



Konohanasakuy, nữ thần của núi Phú Sĩ và các núi lửa trong thần thoại Nhật (Hình từ YouTube).

MÙA XUÂN: TỪ CỔ TÍCH, VĂN HỌC TỚI TÍN NGƯỠNG

Phan Tấn Hải

Mùa xuân sang có hoa anh đào... Chúng ta thường nghe câu hát này. Hoa sẽ rơi và mùa xuân sẽ trôi qua. Đó là những gì rất đẹp, rất mong manh và rất vô thường. Mùa xuân không chỉ là sự chuyển giao của thời tiết, mà còn là biểu tượng của sự tái sinh và hy vọng. Từ những cánh hoa anh đào mỏng manh của phương Đông đến khu vườn tràn ngập nắng ấm của phương Tây, mùa xuân là yêu thương, cũng là thần phận mong manh của đời người. Hoa anh đào, và mùa xuân là hiển lộ của vô thường, những gì rất đẹp đang trôi qua.

Trong thần thoại Nhật Bản, hình ảnh mùa xuân gắn liền với nữ thần Konohanasakuya-hime – nàng công chúa của những đóa hoa nở rộ. Là con gái của thần núi Ouyamatsumi, vẻ đẹp của nàng “rực rỡ và thanh khiết như hoa anh đào” (Sakura). Konohanasakuya-hime hay Sakuya-hime là nữ thần của

núi Phú Sĩ và các ngọn núi lửa trong thần thoại Nhật Bản.

Nàng Sakuya-hime gặp chàng Ninigi trên bờ biển và họ yêu nhau; Chàng Ninigi cầu hôn Sakuya-hime với cha của nàng, O h o y a m a t s u m i . Ohoyamatsumi đề nghị gả con gái lớn của mình, Iwa-Naga-hime, nhưng Ninigi chỉ yêu Sakuya-hime. Thần núi Ohoyamatsumi miễn cưỡng đồng ý và Ninigi cùng Ko-no-hana kết hôn. Vì Ninigi từ chối Iwa-Naga, công chúa đá, nên cuộc sống của con người được cho là ngắn ngủi và phù du, giống như hoa anh đào, chứ không bền vững và lâu dài như đá.

Nàng Sakuya-hime mang thai chỉ sau một đêm, khiến chàng Ninigi nghi ngờ. Anh ta tự hỏi liệu đây có phải là con của một vị thần khác. Nàng Sakuya-hime nổi giận trước lời nghi ngờ của Ninigi. Thế rồi nàng bước vào một túp lều không cửa, rồi châm lửa đốt, tuyên bố

rằng sẽ không ai bị tổn thương vì lửa, nếu thai nhi thực sự là con của Ninigi. Và rồi bên trong túp lều, nàng sinh ra ba người con trai: Hoderi, Hosuseri và Hoori. Cả mẹ và ba con bước ra bình an, rực rỡ trên tro tàn của lửa.

Từ kỳ tích đó, nàng Sakuya-hime được thờ như thần núi Phú Sĩ, và được tin là có thể chữa bệnh thần kỳ. Theo một truyền thuyết thế kỷ 11, một ngôi làng nhỏ ở tỉnh Suruga tên là Kamiide bị dịch bệnh đậu mùa hoành

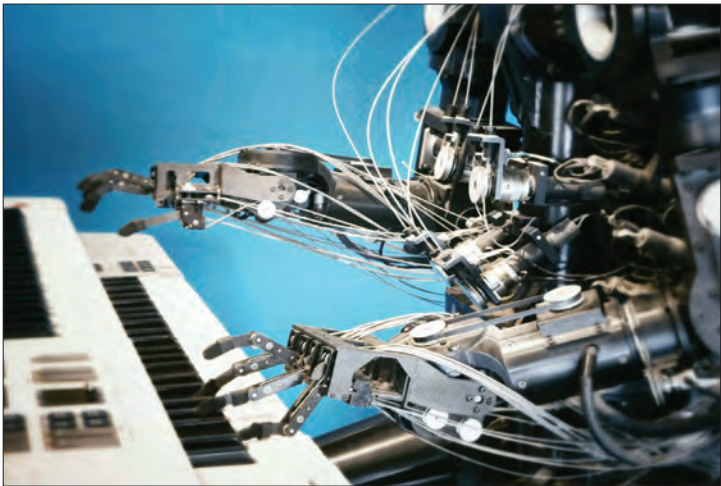
hành. Trong làng có một cậu bé tên là Yosoji và mẹ cậu, người bị nhiễm bệnh. Để chữa bệnh cho mẹ, Yosoji đến gặp một thầy bói, người bảo cậu hãy lấy nước từ một con suối nhỏ gần núi Phú Sĩ.

Ngày hôm sau, Yosoji quyết định đến con suối, nhưng rồi cậu gặp ba con đường khác nhau, không biết nên đi đường nào. Một cô gái trẻ mặc áo trắng từ trong rừng đi đến chỗ

Xem tiếp **MÙA XUÂN** trang 2

VỚI AI, AI HÁT?

Kalynh Ngô



Với những công cụ ngày càng nhiều hơn do AI điều khiển, có thể biên tất cả chúng ta thành nghệ sĩ. Và một ngày nào đó không xa, sẽ có cuộc thi The AI Idol chẳng? (Hình: Unsplash).

Người đàn ông lê những bước chân nặng nề giữa hai triền núi mù sương. Gió và bụi cát làm mái tóc dài của ông ta rối bời. Chiếc khăn choàng và áo măng-tô có vẻ không đủ ấm, nên gương mặt hốc hác, mệt mỏi, lấm lem những vết đen như vừa chui ra từ mỏ than. Rồi ngay sau đó, ông ta xuất hiện trong một quán nước, ngồi bên chiếc bàn có ly trà nóng bốc khói nghi ngút trên tay, mắt nhìn xa xăm ra cửa. Một tiếng hát khàn, đục, nặng như những vách núi hai bên đường ông ấy đang đi, vang lên.

“Mây che trên đầu và nắng trên vai...”

Cũng gió núi lồng lộng, cũng khăn quàng cổ quay ngược hướng gió, cũng ánh mắt chờ đợi dài hun hút, nhưng không phải Khánh Ly của những tình khúc Trịnh Công Sơn.

Cũng giọng trầm, nhấn nhá những chỗ cần thiết “bao nhiêu năm rồi...” rồi thả nhẹ “còn mãi ra đi. Đi đây loanh quanh cho đời mỗi một...” nhưng không phải tiếng hát bất cân, lạnh lùng của Tuấn Ngọc.

Những tầng mây dày đặc, trôi bồng bênh, để lộ dần một thành phố nhìn từ trên cao. Chóp của ngôi nhà thờ cổ kính xuyên thẳng qua lớp mây mù. Cô gái trong tà áo dài trắng thước tha, đứng nhìn “thành phố buồn nằm nghe khói tỏa” rồi từ từ bước vào thánh đường để “quý bên anh trong góc giáo đường,” nghe “tiếng kinh cầu đẹp mộng yêu đương.” Lời bài hát đã bị tùy tiện sửa lại so với bản gốc của cô nhạc sĩ Lam Phương.

Dưới cửu truyên, có lẽ ông cũng mỉm cười bỏ qua, bởi vì ông biết trách ai? AI hay người viết câu lệnh?

AI hát

Nếu không nhìn bằng mắt, mà chỉ nghe một lần, chắc chắn chúng ta sẽ kêu nhau và hỏi, “ca sĩ nào vậy? Mới hả?”

Xem tiếp **AI HÁT** trang 4

So lịch chích ngừa Hoa Kỳ với Đan Mạch: RÂU ÔNG CẮM CẮM BÀ



Đầu tháng này, Tổng thống Donald Trump ký bản ghi nhớ giao cho Bộ Y tế cùng quyền Giám đốc Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) duyệt lại toàn bộ lịch chích ngừa trẻ em, lấy “chuẩn mực quốc tế” làm đối chiếu. Ảnh: istockphoto.com

Có một lối lập luận dễ nghe vì nó đơn giản: Đan Mạch chích ngừa ít hơn cho trẻ em mà chẳng sao, vậy có phải Hoa Kỳ hẳn đã làm quá tay. Trên bảng so sánh, mười mũi chích so với mười sáu mũi, con số ấy trông gọn gàng, sáng sủa. Nhưng chính cái gọn gàng đó lại là một nỗ lực rút ngắn đường, và con đường khoa học, hể đi tắt, thường dẫn đến những hậu quả khó lường.

Đầu tháng này, Tổng thống Donald Trump ký bản ghi nhớ giao cho Bộ Y tế cùng quyền Giám đốc

Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh (CDC) duyệt lại toàn bộ lịch chích ngừa trẻ em, lấy “chuẩn mực quốc tế” làm đối chiếu. Trong danh sách ấy, Đan Mạch được nêu đích danh. Bộ trưởng Y tế Robert F. Kennedy Jr., người bao năm vẫn giữ thái độ ngờ vực với chủng ngừa, xem đây là cơ hội để đề nghị một lịch chích thu gọn hơn cho Hoa Kỳ.

Nhưng lịch chích ngừa không phải là một bảng thành tích cạnh tranh giữa các quốc gia. Nó là tấm

Xem tiếp **SO LỊCH** trang 4

VIẾT VỀ NƯỚC MỸ

TRƯỚC THỜI CUỘC

CHUYỆN CHUNG NÓI RIÊNG

Nina Hòa Bình Lê

“Điều khiến người ta nhớ mãi về sau không phải là lời của kẻ thù, mà là sự im lặng của bạn bè.”
— Martin Luther King Jr.



Ảnh minh họa: istockphoto.

Sau khi bài “Chúng Ta Sống Sót” đăng tuần qua, Việt Báo nhận được nhiều hồi âm hơn thường lệ: tin nhắn, điện thoại, thư điện tử. Có người quen, có độc giả chưa từng gặp. Nội dung không khác nhau mấy. Phần lớn là sự đồng cảm. Có người nói đọc xong thấy nhẹ lòng, vì biết mình không phải là kẻ đơn độc nghĩ như thế. Có người gửi lời cảm kích khi có người nói lên tiếng nói lòng mình.

