễn Võ Thuật
Các Gian Hàng Thủ Công, Trò Chơi, Vẽ Mặt,
Rước Đèn, Animal Ballons và Photo Booth

Vào cửa tự do
và phát lồng đèn
miễn phí cho các
em thiếu nhi

Tiết Mục Thi Đua
(Ghi danh tại chỗ)

Thi Vẽ - Thi Làm Lồng Đèn - Thi Hóa Trang Chú Cuội và
Chị Hằng, với Nhiều Phần Thưởng Giá Trị

Bảo Trợ

Ban Tổ Chức gồm nhiều hội
đoàn giới trẻ, thanh thiếu niên,
sinh viên, và các liên đoàn
Hương Đạo.

Đậu Xe Tại **Tòa Thị Chính Westminster**
Tượng Đài Chiến Sĩ Việt-Mỹ
Parking Garage Đối Diện Tượng Đài

PECHANGA RESORT CASINO KÍNH CHÚC QUÝ VỊ
TẾT TRUNG THU VUI VẺ



TẬN HƯỚNG NHỮNG SỰ KẾT HỢP TUYỆT VỜI
877.711.2WIN • PECHANGA.COM
45000 PECHANGA PARKWAY
I-15 • TEMECULA



Phải ít nhất là 21 tuổi mới được đánh bạc.
Xin đánh bài có trách nhiệm. **Đường Dây Giúp Đỡ**
Bệnh Đam Mê Cờ Bạc 1.800.GAMBLER.
Ban quản lý dành toàn quyền.

CỰU THỊ TRƯỞNG THÀNH PHỐ FOUNTAIN VALLEY ÔNG MICHAEL VÕ, ỨNG CỬ VIÊN GIÁM SÁT QUẬN CAM 2024 TỔ CHỨC TIỆC GÂY QUỸ

Westminster (Bình Sa) – Tại nhà hàng Grand Garden Restaurant vào tối Chủ Nhật ngày 24 tháng 9 năm 2023, cựu Thị Trưởng Thành Phố Fountain Valley ông Michael Võ, ứng cử viên Giám Sát Quận Cam 2024 đã tổ chức tiệc văn nghệ gây quỹ, có khoảng 400 người tham dự, ngoài số đồng cư dân gốc Việt còn có người Mỹ, Mễ, Đại Hàn, một số chủ nhân các cơ sở thương mại, các cơ quan truyền thông. Đặc biệt có sự tham dự của Nữ tài tử điện ảnh cô Rebecca Holden đến từ Hollywood.

Điều hợp chương trình do MC. Vy Lan và Khánh Hoàng. Buổi tiệc bắt đầu với nghi thức chào quốc kỳ Việt Nam Cộng Hòa, Hoa Kỳ và phứt mặc niệm. Sau đó MC. mời Ông Michael Võ, ứng cử viên Giám Sát Quận Cam 2024 lên sân khấu cùng phu nhân ngỏ lời chào mừng và cảm ơn sự tham dự của tất cả quý cơ quan truyền thông, quý vị nhân sĩ cùng mọi người tham dự.

Trong dịp này ông cũng đã cho biết mục đích ông ra ứng cử Giám Sát Viên Địa Hạt 1 vào năm 2024. Ông mong quý cư dân trong địa hạt hãy dồn phiếu cho ông để ông có cơ hội phục vụ cư



dân tốt hơn với vai trò một Giám Sát Viên. Ông cho biết nếu trở thành Giám Sát Viên ông sẽ thực hiện những việc như:

Tăng cường sự an ninh cho Quận Cam bằng cách thành lập Ủy Ban Đặc Nhiệm để đối phó với nạn cướp bóc tràn lan trên các cơ sở thương mại cũng như đột nhập vào gia cư, gây xáo trộn đời sống của cư dân. Đề nghị chuẩn thuận và tăng cường ngân sách đầy đủ cho cảnh sát và các nhân viên tiếp cứu để có điều kiện mang lại sự an toàn hơn cho cư dân.

Lập kế hoạch để mời gọi các đại công ty đặt trụ sở tại quận Cam đem lại những công việc làm có lợi tức cao cho đời sống của người dân.

Đầu tư cho thể hệ tương lai qua các chương trình

Hình từ trái qua phải:
1- Ông Michael Võ và phu nhân (giữa) chào mừng quan khách và đồng hương
2- Ông Michael Võ và phu nhân (giữa) giới thiệu thân hữu.

Hình dưới:
Màn trình diễn Fashion Show.

hướng nghiệp cho học sinh trung học và sinh viên cùng với các chuyên gia chuyên ngành để học hỏi những kinh nghiệm hữu ích nhằm phục vụ cư dân.

Lập các chương trình trợ giúp cho quý vị cao niên và cựu chiến binh đặc biệt là lên những kế hoạch cụ thể và các chương trình hỗ trợ xây cất nhà cửa cho các gia đình có thu nhập thấp.

Tạo điều kiện thuận lợi có kế hoạch cụ thể để giải quyết vấn đề giúp đỡ người vô gia cư tại Quận Cam...



Đó là những việc trước mắt cần phải giải quyết, ông kêu gọi cư dân trong địa hạt hãy dồn phiếu cho ông để ông có cơ hội phục vụ cư dân trong tương lai.

Buổi tiệc bắt đầu, mọi

người cùng thưởng thức chương trình văn nghệ đặc sắc với các ca sĩ: Carol Kim, Linda Trang Đài, Kisting Thảo Lâm, Huệ Quỳn, Huy Tuấn, Nhà thiết kế Jackie Tài, với phần

trình diễn thời trang xuất sắc, ngoài ra còn có sự góp mặt của một số ca sĩ thân hữu tạo cho không khí văn nghệ thật sống động trong đêm tiệc gây quỹ của cựu Thị Trưởng Michael Võ./

LUẬT SƯ ANDREW ĐỖ GIÁM SÁT ĐỊA HẠT 1 QUẬN CAM TỔ CHỨC HỌP BÁO PHỔ BIẾN MỘT SỐ QUYỀN LỢI DÀNH CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Westminster (Bình Sa) – Trong khu Thương Xá Phước Lộc Thọ vào lúc 11 giờ trưa thứ Năm ngày 21 tháng 9 năm 2023, Luật Sư Andrew Đỗ, Giám Sát Địa Hạt 1 Quận Cam, tổ chức họp báo phổ biến một số quyền lợi dành cho người cao niên từ 55 tuổi trở lên. Tham dự buổi họp báo có các cơ quan truyền thông Việt, Mỹ, và một số đồng hương người Việt.

Luật sư Trần Thái Văn, Chánh Văn Phòng Giám Sát Quận Cam, thay mặt LS Andrew Đỗ, Địa Hạt 1 chủ trì buổi họp báo, trước khi bắt đầu LS. Trần Thái Văn đã mời ông An Trần, Giám Đốc Sở Xã Hội Quận Cam, bà Katie Kalvoda (Advance OC), bà Claudia Harris (Office on Aging) và bà Liz Guillem Merchant (CEC County) cùng lên sân khấu.

Mở đầu buổi họp báo LS Trần Thái Văn đã ngỏ lời cảm ơn các cơ quan truyền thông và cư dân tham dự, sau đó ông trình bày về nội dung buổi họp báo bằng hai ngôn ngữ Anh-Việt, ông cho biết Thống Đốc Gavin Newsom của California đã yêu cầu tất cả 58 Quận Hạt toàn tiểu bang phải làm một

cuộc khảo sát, thăm dò, thu thập ý kiến về những nhu cầu cần thiết của các vị cao niên từ 55 tuổi trở lên trong Quận. Đây là việc làm rất quan trọng mà Văn Phòng GSV Andrew Đỗ, Địa Hạt 1 muốn tổ chức cuộc họp báo để phổ biến bản khảo sát với các vị cao niên từ 55 tuổi trở lên hầu tìm hiểu nguyện vọng và nhu cầu của giới cao niên để căn cứ vào các dữ liệu này, chính quyền tiểu bang sẽ nghiên cứu và đề ra những biện pháp giúp đỡ thiết thực các vị cao niên có cuộc sống khỏe mạnh, sống an tâm không phải lo lắng, sợ hãi về bệnh tật, về kỹ thị chủng tộc hay trộm cướp hoặc bất cứ vấn đề gì.

Văn Phòng GSV Andrew Đỗ kêu gọi các vị cao niên từ 55 tuổi trở lên tích cực tham gia cuộc khảo sát này để quyền lợi và nhu cầu của quý vị được thỏa đáng. Quý vị có thể điền bản khảo sát trên internet khi truy cập Bảng Khảo Sát tại: <http://www.olderadultssurvey.com> hoặc gọi (949) 415-6898. Hoặc vào trang nhà của chính quyền Quận Cam: <http://www.advanceoc.com>



Hình từ trái qua phải:
1- LS Trần Thái Văn trình bày mục đích buổi họp báo.
2- Quang cảnh buổi họp báo,

Hình dưới:
từ phải qua trái: An Trần, Giám Đốc Sở Xã Hội Quận Cam, bà Katie Kalvoda (Advance OC), LS. Trần Thái Văn, bà Claudia Harris (Office on Aging) và bà Liz Guillem Merchant (CEC County)

/olderradulpts.
Trước cuộc họp báo, cô Katie Trần, MPA là Director of Outreach của Advance, cho biết mục đích của buổi họp báo, Cô cũng đã thông báo những vị nào điền vào bản khảo sát sẽ nhận được. Ngoài ra, LS. Lê Công Tâm



cũng nói với Viễn Đông “lần đầu tiên chúng ta có

một người Việt Nam làm Giám Đốc Sở An Sinh Xã

Hội Quận Cam là ông An Trần.”/

CHỦ NHÂN TIỆM PHỞ 2000 DÀNH MỘT NGÀY BÁN PHỞ ĐỂ GIÚP NẠN NHÂN THIÊN TAI TẠI LAHAINA, ĐẢO MAUI, TIỂU BANG HAWAII



Little Saigon (Bình Sa) – Để thể hiện tinh thần tương thân tương ái trước hoàn cảnh bi thương xảy ra tại Lahaina Đảo, Maui Tiểu Bang Hawaii trong cơn hỏa hoạn ngày 10 tháng 8 năm 2023 đã làm cho hàng trăm người bị thương, nhiều người thiệt mạng, nhà cửa bị thiêu rụi, những người sống sót phải sống những nơi tạm trú, trước hoàn cảnh bi thương đó một gia đình người Việt tỵ nạn cộng sản, chủ tiệm phở 2000 tọa lạc tại số 215 N. Western Ave, Los Angerles, đó là ông Hoàng

Bà Tâm Hương trước tiệm phở 2000 của bà.

Tấn Kỳ và phu nhân là Bà Tâm Hương đã quyết định dành một ngày thứ Bảy bán phở với số tiền thu được sẽ gởi tặng nạn nhân trong vụ thiên tai này.

Trước nghĩa cử cao đẹp này, chúng tôi đã tiếp xúc với Bà Tâm Hương được Bà cho biết, số tiền thu được trong một ngày bán phở là \$6,240 (sáu ngàn hai trăm bốn mươi Mỹ kim).

Trong lời tâm tình Bà nói: “Số tiền không lớn lắm nhưng đây là tấm lòng của gia đình chúng tôi. Khi chúng tôi đề tấm bảng ngoài cửa, nhiều người Mỹ, Mễ, Việt đã vào ăn nhiều hơn ngày thường để ủng hộ. Tôi

nghĩ góp gió thành bão, chắc chắn nhiều người cũng như nhiều tổ chức, hội đoàn khác cũng sẽ giúp đỡ các nạn nhân để họ sớm được trở lại cuộc sống ổn định, ngay hôm nay tôi sẽ gửi tấm chi phiếu này đến Kina Ole Foundation để họ tập trung gửi sang cho các nạn nhân.”

Được biết Ông Hoàng Tấn Kỳ và Bà Tâm Hương trong âm thầm đã làm việc từ thiện với nhiều đóng góp cho những cơ sở từ thiện, giúp nạn nhân nghèo khổ trong nhiều năm qua, nhất là trong công cuộc đấu tranh cho tự do, dân chủ và nhân quyền tại Việt Nam.

Trước thiên tai xảy ra vừa

qua tất cả các nhà thờ Công Giáo trong giáo phận Orange đã hưởng ứng lời kêu gọi của Đức Giám Mục Kevin Vann, Giám Mục Giáo Phận, quyền góp tiền trong thánh lễ Chúa Nhật, 24 tháng 9, để giúp nạn nhân tại Lahaina.

Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thông Nhất Hoa Kỳ, các Chùa và Tu Viện cũng đã có thông báo kêu gọi đồng hương đồng góp cho vụ thiên tai này./

Việt Báo Online
vietbao.com
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật hoá

BAN TRỊ SỰ PHẬT GIÁO HÒA HẢO MIỀN NAM CALIFORNIA LONG TRỌNG TỔ CHỨC LỄ VÍA ĐỨC PHẬT THẦY TÂY AN

Santa Ana (Bình Sa) – Tại Hội Quán Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo Miền Nam California số 2114 W. McFaden Ave, Santa Ana, Thành Phố Santa Ana và lúc 11 giờ sáng Chủ Nhật ngày 24 tháng 9 năm 2023, Ban Trị Sự Phật Giáo Hòa Hảo Miền Nam California do Đồng Đạo Trần Văn Tài làm Hội Trưởng đã long trọng tổ chức lễ vía Đức Phật Thầy Tây An, tham dự buổi lễ ngoài số đông đồng đạo Phật Giáo Hòa Hảo còn có quý vị nhân sĩ, quý cơ quan truyền thông.

