

T 10. 2, t ng th ng Sarkozy đã lên truy n hình đ ngh m t s bi n pháp đ gi i quy t v n đ này cùng nh ng v n đ nh n đ ng, an ninh, y t , xã h i khác...

Ch ng Nicolas Sarkozy TÒA ÁN ĐÌNH X



Bì u tình tr c Pháp đình t i Paris

Tu n nay có hai chuy n chi m hàng đ u c a th i s . V tòa án ch ng l i nh ng l i ch trích n ng n c a t ng th ng Sarkozy đ i v i ho t đ ng c a ngành T pháp nói chung và v bà b tr ng Ngo i giao đi ngh i Tunisie, m t chuy n đi ch i c a gia đình tr thành...m t qu c s . V liên quan bà b tr ng lúc đ u sôi n i nh ng kéo dài không đ c m y ngày vì b m t v khác l n áp : Th t ng Pháp, cùng th i đi m đó, cũng là th ng khách c a t ng th ng Ai C p, ng i đang b dân chúng ch ng đ i! D lu n đ c bi t nh ng chuy n này nh tu n báo Con V t Bu c (Le Canard Enchaîné) và nh ng bài vi t trên m ng l i.

T 10. 2, t ng th ng Sarkozy đã lên truy n hình đ ngh m t s bi n pháp đ gi i quy t v n đ này cùng nh ng v n đ nh n đ ng, an ninh, y t , xã h i khác...Các nghi p đoàn th m phán, ngành t pháp quy t đ nh ti p t c cu c đình công, ng ng x án.

C N THÊM PH NG TI N

Ch ng 5 000 th m phán, lu t s trên toàn qu c v Nantes h p đ i h i r i xu ng đ ng ph n đ i chính ph vì m t l i tuyên b c a t ng th ng Sarkozy nh n v cô Laetitia Perrais b h sát m t cách tàn nh n. Trong khi đó t i h u h t thành ph l n các th m phán, lu t s , các nghi p đoàn nhân viên ngành t pháp v i bi u ng xu ng đ ng...Paris g n 1 000, Marseille, 400, Lyon 350...theo Reuters.

Chuyên ớ c ớ Laetitia x ớ y ra nh ớ sau : G ớ n ớ a ế m 18.1.2011, Laetitia, 18 tu ớ i, r ớ i khách s ớ n quán ắ n La Bernerie en Retz (Loire Atlantique) n ớ i ớ làm vi ớ c ra v ớ . Ngày h ớ m sau, ng ớ ớ i em song sinh tìm th ớ y chi ớ c xe g ớ n má y c ớ a ớ g ớ n nh ớ .

Trong ngày 20.1, Tony Meilhon, đ ớ ớ c th ớ y xu ớ t hi ớ n v ớ i Laetitia trong ngày 18, b ớ k ớ u t ớ i C ớ nh sát. Thanh niên 31 tu ớ i này t ớ ng b ớ k ớ t ắ n 13 l ớ n t ớ năm 16 tu ớ i, li ớ n b ớ câu l ớ u và gi ớ i tòa vì b ớ nghi là b ớ t cóc và gi ớ t ng ớ ớ i. Anh ta khai r ớ ng ớ đã đ ớ ng vào xe c ớ a Laetitia khi ớ n cho Laetitia t ớ th ớ ớ ng và r ớ i...v ớ c xác xu ớ ng sông Loire.

Ngày 29.1, hai ngàn ng ớ ớ i trong thành ph ớ đã bi ớ u tình th ớ m l ớ ng th ớ ớ ng ti ớ c Laetitia. Ngày 1.2, xác c ớ a ớ gái b ớ ch ớ t nh ớ u khúc đ ớ ớ c tìm th ớ y trong m ớ t cái ao. Cho t ớ i nay, C ớ nh sát v ớ n còn hút n ớ ớ c đ ớ tìm thêm thi th ớ c ớ a n ớ n nh ớ .