Nhưng điều đáng chú ý không nằm ở nội dung, mà ở cách người ta gửi hồi âm. Tất cả đều chọn nói riêng. Không bình luận công khai. Không chia sẻ kèm ý kiến. Họ đi bằng “cửa hậu”. Lý do thì dễ hiểu: không muốn bàn chuyện chính trị

Xem tiếp **CHUYỆN** trang 6

“CHÍNH CHỊ CHÍNH EM”

Lê Tường Vi

Tác giả là một kỹ sư làm việc và cư trú tại San Diego” đã hai lần nhận giải Viết Về Nước Mỹ: Chung Kết Tác Giả Tác Phẩm 2005. Và giải Việt Bút năm đầu tiên 2007, dành cho tác giả đã “vượt được chính mình” khi viết hay hơn những bài từng nhận giải. Từ 2010, Lê Tường Vi là thành viên Ban Tuyển Chọn Chung Kết Viết Về Nước Mỹ. Cô vừa gửi đến VVNM một câu chuyện ý nhị về quan hệ của nhóm bạn đồng nghiệp bị rạn nứt vì tình trạng khác biệt quan điểm chính trị trong thời buổi hiện nay và kết thúc có hậu khi mọi người biết tình bạn quý hơn “Chính Chị Chính Em”.

Chúng tôi là một toán phụ nữ 7 người, làm việc tại một hãng Communications miền Nam Cali khi mới ra trường Đại học. Bà director phòng nhân viên gợi ý nên có một ngày họp mặt mỗi tháng để chia sẻ kinh nghiệm với nhau.

Ngoài điểm chung là phụ nữ, chúng tôi đa số là dân da màu di cư. 40 năm trước, phải nữ làm kỹ sư ngành Communications khá hiếm hoi, chỉ có khoảng 10% tổng số nhân viên. Vì vậy mỗi khi thấy có phái nữ trong các phiên họp, toán chúng tôi tự nhiên phản xạ ngồi xích lại với nhau, cảm thấy gần gũi hơn.

Đầu tiên, tôi xin lược sơ tiểu sử mỗi người.

Chị Hai: Người Mỹ da trắng gốc Mỹ Tây Cơ. Chị lớn tuổi nhất trong đám, và



Giám khảo Lê Tường Vi trao giải Danh Dự VVNM 2025 cho tác giả Duy Nhân.

nhập bọn trẻ nhất. Chị là kỹ sư ở Mỹ Tây Cơ. Trong một bữa tiệc quen với một anh người Mỹ, theo chồng về Hoa Kỳ và phải học lại để lấy bằng xứ Mỹ. Chị nhập bọn ở lứa tuổi giữa 30, lớn hơn bọn tôi từ 5 tới 10 tuổi.

Chị Ba: Là tôi, người Mỹ

gốc Việt Nam.

Chị Tư: Người Mỹ gốc Phi, sanh ra ở San Francisco. Cha mẹ là người Phi Luật Tân. Người cha làm Trung úy Hải quân cho quân đội Mỹ nên nhập quốc tịch US khi còn là Thiếu úy.

Xem tiếp **VIỆT** trang 4

LỊCH MỪNG NĂM MỚI TRÊN KHẮP THẾ GIỚI

Khi nhiều nơi trên thế giới sửa soạn đón năm mới vào đầu tháng Giêng, thì ở không ít quốc gia và nền văn hóa khác, năm mới lại đến vào những thời điểm hoàn toàn khác. Dù là lịch Gregory, lịch âm, lịch dương-âm hay các hệ lịch cổ gắn với tôn giáo và thiên nhiên, việc đánh dấu một năm mới vẫn là tập tục lâu đời. Ăn uống, lễ nghi, sum họp gia đình và suy ngẫm về năm cũ là những điểm chung; khác biệt nằm ở nhịp thời gian và ý nghĩa tinh thần mà mỗi nền văn hóa gửi gắm vào khoảnh khắc ấy.

Năm Mới Theo Lịch Gregory (Tết Tây)

1 tháng 1 năm 2026

Ngày đầu năm dương lịch là ngày thứ nhất của lịch Gregory, hệ lịch phổ biến

nhất hiện nay, được truyền bá rộng rãi qua ảnh hưởng của Kitô giáo. Trước thời La Mã, năm mới từng được tính từ ngày 25 tháng 3, nhưng sau đó được chuyển sang tháng Giêng, gắn với Janus – vị thần của những khởi đầu. Ngày nay, việc lập quyết tâm cho năm mới vẫn còn, song đêm giao thừa mới là tâm điểm với pháo hoa và các buổi họp mặt gia đình, bạn bè. Riêng tại quảng trường Times Square, New York, mỗi năm có hơn một triệu người tụ về để chứng kiến nghi thức thả quả cầu pha lê, một hình ảnh biểu tượng của năm mới phương Tây.

Tết Âm Lịch (Tết Nguyên Đán)

17 tháng 2 năm 2026

Tết âm lịch thay đổi theo từng năm vì dựa trên chu kỳ

mặt trăng, với năm mới bắt đầu vào ngày trăng non đầu tiên. Ở phương Tây thường gọi là Tết Trung Hoa, nhưng trên thực tế, lễ này được cử hành rộng khắp Đông Á, gọi là Tết Nguyên Đán, mỗi nơi có phong tục riêng. Đây là dịp đoàn tụ quan trọng nhất trong năm, khi người dân đi xa trở về sum họp gia đình. Pháo được đốt để xua tà khí, nhà cửa được dọn dẹp đón mùa xuân, và khay bánh mứt được bày ra đãi khách, mỗi món mang ý nghĩa chúc phúc, tài lộc và an khang. Người Việt quan trọng việc cúng đón ông bà về nhà ăn Tết. Tại nhiều khu phố Tàu trên thế giới, lễ hội đường phố và diễu hành kéo dài nhiều ngày.

Nowruz – Năm Mới Ba Tư

20 tháng 3 năm 2026

Nowruz, nghĩa là “ngày mới” trong tiếng Ba Tư, bắt đầu vào tiết xuân phân, khi thiên nhiên chuyển mình tái sinh. Đây là ngày đầu năm của lịch dương Iran và được cử hành rộng rãi tại Trung Á cũng như trong các cộng đồng di dân. Người ta đọc thơ, nhảy qua lửa để gạt bỏ buồn khổ, dọn dẹp nhà cửa cho một khởi đầu mới. Nowruz là thời gian của các buổi họp mặt gia đình, tiệc tùng, lễ hội ngoài trời và sinh hoạt cộng đồng, với sắc thái khác nhau tùy từng quốc gia.

Songkran – Năm Mới Thái Lan

13–15 tháng 4 năm 2026

Songkran, trong tiếng Phạn có nghĩa là “chuyển



Dù diễn ra vào những thời điểm khác nhau, các lễ mừng năm mới trên thế giới đều phản ánh cùng một nhu cầu căn bản: khép lại một chu kỳ đã qua, nhìn lại điều cũ, và bước sang năm mới với hy vọng về bình an và điều lành. Ảnh: Việt Báo.

động”, đánh dấu sự dịch chuyển của mặt trời từ cung Song Ngư sang Bạch Dương. Đây là một trong những lễ quan trọng nhất trong Phật lịch tại Thái Lan. Nước giữ vai trò trung tâm, tượng trưng cho sự thanh tẩy và rửa trôi điều không may của năm cũ. Theo tục lệ, con cháu rưới nước lên tay chân người lớn tuổi để tỏ lòng kính trọng. Song song với phần lễ là phần hội náo nhiệt, khi người dân và du khách té nước trên đường phố, biến cả đô thị thành một không gian lễ hội tập thể.

Muharram – Năm Mới Hồi Giáo

17 tháng 6 năm 2025

Muharram là tháng đầu tiên của lịch Hồi giáo. Ngày Ashura, mùng mười của

tháng, được xem là mốc quan trọng của năm mới. Tùy theo hai nhánh Shia và Sunni, nghi lễ có khác nhau, nhưng điểm chung là tưởng niệm, suy niệm và bày tỏ lòng biết ơn. Nhiều người dành thời gian cầu nguyện tại giáo đường, thăm viếng gia đình và ăn chay. Muharram mang sắc thái nghiêm là “cấm kỵ”, trong đó việc giao tranh bị nghiêm cấm.

Enkutatash – Năm Mới Ethiopia

11 tháng 9 năm 2026

Enkutatash diễn ra vào ngày Meskerem 1 của lịch Ethiopia, tương ứng ngày 11 tháng 9 dương lịch. Tên gọi này có nghĩa là “món quà châu báu”, gắn với truyền thuyết Nữ hoàng Sheba trở về sau chuyến viếng thăm. Lễ kéo dài khoảng một tuần, chủ yếu xoay quanh gia đình, với các bữa ăn chung và bia truyền thống. Đây cũng là thời điểm kết thúc mùa mưa, khi hoa cúc vàng nở rộ trên khắp vùng nông thôn Ethiopia.

Diwali – Năm Mới Theo Lịch Hindu

8 tháng Mười Một 2026

Diwali là lễ mừng năm mới theo lịch âm Hindu, kéo dài năm ngày, xoay quanh ý niệm khởi đầu lại từ đầu. Thời điểm thay đổi theo từng năm, thường rơi vào khoảng giữa tháng Mười đến giữa tháng Mười Một, nhằm đêm amavasya – đêm trăng non, tối nhất trong năm theo lịch Hindu. Phong tục có khác nhau tùy vùng,

tùy cộng đồng, với việc cầu khẩn các vị thần khác nhau, nhưng chủ đề ánh sáng luôn xuyên suốt. Nhà cửa được quét dọn, trang hoàng để đón Lakshmi, nữ thần tài lộc; lối vào được vẽ hoa văn bằng cát màu, bột gạo và hoa tươi. Trước ngày chính lễ là những cuộc thăm viếng láng giềng, thân thuộc; đến ngày Diwali, người ta cầu nguyện, dùng bữa chung trong gia đình, và kết thúc lễ hội bằng pháo hoa thấp sáng bầu trời đêm.