Điều hợp chương trình buổi lễ do đồng đạo. Nguyễn Kim Liên. Mở đầu buổi lễ MC. Giới thiệu Ông Nguyễn Đắc Thành, Phó Hội trưởng Nội Vụ, Trưởng ban tổ chức lên đọc Diễn văn khai mạc buổi lễ. Sau lời chào mừng và cảm tạ quý niên trưởng, quý đồng đạo các cơ quan truyền thông ông cho biết: “Lễ vía Đức Phật Thầy Tây An Lần Thứ 167, ông cho biết Đức Phật Thầy Tây An chính danh là Đoàn Minh Huyền, sinh vào giờ ngọ, Rằm Tháng 10 năm Đinh Mão (1807) thuộc làng Tòng Sơn, Tổng An Thạnh (Cái Tàu Thượng), Huyện Vĩnh An, Phủ Tân Thanh, Tỉnh An Giang, nay thuộc Xã Mỹ An Hưng A, Huyện Lập Vò, Tỉnh Đồng Tháp. Sau khi chu du nhiều nơi để tìm hiểu đời sống dân tình và tâm sự học đạo, đầu năm Kỷ Dậu (1849) Ông trở về nguyên quán Tòng Sơn cư trú tại Tây An Cổ Tự, nay thuộc Xã Long Kiến. Năm đó bệnh dịch tả hoành hành, dân chúng hết sức nguy khốn. Thấy cảnh đau khổ của dân lành, Ông ra công trị bệnh, cứu sống được nhiều người, vốn biết được những Huyền Cơ Vũ Trụ, ông luôn khuyên bảo mọi

người ý thức về thời mạt pháp Hạ Ngươn, hãy sớm quay về tu tỉnh bản thân, bỏ bớt những hủ tục mê tín dị đoan đang tồn tại trong xã hội lúc bấy giờ. Tuy lấy đạo Phật làm gốc nhưng không thờ tượng Phật (Chỉ thờ tấm Trần Điều trên ngai Tam Bảo). Không ly gia cắt ái, không ăn trường chay, cạo râu, xuống tóc, gõ mõ tụng kinh, không cần dâng lễ vật tốn kém (chỉ nhang đèn, bông hoa, nước lã). Thực hành Tứ Đại Trọng Ân. Chính nhờ phương pháp đơn sơ vộ vi đó, suốt Bảy năm hoằng hóa (1849-1856) đã có hàng vạn người khắp vùng Hậu Giang, Miền Nam nước Việt tu theo phương pháp của Ông. Phật Thầy Tây An có 12 vị Đại Đệ Tử, trong đó có những vị đệ tử đặc biệt như: Đức Cổ Quân, Ông Tăng Chủ, Ông Đình Tây, Ông Đạo Xuyên, Ông Đạo Lập... Ngài sáng lập ra tông phái Bửu Sơn Kỳ Hương và Bốn trại ruộng để dạy môn đồ khẩn hoang mở đất, trấn yểm các vị trí địa linh... Đức Phật Thầy Tây An viên tịch vào giờ Ngọ ngày 12 tháng 8 năm Bính Thìn (Nhằm ngày 10 tháng 9 năm 1856) nên tín đồ lấy ngày đó làm ngày Vía hằng năm. Hiện nay mộ phần của Đức Phật Thy Tây An vẫn còn tại Tây An Tự, Núi Sam, Châu Đốc...”

Sau đó ông tuyên bố khai mạc buổi lễ. Sau diễn văn khai mạc, Đồng Đạo Lê Hữu Kỳ lên hướng dẫn nghi thức tôn giáo, trong lúc này ông mời Ông Hội Trưởng Trần Văn Tài cùng quý đồng đạo cao niên đến trước ngai Tam Bảo niệm hương và cử hành nghi lễ tôn giáo.

Sau phần nghi lễ, Đồng đạo Bùi Kim Liên lên Tuyên đọc Lời Khuyên Bốn



Hình từ trái qua phải:
1- Ông Nguyễn Đắc Thành, Trưởng ban tổ chức đọc diễn văn khai mạc.
2- Đồng đạo Ngô Văn Ân nói về ý nghĩa lễ giỗ đức Thầy.



Hình dưới:
Nghi thức tôn giáo.

Đạo của Đức Huỳnh Giáo Chủ. Tiếp theo Hai đồng đạo Hoa Lu và Thái Mỹ Ni lên diễn ngâm 10 điều Khuyên Tu của Đức Phật Thầy Tây An. Sau đó Đồng đạo Ngô Văn Ân, cựu Trưởng Ban Phổ Thông Giáo Lý lên nói về Ý Nghĩa Lễ Giỗ Đức Phật Thầy Tây An. (Một đề tài được ông viết chi tiết khá dài về cuộc đời và sự hành đạo của Đức Phật Thầy Tây An).

Tiếp theo lời phát biểu của Cô Dương Hải Yến, đại diện Thanh Niên Đoàn Phật Giáo Hòa Hảo. Trong lời phát biểu Cô nói: “Hôm nay con rất hân hạnh được dự lễ Vía Đức Phật Thầy Tây An, người đã thành lập ra Phật Giáo Bửu Sơn Kỳ Hương năm 1849, và là nguồn gốc của Phật Giáo Hòa Hảo hiện nay. Đức Phật Thầy sanh năm 1807 ở làng Tòng Sơn nay thuộc tỉnh Sa Đéc và mất năm 1856. Khi Ngài trở về làng năm 1849 thì bệnh dịch đang hoành hành cả nước và Ngài đã dùng nước lạnh cứu sống nhiều



dân làng một cách nhiệm mầu. Sau đó Ngài đã đi khắp nơi trị bệnh, khuyên khích tu hành, lập làng và nhiều trại ruộng nơi đồng khô cỏ cháy hay rừng rậm vắng vẻ. Ngài dạy tín đồ thờ đơn giản một tấm trần điều, tiêu biểu màu hòa hợp các màu sắc, các tôn giáo và chủng tộc. Về cách cúng Phật chỉ nên cúng nước lạnh, bông hoa và nhang thôi. Nước lạnh tiêu biểu cho sự trong sạch, bông hoa tiêu biểu cho sự tinh khiết, còn nhang, dùng đựng bán mùi. Ngài dạy tín đồ luôn nhớ đến bốn phận của mình và trong lúc tu hành vẫn phải làm ruộng rẫy để sinh sống. Tín đồ tu tại nhà và lập gia đình, có con cái.

Con được biết Đức Phật Thầy có 4 vị kế truyền là Đức Phật Trùm, Đức Bốn Sư, Đức Sư Vãi Bán Khoai và sau hết là Đức Huỳnh Giáo chủ Phật Giáo Hòa Hảo. Con nhận thấy giáo lý và cách tu hành giản dị của Bửu Sơn Kỳ Hương cũng như Phật Giáo Hòa Hảo rất phù hợp với đời sống bận rộn hiện nay của chúng con. Chúng con có thể vừa tu học vừa đi làm việc, lo cho cha mẹ, gia đình và có thể làm các công việc từ thiện để giúp đời và giúp xã hội.

Trước khi dứt lời chúng con xin cảm ơn các vị cao niên PGHH đã không ngại khó khăn, giữ gìn và phổ truyền giáo lý Bửu Sơn Kỳ Hương và PGHH nơi nước

ngoài để chúng con có cơ hội học hỏi để trở nên những người tốt trong xã hội và có được đời sống tốt lành như hiện nay.

Chúng con xin kính chúc quý đồng đạo nhiều sức khỏe và sinh hoạt giáo hội PGHH/Miền Nam California càng ngày càng được phát triển nhằm đáp ứng sự mong đợi của giới trẻ chúng con.”

Nam Mố A Di Đà Phật.
Buổi lễ chấm dứt, Ban tổ chức mời mọi người cùng dùng bữa cơm chay thân mật do quý chị trong ban trai soạn Phật Giáo Hòa Hảo khoản đãi.
Mọi chi tiết liên lạc: (714) 557-7563./

TRUNG TÂM Y TẾ NHÂN HÒA MỞ HỘI CHỢ Y TẾ MIỀN PHÍ PHỤC VỤ CỘNG ĐỒNG

Garden Grove (VB) – Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa tọa lạc tại số 7761 Garden Grove Blvd, Garden Grove, CA 92841 do Bác Sĩ Tinh Trần làm Giám Đốc Y Tế, đã mở Hội Chợ Y Tế vào thứ Bảy ngày 23 tháng 9 năm 2023 cho cư dân những người có lợi tức thấp, hoặc có bảo hiểm hay không có bảo hiểm cũng đều được tham gia.

Hội Chợ Y Tế do Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa tổ chức hàng năm là để giúp đồng hương kiểm tra sức khỏe, trong đó có những dịch vụ như: Kiểm tra răng, Khám mắt và làm mắt kính, Kiểm tra độ đường trong máu, Kiểm tra huyết áp, Kiểm tra sức khỏe tâm lý, Thử nghiệm pap smears, Truy tầm ung thư vú, Truy tầm bệnh thiếu máu, Đo lượng BMI, Đo mật độ

xương, Chích ngừa cúm và Covid và nhiều dịch vụ khác...

Hội chợ Y Tế diễn ra với nhiều gian hàng cùng với số đông các thiện nguyện viên túc trực trong đó có các em Hướng Đạo Sinh tình nguyện hướng dẫn đồng hương ghi danh, giữ trật tự cũng như vệ sinh trong khu vực hội chợ. Rất đông đồng hương đã đến từ rất sớm, sắp thành các hàng dài để ghi tên tham dự hội chợ.

Đồng hương tham dự đã được các bác sĩ, y tá hay chuyên viên về các ngành giúp đỡ. Không chỉ khám bệnh, các bác sĩ và nhân viên Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa còn sẵn sàng trả lời mọi thắc mắc của đồng hương liên quan đến bệnh tật. Trên mỗi gian hàng có sẵn nhiều tài liệu rất hữu ích về y tế bằng tiếng Anh và



Hình từ trái qua phải:
1- BS. Tinh Trần, Giám Đốc Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa.
2- Quang cảnh buổi hội chợ,



Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa đều tổ chức Hội Chợ Y Tế, theo BS. Tinh Trần cho biết: “Tùy điều kiện, có năm Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa đã tổ chức 3-4 lần. Riêng lần này là lớn nhất với nhiều dịch vụ nhất. Có bảo hiểm hay không có bảo hiểm đến cũng được giúp

đỡ, giá cả tùy theo lợi tức, tiền bệnh rất thấp.

Trung Tâm có những chuyên khoa như: chuyên khoa gia đình, nhi khoa, sản phụ khoa, nhãn khoa, tâm thần, thử máu, đặc biệt có chuyên khoa khám cứu... Hiện tại có khoảng 20 Bác Sĩ và hàng trăm chuyên

viên các ngành.”

Trung Tâm Y Tế Nhân Hòa được thành lập từ năm 1991, Trung Tâm mở cửa từ thứ Hai đến thứ Sáu, từ 8 giờ sáng đến 8 giờ tối. Thứ Bảy từ 9 giờ sáng đến 1 giờ trưa. Điện thoại liên lạc: (714) 898-8888, www.nhanhoa.org./

TRAN COPIER SERVICES
10030 Mc Fadden Ave., Westminster, CA 92683
Phone: * Fax: (714) 531-1893

COPIER - PRINTER - FAX



- SALE
- LEASE
- RENTAL SERVICE
- SUPPLIES



- * Cung cấp mực (toner) cho tất cả các loại máy
- * Remanufacture ALL TONER CARTRIDGE
- * Có hàng trăm COPIERS, PRINTERS đủ loại cho quý khách chọn lựa.

Tel. (714) 531-1126

TẬN TÂM - NHANH CHÓNG - BẢO ĐẢM
Cơ sở ĐẦU TIÊN của người Việt Nam tại ORANGE trên 20 năm
Kỹ thuật viên được huấn luyện từ CANON, RICOH, SHARP, TOSHIBA, HP

tiếng Việt phát không cho đồng hương, ngoài dịch vụ y tế đồng hương còn được các cơ quan xã hội, các tổ chức chuyên môn hướng dẫn và giải đáp những thắc mắc về vấn đề liên quan đến đời sống gia đình... Đồng hương sau khi khám bệnh còn thưởng thức một chương trình văn nghệ do các anh chị em nghệ sĩ thân hữu trình diễn, trong đó có Đoàn Trống Thiên Ân. Ngoài ra đồng hương còn tham dự chương trình xổ số để được nhận những giải trúng giá trị như: TV, xe đạp, lò nướng, thẻ quà tặng.v.v...

Được biết hằng năm Văn nghệ giúp vui.

CUỐN TIỂU THUYẾT ‘TÂY DU KÝ’ VÀ CHÚ KHỈ TINH NGHỊCH ĐÃ TRUYỀN CẢM HỨNG CHO NHÂN LOẠI RA SAO

Việt Báo

Vào một buổi xế trưa mùa hè trong cuối thập niên 1980s, mẹ tôi và tôi đi ngang qua một quán trà trên chuyên đi ra ngoài thành phố của chúng tôi. Tòa nhà đông người thường là nơi náo nhiệt tràn ngập tiếng nói, tiếng cười, và niềm vui, tiếng đánh bài mật chược lạch cạch. Tuy nhiên, ngay lúc chúng tôi đi qua, sự im lặng bao trùm quán trà: Mọi người say mê bởi ánh sáng trắng-đen của chiếc máy truyền hình nhỏ ở một góc phòng, đang chiếu một tập của loạt phim “Tây Du Ký.”

Loạt truyền hình được phóng theo cuốn tiểu thuyết Trung Hoa cùng tên hồi thế kỷ thứ 16 mà đã trải qua nhiều lần chuyển thể và đã chiếm được trí tưởng tượng của người Trung Hoa cho đến nay. Giống như nhiều trẻ em tại Trung Hoa, tôi bị mê hoặc bởi Hầu Vương, siêu anh hùng rất yêu thích trong cuốn tiểu thuyết, người đã trải qua những cuộc mạo hiểm kỳ diệu với các nhà hành hương hác trong hành trình thỉnh Kinh Phật. Trong khi tôi phải đi nhanh qua quá trà để kịp chuyển xe buýt ngày hôm đó, khoảnh khắc này thỉnh thoảng đã xẹt lên trở lại trong tôi, làm tôi tự hỏi điều gì làm cho “Tây Du Ký” quá hấp dẫn đối với mọi người ở mọi lứa tuổi và hoàn cảnh.

Sau khi tốt nghiệp đại học, tôi đã bắt đầu một chương mới trên cuộc hành trình học tập của tôi tại Hoa Kỳ và đã nói kết với “Tây Du Ký” từ một cái nhìn khác. Bây giờ, là một học giả với chuyên môn trong lãnh vực văn học Trung Hoa truyền thống, tôi thích thú vào sự phát triển của các truyền thống văn học và văn hóa chung quanh câu chuyện này, gồm cách nó đã được chuyển ngữ và tương tượng lại bởi nhiều nghệ sĩ.