Hai ngày sau, lúc t ớ i thăm thành ph ớ Orléans, t ớ ng th ớ ng Nicolas Sarkozy tuyên b ớ r ớ ng C ớ nh sát và quan tòa “đã l ớ là” trong v ớ ki ớ m soát Tony Meilhon, k ớ đã nh ớ u l ớ n ph ớ m t ớ i. T ớ ng th ớ ng cho r ớ ng có s ớ tr ớ c tr ớ c trong vi ớ c đi ớ u hành ngành công l ớ c và tòa ắ n, và h ớ a s ớ tr ớ ng ph ớ t thích đáng. Ph ớ n kháng l ớ i tuyên b ớ c ớ a Sarkozy, các th ớ m phán ớ Nantes b ớ t đ ớ u cu ớ c đình công r ớ i tràn lan kh ớ p n ớ ớ c.

SARKOZY V ớ I CÁC TH Ớ M PH ẮN

Đó là tóm l ớ ớ c s ớ ki ớ n x ớ y ra đ ớ a t ớ i v ớ ch ớ ng đ ớ i hi ớ n nay c ớ a nh ớ u tòa ắ n đ ớ i v ớ i Nicolas Sarkozy. Th ớ t s ớ thì tòa ắ n và Sarkozy, t ớ ng là lu ớ t s ớ t ớ năm 1981, đã đ ớ ng đ ớ v ớ v ớ n đ ớ c ớ a nh ớ ng k ớ tái ph ớ m t ớ khi Nicolas Sarkozy còn là b ớ tr ớ ớ ng N ớ i V ớ t ớ năm 2002.

Nicolas s ớ n sàng lên t ớ ng ch ớ ng l ớ i b ớ can là nh ớ ng ng ớ ớ i tái ph ớ m, an ớ i gia đình các n ớ n nh ớ n và đ ớ l ớ i m ớ t cách d ớ dàng cho các th ớ m phán. Và r ớ i l ớ i đ ớ a ra thêm m ớ t lu ớ t tr ớ ng ph ớ t n ớ ng h ớ n nh ớ ng k ớ tái ph ớ m. T ớ 2002 đã có sáu đ ớ o lu ớ t v ớ v ớ n đ ớ này.

L ớ n này, v ớ i v ớ Laetitia, Sarkozy cũng mu ớ n có thêm m ớ t lu ớ t m ớ i...nh ớ ng phe đa s ớ khuy ớ n

can : Ch ố a nên làm gì v ố i trong lúc n ố i v ố ch ố a k ố t thúc.

PH ố N ố NG KH ố P N ố C

Vì nh ố ng l ố i tuyên b ố c ố a Sarkozy, nh ố ng cu ố c h ố p đ ố i h ố i ch ố ng đ ố i tràn lan kh ố p n ố c. Các th ố m phán, nghi ố p đoàn nhân viên t ố pháp tung ra m ố t phong trào ch ố ng đ ố i ch ố a h ố có : bi ố u quy ố t không x ố án n ố a ! Nh ố u n ố i, tòa đình l ố i cho t ố i cu ố i tu ố n nh ố ng v ố án không thu ố c vào lo ố i kh ố n c ố p.

Nh ố u đ ố i h ố i quy ố t đ ố nh thông qua “Ngày công lý ch ố t” (Justice morte) trong h ố u h ố t các thành ph ố l ố n t ố Marseille t ố i Rennes qua Besancon hay Lille. Ngay c ố Tòa Phá Án cũng tham gia. Cu ố c đ ố s ố c gi ố a hành pháp và t ố pháp tr ố thành m ố t v ố n đ ố chính tr ố . “S ố th ố c, k ố ph ố m t ố i chính là t ố ng th ố ng Pháp,” l ố i c ố a Dân bi ố u Arnaud Montebourg (Xã h ố i). “Ông ta đã đ ố ng ch ố m đ ố n c ố h ố th ố ng t ố pháp c ố a n ố c Pháp.” L ố i tuyên b ố c ố a t ố ng th ố ng l ố n này “tóm l ố c t ố t c ố nh ố ng gì ông ta đã t ố n công ngành t ố pháp trong m ố y năm nay,” l ố i c ố a bi ố n lý tòa án Nice.