Rosh Hashanah – Năm Mới Do Thái

11–13 tháng 9 năm 2026

Rosh Hashanah, nghĩa là “đầu năm”, diễn ra vào ngày thứ nhất và thứ hai của tháng Tishrei theo lịch Do Thái. Đây là thời gian nhìn lại bản thân, sám hối lỗi lầm và tha thứ cho người khác. Kèn shofar, làm từ sừng cừu, được thổi trước, trong và sau kỳ lễ như lời kêu gọi thức tỉnh lương tâm. Thực phẩm mang tính biểu tượng giữ vai trò quan trọng, như hạt lựu tượng trưng cho một năm đầy việc lành. Phần lớn thời gian được dành cho sinh hoạt tại giáo đường hoặc trong gia đình. Dù diễn ra vào những thời điểm khác nhau, các lễ mừng năm mới trên thế giới đều phản ánh cùng một nhu cầu căn bản: khép lại một chu kỳ đã qua, nhìn lại điều cũ, và bước sang năm mới với hy vọng về bình an và điều lành.

Cung Đỗ sưu tầm
Nguồn: Theo Tamsin Wressell, National Geographic Traveller (UK), đăng ngày 18 tháng 12 năm 2025.



Trong thế giới khoa học tâm lý đương thời, người ta lâu nay vẫn chịu ảnh hưởng một mô hình gọi là “mô hình sức mạnh”: tự chủ được hình dung như một thứ sức lực tinh thần, càng dùng càng mỏi, nhưng có thể rèn luyện cho mạnh mẽ hơn, giống như rèn luyện cơ bắp. Ảnh AI vẽ.

TỰ CHỦ VÀ NHỮNG QUYẾT TÂM ĐẦU NĂM: Ý CHÍ HAY CHIẾN LƯỢC?

Theo bài khảo luận của nhà triết học Matthew C. Haug, chuyển giữ hay bỏ các quyết tâm đầu năm – từ bớt ăn ngọt, tiết kiệm chi tiêu, siêng tập thể dục, đến hạn chế thời gian trên các mạng “xã hội” – không cốt ở chỗ ta có một “ý chí sắt đá” hay không, mà ở chỗ ta tổ chức đời sống thế nào để những dịp cảm động ít có điều kiện xuất hiện. Các khảo cứu mà ông trích dẫn cho thấy mỗi năm có hàng triệu người đặt ra quyết tâm, nhưng một tỷ lệ rất lớn sớm bỏ cuộc: có nghiên cứu ghi nhận khoảng 60% người không còn giữ được quyết tâm sau sáu tháng, và khoảng 80% thất bại sau hai năm. Những con số ấy gợi ý rằng, nếu vẫn tiếp tục giải thích thất bại bằng công thức “thiếu ý chí”, ta đã đánh giá sai thực chất của sự việc.

Haug thừa nhận: việc thay đổi nếp sống hằng ngày luôn là một việc khó; người ta có thể đặt ra những mục tiêu quá chung chung, mơ hồ, hoặc quá xa khả năng hiện tại, cũng có khi không

chịu chia nhỏ mục tiêu thành những bước cụ thể, nên dễ nản lòng giữa đường. Nhưng ngay cả khi đã tránh được những lỗi sơ đẳng ấy, con người vẫn liên tục gặp các tình huống gọi cảm dỗ: ngủ nướng thay vì ra công viên, gọi các món nhiều chất béo thay vì ăn uống chừng mực, mua thêm vật xa xỉ thay vì giữ túi tiền. Trong những lúc như vậy, người ta thường nói đến “tự chủ” như một phẩm chất đạo đức then chốt.

Dựa trên triết học cổ điển, Haug nhắc lại hai phạm trù Hy Lạp thường được dùng để bàn về tự chủ. Thứ nhất là enkrateia, thường hiểu là khả năng kiềm chế: người có nhiều ham muốn trái với phán đoán của mình, nhưng có thể ghìm lại ngay lúc quyết định. Thứ hai là sophrosyne, tức đức điều độ: các ham muốn đã được uốn nắn để hòa hợp với điều người đó cho là đúng, nên ít khi xảy ra cảnh giằng co nội tâm. Nhiều nhà tư tưởng cổ điển xem sophrosyne là phẩm chất cao hơn, vì một

đời sống ít xung đột trong tâm trí được coi là đáng mong hơn một đời sống phải luôn gồng mình chống cảm dỗ.

Trong tâm lý học đương thời, người ta lâu nay chịu ảnh hưởng của một cách nghĩ gọi là “mô hình sức mạnh”: tự chủ được hình dung như một thứ lực tinh thần, dùng nhiều thì mỏi, nhưng có thể rèn cho mạnh lên, như cơ bắp. Theo đó, người có tự chủ cao là người nhiều nghị lực, thường xuyên đối đầu với ham muốn nhất thời và thường thắng. Tuy nhiên, các nghiên cứu gần đây cho thấy những người đạt điểm rất cao về tự chủ không hẳn là những người phải luôn chiến đấu với cảm dỗ; trái lại, họ dường như ít khi bị cảm dỗ kéo níu một cách dữ dội.

Từ đó nảy sinh một nhận xét quan trọng: người có nhiều tự chủ giỏi ở chỗ biết xoay xở để ham muốn mạnh khỏi có cơ hội phát sinh. Họ chọn lựa và sửa đổi môi trường sinh hoạt – cách bày

biện trong nhà, thời khóa sinh hoạt, những người giao du, những thói quen nhỏ – sao cho những thử đề làm mình trật đường ít khi xuất hiện trước mắt. Người muốn bớt thì giờ nhìn màn hình có thể gỡ bỏ những chương trình dễ gây mê mải trên máy cầm tay; người muốn giữ chế độ ăn uống có thể chủ động không đem bánh kẹo về nhà; người muốn dè sẻn chi tiêu có thể tránh những nơi chôn, không gian dễ kích thích

Xem tiếp **TỰ CHỦ** trang 14

Kiến Thức Tổng Quát về Ngành Thẩm Mỹ

Cựu Giáo Sư Trường Ngọc Bảo Xuân

Dạy Thi

Lý Thuyết và Thực Hành Nghề Tóc, Da, Móng Tay

Gửi ngân phiếu mua sách tới:

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

KIẾN THỨC TỔNG QUÁT VỀ NGÀNH THẨM MỸ



TRƯƠNG NGỌC BẢO XUÂN

Nữ Bác Sĩ

NGUYỄN THANH THÙY, M.D

- Tốt Nghiệp Y Khoa Hoa Kỳ tại Đại Học USC
- Tốt Nghiệp Nội Khoa Tại LAC-USC Medical Center
- Tốt Nghiệp Nhi Khoa Tại LAC-USC Medical Center Board Certified



CHUYÊN TRỊ:
Bệnh trẻ em và người lớn

Nếu quý vị muốn có một Bác Sĩ tận tâm, kính mến người già, thương yêu trẻ em. Xin hãy chọn Bác Sĩ Nguyễn Thanh Thùy làm Bác Sĩ Gia Đình.

Nhận Medical, Medicare, Bảo Hiểm, MSI

Tel: 714-775-1628

9741 Bolsa Ave # 117 Westminster, CA 92683

Bác Sĩ Nha Khoa

NGUYỄN THỊ KIM ANH

12388 Brookhurst Street
Garden Grove, CA 92840
(giữa Chapman & Lampson * Cạnh Burger King)

(714) 638-2101

- Khám răng định kỳ
- Chữa răng người lớn và trẻ em
- Lấy gân máu
- Tiểu giải phẫu nha khoa
- Trị bệnh nướu răng
- Nha khoa thẩm mỹ, làm răng giả các loại, veneer bonding, tẩy trắng răng với phương pháp mới nhất
- In-Office bleaching, Digital X-Ray và các trang bị hiện đại khác đúng tiêu chuẩn OSHA

NHẬN MEDICAL & BẢO HIỂM

Giờ làm việc:
Thứ Hai Thứ Bảy: 9AM - 6PM
Chủ Nhật: 9AM - 3PM

DNP

www.baohiem.com

DNP Insurance Services

- Có MEDICARE Part A & B, Cần Tìm Hiểu Ghi Danh:
 - Medicare Supplement & Part D Plans
 - Medicare Advantage Plans (HMO, PPO & POS)
- Hết Hợp Lệ Medi-Cal, Cần Mua Bảo Hiểm Sức Khỏe:
 - Covered California Với Trợ Giúp Bảo Phí
 - Trực Tiếp Với Các Hãng Bảo Hiểm Y Tế Tại CA
- Du Lịch Toàn Cầu & Du Học Sinh Tại Mỹ
- Với Các Chương Trình Bảo Hiểm Y Tế Ngắn Hạn.
- Bảo Hiểm Nhân Thọ & Chăm Sóc Dài Hạn (LTC)
- Quỹ Hưu Trĩ Annuities & IRA Rollovers

Xin Gọi Hẹn Tham Khảo Miễn Phí Với
Dzũng N. Phạm, CFP® ChFC® CLU® EA
Insurance Lic. #0B56485

(714) 531-0999

14541 Brookhurst St., Ste. C2, Westminster, CA 92683
(Góc Brookhurst & Hazard, Tầng Trệt, Phía Sau Car Wash)

Tiếp MÙA XUÂN trang 2

phù hợp với chủ đề đổi mới của mùa xuân.

Nhà thơ nổi tiếng nhất của Hồi giáo là Rumi (1207–1273) cũng có những bài thơ mùa xuân, ca ngợi sự hồi sinh của thiên nhiên như một sự phản ánh tình yêu thiêng liêng, thúc giục sự thức tỉnh tâm linh, nơi hoa trở thành sứ giả, làn gió thì thào những bí mật, và tâm hồn thức tỉnh trước một mùa xuân vĩnh cửu của niềm vui, nhìn thấy Đấng Tối Cao trong mỗi nụ hoa hé nở và sắc màu rực rỡ, thường sử dụng hình ảnh vườn cây ăn quả, khu vườn và sự nở rộ của trái tim để mời gọi những người yêu nhau đắm chìm trong vẻ đẹp của Thượng Đế và trời đầy như sự sống mới từ lòng đất, bỏ lại những lo toan trần thế để say đắm trong tình yêu thiêng liêng.

Nhà thơ Rumi viết trong bài thơ "Mùa xuân" (Spring), theo bản Anh dịch của Coleman Barks, có những dòng, trích như sau:

Một lần nữa, hoa violet cúi đầu trước hoa lily.

Một lần nữa, hoa hồng lại xé bỏ chiếc áo choàng của mình!

Những bông hoa xanh đã đến từ thế giới khác, say sưa như làn gió đang hướng đến một trò nghịch ngợm mới.

[...]