Trong khi thăm sâu trong các truyền thống Trung Hoa, câu chuyện cũng được các độc giả từ nhiều nền văn hóa khác nhau thích thú. “Tây Du Ký” tạo ra mảnh đất chung bằng việc nêu bật sự tìm kiếm một nhân tính chung, động bởi một vai đáng yêu nhất, Hầu Vương – một biểu tượng của tâm thức con người

Một hành trình, nhiều câu chuyện

Các học giả thường truy tìm sự bắt đầu của truyền thống văn học này bắt nguồn từ một Tăng sĩ Phật Giáo, Huyền Trang, người đã thực hiện cuộc hành hương lịch sử tới Ấn Độ vào năm 627 Tây lịch. Ngài đã quyết định xem xét và mang về nhiều bản sao Kinh Phật bằng tiếng Phạn, hơn là dựa vào các bản dịch sang chữ Hán trước đó. Ngài đã làm như thế sau gần 17 năm và đã dành cả đời còn lại để dịch các kinh Phật.

Cuộc hành trình (của Huyền Trang) đã tạo cảm hứng cho nhiều biểu hiện khác nhau trong văn học, nghệ thuật và tôn giáo, tạo

ảnh hưởng lâu dài lên nền văn hóa và xã hội Trung Hoa. Truyền thuyết bắt đầu khởi sinh trong thời của ngài Huyền Trang. Trải qua nhiều thế kỷ, chúng dần dần phát triển thành một truyền thống đặc thù của lối kể chuyện, thường tập trung vào việc bằng cách nào ngài Huyền Trang vượt qua được các chương ngại với sự trợ giúp của những siêu nhân đồng hành.

Điều này đã đạt tới đỉnh điểm trong cuốn tiểu thuyết chữ Hán vào thế kỷ thứ 16, “Tây Du Ký.” Vào thời điểm này, vị anh hùng của câu chuyện đã được chuyển từ ngài Huyền Trang sang một trong những đệ tử của ngài: Hầu Vương của Núi Hoa-Quả, người bảo vệ của ngài Huyền Trang. Hầu Vương sở hữu nhiều năng lực kỳ diệu – chuyển hóa thân, biến mình thành người khác và ngay cả nhào lộn để bay hơn 30,000 dặm trong tức tốc.

Dù sự thống trị của cuốn tiểu thuyết này, truyền thống rộng lớn hơn xoay quanh “Tây Du Ký” bao gồm nhiều câu chuyện khác nhau trong nhiều hình thức đa dạng. Chính cuốn tiểu thuyết kinh điển này đã làm tăng trường nỗ lực tập thể, và tác giả của nó vẫn còn được tranh cãi – ngay dù nó tiếp tục tạo cảm hứng cho những mô phỏng mới.

Cuộc hành trình sâu hơn

Trung tâm đối với tất cả các câu chuyện Tây Du Ký là chủ đề về hành hương, mà ngay tức khắc nêu ra nghi vấn liên quan đến bản chất của cuốn tiểu thuyết: Thực sự cuộc hành trình là vì cái gì?

Những tranh luận kéo dài nhiều thế kỷ về thông điệp sâu xa của cuộc hành trình tập trung vào cuốn tiểu thuyết ở thế kỷ thứ 16. Các nhà bình luận truyền thống trong cuối thời đại quân chủ ở Trung Hoa đã mô phỏng nhiều phương pháp đối với cuốn tiểu thuyết và nhấn mạnh đến mối liên kết của nó với các giáo thuyết tôn giáo và triết học: Không Giáo, Lão Giáo, Phật Giáo và tổng hợp các giáo thuyết đó.

Thí dụ, tất cả những giáo thuyết này đều nêu bật vai trò của “tâm” – chữ Hán chỉ cho tâm và trái tim – trong việc tự tu luyện. Trong khi các độc giả Không Giáo có thể xem cốt truyện “Tây Du Ký” như là cuộc tìm cầu một cuộc đời đạo đức hơn, các Phật tử có thể giải mã nó như là cuộc hành trình hướng nội tới sự giác ngộ.

Vào đầu thế kỷ 20, học giả và cũng là nhà ngoại giao Trung Quốc Hồ Thích đã phê phán những giải thích có tính cách ngụ ngôn truyền thống, mà ông sợ là sẽ làm cho cuốn tiểu thuyết

khó tiếp cận hơn đối với công chúng.

Quan điểm của Hồ Thích đã ảnh hưởng đến Arthur Waley qua bản dịch tiếng Anh rút gọn của “Tây Du Ký” có tên là “Monkey,” được xuất bản vào năm 1942, mà đã góp phần phong thánh cho cuốn tiểu thuyết ở ngoại quốc. Với một mức độ đáng kể, “Monkey” đã biến cuộc hành trình của những người hành hương thành cuộc hành trình tự hoàn thiện và phát triển cá nhân của chính Con Khỉ.

Giới học thuật gần đây đã nhấn mạnh thêm ý nghĩa tôn giáo và nghi lễ của cuốn tiểu thuyết từ các quan điểm khác nhau, và những tranh luận về vấn đề này vẫn còn tiếp tục. Nhưng vài người sẽ bác bỏ rằng một ý tưởng đóng vai trò quan trọng: Hầu Vương như là một biểu tượng của tâm.

Tâm viên

Có một truyền thống từ lâu trong nền văn hóa Trung Hoa kết nối hình ảnh của con khỉ với tâm thức con người. Mặt khác, con khỉ thường biểu trưng cho tâm thức vọng động, cần kỷ luật và tu dưỡng. Ngược lại, tâm thức năng động cũng mở ra cơ hội để thách thức hiện trạng và ngay cả siêu việt nó, tiến tới trạng thái cao hơn.

Hầu Vương trong tiểu thuyết mô tả cả hai mặt này của tâm. Nó biểu lộ một cách sinh động sự thích nghi trong việc khám phá những lãnh vực chưa được khám phá và thích ứng với sự thay đổi các hoàn cảnh – và học cách dựa vào đồng đội và tự kiểm chế, không phải chỉ dựa vào năng lực siêu nhiên của nó.

Trước khi được cử đi hành hương, sự săn đuổi của Hầu Vương để tự thỏa thích đã quấy phá thiên đường và đưa tới việc nó bị Đức Phật giam cầm. Bồ Tát Quan Âm đã đồng ý cho nó cơ hội thứ hai với điều kiện nó phải theo những nhà hành hương khác và hỗ trợ cho họ. Cuộc hành trình của nó đầy đầy căng thẳng giữa tự chế và tự tin, khi nó học cách vận dụng sức mạnh thể chất và tinh thần cho việc thiện.

Các phẩm tính người của Hầu Vương, từ kiêu ngạo tới sợ hãi, giúp cho nó có sức thu hút toàn cầu. Các độc giả dần dần chứng kiến sự cải thiện tự thân của nó, bộc lộ sự tìm kiếm của con người bình thường. Họ có thể cau mày với cách Hầu Vương mắc kẹt trong chính cái tôi của nó, tuy nhiên tôn

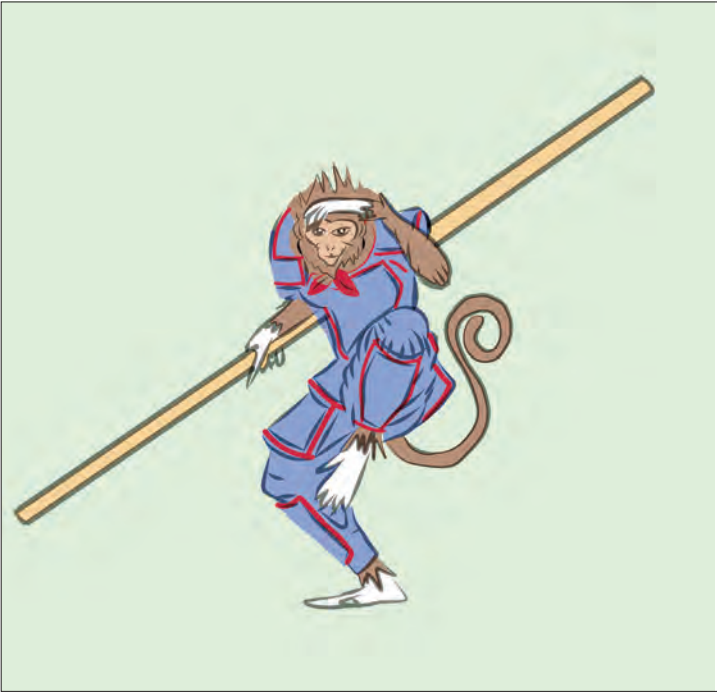
Việt Báo Online phục vụ bạn Bất cứ giờ nào Bất cứ nơi nào trên toàn thế giới vietbao.com danh mục để tìm quảng cáo hữu hiệu tin tức cập nhật hoá cả trăm ngàn trang bài Viết Về Nước Mỹ Kinh tế -Kỹ thuật Sinh hoạt cộng đồng Thời Trang-Thẩm Mỹ



Thầy trò Đường Huyền Trang đi thỉnh Kinh ở Tây Trúc.(Photo: www.pixabay.com)

trọng sự can đảm của nó trong việc thách thức thẩm quyền và chiến đấu với nghịch cảnh. Trong khi nhiều trò tình nghịch của hần làm người ta cười khoái chí, lòng trung thành của nó với Thầy Huyền Trang và ý thức về lễ phải tạo ấn tượng lâu dài.

Trong giới thiệu tác phẩm “Monkey” của Waley vào năm 1943, nhà văn người Mỹ gốc Hoa Helena Kuo bình luận về những nhà hành hương rằng, “Nhân loại sẽ bỏ lỡ rất nhiều nếu họ là những nhân vật (trong tiểu thuyết) gương mẫu.” Thực tế, mỗi câu chuyện miêu tả sự tìm kiếm bản thân tốt đẹp hơn của con người, đặc biệt là nhân vật chính. Loanh quanh trên đường đời, người bạn đồng hành khi này đã quên rũ độc giả -- và làm cho họ cảm thấy như đó chính là



Nhân vật Hầu Vương (Tôn Ngộ Không) trong tiểu thuyết Tây Du Ký.(Photo: www.pixabay.com)

cuộc hành trình của họ.

Việt Báo.

(Việt Báo dịch từ bài “Journey to the West”: Why the classic

Chinese novel’s mischievous monkey – and his very human quest – has inspired centuries of adaptations” của Ji Hao từ trang web www.theconversation.com)



Family Fun Dental

15671 Brookhurst St., Westminster, CA 92683
(714) 891-4444

Family FUN Dental

vừa mới khai trương văn phòng mới tại
15671 Brookhurst St., Westminster, CA 92683

Hân hạnh được tiếp đón quý vị với sự hợp tác của những Bác Sĩ:

- * Bác sĩ Nguyễn Lan Hương Olivia:**
Nha khoa Thẩm mỹ cho Người Lớn và Trẻ Em
Đặc biệt: Veneers và Zirconias.
- * Bác sĩ Trần Quốc Hưng Jordan:**
Nha khoa tổng quát cho Người Lớn & Trẻ Em và Nhỏ răng khôn.
- * Bác sĩ Đỗ Hiền Caroline:**
Răng giả các loại, lấy gân máu.
- * Bác sĩ Lê Huy:**
Implant và Nhỏ răng khôn.



Dr. Trần Quốc Hưng Jordan • Dr. Oliva Lan Hương Nguyễn • Dr. Đỗ Hiền Caroline

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

Giá 25 Đô La

TRƯƠNG NGỌC BẢO XUÂN



KIẾN THỨC TỔNG QUÁT VỀ NGÀNH THẨM MỸ

DU HÀNH VŨ TRỤ CÓ THỂ GÂY HẠI GÌ CHO CƠ THỂ? LÀM SAO ĐỂ GIẢM THIỂU NHỮNG RỦI RO NÀY?

Ngày 30 tháng 5 năm 2023 đã ghi nhận một kỷ lục mới khi cùng lúc có 17 người bay lên trên quỹ đạo quanh Trái Đất. NASA và các cơ quan hàng không vũ trụ khác đang lên kế hoạch cho nhiều sứ mệnh có chờ theo người hơn. Các công ty thương mại cũng đang áp ủ nhiều dự án đưa con người lên vũ trụ. Cơ hội du hành vũ trụ của nhân loại đang rộng mở.

Tuy nhiên, việc du hành vào không gian tiềm ẩn nhiều rủi ro đối với cơ thể con người. Và vì NASA muốn thực hiện một sứ mệnh đưa con người lên Sao Hỏa vào những năm 2030, nên các khoa học gia cần sớm tìm ra giải pháp cho những mối nguy hiểm này.

Bức xạ không gian (Space radiation)

Trái Đất có một lá chắn bảo vệ, gọi là từ quyển. Từ quyển (magnetosphere) là vùng không gian bao quanh một hành tinh được điều khiển bởi từ trường của nó. Lá chắn này lọc cản bớt bức xạ vũ trụ (cosmic radiation) hay bức xạ không gian (space radiation). Nhưng khi các phi hành gia du hành xa hơn Trạm Vũ Trụ Quốc Tế (International Space Station – ISS), họ sẽ tiếp xúc liên tục với bức xạ này – tương đương từ 150 đến 6,000 lần chụp X-quang ngực.

Bức xạ vũ trụ có thể gây hại cho hệ thần kinh và tim mạch, dẫn đến các bệnh về tim mạch. Ngoài ra, nó có thể làm rò rỉ hàng rào máu não (blood-brain barrier),

khiến cho não phải tiếp xúc với các hóa chất và protein có hại. Dù ở trong máu thì những hợp chất này an toàn, nhưng sẽ trở nên độc hại nếu tiếp xúc với não.

Đề có thể bảo vệ các phi hành gia khỏi bức xạ vũ trụ trong sứ mệnh thám hiểm Sao Hỏa, các nhà nghiên cứu ở NASA đang chế tạo ra các vật liệu làm chệch hướng bức xạ như Kevlar và polyetylen, sử dụng cho các phương tiện không gian và bộ đồ vũ trụ. Một số chế độ dinh dưỡng và supplements như enterade cũng có thể giúp giảm thiểu tác động của bức xạ. Các loại supplements này có thể xoa dịu những đau đớn khi tiếp xúc với bức xạ, nên chúng cũng được sử dụng cho các bệnh nhân ung thư trong quá trình xạ trị.