Patrick Devedjian, m ố i đây là b ố tr ố ng, lên ti ố ng bênh v ố c : “H ố th ố ng t ố pháp c ố a chúng ta đã h ố t h ố i r ố i. Ai cũng đòi thêm ti ố n nh ố ng th ố c s ố , ti ố n không đ ố .” Nghi ố p đoàn nhân viên t ố pháp và C ố nh sát không đ ố ng ý. “Trách nhi ố m trong v ố n đ ố này là qu ố c gia. Không ai trong chúng tôi ph ố i b ố làm con dê t ố th ố n trong m ố t v ố đã tr ố thành m ố t v ố chính tr ố , “ l ố i c ố a t ố ng th ố ký nghi ố p đoàn SGP-Police.

TH ố T ố NG FILLON HOÀ GI ố I

Cho r ố ng ch ố ng đ ố i nh ố v ố y là “quá đ ố”, th ố t ố ng Fillon, kêu g ố i các th ố m phán và nhân viên t ố pháp tr ố l ố i v ố i trách nhi ố m c ố a mình. Nh ố ng khi ra tr ố c Qu ố c H ố i, th ố t ố ng cũng đã đ ố u gi ố ng :

- “N ố u đó là do l ố i c ố a cá nhân, ng ố i đó ph ố i b ố tr ố ng ph ố t. N ố u đó là s ố h ố trong v ố n đ ố t ố ch ố c hay trong gu ố ng máy t ố pháp, đó là trách nhi ố m c ố a chúng tôi. Chính ph ố , b ố T ố pháp, b ố N ố i v ố s ố đ ố ngh ố các ph ố ng th ố c đ ố c ố i thi ố n.”

Có ngay câu tr i c a các nghi p đoàn và gi i th m phán : Th t ng v n không th y rõ t m m c quan tr ng c a tình hình do i tuyên b c a Sarkozy !

Th Tuy t M ng c a

TH M PHÁN PHILIPPE TRAN-VAN

Trong ngày 10. 2, lúc các th m phán xu ng đ ng và t ng th ng tr i trên truy n hình, trang nhà nouvelobs.com công b th tuy t m ng c a th m phán công t Philippe Tran-Van, t sát ngày 16. 9. 2010 vì không ch u n i “s c n ng c a công vi c.”

“Tôi đã đem h t công s c làm vi c cho công lý và tòa án,” Th m phán Philippe Tran Van, 45 tu i, làm vi c t i tòa án Pontoise vi t trong th tuy t m ng ngày 16. 9. 2010. Trong năm này có 4 ng i đã t v n vì cùng m t lý do đó, v n theo Nouvelobs.com.

“Tôi đã đem h t s c mình lo cong vi c, hy sinh c cu c s ng gia đình...Ng i ta nói tôi b t c không lo n i văn phòng c a mình trong khi theo tôi, cho dù v i ng i tài gi i nh t th gi i cũng khó lòng gi i quy t gánh n ng c a công vi c. Cho nên tôi đành ph i ch m đ t cu c đ i vì cu c tranh đ u c a tôi v i c p ch huy đ có thêm ph ng ti n coi nh th t b i.” Câu vi t c a Philippe Tran Van trong b c th tìm th y trong nhà cha m ông.

“Tôi luôn luôn trung thành v i c p trên c a tôi, nh ng phi u ng giá là b ng ch ng. Ng i ta trách m ng tôi đ th chuy n và đ ng nghi p c a tôi ch ng h ngoài m t. Xin thân nhân và nh t là các con c a tôi tha th cho tôi nh ng gì tôi s p làm và ni m đau mà tôi đem i cho h . Tôi th ng m n h t lòng. Xin tha t i cho tôi.”

Vài gi sau khi vi t th này, Philippe Tran Van xu ng n m trên đ ng r y ch xe a ch y t i.

Isabelle Tran Van, v c a ông, nh n đ c i chia bu n c a bà giám đ c c a b T Pháp, nh ng làm sao khuôi nguây đ c ? Ngày 2.2.2011, bà đã g i th t i t ng th ng Nicolas Sarkozy, yêu c u m cu c đ i u tra v v này. Cho t i nay v n không th y đ ng t nh.

B N CÓ THÔNG C M V I S CH NG Đ I C A CÁC TH M PHÁN ?