Một lần nữa, mùa xuân đã đến và một mạch suối trào dâng dưới mọi thứ, một vàng trắng trượt ra khỏi bóng tối...

Rực rỡ nhất, có lẽ, trong văn học Việt Nam viết về mùa xuân hẳn là hai câu đầu trong bài "Chào Nguyên Xuân" của thi sĩ Bùi Giáng (1926-1998) -- người có cuộc đời rất kỳ lạ trong đời thường, mà vẫn như là một nhân vật huyền thoại, tuy rằng từng hiện diện giữa rất nhiều người chúng ta. Hai câu đầu bài thơ đó của Bùi Giáng là:

Xin chào nhau giữa con đường
Mùa xuân phía trước
miền trường phía sau.
Và khi thế giới bước vào năm mới 2026, xin hãy chúc lành nhau với mùa xuân phía trước, và với vô lượng miền trường buông lại hết phía sau.

Phan Tấn Hải

Tiếp AI HÁT trang 1

Nhưng chỉ một lần thôi. Nếu nghe tiếng hát ấy lần thứ hai, thứ ba, câu hỏi sẽ là “sao có ta/anh ta hát bài nào cũng nhận nhá giống nhau vậy?” Giống ở quãng lặng. Giống ở đoạn cần phải nhấn. Giống ở những nốt luyến, rồi thả dài hơi.

Câu trả lời thần nhiên, “phải rồi, AI hát mà.” Không thích? Không! Trăm lần không, ngàn lần không! Những ca khúc bắt hủ này đã gắn liền với các tiếng hát không ai thay thế được.

Vậy thì nghe ai nghe, ai hát những ca khúc mới này? Màn hình hiện ra một nam ca sĩ có gương mặt thư sinh, chỉ cần tròn trĩnh hơn một chút, mỗi đo hơn chút sẽ tương là Lâm Đại Ngọc của Hồng Lâu Mộng. Nhưng “ca sĩ” này tóc ngắn bông bông, áo khoác da cowboy, tay cầm guitar, lảng tử nhưng chẳng liên quan gì Lâm Đại Ngọc.

“Rót thêm một chén sầu thôi
Bồng quên một bóng hình
trôi cuối trời...”

Đó là MV Say Một Đồi Vì Em đã làm mưa làm gió, một hiện tượng đã phủ sóng mạng xã hội và các hàng quán trong năm qua. Nhiều ca sĩ “thiệt” đã trình diễn lại bài hát này của tác giả Hương My Bông, nhưng lại không “nổi” như phiên bản của “ca sĩ” AI.

Tiếng hát có đẹp. Gương

mặt có đẹp (AI mà). Biểu diễn cũng, như chớp mắt, cúi đầu, nghiêng mảy, nói chung là những thay đổi cơ bản của cơ mặt để cho thấy đó là cảm xúc. Nhưng đó là biểu cảm của một khuôn mẫu đút sẵn. Khi cần bày tỏ sự thiết tha, da diết cho thấy “ta say không phải vì men, mà vì em, yêu quá nên quên lối về, quên cả mình” thì cũng vẫn là ánh mắt đó, cơ mặt đó. Nói chung là hai chữ: vô cảm.

Tác giả của ca khúc này giải thích lý do không mời ca sĩ thật mà lại để ca sĩ AI thể hiện vì “sợ màu giọng của người khác có thể khiến câu chuyện cảm xúc bị lệch khỏi tình thần ban đầu.” Do đó, nữ tác giả này nói với truyền thông, “việc sử dụng AI được mô phỏng từ chính giọng hát gốc thu trước đó là một lựa chọn an toàn và phù hợp tại thời điểm đó.” Cô cho rằng AI giúp tạo ra bản demo hoàn chỉnh, đúng tinh thần và đúng nhịp cảm xúc mà không phải nhờ hay chờ đợi bất kỳ ai. Đây là cách để tác phẩm kịp được "giữ lại cảm xúc" ngay khi vừa hoàn thành.

Nếu quả là như thế, AI thật là “vi diệu”?

Nhưng rồi cũng chính tác giả nói, AI có nhiều ưu điểm như hát đúng giai điệu, giữ ổn định nhịp, tái tạo được màu giọng gần với bản thu gốc, song AI không thể thay thế ca sĩ thật. AI không thờ như con người, không có kỷ ức, không có những rung chân cảm xúc thật.

Nghe cũng thật là kỳ lạ! Vậy mà đã có cả một “AI Nhạc Trịnh – Vol.1 | 21 Tuyệt Phẩm Bất Hủ & Giai Điệu Mãi Với Thời Gian.” Ngay cả cái tiêu đề của MV chắc cũng chỉ có AI mới nghĩ ra được, “Giai Điệu Mãi Với Thời Gian.” Một cuộc cách mạng chữ nghĩa, chẳng khác nào “một cuộc bê đầu.”

AI sáng tác

Những ca khúc đã đi vào lịch sử của một dân tộc và kỷ ức của cả một thế hệ. Chỉ cần nghe tiếng nhạc dạo cũng có thể nhắm mắt hát trọn bài hát đó. Từng câu từng chữ đi vào lòng người, xuyên thủng bức màn thời gian bởi không chỉ do trái tim của người viết nhạc mà còn từ tâm hồn của người ca sĩ. Đó gọi là sáng tác, là nghệ thuật, là tài năng, là những giá trị vô giá mà chỉ con người mới tạo ra được. AI không thể tạo ra một Trịnh Công Sơn. AI không thể viết ra một Khánh Ly. AI không thể về ra một Lam Phương. AI không thể sáng tác bằng trái tim và AI không thể hát bằng linh hồn.

Để chứng minh điều này, tôi vào suno.com, một trang web hiện đang được giới “sáng tác” dùng rất nhiều để tạo ra “tác phẩm.” Tôi đề nghị “một bài hát buồn về mưa ở Sài Gòn.” Chưa đến một phút, một ca khúc ra đời. Đó là một bản ballad R&B nhẹ nhàng với tiếng guitar và những hợp âm Rhodes êm dịu, tiếng trống đệm nhẹ nhàng, không quá phô trương, đủ để giữ nhịp. Giọng nam trầm, tạo một cảm giác gần gũi như đang hát riêng trong phòng trà. Tiếng bass nhẹ nhàng, có cả nhạc cụ gõ nhẹ và tiếng mưa được thu âm từ xa. Đoạn điệp khúc bùng nổ với những hòa âm phức tạp và hiệu ứng vang nhẹ nhàng.

“Chiều nay mưa rơi / Mái tôn kêu lách tách /Quán cà phê quen...” Thế thôi. Để nghe được hết, cần phải có đăng nhập vào Suno và trả tiền sáng tác cho nó. Đó không phải là thứ tôi cần.

Không thể thay thế

AI hát hay AI sáng tác như một cách “siêu thực giải pháp thị giác” trong hội

họa. Họ nhào nặn ra một tác phẩm mô phỏng phong cách trừu tượng của Picasso, hay bóp méo hình ảnh như Dalí, rồi rồi bắt người nghe phải nuốt trôi nó, coi như là “giải pháp thính giác.” Trịnh Công Sơn và Khánh Ly có thể chuyển tải nỗi đau của cả dân tộc trong Gia Tài Của Mẹ, hay Chế Linh có thể gánh cả nỗi buồn của Lam Phương trong Thành Phố Buồn. Nhưng điều đó không có nghĩa một câu lệnh đúng tiêu chuẩn cùng với phần mềm đất giá thì có thể tạo ra một ca sĩ ảo để thay thế. Thuật ngữ “tái sinh” chỉ hiện hữu trong nghệ thuật, chứ không phải di dời từ câu này sang lệnh khác trong công nghệ.

Đầu tháng này, Spotify tiết lộ đã xóa hơn 75 triệu bài hát do AI tạo ra. Họ đánh giá đó là “rác” và loại khỏi nền tảng của mình. Trong khi đó, Deezer, một dịch vụ nghe nhạc trực tuyến và podcast toàn cầu gần đây tuyên bố rằng hơn 28% số bài hát được tải lên hoàn toàn do AI tạo ra – một gia tăng đáng kể so với con số 10% mà họ báo cáo vào Tháng Giêng. Số nghệ sĩ giả mạo này thậm chí còn tạo dựng được lượng người hâm mộ đáng kể. Ban nhạc rock psychedelic "The Velvet Sundown" đã thu hút hàng triệu người nghe trên Spotify trước khi có thông tin cho rằng họ chỉ là sản phẩm của AI.

Trong suốt thế kỷ qua, thực tế là công nghệ đã thay đổi cách chúng ta tiếp nhận và thưởng thức âm nhạc. Từ băng cối, đĩa than, băng từ, CD, DVD, kỹ thuật số... Tuy nhiên, sự ra đời của AI lại diễn ra trong một thời kỳ đặc biệt khó khăn đối với các nghệ sĩ, khi các nền tảng phát nhạc trực tuyến đang tạo ra văn hóa nghe nhạc thụ động và nhạt nhẽo.

Không phủ nhận một những bước phát triển thú vị nhất trong lĩnh vực AI chính là khả năng sáng tác nhạc, qua những ví dụ đã nói ở trên. Các công ty AI sử dụng thuật toán học thuật máy tính, có thể phân tích lượng dữ liệu khổng lồ để tạo ra các tác phẩm âm nhạc độc đáo. AI có thể tạo ra giai điệu, hòa âm và nhịp điệu không chỉ sáng tạo mà còn phù hợp với các thể loại hoặc tâm trạng cụ thể. Nhiều “đự án hợp tác” giữa các nhạc sĩ con người và AI đã xuất hiện.

Không thể phủ nhận sự phát triển của kỷ nguyên AI như một cơn đại hồng thủy sáng sủa cuốn phăng tất cả những gì thuộc về quá khứ, để thay thế bằng một kỷ nguyên mới. Nơi đó, riêng về âm nhạc, người ca sĩ không cần phải đến phòng thu âm, mất hàng giờ để có một đoạn kết như ý. Họ cũng không cần phải mở cửa sổ, ngược nhìn trời cao để luyện giọng hát. Ngược lại, khán giả sẽ dễ dàng có những “thần tượng” trẻ mãi, đúng nghĩa đen, theo thời gian.