Những thay đổi về lực hấp dẫn cũng gây ra vấn đề

Các phi hành gia phải tập thể dục để giảm thiểu tình trạng teo cơ bắp sau một thời gian dài ở ngoài không gian. Các sứ mệnh thám hiểm tới Sao Hỏa xa xôi sẽ phải đảm bảo các phi hành gia được bổ sung đầy đủ các chất như bisphosphonate, để ngăn ngừa tình trạng gãy xương do loãng xương. Các chất supplements này sẽ giữ cho cơ và xương của các phi hành gia khỏe mạnh trong thời gian dài không có lực hấp dẫn của Trái Đất.

Tình trạng phi trọng lượng (hay vi trọng lực – microgravity) cũng ảnh hưởng đến hệ thần kinh và hệ tuần hoàn. Trên Trái Đất,

tim chúng ta bơm máu hướng lên trên và các van chuyên dụng trong hệ thống tuần hoàn sẽ giữ cho chất lỏng trong cơ thể không bị tuột xuống và đọng lại dưới chân. Khi không có trọng lực, chất lỏng sẽ di chuyển khắp nơi, hướng lên phần đầu.

Các nghiên cứu chỉ ra rằng điều này dẫn đến việc xuất hiện các khoảng trống chứa chất lỏng ở giữa não. Khi có thêm nhiều chất lỏng tập trung trong hộp sọ và không có trọng lực để “giữ não theo chiều hướng xuống” khiến cho não trôi cao hơn trong hộp sọ, đỉnh não bị ép vào hộp sọ.

Chất lỏng đôi chiều trong cơ thể cũng góp phần gây ra hội chứng thần kinh mất do bay vào vũ trụ (spaceflight associated neuro-ocular syndrome), một tình trạng mà nhiều phi hành gia gặp phải khi du hành vào không gian. Hội chứng này gây ảnh hưởng đến cấu trúc và chức năng của mắt. Phần sau của mắt có thể bị dẹt và các dây thần kinh truyền thông tin thị giác từ mắt đến não bị sưng lên và uốn cong. Các phi hành gia vẫn có thể nhìn thấy, mặc dù chức năng thị giác có thể xấu đi đối với một số người. Một số nghiên cứu cho thấy tình trạng này có thể tồn tại tới vài năm sau khi họ quay trở lại Trái Đất.

Vấn đề có thể được giải quyết với một chiếc “quần chuyên dụng” giúp kéo chất lỏng trở lại phần dưới cơ thể, giống như một cái máy hút bụi. Những chiếc quần này có thể giúp phân phối lại chất lỏng trong cơ thể

tương tự như những gì xảy ra trong cơ thể khi còn ở trên Trái Đất.

Sự cô lập và sức khỏe tâm thần

Du hành vũ trụ không chỉ có thể gây tổn hại cho cơ thể, mà tâm trí và tinh thần cũng sẽ bị ảnh hưởng sâu sắc bởi bản chất cô lập của chuyến đi.

Hãy thử tưởng tượng quý vị phải sống và làm việc với cùng một nhóm vòn vẹn vài người và không thể gặp gia đình hoặc bạn bè trong hàng tháng trời. Để học cách kiểm soát trong các môi trường khắc nghiệt cũng như duy trì động lực giao tiếp và hướng dẫn cho nhau, các phi hành gia phải trải qua khóa huấn luyện theo nhóm trên Trái Đất.

Họ dành hàng tuần cho Extreme Environment Mission Operations của NASA tại Aquarius Research Station, ở dưới biển ngoài khơi Florida Keys; hoặc lập bản đồ và khám phá các hang động bằng chương trình CAVES của European Space Agency. Những chương trình này giúp các phi hành gia vun đắp tinh đồng đội với các thành viên trong nhóm của mình và học cách kiểm soát căng thẳng và cô đơn trong một môi trường xa xôi, hiểm trở.

Các khoa học gia đang nghiên cứu cách theo dõi và hỗ trợ tốt nhất sức khỏe tâm thần hành vi trong những điều kiện khắc nghiệt và cô lập.

Dù du hành vũ trụ đi kèm với các yếu tố căng thẳng và khả năng cô đơn, các phi



NASA đang áp ủ sứ mệnh đưa người lên Sao Hỏa vào những năm 2030. Và các khoa học gia đang gấp rút tìm ra các giải pháp cho những mối nguy hiểm đối với cơ thể con người khi du hành vào không gian trong suốt một thời gian dài. (Nguồn: pixabay.com)

hành gia sẽ được trải nghiệm hiệu ứng toàn cảnh (overview effect): cảm giác kinh ngạc và kết nối với toàn thể nhân loại. Đó là khi họ quan sát Trái Đất từ Trạm ISS.

Tìm hiểu cách hỗ trợ sức khỏe và sinh lý học cho con người khi ở trong không gian cũng mang lại nhiều lợi ích cho sự sống trên Trái Đất. Thí dụ, các sản phẩm giúp che chắn bảo vệ các phi hành gia khỏi tác hại của bức xạ không gian cũng có thể được ứng dụng trong điều trị ung thư, giúp cho các bệnh nhân đang được điều trị bằng bức xạ bớt khổ sở, đau đớn.

Tìm hiểu cách bảo vệ xương và cơ của con người

trong môi trường vi trọng lực có thể giúp cải thiện cách điều trị hội chứng frailty, tình trạng suy nhược dễ bị tổn thương thường gặp ở người cao niên. Và khám phá không gian vũ trụ cũng mang đến nhiều thành tựu công nghệ trong lĩnh vực lọc nước và vệ tinh.

Các khoa học gia kỳ vọng công việc nghiên cứu của họ sẽ mang lại lợi ích cho con người không chỉ trong không gian mà còn ở ngay trên Trái Đất./

Nguồn: “Spending time in space can harm the human body – but scientists are working to mitigate these risks before sending people to Mars” của Rachael Seidler, được đăng trên trang TheConversation.com.

MÙI HƯƠNG CƠ THỂ CỦA MỖI NGƯỜI CÓ Ý NGHĨA GÌ?

Từ hương cơ mới cắt đến mùi của người thân, các loại mùi hương khác nhau luôn quần quanh mọi góc ngách trong cuộc sống. Ta không chỉ cảm nhận thấy những mùi hương xung quanh, mà chính bản thân ta cũng đang tạo ra nó. Và quý vị có biết là mùi hương cơ thể chúng ta đặc biệt đến mức có thể dùng để phân biệt mỗi cá nhân?

Mùi hương cơ thể là một sản phẩm phức tạp vì nó chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, bao gồm cả di truyền. Các nhà nghiên cứu tin rằng có một nhóm gen cụ thể, một phức hợp chính có khả năng tương thích mô học, đóng vai trò lớn trong việc tạo ra mùi hương. Các gen này có liên quan đến phản ứng miễn dịch của cơ thể và được cho là gây ảnh hưởng đến mùi cơ thể thông qua việc mã hóa quá trình sản xuất một số loại protein và hóa chất.

Nhưng mùi hương cơ thể của một người không phải lúc nào cũng cố định. Khi mồ hôi, dầu và các chất bài tiết khác xuất hiện trên bề mặt da, vi khuẩn sẽ phân hủy và biến đổi các hợp chất này, thay đổi và bổ sung thêm nhiều mùi để tạo nên mùi cơ thể. Hỗn hợp mùi này sẽ tỏa từ cơ thể chúng ta ra môi trường xung quanh. Và nó có thể được sử dụng để theo dõi, định vị hoặc xác định một đối tượng cụ thể, cũng như để phân biệt ai khỏe mạnh và ai có bệnh.

Theo các nhà nghiên cứu, các hỗn hợp mùi hương này có thể cung cấp rất nhiều thông tin cho cả lĩnh vực pháp y và lĩnh vực y tế.

Khoa học về mùi hương cơ thể

Khi ở gần người khác,

chúng ta có thể cảm nhận được nhiệt độ cơ thể của họ mà không cần chạm vào họ. Chúng ta thậm chí có thể ngửi thấy mùi hương phảng phất trên người họ mà không cần phải đến thật gần. Hơi ẩm tự nhiên của cơ thể người tạo ra sự chênh lệch nhiệt độ giữa một người với không khí xung quanh. Phần không khí ở gần cơ thể nhất được làm ấm lên, trong khi phần không khí ở xa hơn vẫn mát. Điều này tạo ra những luồng không khí ấm áp bao quanh cơ thể.

Và chính những luồng không khí này giúp phân tán mùi hương cơ thể bằng cách đẩy hàng triệu tế bào da bị bong tróc ra khỏi cơ thể vào trong môi trường. Những tế bào da này hoạt động như những phương tiện chở theo các chất bài tiết và vi khuẩn trên cơ thể, và gửi chúng ra môi trường xung quanh.

Mùi hương cơ thể bao gồm các hợp chất hữu cơ dễ bay hơi có trong khí thải ra từ da của chúng ta. Những hỗn hợp khí này là sự kết hợp của mồ hôi, dầu và các nguyên tố vi lượng tiết ra từ các tuyến trên da. Các thành phần chính tạo nên mùi cơ thể phụ thuộc vào các yếu tố như chủng tộc, sắc tộc, giới tính sinh học và các đặc điểm khác. Các thành phần thứ cấp thay đổi dựa trên các yếu tố như căng thẳng, chế độ dinh dưỡng và bệnh tật. Và các thành phần sơ cấp hơn là từ các nguồn bên ngoài như nước hoa và xà phòng, chúng sẽ tạo nên lớp hương đầu (top note) cho hỗn hợp mùi cơ thể.

Nhận dạng mùi hương

Với rất nhiều yếu tố ảnh hưởng đến mùi hương của



Mùi hương cơ thể là một hỗn hợp phức tạp. Đầu tiên là các thành phần chính phụ thuộc vào các yếu tố như chủng tộc, sắc tộc, giới tính sinh học và các đặc điểm khác. Thứ hai là các thành phần thứ cấp thay đổi theo các yếu tố như căng thẳng, chế độ dinh dưỡng và bệnh tật. Và cuối cùng là các thành phần sơ cấp hơn từ các nguồn bên ngoài như nước hoa và xà phòng, chúng sẽ tạo nên lớp hương ban đầu cho hỗn hợp mùi của cơ thể. (Nguồn: unplash.com)

mỗi người, mùi cơ thể có thể được sử dụng như một đặc điểm nhận dạng. Những chú chó được dùng để đánh hơi phát hiện mùi trong quá trình tìm kiếm nghi phạm. Chúng có thể bỏ qua tất cả các mùi khác để lần theo dấu vết mùi hương mà đối tượng để lại. Cách làm này dựa trên giả định rằng mùi hương của mỗi người đủ đặc trưng để có thể phân biệt được với mùi của người khác.

Các nhà nghiên cứu đã nghiên cứu khả năng phân biệt mùi hương của con người trong hơn ba thập niên. Một thí nghiệm năm

1988 đã chứng minh rằng một con chó có thể phân biệt mùi hương giữa các cặp song sinh giống hệt nhau, sống xa nhau và tiếp xúc với các điều kiện môi trường khác nhau. Đây là một kỳ tích không thể thực hiện được với bằng chứng DNA, vì các cặp song sinh giống hệt nhau có chung mã di truyền.

Lĩnh vực phân tích mùi hương cơ thể người đã được mở rộng qua nhiều năm để nghiên cứu sâu hơn về thành phần cấu tạo nên mùi cơ thể và cách sử dụng nó như một dạng bằng chứng pháp y. Các nhà nghiên cứu

đã nhận thấy sự khác biệt trong thành phần mùi cơ thể có thể được phân loại dựa trên giới (gender), giới tính (sex), chủng tộc (race) và sắc tộc (ethnicity). Nghiên cứu năm 2017 với 105 người tham gia đã phát hiện ra rằng sự kết hợp cụ thể của 15 hợp chất hữu cơ dễ bay hơi được lấy từ bàn tay người có thể phân biệt chủng tộc và sắc tộc với độ chính xác 72% đối với người gốc da trắng, 82% đối với người Đông Á và 67% đối với người gốc Tây Ban Nha. Dựa trên sự kết hợp của 13 hợp chất, có thể phân biệt được những người tham gia nghiên cứu là nam hay nữ, với độ chính xác chung là 80%.

Các nhà nghiên cứu cũng đang tạo ra các mô hình để dự đoán một số đặc điểm của một người dựa trên mùi hương cơ thể họ. Từ nhóm mẫu gồm 30 phụ nữ và 30 nam giới, nhóm nghiên cứu đã xây dựng một mô hình học máy có thể dự đoán giới tính sinh học của một người với độ chính xác 96% dựa trên mùi của bàn tay.

Mùi hương và sức khỏe

Nghiên cứu về mùi cơ thể cũng mang đến cái nhìn sâu hơn về các loại bệnh tật. Các thí dụ nổi tiếng về việc sử dụng mùi hương trong đánh giá y tế là sử dụng chó để cảnh báo các bệnh động kinh và tiểu đường.

Những chú chó cũng có thể đánh hơi và biết được liệu ai đó có bị bệnh hay không. Thí dụ, các nhà nghiên cứu đã chỉ ra rằng chó có thể được huấn luyện để phát hiện ung thư ở người. Chó cũng đã được huấn luyện để phát hiện COVID-19 với tỷ lệ chính xác 90%.

Tương tự, nhóm nghiên

cứ phát hiện ra rằng phân tích trong phòng thí nghiệm về các mẫu mùi hương bàn tay có thể phân biệt giữa những người dương tính hoặc âm tính với COVID-19 với độ chính xác 75%.

Mùi hương và pháp y

Mùi hương cơ thể cung cấp một phương pháp lấy mẫu không xâm lấn. Việc tiếp xúc trực tiếp với một bề mặt như chạm vào tay nắm cửa hoặc mặc áo len sẽ khiến cho mùi hương cơ thể của chúng ta truyền sang bề mặt đó một cách rõ ràng. Và không chỉ như vậy, chỉ cần đứng yên một chỗ thôi thì mùi hương cơ thể cũng sẽ lan ra khu vực xung quanh.

Dù có tiềm năng trở thành một dạng bằng chứng pháp y quan trọng, nhưng mùi hương cơ thể vẫn mới chỉ là một lĩnh vực đang phát triển. Trong tương lai, các lực lượng thực thi pháp luật có thể sẽ thu thập các mẫu mùi từ hiện trường vụ án để điều tra và tìm ra can phạm.