54% c a 6 679 ng i đ c h i tr i i “có”, 46% tr i i “không”. (Le Parisien)

*

BÀ MAM ĐI TUNISIE

Cùng m t lúc, m t v khác đ c nói t i trong m y ngày li n : Bà Michèle Alliot-Marie (MAM), b tr ng Ngo i giao đi ngh t i Tunisie trong th i gian nh ng cu c ch ng đ i t ng th ng Ben Ali đang lan r ng. B tr ng cũng nh t t c m i ng i đ u đ c ngh , đầu là v n đ ?

M i v c là do t báo Canard Enchaîné, tu n báo phúng thích tung ra là s phí c a chuy n ngh này. Trong lúc đi ngh t i Tunisie, bà MAM, ng i b n đ ng c a bà là Patrick Ollier, b tr ng Liên l c v i Qu c H i và gia đình đã s đ ng máy bay c a ng i thân c n t ng th ng Ben Ali, lúc phong trào ch ng đ i lên cao và Ben Ali đã t u thoát ra kh i n c. Đi n Elysée li n khuy n cáo bà tr i công khai tr c đ lu n. Bà đã xu t hi n trên các đài Canal Plus và France 2.

Ch a gì, các dân bi u đ i l p đòi bà t ch c khi bà MAM và POM (tên t t c a b tr ng Ollier) ra tr c H Vi n. Olivier Dussopt, ng i tr tu i nh t trong s dân bi u đ i l p, nói th ng v i th t ng Fillon : “Bà b tr ng c a ông không còn t cách n a,” và đòi bà MAM t ch c. Không c n quây m t l i, Francois Fillon l c đ u.

Bà b tr ng t i tr c micrô, g n gi ng : “N u tôi có đi ngh t i Tunisie, là ti n c a tôi, tôi tr ti n du l ch, khách s n. Khi t i Tunis trong đ p l Giáng sinh v a qua, m t ng i b n cũng đi t i Tabarka, có máy bay m i chúng tôi đi cùng. Vì máy bay còn ch , thay vì đi xe h i hai gi đ ng h , chúng tôi nh n l i. Không ph i ông ta giao máy bay cho tôi mà ch cho tôi đi trong 20 phút.” Bà nói rõ gi a m t h i tr ng yên l ng.

“Ng i b n đó, là m t ch xí nghi p đ c kính tr ng t i Tunisie, và b phe thân chính quy n đàn áp!” Nh ng ng i nghe không có v gì là b thuy t ph c. H v n la l n : “T ch c đi !” Và m t ng i khác : “Madame, đi đi !”, l i c a Yves Cochet, c a nhóm Môi sinh.

Phe chính quy n cũng c m th y khó ch u. “Sau tám năm trong chính ph , bà h t còn đ i di n cho phe h u,” l i c a m t đ ng viên UMP. “Đáng ra ph i đ t Alain Juppé vào ch c a bà. Vì c này quá s c c a bà ta chẳng ?”

V n đ không ph i v y. Ch vì bà không nói h t s th c nên càng ngày bà càng b lún xu ng bùn! Aziz Miled, ng i ch hăng máy bay, không ph i ch cho bà đi nh hai gi đ ng h mà còn lo cho gia đình bà c chuy n ngh Noel. Ông Miled l i là ng i thân c n c a gia đình đ nh t phu nhân Tunisie. Công ty Nouvelair c a ông ta sáp nh p v i công ty Karthago Airlines c a Belhassen Trabelsi, em c a Leila Trabelsi, đ nh t phu nhân ch không ph i thu c phe ch ng đ i.

Theo Tu n báo Nouvel Obs, bà còn đáp máy bay đi l n th hai ngày 29.12 đ thám du vùng Tozeur, phía nam Tunisie. Máy bay bay qua các vùng đang d y lo n.

Trên truy n hình, bà tuyên b : “Đi ngh hè, tôi không còn là b tr ng ngo i giao n a.” Nói xong, bà m i bi t là nói h . Bà luôn luôn là ng i đ i di n cho n c Pháp, b t k ở đâu, b t k ngh hay không ngh. N c Pháp b liên l y trong v này : n c Pháp đi ng c l i nguy n v ng c a đa s dân chúng Tunisie ?