Với những công cụ ngày càng nhiều hơn do AI điều khiển, có thể biến tất cả chúng ta thành nghệ sĩ. Và một ngày nào đó không xa, sẽ có cuộc thi The AI Idol chẳng?

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
trăm ngàn trang bài
Viết Về Nước Mỹ
Kinh tế -Kỹ thuật
Sinh hoạt cộng đồng
Quan điểm
Văn học - Điểm sách
Đời sống - Bình luận

Chấp nhận kỷ nguyên này là tự do của riêng mỗi người, mỗi thế hệ. Nhưng Tô Đông Pha có câu nói đề đời: "Nghệ thuật là cách con người giao tiếp với vũ trụ và với chính mình.” Vì Hiểu điều này để thấy rằng dù có bao nhiêu nghệ sĩ AI nổi tiếng cũng không có nghĩa là bản chất cổ hữu của âm nhạc – sự kết nối, văn hóa và cộng đồng – sẽ chấm dứt.

Kalynh Ngô

Tiếp SO LỊCH trang 1

gương phản chiếu cách một xã hội tổ chức việc phòng bệnh, phát hiện bệnh và chữa bệnh. Đan Mạch với sáu triệu dân, một hệ thống y tế thống nhất và hồ sơ sức khỏe quốc gia theo dõi từ khi lọt lòng đến cuối đời, có thể yên tâm rằng mọi ca bệnh đều được tìm thấy đúng lúc. Phòng bệnh và kiểm soát bệnh nằm trong cùng một guồng máy.

Hoa Kỳ không có cái nền tảng đó. Dân số ba trăm bốn mươi ba triệu người, chênh lệch thu nhập sâu, bảo hiểm phân tán, hàng chục triệu người không có bảo hiểm, và không tồn tại bất cứ hồ sơ y tế toàn quốc nào. Trong một xã hội như thế, hy vọng rằng mọi bệnh đều được phát hiện và chữa kịp là một mong mọi tốt đẹp, không phải là kế hoạch khả thi.

Vì vậy, Hoa Kỳ phải chọn một con đường khác: phòng bệnh từ trước. Lịch chính ngừa rộng hơn không nói lên sự cẩn thận thái quá, mà biểu lộ giới hạn của hệ thống. Khi không thể chắc rằng tất cả đều được chữa trị đúng lúc, người ta buộc phải phòng ngừa sớm hơn, rộng hơn.

Hai xã hội khác biệt ấy không chỉ nằm trong con số mà còn trong cách con người sống đời thường. Ở Đan Mạch, người mẹ được nghỉ khi sinh con có lương gần một năm, trẻ em không phải tiếp xúc sớm với môi trường đông đúc, dễ lây bệnh. Y tế miễn phí hoàn toàn, nên bệnh viện không phải là ám ảnh tai chảnh. Ngược lại, tại Hoa Kỳ, một hóa đơn bệnh viện có thể kéo cả gia đình vào khủng hoảng. Với nhiều người, chính ngừa không chỉ là lựa chọn y khoa mà là một thành tri chống lại rủi ro kinh tế. Bỏ qua hiện thực ấy để chỉ nói “ít mũi chích hơn” là nhìn vấn đề bằng con số chứ không bằng con người.

Ngay cả trong châu Âu, Đan Mạch cũng không phải khuôn vàng thước ngọc. Đức, Pháp, Ý đều khuyến nghị chích ngừa khoảng mười lăm loại bệnh hoặc hơn. Còn trong nhóm Bắc Âu, Thụy Điển, Na Uy, Phần Lan — ai nấy cũng có lịch chích ngừa phong phú hơn Đan Mạch. Ở đây, họ là một ngoại lệ, không phải mẫu mực.

Về mặt pháp lý cũng thế. Muốn thay đổi khuyến nghị chích ngừa ở Hoa Kỳ không thể chỉ bằng một mệnh lệnh hành chính. Hệ thống đánh giá khoa học và tư vấn của Ủy ban Cố vấn về Thực hành Chích ngừa (ACIP) tồn tại để chính sách y tế quốc gia không bị dẫn dắt bởi so sánh bề mặt hay niềm tin ngắn hạn.

So sánh lịch chích ngừa mà chỉ dùng ở số loại bệnh là một cách đặt vấn đề lệch tâm. Nó khiến cuộc tranh luận dễ hiểu hơn, nhưng cũng làm ta đánh mất điều cốt lõi: mỗi lịch chích ngừa là một bản đồ của năng lực xã hội — năng lực nhận biết, theo dõi, bảo vệ và chữa trị cho những người dễ tổn thương nhất.

Ở điểm ấy, Hoa Kỳ và Đan Mạch đứng trên hai mặt bằng khác biệt. Và đường tắt, dù có ngắn đến đâu, cũng không thể nối liền hai thực tại ấy lại với nhau.

Nguyễn Hòa

Tham khảo: số liệu tường thuật của Maria Godoy, đài NPR, ngày 26 tháng 12 năm 2025.

Tiếp VIỆT trang 1

Khi chị Tư lên 10 và cô chị lên 11, ông xin đổi về Subic Bay ở Phi Luật Tân. Sau này ông bà cho hai cô con gái biết rằng vì thấy hai đứa bị ảnh hưởng trường học US nhiều quá, hay cãi lại sự dạy dỗ của cha mẹ nên ông bà xin về lại xứ Phi. Cô cho biết khi giận quá ông cũng bắt nằm xuống đánh đít nữa kia.

Cô nhỏ hơn tôi 2 ngày nên cô nhớ những ngày cuối năm 75, khi Việt Nam Cộng Hòa rơi vào tay Cộng Sản, đoàn người Việt tị nạn tới Subic Bay rất nhiều. Cha cô đang làm việc ở đó, hàng ngày ông kể chuyện người tị nạn Việt Nam. Ông thăm nghĩ nhớ có ngày nào đó Mỹ cũng rút khỏi Phi thì sao? Khi các con học xong trung học, ông bà xin đổi trở về San Diego, USA cuối thập niên 70. Cô nói hoàn cảnh cô giống tôi. Nghĩa là khi trở về Phi, hai chị em đi học không hiểu tiếng Phi (Tagalog) nên bị các bạn học chế giễu, có lúc đi về chúng xúi chó cắn làm hai đứa hoảng sợ vừa chạy vừa khóc hu hu đòi về lại US. Tôi thăm nghĩ dù sao bạn cô cha mẹ bên cạnh, đất nước hòa bình, trong khi tôi lạc cha mẹ anh em lúc rời Việt Nam, nước mất nhà tan, những điều mất thấy tại nghe trên bãi biển Nha Trang những ngày ấy làm sao kể lại cho ai hiểu? Nhưng thôi, không sao, miễn là chúng tôi tìm thấy được vài điểm tương đồng để gần nhau hơn cũng là điều tốt.

Cô Năm: Người Mỹ gốc Iran. Gia đình cô tị nạn qua Anh quốc khi ông Shah bị ông Khomenni lật đổ. Sau khi học xong trung học ở

Anh quốc, cô xin vô trường đại học ở New York, ra trường có việc làm tại một hang ở nam Cali và nhập bọn với chúng tôi giữa thập niên 90.

Cô Sáu: Người Mỹ gốc Phi. Cô sinh đề tại US. Ông bà Ngoại là cư dân Phi sang Mỹ làm công nhân cho hãng trái thơm Dole năm 1933 lúc bà mới 13 tuổi. Nhà bà rất nghèo, bị bán vào một gia đình khá giả từ thuở còn bé nên bà không nhớ gì về gốc gác của mình. Công việc của bà là sáng sớm xuống bờ biển mua tôm cá mang về để nhà bếp chế biến thức ăn cho cả gia đình chủ nhà. Bà chỉ được ăn dư thừa của họ. Cuộc sống lắm khi đầy tù nhục. Nhờ bản tánh lạnh lẹ, thật thà bà được nhiều dân ngư phù thương, chỉ dạy cách lễ phép, lối sống làm người đáng hoàng trong xã hội. Trong làng ngư phủ có một anh thanh niên để ý đến bà. Anh cho bà biết anh sẽ trốn đi qua hòn đảo nào đó để đổi đời vì anh biết có vài người thoát được rồi. Anh nói cứ làm công hoài như vậy suốt đời sao? Anh hứa nếu thoát được anh sẽ gởi tiền về giúp bà đi luôn. Bà tin anh vì hai người quen biết nhau từ khi bà còn tám bé. Anh thương bà như em út trong nhà.

Một năm sau, y lời anh thuyền chài đã hứa, bà ngoại của cô Sáu đã đặt chân tới đảo Lana’i, Hawaii. Bà kể cuộc đời nông dân trồng trái thơm ở hòn đảo nhỏ này cũng khổ cực chớ chẳng sung sướng gì, nhưng được cái mình thấy cửa tương lai hé mở chút ánh sáng. Nếu ở lại Phi thì tôi mịt trong cảnh nô lệ không công. Cô Sáu được bà Ngoại chăm sóc từ nhỏ nên cô rất thương yêu bà. Bà kể cho cô nghe những mẩu truyện nho nhỏ thời thơ ấu của bà mà không hề cho ai khác nghe. Tôi nhớ tới má tôi cũng gần gũi với thằng cháu ngoại sanh ở nước Mỹ hơn với ai khác trong gia đình. Có lẽ vì nó thơ ngây nên bà cảm thấy an toàn khi tâm sự chẳng? Cô Sáu biết tôi tới nước Mỹ này lúc mới chớm vào tuổi 14 nên tự nhiên cô cảm thấy gần gũi với tôi lắm.