Nghiên cứu sâu hơn về phân tích mùi hương cơ thể có thể giúp lấp đầy những lỗ hổng trong hiểu biết về tính đặc trưng cá nhân của mùi cơ thể người, và cách áp dụng những thông tin này trong các phòng thí nghiệm y sinh và pháp y./

Cung Đô biên dịch.

Nguồn: “Your unique body odor could identify who you are and provide insights into your health – all from the touch of a hand” của Chantrell Frazier, Kenneth G. Furton và Vidia A. Gokool, được đăng trên trang TheConversation.com.

Việt Báo Online
vietbao.com
quảng cáo hữu hiệu
tin tức cập nhật

BỊ COVID KÉO DÀI: CHỤP HÌNH MRI CHO THẤY NHIỀU ĐẦU MỐI CÁC TRIỆU CHỨNG

Những người sống với Covid lâu dài sau khi phải vào bệnh viện nhiều lần cho thấy một số tổn hại đối với các bộ phận chính của cơ thể, theo một nghiên cứu mới cho biết.

Chụp hình MRI cho thấy nhiều bệnh nhân có một số bất thường trong nhiều bộ phận như phổi, não và thận gấp ba lần.

Các nhà nghiên cứu tin là có sự liên kết với sự nghiêm trọng của bệnh.

Hy vọng nghiên cứu tại Anh Quốc sẽ giúp phát triển thêm nữa các điều trị hiệu quả đối với những người mắc Covid lâu dài.

Nghiên cứu, được đăng trên Tạp Chí Y Khoa Lancet Respiratory Medicine, tìm hiểu 259 bệnh nhân là những người mắc bệnh với vi khuẩn mà họ đã được đưa vào bệnh viện.

5 tháng sau khi họ xuất viện, chụp hình MRI các bộ phận chính của họ đã cho

thấy một số sự khác biệt đáng kể khi so sánh với một nhóm 52 người không hề bị dính Covid.

Ảnh hưởng lớn nhất được nhìn thấy trên phổi, nơi mà việc chụp hình 14 lần để cho thấy các bất thường.

Chụp hình MRI cũng có gấp ba lần cho thấy một số bất thường trong não – và gấp đôi trong thận – trong số những người đã bị Covid nghiêm trọng.

Không có khác biệt đáng kể nào trong sức khỏe của tim và gan.

Bác sĩ Betty Raman, từ Đại Học Oxford và là một trong những nhà điều tra hàng đầu trong cuộc nghiên cứu, nói rằng thật rõ ràng những người sống với các triệu chứng Covid lâu dài nhiều phần đã kinh nghiệm một số tổn thương bộ phận cơ thể.

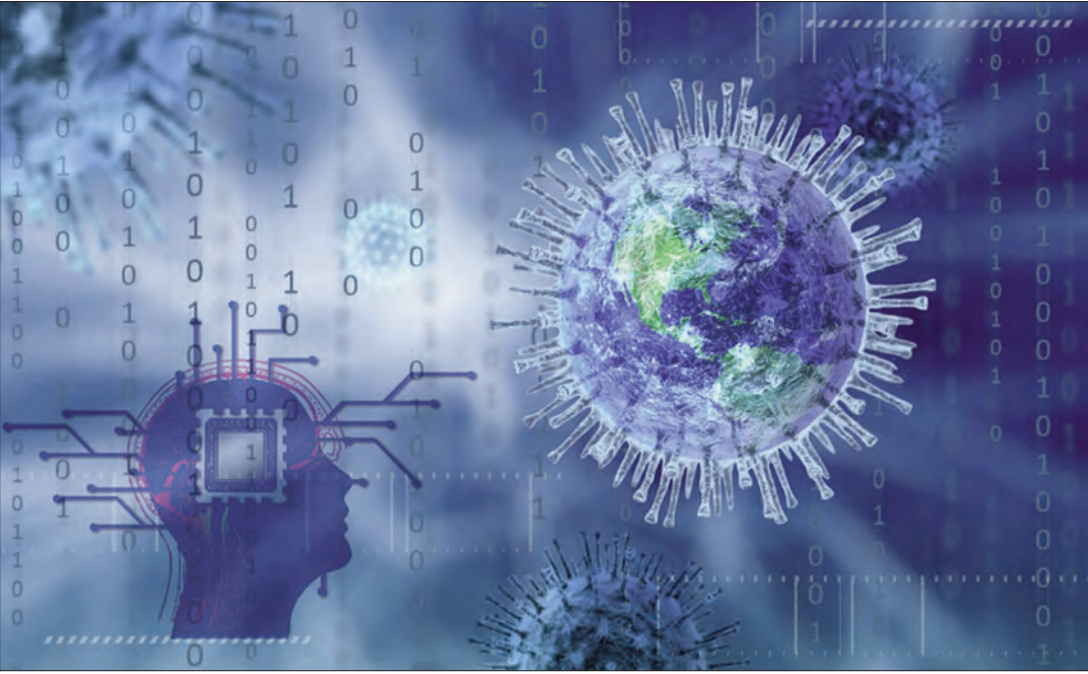
Bà nói rằng, “Tuổi tác của bệnh nhân, bệnh nặng tới đầu khi họ mắc Covid, cũng

như họ đã có các bệnh khác cùng lúc hay không, tất cả đều là những yếu tố quan trọng để chúng tôi tìm thấy có tổn thương đối với các bộ phận quan trọng trong cơ thể hay không.”

Các điều trị mới

Những khám phá nói trên là một phần của nghiên cứu lớn hơn tìm hiểu các ảnh hưởng lâu dài của Covid lên những người đã vào bệnh viện, được biết như là nghiên cứu Phosp-Covid.

Các nhà nghiên cứu tìm thấy một số triệu chứng phù hợp với các dấu hiệu của việc tổn thương bộ phận được phổ bày bởi chụp hình MRI – thí dụ, tức ngực và ho với những bất thường trong phổi. Tuy nhiên, không phải tất cả các triệu chứng đều được kinh nghiệm bởi những người sống với Covid lâu dài có thể được liên kết trực tiếp tới điều được nhìn thấy trên



Não dễ bị tổn thương nếu bị dính Covid lâu dài.(Photo: www.pixabay.com)

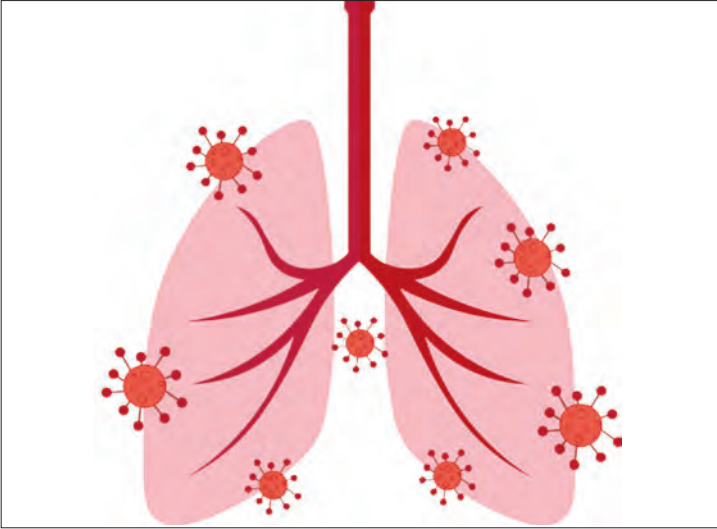
chụp hình.

BS Raman nói rằng dường như các bất thường trong nhiều hơn một bộ phận thì thông thường hơn trong số những người đã được đưa vào bệnh viện và vẫn còn báo cáo các vấn đề sức khỏe thể chất và tinh thần sau khi họ đã hồi phục từ lần bị nhiễm vi khuẩn đầu tiên.

“Những gì chúng tôi đang thấy là những người với bệnh lý nhiều bộ phận trên hình chụp MRI – có nghĩa là, họ có nhiều hơn 2 bộ phận bị ảnh hưởng – có tới gấp bốn lần có khả năng báo cáo tổn thương tinh thần và thể chất nghiêm trọng và rất nghiêm trọng,” theo bà nói.

“Những khám phá của chúng tôi cũng nêu bật sự cần thiết các dịch vụ theo dõi đa ngành lâu dài hơn tập trung vào sức khỏe của phổi và ngoài phổi (thận, não và sức khỏe tinh thần), đặc biệt đối với những người đã được đưa vào bệnh viện chữa trị Covid.”

Giáo Sư Chris Brightling, từ Đại Học Leicester và là người đang lãnh đạo cuộc nghiên cứu Phosp-Covid,



Bị Covid kéo dài dễ bị tổn thương phổi. (Photo: www.pixabay.com)

nói rằng việc nghiên cứu là một phần của nỗ lực rộng hơn để hiểu nhóm triệu chứng khác tạo thành hội chứng được biết như là Covid lâu dài.

“Nghiên cứu chi tiết về hình chụp toàn bộ cơ thể xác nhận rằng các thay đổi trong nhiều bộ phận được nhìn thấy nhiều tháng sau khi được đưa vào bệnh viện điều trị Covid,” theo ông cho biết.

“Nghiên cứu Phosp-Covid đang làm việc để hiểu biết tại sao điều này xảy ra và cách nào chúng ta có thể

phát triển các thử nghiệm và các cách điều trị mới cho những người bị Covid lâu dài.”/

Việt Báo

(Việt Báo dịch từ bài “Long Covid: MRI scans reveal new clues to symptoms” ký giả Dominic Hughes được đăng trên www.bbc.com)

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.

Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.

Quảng cáo hữu hiệu trên

vietbao.com

TRẬN LŨ LỤT Ở LYBIA: BIẾN ĐỔI KHÍ HẬU KHIẾN LƯỢNG MƯA CAO GẤP 50 LẦN



Theo một nghiên cứu mới được công bố vào hôm thứ Ba (19/9), với biến đổi khí hậu, Bão Daniel đã tạo ra những cơn mưa xối xả và có khả năng cao gấp 50 lần, dẫn đến trận lũ lụt thảm khốc ở Libya. (Nguồn: Chụp lại từ YouTube)

BERLIN, (Reuters) – Theo các khoa học gia, biến đổi khí hậu đã khiến lượng mưa lớn dẫn đến trận lũ lụt thảm khốc ở Libya có khả năng cao gấp 50 lần.

Ngày 10/9, Bão Daniel quét qua Địa Trung Hải, gây ra những cơn mưa xối xả, khiến hai con đập bị vỡ, làm ngập lụt thành phố Derna phía đông Libya, giết chết hàng ngàn người. Các khu dân cư dọc theo bờ sông đã

bị xóa sổ và hầu hết mọi thứ bị cuốn trôi ra biển.

Các yếu tố gây ra thảm họa tàn khốc này bao gồm việc các tòa nhà xây dựng ở vùng đồng bằng ngập lụt, tình trạng đê đập xuống cấp, xung đột vũ trang kéo dài và một số nguyên nhân khác.

Tuy nhiên, theo các khoa học gia của World Weather Attribution (WWA), biến đổi khí hậu đã gây ra lượng mưa nhiều hơn tới 50%

trong thời gian đó. WWA là một tổ chức hợp tác nghiên cứu quốc tế, nghiên cứu để xác định mức độ biến đổi khí hậu đóng vai trò như thế nào trong các hiện tượng thời tiết cụ thể.

Các khoa học gia viết trong một tuyên bố: “Sự tương tác của các yếu tố khác nhau và lượng mưa xối xả do biến đổi khí hậu, đã tạo ra sự tàn phá cực độ [ở Libya].”

NHẠC SĨ QUỐC DŨNG TỪ TRẦN, THỌ 72 TUỔI

Theo nhiều báo trong VN. Nhạc sĩ Quốc Dũng đã từ trần ngày 24-9 ở tuổi 72. Theo trang Hợp Âm Việt, tiểu sử nhạc sĩ Quốc Dũng tóm lược như sau. Quốc Dũng (1951 - 2023) là một nhạc sĩ Việt Nam. Ông có những sáng tác đa dạng, từ nhạc trẻ tới nhạc vàng và các tình khúc 1954-1975, trong đó nhiều bài nổi tiếng như Đường xưa, Con gió thoảng, Còn mãi nơi đây.

Quốc Dũng sinh năm 1951 tại Thái Lan. Năm 1954, khi Quốc Dũng 3 tuổi, gia đình ông hồi hương trở về Việt Nam. Năm 10 tuổi Quốc Dũng vào học tại trường Quốc gia Âm nhạc ở Sài Gòn và năm 16 tuổi ông tốt nghiệp thũ

khoa môn nhạc pháp Tây phương. Sau khi đỗ Tú tài 2, Quốc Dũng vào học tại Quốc Đại học Vạn Hạnh.