TIÊU T N CH NG 10 000 EURO

Chuy n “quá giang” c a bà ngo i tr ng tiêu t n ch ng bao nhiêu cho ch hăng máy bay ? Le Parisien phân tích r ng v i 1 000 cây s bay đi và v t hai n i, phí t n t ng c ng t 7 000 euro đ n 10 000 euro. Có th lên đ n 15 000 euro n u tính thêm th i gian ch đ i và nh ng d ch v khác, theo l i m t ch h ng máy bay.

NH NG NGHI V N

H u qu c a v này đ a ra m t s câu h i có l không có câu tr l i : Làm sao n c Pháp có th đ i tho i v i nh ng ng i đ i di n m i khi mà ng i thay m t n c Pháp là bà b tr ng

ngo i giao l i là ng i đi v i phe c a Ben Ali ? M t giai đo n m i đi n ra trên tr ng qu c t . Cho t i nay, n ố c Pháp không có ph n ng gì h t. Ph n ng sao đ ố c khi là ng i t ng nh n ân hu c a nh ng k đang b dân chúng ph n đ i ! Làm sao gi đ ố c an bình trong khu v c này mà không xu t hi n nh ng tên đ c tài m i ? Liên hi p Đ a Trung H i, m ng ố c c a Sarkozy r i s ra sao ?

PHÁP CUNG C P VÀI CH C T N L U Đ N CAY

Theo Ph th t ng, Pháp đã cung c p Tunisie vài ch c t n l u đ n cay ch ng bi u tình mà hai t n đ ố c ch qua Tunisie trong lúc cu c bi u tình lên cao. Cu c đàn áp c a nhân viên công l c đã làm cho m i ng i t n n.

heo ngu n tin này thì bà Michèle Alliot Marie lúc còn làm b tr ng N i V đã gi vai trò quan tr ng trong v xu t c ng này. “Gi p phép xu t c ng đ ố c c p hai l n ngày 8.11 sau khi có ý ki n thu n c a b N i v ngày 28.10,” l i c a th t ng chính ph trong th tr l i ch t ch H Vi n.

Đ M C A SARKOZY XU NG N A !

Nicolas Sarkozy m t 3 đi m đ u tu n này, còn l i 31% ng i tín nhi m, theo cu c thăm dò c a CSA đăng trên Le Parisien 7.2.2011. S đi m ch ng lên đ n 60%. Trong khi đó, Francois Fillon còn đ ố c 40% tín nhi m, cũng m t 3 đi m, và 50% đi m ch ng.

FRANCOIS FILLON ĐI AI C P

Canard Enchaîné tu n này ti t l thêm m t tin m i...r t an i cho bà MAM : Th t ng Francois Fillon qua Ai C p cu i tháng 12 đã đ ố c ti p r ố c nhi u h n bà. Fillon và gia đình đi Assouan trong chi c Falcon c a chính ph , m t chuy n bình th ng vì b o đ m an ninh cho y u nhân. Chuy n ăn c a gia đình th t ng là do chính quy n Ai C p cung ph ng.

Và chính trong máy bay riêng c ố a t ố ng th ố ng Mubarak mà gia đình th ố t ố ng đi thăm m ố t ngôi đ ố n ố Abou Simbel. “Đi ố u đó làm tôi ng ố c nhiên nh ố ng vì th ố mà Fillon đã bênh v ố c MAM !” ố i c ố a m ố t b ố tr ố ng. T ố i Đ ố n Matignon (Ph ố th ố t ố ng), ng ố i ta bảo ch ố a r ố ng nh ố ng cu ố c ch ố ng đ ố i Mubarak lúc đó ch ố a x ố y ra và ngày đ ố u năm, th ố t ố ng Fillon còn đi Alexandrie thăm nh ố ng ng ố i giáo dân Công giáo n ố n nhân c ố a m ố t v ố kh ố ng b ố . Đi ố u đó có nghĩa r ố ng ông ta không th ố ố v ố i nh ố ng gì x ố y ra trong n ố c Ai C ố p.

Phe t ố không b ố ố c h ố i m ố c đ ố u h ố v ố n nh ố r ố ng tr ố c đây, c ố t ố ng th ố ng Mitterrand nhi ố u ố n đem c ố hai gia đình thăm Ai C ố p ? Phe h ố u yên ố ng. Francois Coppé, t ố ng th ố ký đ ố ng UMP cho bi ố t ông ta ố ng h ố h ố t mình th ố t ố ng Fillon ch ố ng ố i nh ố ng ch ố trích vô lý c ố a đ ố i ph ố ng.