Cô Bảy: Cô này là người Mỹ tóc vàng da trắng mắt nâu. Lúc mới nhập bọn, chúng tôi có phần e dè khi cô tỏ bày tâm trạng khi bức xúc lúc làm việc chung với các bạn đồng nghiệp phái nam. Nhất là khi các anh này cũng là dân tứ xứ, đến từ những nơi vẫn còn coi phụ nữ chỉ là dân hạng thứ sau phái nam. Có lần hợp mặt, cô ầm ức chảy nước mắt tức tôi kể lại lúc phát biểu ý kiến bị một bạn nam đồng nghiệp gạt ngang, lớn tiếng át lời nói của cô luôn. Chúng tôi xúm lại an ủi, góp ý và từ đó, cô chính

Xem tiếp VIỆT trang 6



Nice Smiles

Dental Group

www.nicesmilesdentalgroup.com

CHRISTOPHER DAI NGUYEN D.D.S. & ASSOCIATES

• **Tiễn 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)

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

NHA KHOA TỔNG QUÁT - THẨM MỸ & IMPLANT

From \$250 Deep Cleaning	From \$450 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	+ \$550 Custom Implant Crown

7611 Westminster Blvd., Westminster, CA 92683

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

PHÒNG MẠCH MỐI - KHỬ TRÙNG TIÊU CHUẨN OSHA

TẬN TÂM - KỸ LƯỜNG - NHỆ NHÀNG



Trước quyết định rời Mỹ mùa hè, Alyssa và chồng sở hữu một doanh nghiệp chung. Trước đó bà làm trong ngành di trú. Nay bà tư vấn di trú qua Zoom trong khi gia đình chu du, hai con trai theo chương trình "học toàn cầu" thay vì trường công Mỹ (Ảnh: Instagram Alyssa Bolaños).

LÀN SÓNG TRÍ THỨC DI TẢN NƯỚC MỸ TRƯỚC NGUY CƠ

Từ các diễn đàn mạng xã hội đến những văn phòng địa phương, một khẩu hiệu mới đang lan tỏa mạnh mẽ: “Giấc Mơ Mỹ Mới Là Rời Bỏ Nước Mỹ”. Holly Baxter ghi nhận lời chứng của các bậc phụ huynh, sinh viên, giáo sư và ngay cả những người về hưu – tất cả đều đang lên kế hoạch vĩnh viễn từ biệt Hợp Chúng Quốc trong một tương lai gần.

Từ Giấc Mơ Di Cư Đến Nỗi Sợ Hãi Di Tản

Alyssa Bolaños, một phụ nữ gốc Cuba sinh ra tại New York, từng là biểu tượng của Giác Mơ Mỹ. Gia đình bà thuộc thế hệ “Marielitos” – những người Cuba vượt biển đến Florida năm 1980, được ưu đãi đặc biệt “chân ướt chân ráo” để trở thành công dân. Thế nhưng nay, bà cùng chồng và hai con trai nhỏ đã định cư tạm thời tại Uruguay, với lời tuyên bố rõ ràng: không trở về Mỹ nữa.

Bà Bolaños từng làm việc trong ngành di trú dưới thời Obama và Trump nhiệm kỳ đầu, nhưng các chính sách khắc nghiệt đã khiến bà kiệt quệ tinh thần. “Chúng tôi sợ nuôi con ở nơi cha mẹ có thể bị bắt chỉ vì nói tiếng Tây Ban Nha, dù là công dân”, bà nói. Giờ đây, các con bà không phải tập dượt bắn súng trường học, y tế dễ tiếp cận và giá rẻ, nhịp sống chậm rãi hơn hẳn. Trên mạng xã hội, bà nhận cả chỉ

trích lẫn ủng hộ, nhưng câu nói phổ biến nhất vẫn là: “Giấc Mơ Mỹ Mới Là Rời Bỏ Nước Mỹ”.

**Số Liệu Bảo Động: Nã
Bộ Trí Tuệ Đang Chảy
Xuống Núi**

Không chỉ cá nhân, mà cả hệ thống giáo dục đại học Mỹ đang lung lay. Số lượng sinh viên quốc tế sụt giảm 30-40% do thay đổi visa dưới thời Trump, gây thiệt hại kinh tế tới 7 tỷ đô la. Các nước khác nhanh chóng “hốt tay trên”: Pháp tung học bổng Lafayette tài trợ 30 sinh viên Mỹ xuất sắc; Đại học Aix-Marseille mở chương trình “Nơi An Toàn Cho Khoa Học” đón “tị nạn khoa học”; Bỉ và Canada chiêu mộ giáo sư Yale chuyên nghiên cứu chủ nghĩa phát xít; thậm chí Trung Quốc cũng ráo riết lôi kéo.

Khảo sát cho thấy 75% nhà nghiên cứu Mỹ đang cân nhắc ra đi; hơn nửa nghiên cứu sinh sau tiến sĩ bị ảnh hưởng trực tiếp bởi cắt giảm ngân sách liên bang – nguồn tài trợ chính cho 90% nghiên cứu khoa học nước này. Trên Reddit, cộng đồng r/AmerExit với 171.000 thành viên hàng tuần chia sẻ kinh nghiệm di cư: kiến trúc sư sang Hà Lan, tài xế xe tải đến Canada, chuyên viên IT nhắm Đan Mạch – toàn những lực lượng tài giỏi mà thị trường lao động Mỹ vẫn

luôn cần đến.

Người Giàu Và Người Hưu Trí: Kế Hoạch Dự Phòng ‘Vàng’

Mohamed Bennis, Phó Tổng Giám đốc Artion Capital – công ty chuyên “quốc tịch đầu tư” cho giới siêu giàu – cho biết người Mỹ dẫn đầu yêu cầu “visa vàng” trong 12 tháng qua. Không phải thanh niên 30, mà là doanh nhân 40-60 tuổi sắp “thoái vốn” công ty, mua quốc tịch Malta với 750.000 euro cộng đầu tư bất động sản. “Họ lập kế hoạch 3-5 năm trước, coi Mỹ như Trái Đất của Elon Musk: đẹp đấy, nhưng cần lối thoát khẩn cấp”, ông nói. Ngay cả giới trung lưu cũng tham gia: 250.000 euro mua nhà Hy Lạp lấy cư trú. Người hưu trí Mỹ đóng góp 1,5 nghìn tỷ đô la cho GDP hàng năm qua chi tiêu – nếu mang tiền dưỡng lão đi nơi khác, thiệt hại sẽ khôn lường. Nội dung TikTok về “đời sống du mục kỹ thuật số” bùng nổ, với khảo sát Harris Poll cho thấy 4/10 người Mỹ, 6/10 Gen Z muốn ra đi tìm “đời sống tốt hơn”.

Hậu Quả Kinh Tế Và Xã Hội: Mất Đi Linh Hồn Của Nước Mỹ

Đáng báo động hơn cả là những tài năng sẽ không bao giờ đến Mỹ. Số lượng người Mỹ di cư quý I/2025 gấp đôi năm trước; Anh

TỔNG KẾT CÁC SỰ KIỆN DI TRÚ BẢO LÃNH GIA ĐÌNH NĂM 2025

Robert
International

1. Sở Di trú Hoa Kỳ hiện áp dụng các quy định chặt chẽ hơn đối với thẻ xanh diện gia đình (ngày 1 tháng 8 năm 2025). Đối với đơn xin chiếu khán di dân diện gia đình, Sở Di Trú hiện yêu cầu nhiều giấy tờ hơn và các bằng chứng rõ ràng hơn về mối quan hệ gia đình thực sự (vợ/chồng, con cái, cha mẹ, anh chị em ruột, v.v.). Đối với hồ sơ diện hôn nhân nộp tại Hoa kỳ, phỏng vấn và bằng chứng chung sống đáng kể (tài chính chung, địa chỉ sinh hoạt chung...) đã trở thành bắt buộc.

2. Nguy cơ bị từ chối ngay lập tức cao hơn đối với đơn xin chiếu khán diện gia đình. Các viên chức Sở Di Trú hiện có nhiều quyền hơn để từ chối đơn bảo lãnh ngay lập tức. Họ không cần phải cho bạn cơ hội để sửa chữa sai sót giấy tờ. Họ không cần phải đưa cho bạn "Yêu cầu bổ túc Bằng chứng - RFE" hoặc "Thông báo Ý định Từ chối - NOID". Những quy định mới này áp dụng cho bất kỳ đơn xin nào chưa được chấp thuận trước ngày 01 tháng 8 năm 2025.

3. Sử dụng “gánh nặng xã hội” và các hạn chế dựa trên sức khỏe/y tế để hạn chế di dân. Vào cuối năm

nhận kỷ lục 2.000 đơn xin cư trú từ Mỹ chỉ trong 6 tháng đầu năm. Uruguay, Đan Mạch, Bồ Đào Nha trở thành điểm nóng. Những người ra đi không chỉ mang theo bỏ não tri tuệ, mà còn tinh thần cởi mở – điều từng làm nên sức sống New York của Alyssa Bolaños: melting pot của âm thực Dominican, Ý, Mexico, Colombia.

Một nước Mỹ khép kín, chống di dân sẽ ra sao? Dữ liệu đã cho thấy: suy giảm nhân tài khoa học, giáo dục đại học lao đao, kinh tế mất động lực tăng trưởng. Chính sách “làm nước Mỹ vĩ đại trở lại” lại đẩy chính những người ưu tú nhất ra đi. Lòng sông nổi chảy nay không chỉ là di cư, mà là sự từ bỏ niềm tin vào tương lai của một quốc gia từng là ngọn hải đăng thế giới. Nếu không thay đổi, thảm họa kinh tế-xã hội sẽ không còn là giả thuyết, mà thành hiện thực không thể tránh khỏi.

Nguyên Hòa tóm lược

Nguồn:
Theo bài “A brain drain is coming for America — and it’s going to be catastrophic” của Holly Baxter, *Independent*, 28/12/2025.

Mullins

2025, Bộ Ngoại giao Hoa Kỳ đã đề xuất các quy định mới có thể gây khó khăn hơn cho những người di dân mắc một số bệnh lý nhất định (như béo phì, tiểu đường) trong việc xin thẻ xanh do lo ngại về “gánh nặng xã hội”.

4. Tình trạng tồn đọng và chậm trễ trong việc cấp chiếu khán theo Bản tin chiếu khán (Visa Bulletin) — ảnh hưởng đến thời gian chờ đợi đối với các diện bảo lãnh gia đình. Bản tin chiếu khán tháng 8 năm 2025 cho thấy việc cấp chiếu khán di dân theo diện bảo lãnh gia đình còn hạn chế. Tình trạng khan hiếm kéo dài này đồng nghĩa với việc phải chờ đợi lâu để có được thẻ xanh cho vợ/chồng, con cái và các diện gia đình khác ở Trung Quốc, Ấn Độ, Philippines và Mexico.