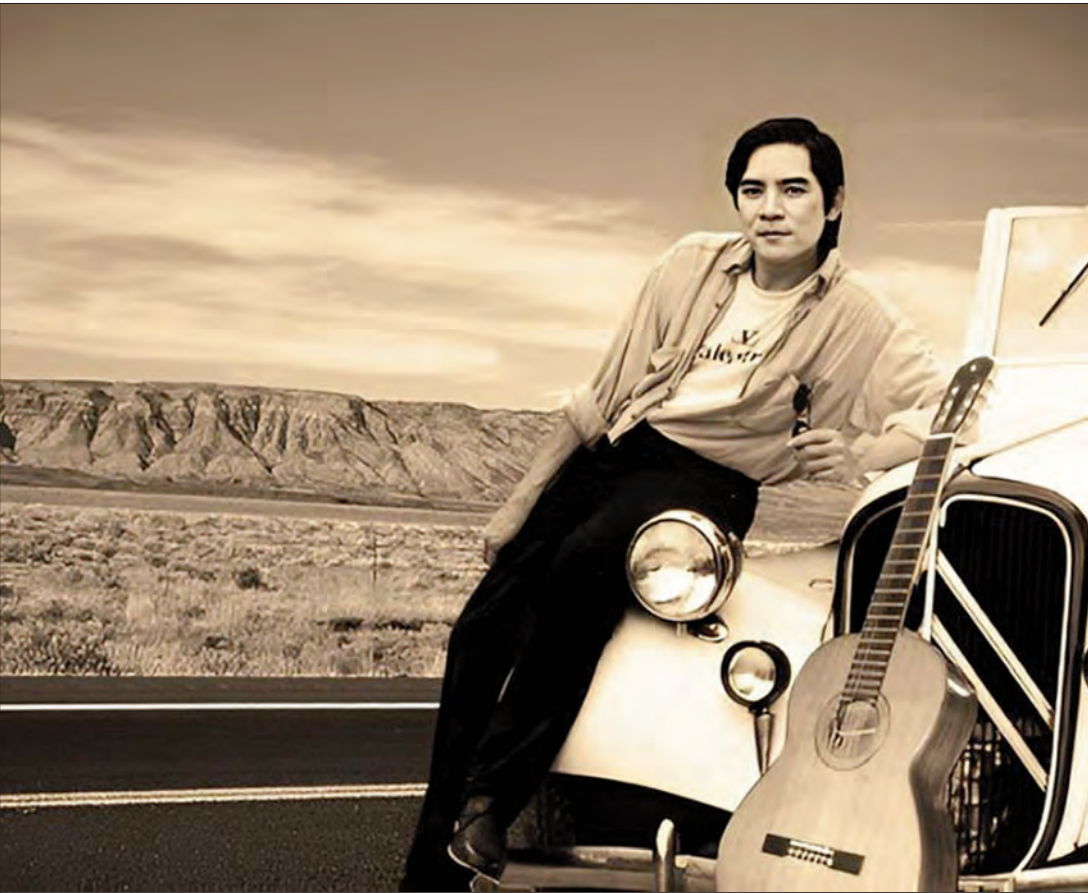
Đam mê âm nhạc từ nhỏ, 15 tuổi Quốc Dũng đã trình diễn mandolin trên truyền hình trong dàn nhạc đại hòa tấu. Bản nhạc đầu tiên của Quốc Dũng được ông viết khi mới 11 tuổi. Nhưng đó chỉ là một nhạc phẩm không lời. Phải đến năm 17 tuổi ông mới hoàn chỉnh bản nhạc đó thành ca khúc đầu tay Em đã thấy mùa xuân chưa. Sau đó ông viết nhiều ca khúc nổi tiếng khác như Mai, Đường xưa, Con gió thoảng, Chuyện ba người,Còn mãi nơi đây, Điệp khúc mùa xuân, Thoát ly, Hoang vắng...

Vào những năm đầu thập niên 1970, khi phong trào nhạc trẻ phổ biến ở miền Nam Việt Nam, Quốc Dũng cùng Nguyễn Trung Cang và Lê Hựu Hà là những nhạc sĩ đầu tiên Việt hóa nhạc trẻ, bắt đầu soạn các ca khúc nhạc trẻ bằng tiếng Việt. Khi đó ông cùng với Thanh Mai tạo thành một đôi song ca nổi tiếng. Với

khả năng sáng tác, biểu diễn và sử dụng mandolin, guitar, piano, trống, bass, keyboard, organ, Quốc Dũng là một trong những gương mặt tiêu biểu của nhạc trẻ thời đó.

Sau 1975, Quốc Dũng tiếp tục ở lại Việt Nam và hoạt động âm nhạc. Vợ của ông là ca sĩ Bảo Yến. Năm 2005, trung tâm nhạc Thúy Nga đã thực hiện DVD Đường xưa, giới thiệu dòng nhạc của ba nhạc sĩ Quốc Dũng, Châu Kỳ và Tùng Giang. Ngoài vai trò nhạc sĩ, Quốc Dũng còn là diễn viên, từng đóng vai nam chính trong bộ phim Trường Tôi của đạo diễn Lê Dân.

Theo nhiều báo ghi nhận, nhạc sĩ, Quốc Dũng từng bị tai nạn giao thông nguy kịch hồi 10 năm trước, từ đó, sức khỏe ông dần suy giảm. Năm 2013, nhạc sĩ Quốc Dũng bị đột quỵ, danh ca Bảo Yến đã bỏ hết mọi ưu phiền để lo lắng và chăm sóc cho chồng. Họ bên nhau gần bốn, chục năm sau nhiều sóng gió. Nhạc sĩ Quốc Dũng ra đi trong vòng



Nhạc sĩ Quốc Dũng - Ảnh: Tư liệu gia đình.

tay của người thân vào ngày 24.9.2023. Danh ca Bảo Yến và gia đình có mặt trong giờ phút ông trút hơi thở cuối cùng.

Nhà văn Phan Tấn Hải từ

California cho biết, các bạn học chung với nhạc sĩ Quốc Dũng ở các trường Trần Lục và Chu Văn An đã cùng bày tỏ lòng thương tiếc người bạn nghệ sĩ rất mực

tài năng, hiền lành, và gửi lời chia buồn tới ca sĩ Bảo Yến và tang quyến, góp lời cầu nguyện hương linh bạn về nơi an lành./

Việt Báo

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

Weekend, Thương mại

Thời sự - Điện ảnh

EMS TỔ CHỨC HỘI THẢO LẦN 3 VỀ ĐỐI PHÓ VỚI NẮNG NÓNG TẠI CALIFORNIA

Garden Grove, (VB) – Vào trưa ngày Thứ Ba 26/09/2023, Ethnic Media Services (Tổ Chức Phục Vụ Truyền Thông Sắc Tộc - EMS) phối hợp với Văn Phòng Hợp Tác Cộng Đồng & Truyền Thông Chiến Lược (OCPSC) đã tổ chức buổi họp báo qua zoom lần thứ ba, để chia sẻ kết quả của các biện pháp đối phó với tình hình nắng nóng tại California trong mùa hè năm nay. Tham dự buổi họp báo có đại diện các cơ quan truyền thông báo chí cộng đồng sắc tộc ở California.

Các diễn giả của buổi hội thảo bao gồm:

Braden Kay, Giám đốc Chương Trình Cộng Đồng Đối Phó Với Nhiệt Độ Cao, thuộc Văn Phòng Kế Hoạch Và Nghiên Cứu của Thông Đốc California.

Bác sĩ Inés Ruiz-Huston, Phó Chủ Tịch của tổ chức El Concilio, phụ trách những chương trình đặc biệt và kết nối cộng đồng.

Patrizia Hironimus, Giám Đốc Điều Hành, Hội Đồng Môi Trường Quận Butte

Bác sĩ Maggie Park, Nhân Viên Y Tế & Dịch Vụ Y Tế Công Cộng Quận San Joaquin

Susan Henderson, Giám Đốc Điều Hành, Quỹ Giáo Dục Và Bảo Vệ Quyền Của Người Khuyết Tật

Đến nay, phần lớn California đã thoát khỏi tình hình nắng nóng nguy hiểm, nhưng các chuyên gia cho rằng tình trạng này sẽ quay trở lại. Buổi hội thảo chia sẻ kinh nghiệm của một số cộng đồng tại California trong việc đối phó với tình hình thời tiết khắc nghiệt này: xây dựng nhận thức cộng đồng; xây dựng khả năng thích nghi của cộng

đồng; những thử thách vẫn đang ở phía trước...

Trong phần trình bày của mình, ông Braden Kay cho rằng tình hình nắng nóng nguy hiểm là kết quả của biến đổi khí hậu. Đây là một mối nguy hiểm có thật, có tính chất lâu dài, chứ không phải là “bịa đặt” như một số người loan truyền tin giả vẫn rêu rao vì mục đích chính trị. Mùa hè năm nay nhiệt độ cao kỷ lục, mùa nắng nóng kéo dài hơn, và thời gian nhiệt độ cao trong ngày kéo dài hơn. Kiểu thời tiết này đặc biệt nguy hiểm đối với người già, trẻ em, người có bệnh nền, những người phải làm việc ngoài trời...

Chính quyền California đang có những chương trình dài hạn nhằm nâng cao ý thức của người dân về sự nguy hiểm của tình hình khí hậu nắng nóng này, cũng như đầu tư cơ sở hạ tầng để cộng đồng cư dân có khả năng chịu đựng được với nắng nóng kéo dài và thường xuyên. Các cơ quan truyền thông báo chí trong các cộng đồng sắc tộc đóng vai trò quan trọng trong việc giáo dục, nâng cao ý thức của cư dân.

Ông Braden nhấn mạnh rằng những cái chết do nắng nóng là có thể ngăn ngừa được, nếu chính quyền có các biện pháp đối phó lâu dài, và cộng đồng cư dân có ý thức, đồng thời quan tâm chăm sóc lẫn nhau. Là một người đã từng làm việc nhiều năm tại Arizona trong các chương trình đối phó với nắng nóng, ông Braden đã đưa ra một số chương trình có hiệu quả của tiểu bang này. Thí dụ trong mùa nóng, nhân viên hữu trách đến các cộng đồng cư dân



Diễn giả Maggie Park.

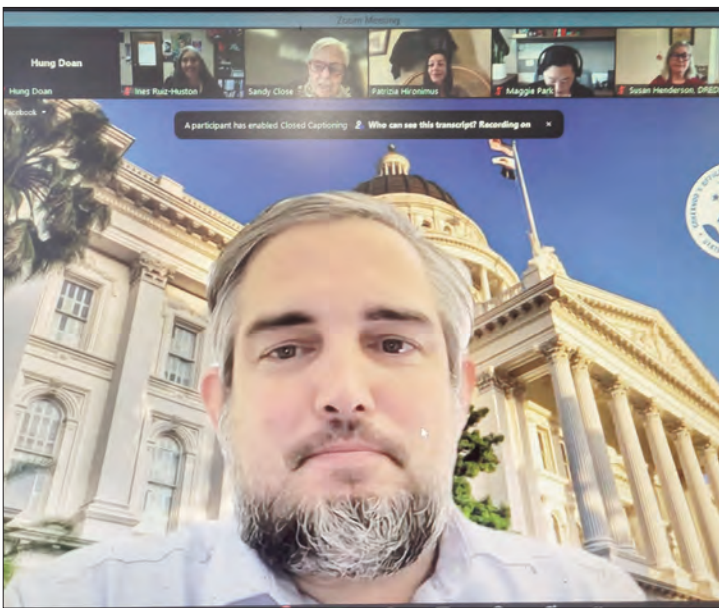
sống trong mobile home để hướng dẫn họ cách đối phó với khí hậu khắc nghiệt, vì đây là khu vực dân cư gặp nhiều nguy hiểm. Ngoài ra, thành phố Tucson có những dự án lưu trữ nước mưa để sử dụng trong mục đích làm mát các khu vực dân cư trong mùa nóng. Ông cũng nhắc tới những trung tâm chống nóng cộng đồng được xây dựng ở các thành phố Los Angeles, San Diego của tiểu bang California cũng phát huy tác dụng tốt.

Trong phần phát biểu của mình, Bác Sĩ Maggie Park cho biết Quận Hạt San Joaquin có nhiều cộng đồng sắc tộc khác nhau, có tỉ lệ người dân nghèo cao. Bà nhấn mạnh đến sự bình đẳng trong vấn đề chăm sóc sức khỏe, và cho biết người nghèo bị ảnh hưởng bởi tình hình nắng nóng nặng nề hơn. Người nghèo thường không dám bật máy lạnh vì sợ phải trả tiền điện cao; và máy lạnh của họ nhiều khi không đủ công suất làm mát khi nhiệt độ lên quá cao. Bà cho biết tại Quận San

Joaquin có nhiều trung tâm chống nóng dành cho cộng đồng, và có cả xe bus miễn phí để đưa cư dân đến những trung tâm này. Bà hy vọng trong tương lai sẽ có ngân sách trợ giúp chi trả tiền máy lạnh, hay trang bị tấm năng lượng mặt trời để giúp cho người nghèo.

Bà cũng đồng ý với ông Braden rằng vấn đề biến đổi khí hậu đang bị một số người bóp méo, phủ nhận vì mục đích chính trị. Cần có những phương tiện truyền thông sử dụng nhiều ngôn ngữ khác nhau để nâng cao nhận thức của người dân về cách đối phó với thời tiết nắng nóng kéo dài.

Bác Sĩ Inés Ruiz-Huston cho biết ở thành phố Stockton, tổ chức El Concilio chú trọng đến việc giáo dục, cung cấp thông tin cho người dân. Tổ chức cho nhân viên đến gõ cửa từng nhà để truyền bá thông tin về cách đối phó với nắng nóng. Cần phải có những phương tiện truyền thông sử dụng nhiều ngôn ngữ khác nhau dành cho các cộng đồng sắc tộc khác nhau. Các



Diễn giả Braden Key.

video có tính giáo dục trên mạng xã hội là một phương tiện truyền thông có hiệu quả. Theo bà, cần có những người lãnh đạo, có uy tín trong cộng đồng tham gia vào công việc thuyết phục cư dân.

Trong phần phát biểu của mình, bà Patrizia của Hội Đồng Môi Trường Quận Butte đồng ý với cách tiếp cận, giáo dục cư dân của thành phố Stockton. Cần truyền thông với nhiều ngôn ngữ khác nhau.

Bà cũng nói đến sự cần thiết phải xây dựng những môi trường có khả năng chống nóng cho các cộng đồng cư dân. Hiện nay, nhiều khu vực đô thị bị hiện tượng hiệu ứng ốc đảo nhiệt, tức là những kiến trúc bê tông làm tăng thêm nhiệt độ của khu dân cư. Cần nhiều bóng mát, cây xanh hơn tại những khu vực này.

Một vấn đề cần được lưu ý nữa là vấn đề phân phối thực phẩm. Trong điều kiện nắng nóng khắc nghiệt, những loại thức ăn trái cây, rau quả tươi là cần thiết. Nếu có thể, nên phân phối

những loại thực phẩm này đến khu vực trường học để giúp đỡ các em học sinh và gia đình nghèo.

Theo bà Susan Henderson, người lớn tuổi và khuyết tật là những người gặp nhiều rủi ro, cần được hỗ trợ nhất trong điều kiện khí hậu nắng nóng. Cần thêm nguồn ngân sách cho việc đào tạo huấn luyện nhân sự, trang bị thêm xe cộ để đưa người già, người khuyết tật đến những trung tâm chống nóng khi cần thiết. Điều quan trọng nhất là họ có được sự quan tâm theo dõi, chăm sóc từ những người thân./

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 hoá
cả trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng

CÁO PHÓ

Trong niềm tin cậy vào Chúa Jesus Phục Sinh, gia đình chúng tôi vô cùng thương tiếc báo tin
Chị, Mẹ, Bà Ngoại, Bà Cố chúng tôi là

Bà NGUYỄN MINH THU

Cựu: Sinh viên Cao Đẳng Sư Phạm, Sài Gòn- Đại Học Sydney Teachers College, Úc Châu- Đại Học Văn Khoa, Sài Gòn

Giáo Sư Trường Nữ Trung Học Gia Long và Lê Văn Duyệt, Sài Gòn

Giáo Sư Hội Việt Mỹ và Trung Tâm Thánh Thị Anh Ngữ, Sài Gòn

Giáo Sư Trường Trung Học Kaimuki High School và Jarrett Intermediate, Honolulu, Hawaii

Sinh ngày 19 tháng 9 năm 1934 tại Hà Nội, Việt Nam
đã qua đời ngày 21 tháng 9 năm 2023 tại Vitas Healthcare, thành phố Santa Ana, Hoa Kỳ.