Quy ố t đ ố nh cu ố i cùng c ố a chính ph ố : T ố nay, các b ố tr ố ng, th ố tr ố ng đi ngh ố dành ố u tiên trong n ố c Pháp, ố i c ố a t ố ng th ố ng Sarkozy trong bu ố i h ố p H ố i đ ố ng chính ph ố t ố i Đ ố n Elysée.

TR ố L ố I V ố TRANH C ố 2012

Trong v ố tranh c ố t ố ng th ố ng năm 2012, phe đ ố i ố p ch ố n r ố n h ố n là chuy ố n dĩ nhiên. Cũng ch ố m ố t câu h ố i ố n v ố n trong đ ố u nh ố ng lãnh t ố r ố p ranh ố ng c ố : Dominique Strauss-Kahn, đ ố ng kim ch ố t ố ch Quỹ Ti ố n T ố Qu ố c t ố (IMF) s ố có đ ố tranh hay không ?

Câu tr ố ố i không ph ố i t ố chính đ ố ng s ố , vì t ố ng giám đ ố c IMF không đ ố c quy ố n nói gì v ố chuy ố n chính tr ố n ố i b ố c ố a m ố t n ố c h ố i viên. “Đ ố i v ố i tôi, tôi không mu ố n ông ta làm thêm m ố t nhi ố m k ố n ố a v ố i Quỹ IMF,” ố i c ố a Anne Sinclair, phu nhân TGD trên tu ố n báo Le Point. R ố ràng là bà Anne Sinclair, m ố t nhà báo n ố i ti ố ng, không mu ố n ch ố ng làm thêm m ố t nhi ố m k ố n ố a v ố i Quỹ IMF.

C ố n ố c, cùng v ố i báo chí ngo ố i qu ố c nhào vô bình lu ố n : N ố u không mu ố n ố Washington thêm b ố n năm n ố a t ố t nhiên là v ố Pháp, và v ố Pháp DSK s ố ra tranh c ố . Ông nói không đ ố c thì bà nói, mà bà Anne Sinclair cũng là m ố t nhân v ố t quan tr ố ng t ố i Pháp. Bà t ố ng là nhà báo, phân tích th ố i s ố n ố i ti ố ng t ố i Pháp ch ố không ph ố i là m ố t bà v ố t m ố th ố ng. (Nh ố ng dù sao, bà cũng là đàn bà : m ố i giao du thân m ố t c ố a DSK v ố i m ố t c ố u giám đ ố c IMF t ố ng phanh phui trên m ố t báo có th ố còn trong đ ố u bà chẳng ?)

Tin này t i v i Martine Aubry lúc bà t ng bí th đ ng Xã H i đang ở Dakar, s p s a g p t ng th ng Sénégal. Bà t ch i, không bình lu n gì. C u t ng bí th đ ng Xã h i, Francois Hollande nói v i v b c b i : Có nói gì là tôi nói th ng, không c n ph i qua ai khác ! (Ô hay, DSK đang ở th k t, nh ng i chuy n dùm message không đ c sao ?)

Trong Cu c S ng

GI NÀO NÊN T P TH THAO ?

C th chúng ta nh m t cái đ ng h : ch y đ 24 ti ng. M i gi có m t ch ng trình, đ c dành cho m t vi c làm khác nhau. Các nhà khoa h c đ a vào đó đ t ra môn chronobiologie khuyên ta ph i theo đ gi g n s c kh e.

Đ ng h đó n m trong vùng hypothalamus ở đ i não b , đ i u khi n m i ho t đ ng nh là t i t ra kích thích t , nh h ng t i nh p tim, huy t áp và nhi t đ c a c th .

K t qu : Chúng ta s minh m n hay kh e m nh h n tùy theo lúc ch không ph i lúc nào cũng gi ng nhau, i khuyên c a BS Francois Duforez, chuyên v th thao và gi c ng t i Hotel Dieu, Paris.