5. Sự bất ổn đối với nhiều người di dân đã nộp đơn xin chiếu khán theo diện gia đình trước tháng 8 năm 2025. Do hướng dẫn mới của Sở Di Trú được áp dụng hồi thì cho các hồ sơ “đang chờ duyệt xét”, nhiều gia đình đang trong quá trình chờ duyệt xét giờ đây có thể phải đối mặt với việc bị từ chối bất ngờ — mặc dù họ đã tuân thủ các quy định cũ.

6. Chuyển hướng trọng tâm của chính sách di trú Hoa Kỳ: từ việc nhấn mạnh vào đoàn tụ gia đình sang an ninh, gian lận và cạnh tranh với gánh nặng xã hội. Di dân theo diện bảo lãnh gia đình không còn được coi là ưu tiên nhân đạo hay đoàn tụ; thay vào đó, chính phủ Hoa Kỳ đang tập trung vào an ninh, phòng chống gian lận và các mối lo ngại về gánh nặng xã hội.

7. Những cuộc tranh luận và đề xuất chính trị ngày càng gia tăng có thể định hình lại tương lai của di dân diện gia đình.

Do các hạn chế về gánh nặng xã hội và sức khỏe ngày càng tăng, năm 2025 có thể đánh dấu sự khởi đầu của những thay đổi trầm trọng hơn trong luật và ưu tiên di trú của Hoa Kỳ.

Tất cả những quy định mới này có ý nghĩa gì? Năm 2025 chứng kiến sự siết chặt đáng kể trong cách Hoa Kỳ duyệt xét hồ sơ bảo lãnh gia đình: việc phê duyệt khó khăn hơn, việc từ chối nhanh hơn, và ngay cả những trường hợp trước đây được coi là "an toàn" giờ đây cũng có thể gặp rủi ro. Giấy tờ và bằng chứng về mối quan hệ thực sự quan



Lê Minh Hải.

trọng hơn bao giờ hết
Nhiều gia đình có thể phải
chờ đợi lâu hơn, bất ổn hơn
và lo sợ bị mất điều kiện
hơn — ngay cả khi họ đã
tuân thủ các quy định trước
đó.

Hỏi 1: Điều gì đã thay đổi đối với đơn xin thẻ xanh diện gia đình vào năm 2025?

Đáp: Sở Di Trú hiện yêu cầu bằng chứng mạnh mẽ hơn để chứng minh mối quan hệ gia đình là có thật. Đối với các hồ sơ diện kết hôn, cần phải có các cuộc phỏng vấn và nhiều bằng chứng chung (như tài khoản ngân hàng và nhà chung).

Câu hỏi 2: Sở Di Trú có thể từ chối hồ sơ dễ dàng hơn bây giờ không?

Đáp: Có. Các viên chức Sở Di Trú có thể từ chối đơn xin chiếu khán bảo lãnh diện gia đình ngay lập tức mà không cần yêu cầu thêm tài liệu. Họ không cần phải gửi Yêu cầu Bỏ tức Bằng chứng- RFE, hoặc Thông báo Ý định Từ chối- NOID. Câu hỏi 3: Các quy định về sức khỏe và "gánh nặng xã hội" ảnh hưởng đến người di dân vào năm 2025 như thế nào?

Đáp: Các quy định mới của Bộ Ngoại giao có thể từ chối chiếu khán cho những người mắc một số bệnh lý nhất định (như béo phì hoặc tiểu đường) nếu các viên chức cho rằng họ có thể cần sự hỗ trợ của chính phủ trong tương lai.

Câu hỏi 4: Tại sao nhiều gia đình lo lắng về các đơn xin được nộp trước tháng 8 năm 2025?

Đáp: Bởi vì các quy định mới áp dụng cho cả các trường hợp đang chờ quyết định. Ngay cả các đơn nộp theo quy định cũ giờ đây cũng có thể bị từ chối theo tiêu chuẩn mới nghiêm ngặt hơn.

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

BẢO LÃNH VÀ ĐẦU TƯ Ở ĐẦU AN TOÀN VÀ HIỆU QUẢ?

CHỈ CÓ TẠI:

RMI

USA

TEA Regional Center

\$800,000 JKML Regional Center

VESTING & PROJECT OWNER

733 S BURLINGTON, LLC

79 UNIT MULTIFAMILY DEVELOPMENT	JOB CREATION 130 + jobs	TOTAL EB-5 FUNDS \$8,000,000	EB-5 INVESTORS 10 INVESTORS
TOTAL PROJECT COSTS \$20MM			

RMI USA ROBERT MULLINS INTERNATIONAL

Invest for Future Generations

40 NĂM, VẪN ƯỚC MƠ DÀNH CHO THẾ HỆ TƯƠNG LAI

Văn phòng Robert Mullins International thành lập và phát triển đến ngày nay, qua 40 năm phục vụ, là do sự tin tưởng, ủng hộ của bà con Việt Nam. Không nơi nào hết sự tin cậy, Đồng thời cũng do sự làm việc cật lực của BAN GIÁM ĐỐC và NHÂN VIÊN VĂN PHÒNG TRẢI DÀI 4 THẬP NIÊN.

1987-1997: THỜI GIẠN CỤC THỊNH của chương trình ODP ra đi trật tự: TY NẠN TRÉ LAI, U-11, HO, MCCAIN, PIP, ĐOÀN TỰ GIA ĐÌNH

1997-2007: CAO ĐIỂM BẢO LÃNH ĐI DẪN NHƯ VỢ-CHỒNG, VỊ HÔN PHƯ THẾ, CHA MẸ, CON CÁI, TỶ SĨ RÚ, DU HỌC, DU LỊCH

2007-2017: THAM QUAN THỊ TRƯỞNG, DU HỌC F1, KINH DOANH L1A, ĐẦU TƯ LIÊN CÔNG TY VIỆT & MỸ

2017-ĐẾN NAY: CÔNG VIỆC H1B, EB1C, EB2, EB3, EB4, ĐẦU TƯ EB-5/TRÚC TIẾP HOẶC GIẢN TIẾT

Tại Robert Mullins International, chúng tôi luôn tâm nguyện là một thành viên hữu ích của cộng đồng Việt Nam và sẽ giữ mãi tâm nguyện này trong nhiều thập niên sắp đến.

40 YEARS OF SERVICE, STILL DREAMING FOR FUTURE GENERATIONS

Robert Mullins International has grown and thrived over the past 40 years thanks to the trust and support of the Vietnamese community. Words cannot fully express our gratitude. This success is also a result of the tireless efforts of the board of directors and office staff across four decades.

1987-1997: THE GOLDEN ERA FOR THE ORDERLY DEPARTURE PROGRAM (ODP) - INCLUDING REFUGEES, AMERICAN CHILDREN, U-11, HO, MCCAIN, PIP, AND FAMILY REUNIFICATION

1997-2007: THE HEIGHT OF IMMIGRANT SPONSORSHIP FOR SPOUSES/FIANCÉES, PARENTS, CHILDREN, R1 RELIGIOUS WORKERS, STUDENT VISAS, AND TOURIST VISAS

2007-2017: MARKET EXPLORATION, F1 STUDENT VISAS, L1A BUSINESS VISAS, AND INTER-COMPANY INVESTMENT BETWEEN VIETNAMESE & AMERICAN COMPANIES

2017-PRESENT: EMPLOYMENT H1B, EB1C, EB2, EB3, EB4, AND EB5 DIRECT OR INDIRECT INVESTMENT

At Robert Mullins International, we remain committed to being a valuable member of the Vietnamese community—and we pledge to carry this mission forward for many decades to come.

www.rmiold.com
✉ info@rmiold.com

9070 BOLSA AVE
WESTMINSTER, CA 92683
TEL: 1.714.890.9933
EMAIL: info@rmiold.com
(trong khu Hà Nội Plaza)

779 STORY RD, STE 70
SAN JOSE, CA 95122
TEL: 1.408.294.3888
EMAIL: info@rmiold.com
(phía trước Wal-Mart)

6930 65TH ST, STE 105
SACRAMENTO, CA 95823
TEL: 1.916.393.3388
EMAIL: info@rmiold.com
(Gần Hương Lan Sandwiches)

RANG MI
47 PHUNG KHAC KHOAN
P. TÂN DINH, Q.1
TEL: (+84) 28 3914 7638
EMAIL: info@rmiold.com




TỔ HỢP LUẬT SƯ
DAVID M. WARD & ASSOCIATES
Attorney At Law

**KINH NGHIỆM TỪ NĂM 1979 VỀ TAI NẠN XE CỘ
VÀ THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN**

9842 Bolsa Ave., #203, Westminster, CA 92683

**CHUYÊN VỀ
TAI NẠN XE CỘ,
SỞ LÀM
VÀ THƯƠNG TỔN
CÁ NHÂN**

**TAI NẠN: XE CỘ, SỞ LÀM, NHÀ HÀNG,
SIÊU THỊ, TỘI PHẠM, BẤT CẦN Y TẾ V.V...**

*Luật Sư có mặt tại Văn phòng mỗi ngày
để Quý vị có thể tham khảo trực tiếp.
Chính Luật sư Mỹ thường thảo
với hãng Bảo hiểm và tranh cãi tại Tòa.
Quý vị không phải trả lệ phí
nếu không được bồi thường.*



Xin liên lạc
Phụ Tá:
DUNG PHẠM
Tốt nghiệp Đại Học Tiểu Bang California

Bus: (714) 636-1228

Sau giờ làm việc, xin gọi:
(714) 906-6440

MÙA ĐÔNG ĐANG CHỜ ĐỢI

Nguyễn Thị Khánh Minh phụ trách

... Bên trong gương mùa đông đang chờ đợi...
Trong biên vực ảo ảnh của chờ đợi thì anh có thể, dựa vào lưng gương lạnh giá/ hát ngẫu ngao một cách vô tư... cho đến khi tiếng rung cuối cùng của tấm gương trong suốt ấy mở ra thiên địa mới... Có vẻ như trong bụng chờ đợi của mùa đông đang sửa soạn để khai sinh.
Mời người lắng vào thơ của các tác giả **Han Kang- Nguyễn Man Nhiên, Nguyễn Lương Vỹ, Trương Đình Phượng, Nguyễn Đạt, Bei Dao (Bắc Đão)-Cù An Hưng, Đỗ Hồng Ngọc, Trần Ngọc Diệp, Trịnh Thanh Thủy, Nguyễn Thị Khánh Minh, Vũ Hoàng Thư, Vân Thuyết, Hoàng Xuân Sơn, Trịnh Y Thư, Khế Iêm, Nguyễn Xuân Thiệp**, để nghe nổi trội dạt dào cùng u buồn của mùa Đông.