Hưởng thọ 89 tuổi

Linh cữu được quàn tại **Melrose Abbey Memorial Park & Mortuary**
2303 S Manchester Ave, Anaheim, CA 92802
714-634-1981.

Chương Trình Tang Lễ:
Thứ bảy ngày 7 tháng 10, 2023

- Thăm Viếng: 9:30-10:30 sáng
-Lễ Tưởng Niệm: 10:30-12:00 trưa, do Hội Thánh Tin Lành Hiệp Nhất và gia đình tổ chức
Sau buổi lễ, linh cữu sẽ được hoả táng tại Melrose Abbey Memorial Park & Mortuary

TANG GIA ĐỒNG KÍNH BÁO

Trưởng nữ **Đặng Thơ Thơ** và cháu ngoại **Daniel Nguyễn Trường Đăng**
Thứ nam **Đặng Văn Khôi**
Em trai **Nguyễn Tường Ánh** và vợ, các con, các cháu và các chất
Em trai **Nguyễn Lân** và vợ
Em gái **Nguyễn Từ Dung**, các con và các cháu.

Cáo Phó này thay thế thiệp tang. Xin miễn phúng điều

THẨM PHÁN LIÊN BANG LẠI TUYÊN BỐ DACA LÀ BẤT HỢP PHÁP



Lê Minh Hải.

(Robert Mullins International) Vào ngày 13 tháng 9, một thẩm phán liên bang lại nói rằng DACA là bất hợp pháp. Tuy nhiên, thẩm phán đã không ra lệnh cho các quan chức chấm dứt chương trình và những người DACA hiện hữu vẫn có thể gia hạn trạng thái DACA của họ. DACA hiện

bảo vệ 580,000 người di dân “Mơ ước” khỏi bị trục xuất và cho phép họ làm việc. Tại thời điểm này, không có đơn xin DACA mới nào được tiếp nhận. Thẩm phán Hanen, tại Tòa án quận phía Nam Texas của Hoa Kỳ, cho rằng những nỗ lực của ông Biden nhằm đưa chương trình DACA vào quy chế liên bang đã không được thực hiện theo luật. Trước đây, Thẩm phán Hanen cho rằng khi ông Obama tạo ra DACA vào năm 2012, việc đó cũng không được thực hiện theo luật.

Chính quyền Biden dự kiến sẽ kháng cáo quyết định của Thẩm phán Hanen và vụ việc có thể sẽ được đưa lên Tòa án Tối cao. Đây sẽ là lần thứ ba DACA lên Tòa án Tối cao nhưng vẫn

đề vẫn chưa được giải quyết. Kể từ năm 2012, DACA đã cho phép hàng trăm nghìn người di dân vượt biên giới phía Nam Hoa Kỳ bất hợp pháp hoặc ở lại quá hạn chiếu khán khi còn thơ ấu được sống và làm việc ở nước này mà không sợ bị trục xuất nếu họ đáp ứng một số yêu cầu nhất định. Các yêu cầu bao gồm: không có hồ sơ tội phạm nghiêm trọng; đến Hoa Kỳ trước tháng 6 năm 2007 và trước 16 tuổi; và tốt nghiệp một trường trung học ở Mỹ hoặc phục vụ trong quân đội.

Thư ký báo chí Nhà Trắng Karine Jean-Pierre cho biết “Chính quyền Biden cam kết bảo vệ tất cả những Người mơ ước. Trong suốt cuộc đời của mình, họ đã

làm giàu cho cộng đồng và đất nước của chúng ta, và chúng ta sẽ tiếp tục yêu cầu Quốc hội cung cấp sự bảo vệ lâu dài cho hàng trăm nghìn Người mơ ước ở Hoa Kỳ.”

Lịch cấp chiếu khán di dân tháng 10-2023

Lịch cấp chiếu khán di dân và chuyển diện cư trú tại Hoa Kỳ vào tháng 10 là bắt đầu cho tài khóa năm 2024. Diện F2A tăng 13 tháng. Lịch chuyển diện cư trú tháng 10 cho đương đơn đang ở Hoa Kỳ không thay đổi. Diện tu sĩ tôn giáo (SR1) đang chờ Quốc hội thông qua ngân sách chi tiêu nên tạm ngưng cấp phát bắt đầu từ tháng 10.

(1) -IR-1, IR-2, IR-5:Vợ, con vị thành niên, cha mẹ của công dân Hoa Kỳ, luôn

luôn hiệu lực

(2) - Diện F-1: Con độc thân, trên 20 tuổi, của công dân Mỹ: Ngày 01/01/2015 (F-1 Xin Chuyển Diện Cư Trú Tại Hoa Kỳ: 01/09/2017)

(3) - Diện F2A: Vợ/chồng và các con nhỏ của thường trú nhân: 08/02/2019 (Tăng 13 tháng)

(F2A Xin Chuyển Diện Cư Trú Tại Hoa Kỳ: 01/09/2023)

(4) - Diện F2B: Con độc thân, trên 20 tuổi, của thường trú nhân: Ngày 22/09/2015

(F2B Xin Chuyển Diện Cư Trú Tại Hoa Kỳ: 01/01/2017)

(5) - Diện F-3: Con đã lập gia đình của công dân Mỹ. Ngày 08/01/2009

(F3 Xin Chuyển Diện Cư Trú Tại Hoa Kỳ

01/03/2010)

(6) - Diện F-4: Anh chị em của công dân Mỹ: Ngày 22/04/2007

(F4 Xin Chuyển Diện Cư Trú Tại Hoa Kỳ: 01/03/2008)

(7) Diện Đầu Tư Định Cư EB-5 (trực tiếp & Gián Tiếp: Hiệu lực ngay)

(8) EB-5 Trực tiếp/gián tiếp đầu tư vào trung tâm vùng: Hiệu lực

(9) -Tu Sĩ-SR: (ngưng)

(10) EB3-Kỹ năng 01/12/21 – Không kỹ năng: 01/08/20.

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

THÔNG TIN CẦN THIẾT, CẬP NHẬT VỀ VẮC-XIN COVID-19

Mùa cúm đang đến và vắc xin ngừa COVID-19 mới cập nhật đã ra mắt sau đợt cúm năm rồi Chúng tôi muốn chia sẻ một số thông tin về việc chích ngừa COVID-19 trong chuyên mục của tháng này. Nếu bạn có thêm câu hỏi về Medicare, Medicaid, Đạo luật Chăm Sóc sức khỏe trên Thị trường Bảo hiểm Y tế theo Giá cả phải chăng(Affordable Care Act Health Insurance Marketplace) Tiền hưu trí, tiền trợ cấp an sinh xã hội (SSI) hoặc tiêm chủng ngừa COVID/Cúm, có 3 cách bạn có thể liên hệ với chúng tôi ngay hôm nay:

Gọi cho Trung Tâm Hỗ Trợ Người Cao Niên của chúng tôi theo số: (Tiếng Việt) 1-800-582-4336

E m a i l : askNAPCA@napca.org

Gửi thư: Trung Tâm Hỗ Trợ Người Cao Niên NAPCA, 1511 3rd Avenue, Suite 914, Seattle, WA 98101

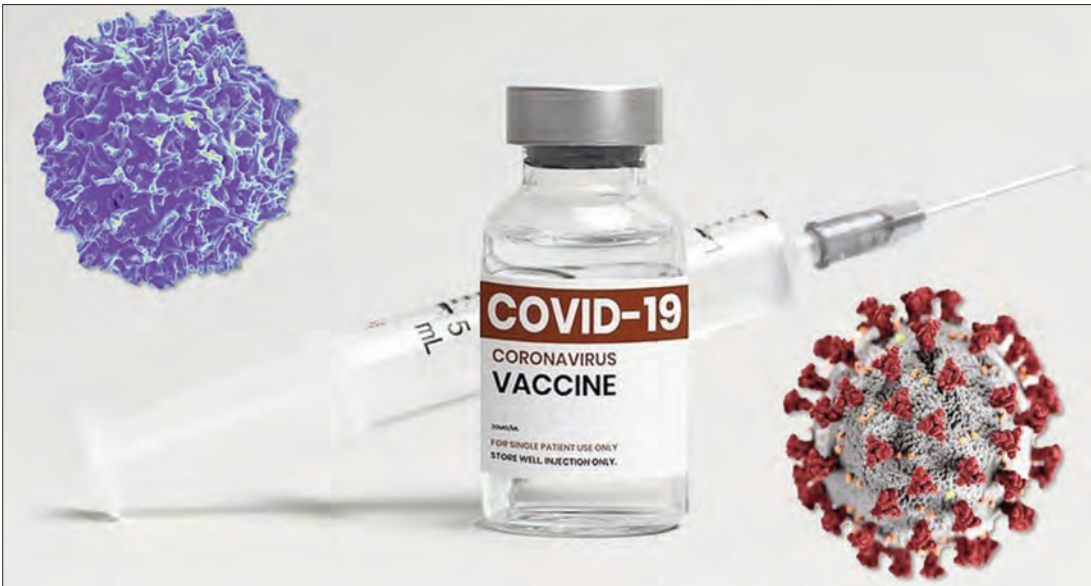
1. Tôi đã tiêm vắc xin COVID-19 hóa trị hai được cập nhật ra mắt vào năm ngoái. Tôi có cần tiêm vắc-xin ngừa COVID-19 không?

Giống như vi-rút Cúm, vi-rút gây ra COVID-19 đã thay đổi theo thời gian. Vắc xin hóa trị hai có sẵn từ tháng 9 năm 2022 không phù hợp lắm với các loại vắc xin tiêm ngừa COVID hiện đang lưu hành. Có một loại vắc xin mới đã được phát triển và được FDA phê duyệt vào ngày 11 tháng 9

năm 2023. và có sẵn để phân phối bắt đầu từ cuối tháng 9 năm 2023.

2. Mọi người có cần phải tiêm vắc xin ngừa COVID-19 mới không?

CDC khuyến nghị tất cả mọi người từ 6 tháng tuổi trở lên nên tiêm vắc xin ngừa COVID-19 mới cập nhật để bảo vệ trước những hậu quả nghiêm trọng có thể xảy ra do bệnh COVID-19 vào mùa Thu và mùa Đông này. Tiêm vắc-xin hàng năm là cách tốt nhất để ngăn ngừa bệnh nghiêm trọng cần phải nhập viện. Những người có nguy cơ cao nhất mắc bệnh nặng do COVID-19 là người 65 tuổi trở lên hoặc mắc các bệnh như hen suyễn, tiểu đường hoặc bệnh tim và phổi.



Những người dưới 18 tuổi nguy cơ nhập viện là khá thấp. Nhưng nếu bạn ở độ tuổi 65-74 thì nguy cơ đó cao hơn 36 lần. Bạn càng lớn tuổi, nguy cơ mắc bệnh của bạn càng cao Việc chích ngừa không chỉ cho bản thân họ mà còn để bảo vệ những người lớn tuổi sống cùng họ.

3. Nếu tôi đã mắc bệnh COVID-19 và đã khỏi bệnh, tôi có cần chích ngừa COVID-19 không?

Sau khi nhiễm COVID-19 bạn đã hồi phục, chích ngừa VACCINE COVID-19 sẽ cung cấp thêm khả năng bảo vệ bạn chống lại COVID-19. Bạn có thể cân nhắc việc trì hoãn tiêm vắc xin ít nhất 3 tháng kể từ khi các triệu chứng bắt đầu hoặc nếu bạn không có triệu chứng, khi bạn hồi phục sau khi có kết quả xét nghiệm dương tính. Những người đã mắc bệnh COVID-19 và không được chủng ngừa sau khi hồi phục có nhiều khả năng mắc lại COVID-19 hơn những người được tiêm chủng sau khi hồi phục.

4. Tôi có cần chờ sau khi tiêm vắc xin Cúm hoặc vắc xin khác trước khi tiêm vắc xin COVID-19 không?

Không có khuyến nghị về khoảng thời gian chờ đợi giữa việc tiêm vắc xin COVID-19 và các loại vắc xin khác. Bạn có thể tiêm vắc xin ngừa COVID-19 và các loại vắc xin khác, bao gồm cả vắc xin Cúm, trong cùng một lần đi khám. Các tác dụng phụ có thể xảy ra sau khi tiêm vắc xin nhìn chung giống nhau khi tiêm riêng lẻ hoặc kết hợp với các loại vắc xin khác. Hãy nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về việc tiêm vắc-xin.

5. Bảo hiểm y tế của tôi có chi trả cho vắc xin Cúm và vắc xin COVID-19 không? Nếu tôi không có bảo hiểm y tế thì sao?

Có, Medicare Phần B và hầu hết Medicaid của tiểu bang đều chi trả miễn phí các vắc xin Cúm và COVID-19. Tất cả các chương trình Thị trường Bảo hiểm Y tế và hầu hết các chương trình bảo hiểm

tư nhân khác đều chi trả cho các loại vắc xin này mà không tính chi phí tự chi trả khi được cung cấp bởi nhà cung cấp trong mạng lưới. Những người không có bảo hiểm y tế hoặc có chương trình bảo hiểm y tế không trả chi phí có thể được tiêm vắc xin miễn phí từ các trung tâm y tế địa phương; sở y tế tiểu bang, địa phương, bộ lạc hoặc lãnh thổ; và các nhà thuốc tham gia Chương trình CDC Bridge Access Program. Sở y tế tiểu bang bạn đang sinh sống có thể cho bạn biết nơi nào có vắc xin miễn phí và chi phí thấp, bao gồm các trung tâm cộng đồng, trường học và trung tâm tôn giáo.

Trung Tâm Quốc Gia Châu Á Thái Bình Dương về Người Cao Niên (NAPCA) là một tổ chức phi lợi nhuận chuyên cải thiện chất lượng cuộc sống của người cao niên AANHPI và gia đình họ. Chúng tôi điều hành một Trung Tâm Hỗ Trợ Cao Niên NAPCA dành cho Người lớn tuổi và Người chăm sóc, có sẵn bằng 5 ngôn ngữ khác nhau.