BU I SÁNG, B T Đ U HO T Đ NG

Bu i sáng là th i đ i m lý t ng nh t đ ho t đ ng th thao. C th làm vi c i sau th i k ngh ban đêm. Đây là lúc chúng ta đ thu th p s ki n vào óc, là lúc thu n ti n nh t đ t p các môn th thao có k thu t cao (golf, tennis, sports de combat, danse gymnastique...)

G n 10 gi , c th sung s c. Đây là lúc c th phát ra nhi u ch t cortisol cho ta hai đ i u i : m t là tìm m ch ch y đ i u hòa, ph i n i n : có th ch u đ ng d o dai; và hai : cortisol sinh ra ch t lipolyse làm tiêu m .

TRÀ A, HỢP THÀ ANH SÁNG

Đi đôi giày vào vào lúc trà a để t n b là đi u nên làm. M t tr i đ ng bóng, N u đ c, làm th thao ngoài tr i giúp ch ng các b nh làm cho th n kinh căng th ng. Sau khi ăn trà a, tuy nhiên, không nên làm th thao. Không ph i vì chuy n ăn no mà vì đ ng h trong con ng i. Đó là lúc c th ngh ng i sau khi đã c g ng bu i sáng và nh ng gi bu i trà a.

T 17 T I 19 GI, Đ NGON GI C

T 16 gi tr đi, tinh th n c a chúng ta tr i th th i, trong khi các b p th t m nh h n vào lúc 17 gi. Đó là lúc làm th thao, đi b hay t p các b p th t. T i 18 gi, BS Duforez khuyên nên tránh nh ng th thao m nh nh là quy n thu t, công phu...làm tăng c ng đ c a b p th t cũng nh trí não.

Trái i, nên làm nh ng đ ng tác nh t ba hay b n gi tr c khi ng. Nh ng ho t đ ng này giúp ta ng say, chóng h i ph c s c kh e. (Femina)

M T VÀI CHUY N KHÁC

TRUY N HÌNH VÀ Đ I N TOÁN KHI ĂN

V a ăn v a coi truy n hình, ng i ăn tăng thêm 288 kilo calories. Làm vi c tr c máy làm căng th ng th n kinh. Ăn tr c máy PC s tăng thêm 299 kilo calories.

ĂN CÁ, GI M ĐAU L I (N U RĂNG)

Chúng ta đã bi t s ích i c a Omega-3 v i tim m ch và trí não. M t kh o c u còn cho bi t s ích i c a Oméga-3 v i n u răng. Nh ng ng i h p th nhi u ch t DHA (oméga-3 c a m cá)

gi m r i ro này xu ng 20%.

TI N PH T Đ U XE : 17 EURO

Trong Paris, ti n ph t đ u xe quá gi hay không tr ti n đ u xe c p th p nh t 11 euro s đ c tăng lên 17 euro...trong nhi u tu n t i đây, theo l i c a b tr ng Ngân sách. C p cao h n, 35 euro không thay đ i.

S ti n ph t này không tăng t năm 1986, đ c các dân bi u đ ngh tăng lên 20 euro, nh ng chính ph quy t đ nh ch tăng t i 17 euro mà thôi. Đây là s thu giúp ngân sách các th xã tài tr cho các ho t đ ng. R i đây ti n đ u xe trong các parking cũng s tăng theo ?

1,5 T EURO ti n thu đ c v nh ng v ph t xe, nh ng Vi n Ki m sát qu c gia không th cho bi t rõ đã có bao nhiêu gi y ph t xe trong năm. M t ph n t gi y ph t xe g i đi trong Paris không đ c thanh toán. Có t t c 2 800 c quan có th ph t ti n dân chúng, vi n Ki m sát mu n ph i h p các c quan này l i.

TĂNG TI N PH T XE CÓ CHÍNH ĐÁNG HAY KHÔNG ? 32,8% c a 2 928 ng i tr l i “có”, 67,2% tr l i “không”.

STRASBOURG : T C Đ T I ĐA 30 CS/G

K t mùa thu năm nay, di chuy n trong thành ph Strasbourg, đông b c n c Pháp, b gi i h n 30 cây s / gi . M c đích : gi m tai n n xe c trong thành ph . (50 cs/ g, r i ro 80%, 30 cs/g r i ro xu ng còn 10%).

SODAS LIGHT H I TIM !



www.museeduluxembourg.fr

www.museeduluxembourg.fr