28th ANNUAL BENEFIT CONCERT

MÙA THU cho em

MC JIMMY TRỌNG BẮC QUANG DŨNG DIỄM LIÊN VÂN QUỲNH

VOCALS: HAN HOLIDAY, DUY KHANG | BAND: VŨ QUANG TRUNG | SOUND & LIGHT: PETER LƯU

Southern CA

10/14/2023

Saturday @ 7:30PM

SAIGON GRAND CENTER

16149 Brookhurst St, Fountain Valley, CA 92708

Northern CA

10/21/2023

Saturday @ 2:30PM and 7:30PM

SANTA CLARA CONVENTION THEATER

5001 Great America Pkwy, Santa Clara, CA 95054

TICKETS: \$60, \$80, \$100, \$150 WILL BE AVAILABLE FOR SALE ON JULY 15, 2023

Online purchase: www.vnhelp.org/concert

By phone or in person:

Bolsa Tickets (714) 418-2499, ABC Cargo (408) 504-8325, Lee Tax Service (408) 258-7541

By email: concert@vnhelp.org

All net proceeds will go towards VNHELP's humanitarian programs in Vietnam. www.vnhelp.org

INVEST FOR FUTURE GENERATIONS

ROBERT MULLINS INTERNATIONAL

IMMIGRATION SERVICES NETWORK

www.rmiodp.com info@rmiodp.com

BẢO LÃNH ĐỂ ĐẦU TƯ CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI

BẢO LÃNH TẠI ROBERT MULLINS INTERNATIONAL, RMI-RẠNG MI

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

CHÚNG TÔI CHUYỂN PHỤ TRÁCH CÁC DỊCH VỤ BẢO LÃNH ĐỊNH CƯ HOẶC TAM 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 HÀN LOS ANGELES
- L-1A/EB-1C CHIỀU KHẨN NHÂN LIÊN CÔNG TY GIỮA VIỆT NAM VÀ HOA KỲ
- EB-3 TUYỂN DỤNG NHÂN VIÊN CÓ HAY 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 LẬP

9070 BOLSA AVE
WESTMINSTER, CA 92683
TEL : 1.714.890.9933
FAX : 1.714.894.0550
(trong Khu Phố Núi Plaza)

779 STORY RD., STE 70
SAN JOSE, CA 95122
TEL : 1.408.294.3888
FAX : 1.408.294.8084
(phía trước Wal-Mart)

6930 65TH ST, STE 105
SACRAMENTO, CA 95823
TEL : 1.916.393.3388
FAX : 1.916.393.7788
(cạnh Bảo Long)

RẠNG MI
47 PHUNG KHAC KHOAN
P. DA KAO, Q.1
TEL : 848.3914.7638
FAX : 848.3914.7640

BÌNH THUẬN

Ngày 7 tháng 9 năm 2023, từ Ba Lan, nhà báo Mạc Việt Hồng đã gửi đến độc giả xa gần một câu chuyện nhỏ – khá lạ và cũng hơi hài:

Quảng hơn chục năm trước, nhà mình mua 1 mảnh đất gần 500m2 để xây nhà. Trên mảnh đất đó có 1 cây phong, cây mà lá của nó là biểu tượng trên cờ Canada. Cây phong không có tội tình gì ngoài chuyện đứng chính ỉnh giữa vườn, nên nhà mình quyết định chặt đi; giá nó đứng ở góc thì sẽ không chặt chiếc gì ...

Mình điền đơn, nhân viên ở đó hỏi mình chi tiết về cái cây: Loại gì, chu vi gốc khoảng bao nhiêu; mình trả lời trôi chảy, vì chuẩn bị sẵn rồi. Nhưng khi họ hỏi, trên cây có tổ chim không, thì mình tịt ngóm, vì hoàn toàn bất ngờ.

Sau chừng mười ngày có một ông tới xem cái cây rất kỹ càng, đeo ống nhòm đi nhìn ngó lên trên để chắc chắn là không có tổ chim và cuối cùng quận cấp quyết định đồng ý. Cùng với quyết định này, họ bắt trồng bù 10 cây khác và mình trồng 1 rừng thông quanh vườn.

Em kể câu chuyện này để các cụ thấy Tây họ quản lý cây cối, đeo ống nhòm đi trường thế nào. Mấy hôm nay em im tịt vì chẳng nhẽ vắng toàn tiếng Đan Mạch lên mạng. Phá 600 ha rừng nguyên sinh mà không trồng hay con đại biểu quốc hội nào xuống nhòm xem nó ra sao thì không bằng anh nhân viên quen ở quận Bemowo nhà em...

Trước đó vài tuần, hôm 9 tháng 8, từ Việt Nam – qua FB – nhà báo Mạc Văn Trang cũng gửi cho bạn bè và thân hữu một câu chuyện (khác) lạ lùng không kém nhưng hoàn toàn không hài ước một tí nào sất cả :

Lâu nay mình vẫn tự hào, khoe với bạn bè, khu chung cư bộn mình ở rợp bóng cây xanh ... Bỗng một ngày đi chơi vắng, chiều về thấy xe tải chở gỗ cây xanh ra cổng, đi vào khu nhà thì cây xanh trụi húi hết. Thật sợ quá.

Đây không phải tia cây cho an toàn khi gió bão (mà Sài gòn mấy khi có bão?). Đây là THU HOẠCH GỖ của Cty môi trường thì đúng hơn. Hỏi chú bảo vệ: Sao để họ cưa cây trụi thế kia?

- Dạ đó là bên Cty Môi trường thành phố người ta làm mà chú.

Hỏi một người trong Ban quản lý.

- Dạ, đó là ngành chức năng người ta làm ...

Hầu như tất cả người dân không ai thắc mắc gì. Xe phơi nắng, người phơi nắng cam chịu thôi! Những cái cây này là của công mà, có phải cây của vườn nhà mình đâu! Chả còn biết nói gì! Chả hiểu được!?

Nghe ông nhà báo thờ than khiến tôi chợt nhớ đến đôi câu (thơ) của một nhà văn đã khuất, Mai Thảo:

Thế giới có triệu điều không hiểu

Càng hiểu không ra lúc cuối đời

Mà “đời” thì khó hiểu thiệt, và khó hiểu lắm lắm!

Coi: Tôi đâu có nhà cửa vườn tược như nhà báo Mạc Việt Hồng (ở Varsovie) cũng không được cư trú trong một chung cư “rợp bóng cây xanh” như nhà báo Mạc Văn Trang (ở Sài Gòn) mà đang tạm trú tại Silicon Valley (California) nơi còn được gọi là Thung Lũng Điện Tử hay Thung Lũng Hoa Vàng.

Ở đây đất cũng mắc như vàng nên thứ dân tị nạn (dầm dớ) cỡ tôi thì thường phải ở thuê. May mắn lắm mới mua được một cái townhouse bé tí teo, để có

một chỗ mà chui ra chui vô thôi.

Với loại nhà ở chung vách này, chủ nhân không có quyền hạn chi về vườn tược bên ngoài cả. Trách nhiệm chăm sóc tất nhiên cũng không nhưng phải đóng lệ phí, và đóng hơi nhiều, hàng tháng. Cây cỏ bên ngoài là tài sản chung, và đều do ban quản lý chung cư (HOA – Homeowner Association) lo liệu.

Ấy thế mà cũng nào có được yên!

Tháng rồi chỉ vì muốn chặt hai ba cây thông kế bãi đậu xe mà họ dán giấy tùm lum, cho biết trước là chúng sẽ bị đốn hạ. Sau đó, mọi người còn nhận được thông báo, và khuyến khích tham dự vào một buổi điều trần công khai (public hearing) nữa cơ!

Trời! Chặt có ba cái cây già cỗi và sắp chết hết đến nơi rồi mà sao về rồi ra lắm điều nhiều chuyện dữ vậy, mấy cha? Cứ ở Sài Gòn như nhà báo Mạc Văn Trang thì đâu có lòi thoi đến vậy, chỉ

cần “một ngày đi chơi vắng, chiều về ... thì cây xanh trụi húi hết” tron.

Khoẻ!

Ở Bình Thuận lại càng khoẻ hơn nữa. Hôm 15 tháng 8 vừa qua, VnExpress thân nhiên loan báo: “Bình Thuận khai thác hơn hơn 600 ha rừng để làm hồ thủy lợi.” Trang TRITHUCVN còn cho biết thêm: “Khu rừng sẽ được bán đấu giá cho đơn vị khai thác gỗ.”

Nghe cứ như họ rao bán mớ rau, hay mớ tép (giữa chợ chòm hôm) vậy khiến lắm người băn khoăn hay phân uất:

- Bùi An: “Hồ thủy lợi có được bằng 600 ha rừng, có thực sự cần không?”

- Bạch Cúc: “Đời bạn, đời tôi xem như bỏ, nhưng còn đời con, đời cháu chúng ta và các thế hệ sau này sẽ sống thế nào khi thiên nhiên chỉ còn lại một đồng hoang tàn? Đánh đổi lợi ích sinh tồn dài hạn của cả một dân tộc để phục vụ mục tiêu kinh tế ngắn hạn bằng những quyết sách nhất thời



Long Quan: “Đơn giản vì rừng ngon ăn quá.” Ta Duy Anh: “Mục tiêu vẫn là gỗ các ông ạ.”

thì liệu có đáng không?

- Thảo Dân: “Phá rừng đặc dụng, rừng tự nhiên trong khu bảo tồn thiên nhiên để làm hồ chứa nước, đa dạng sinh học bị mất đi thì đến bao giờ mới phục hồi được? Hệ lụy của nó với môi trường sẽ ra sao? Các nhà khoa học đã phân tích kỹ lợi hại được mất chưa?”

- Khải Đơn: “Phá 600ha rừng làm hồ có cứu được 100.000 người dân thiếu nước không?”

- Hòa Hưng: “Không có đất làm hồ, vậy đất đâu để trồng rừng?”

- Nguyễn Hồng Quang: “Tại sao khăng khăng phá rừng làm hồ mới làm gì?”

- Trương Nhân Tuấn: “Lý

do nào cho phép họ phá rừng, đào bới lấy quặng mỏ, với bình phong làm hồ Pa kết? Ngoài ra việc khai thác này sao không thấy thông qua một quá trình gọi thầu và đấu thầu?”

Mọi thắc mắc/kiểu nại (thượng dẫn) đều nhận được hồi đáp cấp kỳ. Không chỉ lệ làng/nhệ nhàng mà còn vô cùng chính xác.

- Tạ Duy Anh: “Mục tiêu vẫn là gỗ các ông ạ.”

- Long Quan: “Đơn giản vì rừng ngon ăn quá.”

Chớ còn gì “ngon ăn” hơn nữa giữa một xứ sở đã sơ xác, tiêu điều, như đất nước “chiều nay.” Khoáng sản đã cạn, lãnh thổ, lãnh hải và biển đảo đều đã cầm cổ hay sang nhượng tự lâu. Quyền bính thì chả biết sẽ còn giữ được bao lâu nữa nên mạnh ai nấy hốt (thêm) được chút nào hay chút đó thôi!

Cứ theo như lời của ông Dương Thanh Bình, Trưởng Ban Dân nguyện, cử tri và nhân dân tỉnh Bình Thuận rất đồng tình với dự án hồ Ka Pét. Cùng lúc, UBND tỉnh Bình Thuận yêu cầu các cơ quan liên quan chấn chỉnh việc đăng tải thông tin về việc phá rừng để thực

hiện dự án, xử lý nghiêm việc đăng tải thông tin không đúng sự thật.”

Thế người dân bản địa tại Bình Thuận phản ứng thế nào?

RFA cho hay: “Ông Phạm Khanh, một người sắc tộc Chăm, hiện đang ở Hàm Thuận Bắc, Bình Thuận lên tiếng cảnh báo nguy cơ xung đột sắc tộc giữa người Kinh và Chăm nếu các cơ quan chức năng địa phương vẫn tiếp tục thực hiện dự án hồ Ka Pét.

Là một người nghiên cứu, bảo tồn văn hoá Chăm, ông Khanh cho biết trong diện tích hơn 680 ha làm dự án hồ thủy lợi Ka Pét, có khoảng 162 ha rừng đặc dụng. Nếu dự án vẫn thực hiện, theo ông Khanh, khoảng 10 ha khu Thánh tích của người Chăm sẽ bị nhấn chìm dưới lòng hồ.”

Thi sỹ Inra Sara cho biết: “Cham chỉ khóc!”

Vâng! Ai thì cũng chỉ đánh khóc thôi, chứ biết làm sao khác và làm gì được chúng?

Khóc lên đi ôi quê hương yêu dấu!

S.T.T.D Tường Năng Tiến



“Phê xe Vinfast thì bị công an gọi. Phán đoán chặt cây ở Hà Nội thì bị bắt vào đồn, chưa hết, còn bị đưa lên VTV chửi. Đưa tin chuẩn bị phá 600ha rừng Bình Thuận bị đe dọa. Kiểu trấn áp này nhiều lắm.” Nguyễn Thọ – 05/09/2023

SBTN 57.22

SBTN băng tần 57.22 bao phủ các vùng Orange County & Los Angeles County

XEM MIỄN PHÍ CHỈ CẦN ANTENNA

SBTN băng tần 57.22 Orange County/Los Angeles

Mọi quảng cáo và bảo trợ xin liên lạc

714-636-1121 | 714-902-5869

sbtn@sbtn.tv

57.22 công suất mạnh, chất lượng, hình ảnh đẹp, rõ nét.



Phước lành trọn vẹn
cho mùa lễ truyền thống.
Chúc quý vị
một mùa Trung Thu
sức khỏe tròn đầy.



**Giữ Gìn Truyền Thống Văn Hóa,
Nâng Cao Sức Khỏe Toàn Diện**

Chúng tôi chân thành kính mời quý vị và gia đình đến trung tâm cộng đồng người Việt của Clever Care và tham gia các buổi hội thảo về sức khỏe miễn phí.

9600 Bolsa Avenue, Suite D, Westminster, CA 92683
Thứ Hai đến Thứ Sáu, từ 9 giờ sáng đến 5 giờ chiều

833-524-9258 (TTY: 711)