HAN KANG

Mùa Đông Qua Gương (Trích đoạn)

Nhìn vào đồng tử ngọn lửa.
Màu xanh lam
con mắt hình trái tim
nóng bỏng, rực rỡ
bao quanh nó
ngọn lửa bên trong màu cam
nhấp nháy
bao quanh lần nữa
ngọn lửa bên ngoài hơi trong suốt
sáng mai, buổi sáng em
khởi hành đến thành phố xa nhất
sáng nay
con mắt xanh của ngọn lửa
nhìn xuyên qua đôi mắt em.
...

Bên trong tấm gương mùa đông đang chờ đợi
Một nơi lạnh lẽo
Một nơi tốt cùng giá lạnh
Lạnh đến nỗi
mọi vật không thể run rẩy
khuôn mặt (từng đóng băng) của anh không thể vỡ tan
Em không đưa tay ra
anh cũng
không muốn đưa tay ra
Một nơi lạnh lẽo
Một nơi mãi lạnh giá
Lạnh đến nỗi
đồng tử không thể dao động
mí mắt
không biết làm sao khép lại (với nhau)
Bên trong gương
mùa đông đang chờ đợi và
Bên trong gương
Em không thể tránh khỏi đôi mắt anh và
Anh cũng không với tới.

Họ nói rằng chúng ta sẽ bay cả ngày.
Gấp chặt hai mươi bốn giờ nuốt vào
miệng và
đi vào gương họ nói.
Khi em dở hành lý trong một căn phòng
ở thành phố đó
Em nên dành thời gian rửa mặt.
Nếu nỗi đau khổ của thành phố này âm
thầm ập đến
Em sẽ âm thầm tụt lại phía sau và
khi anh không nhìn vào nó trong khoảnh
khắc
hãy dựa vào lưng gương lạnh giá
hát ngẫu ngao một cách vô tư.
Cho đến khi, đã gấp chặt hai mươi bốn
giờ



Minh họa Đình Trường Chinh.

và khắc nhô ra bằng lưỡi nóng
anh quay lại nhìn em

...
NGUYỄN MAN NHIÊN chuyển ngữ từ
bản dịch Anh ngữ “Winter through a
Mirror” của Sophie Bowman trên tạp chí
Modern Poetry In Translation số 3/2016.

*

NGUYỄN LƯƠNG VỸ (1952-2021)

Bài Ca Tuyệt Số 30

tay xòe
một nạm tuyết
nư
mở ra thiên địa
bay vù thể nhân
biển ảo đối
tiết tấu. gần
mà trường thanh vọng
từ đơn. rung. gây
trân minh
trong mỗi phút giây
lên căng mã vĩ
réo bầy sấm thương
đoan khúc
từ bầy dậm trường
đêm xanh
lòng bạc
trắng

tường vôi
cảm

Nguyễn Lương Vỹ
2. 2011

*

TRƯƠNG ĐÌNH PHƯỢNG

Nói Với Mình

Thôi
đành về "giỗ" giấc mơ cồng gió
biên kia có cạn bao giờ
mà chờ viên tịch bão giông?
Khắc khoải gần nửa đời
chờ nỗi đau phân huỷ
chăm bón mầm hi vọng
đâu ngờ căn cỗi tương lai?
Về thôi
trời có chập bao giờ
mà mơ chạm tới vầng trăng viên mãn?
tháng ngày thương vay khóc mướn vật vờ
sa mạc đời vẫn bật tằm bóng hình ốc
đảo!
Về thôi
mùa đông có hết lạnh bao giờ
mà mơ mái nghèo nụ cười mẹ già khởi
năng
đêm cô tịch có khi nào không quạnh

vắng
mà mơ tâm tư
tìm thấy một chân trời?

Trương Đình Phượng

*

NGUYỄN ĐẠT

Tới Rừng Bất Chợt

Tôi trở lại khu rừng dù bất chợt
Kiếm tìm chi chưa rõ kiếm tìm chi
Chiều vĩnh viễn có lớp mù xám nhạt
Có giọt sương xuống vội để tan đi.

Rừng có tỏ sau hồi mờ mịt ấy?
Cô có hoang vu ngút dấu chân người?
Em có nhớ đã bao mùa trời cháy?
B’Lao Xanh ken mấy bận u hoài?

Tôi trở lại kiếm tìm dù vô vọng
Thung lũng dưới kia vừa ngập gió đồi
Rừng bất chợt cùng buổi chiều kín động
Chiếc áo choàng ai vừa phủ vai tôi.

Nguyễn Đạt (V-2013)

*

BEI DAO (BẮC ĐẢO)

Đi Vào Sương-Mù-Như-Mưa

Mây đen, ấy những giờ bông bênh.
Chim tán loạn bay mọi hướng.
Những đường nét xanh nghiêng dốc
Quất roi vài những cây sẫm màu
Như thể quất ngàn cái gậy
Và ngàn trái tim kẻ già nua.
-Tim, đâu là nhà
Đâu là mái?

Cỏ vừa nức nở vừa say.
Gió nói cùng mưa. Có lần người
Là nước. Và nói cùng nước sẽ trở về.
Rồi mưa gom lại những mũi gươm đầu
Và chảy thành suối thẳng sông.

Trên giá băng, tia chớp im lặng khiến
Bãi ngầm sâu lui dần trong tiếng nổ
Rồi đột ngột khép.

CÙ AN HƯNG Dịch từ bản Anh-dịch của
Bonnie S. MacDougall, trong tập thơ
“The August Sleepwalker”, Anvil Press
Poetry Ltd, 1988

Xem tiếp **THƠ** trang 8

Cell: 714. 925-2595

LUẬT SƯ PHÍ THẤP NHẤT



VĂN PHÒNG LUẬT SƯ

ANDRÉ LÂM & VICKIE HẰNG LÊ

9039 Bolsa Ave. # 218, Westminster, CA 92683

Web.site: www.andrelam.com

Trong giờ làm việc 714. 379-6449

CHUYÊN LO BỒI THƯỜNG TAI NẠN XE CỘ



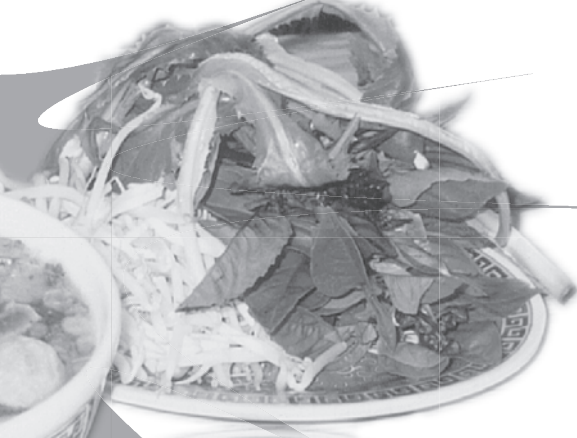
Ngoài ra văn phòng còn chuyên lo về các dịch vụ: Di trú (Immigration); Khánh tận tài sản (Bankruptcy); Ly dị cấp dưỡng (Family Law); Luật thương mại (Business Litigation); Hình luật, trộm cắp và tội đại hình; Tai nạn nghề nghiệp, v.v...

TẬN TÂM – UY TÍN

PHỞ KHÔNG HỒI



BÁNH CUỐN TRÁNG TAY



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

Duy nhất tại hải ngoại

PHỞ TÀU BAY LÝ THÁI TỔ

Chính truyền

Phục vụ khách sành ăn phở



Tiếp *THƠ* trang 7

ĐỖ HỒNG NGỌC

Tuyệt	
Tuyệt bay Bay nhẹ Phổ tàu	
Gió co Ro lạnh Phổ Điêu hiu Theo.	
<i>Đỗ Hồng Ngọc</i> <i>Boston, 1993</i>	*

TRẦN NGỌC DIỆP

Đừng Khóc Khi Nhóm Bếp	
mùa đông mở những chiếc hộp một hàng cây ánh sáng một cánh cửa gỗ nàng kéo rèm trút gió	
ngân rung khúc Giáng sinh hay mê hoặc kiều híp – hóp nàng nằm co trông như con mèo phơi nắng xuôi như tiếng vọng lâm dấu thánh thâm một cái tên	
cây thánh giá, cổ và chiếc xương đòn thật hợp lý thách thức thời gian căng lên những sợi gân tay trắng thêm vài sợi tóc nhưng sẽ không ai thấy nàng khóc khi nhóm bếp	
những lớp bụi tội lỗi xung tội màu men sứ xanh lơ trên chạn nàng nghe lời kinh cất lên từ những trang thơ rơi xuống chiếc giường đầy lông vũ những chiếc gối trẻ con thơm mùi bánh nướng và tiếng lục lạc	
nàng hợp lý hay thách thức thời gian lơ lửng giọng chuông trên đôi giày cao gót	
họ những người đàn ông không biết lâm gì trước sự im bất tiếng chuông.	
<i>Trần Ngọc Diệp</i>	*

TRỊNH THANH THỦY

Thung Lũng Lửa	
Biêng biếc làm sao chàng mây vừa nhạt được màu xanh của ký ức đánh mất sau con giếng đêm qua cùng vàng dương ửng hồng sau vách đá khoan thai cài nắng mai vào xuân	
Gió cũng đầy tiếng gào sắc lạnh tàn đông xuống lưng thấp đưa những cánh chim về miền ấm áp có cây thơm lạnh lưng lâu quả và không quên lăn tăn rải sóng xuống mặt hồ	

đang in bóng nụ cười selfie làm dáng của thần thái dương	
Bầy sơn dương cũng chột tinh con mơ ngân ngơ nhìn những chồi xanh nhưng nhức gọi mời trong sương sớm tỉnh khiết đến lạ thường giữa những mảng băng tan chiếc mũi bạc chủ hải cẩu long lanh sáng	
Đá vẫn ngủ đứng, ngủ nằm ngủ nghiêng, giấc động tai mơ hồ nghe lời gió hát bài trường ca kể chuyện chàng lãng tử ngủ quên trong Thung Lũng Lửa hoá chim phượng hoàng lông đỏ sẫm bay lên từ một đám tro tàn	
<i>Trịnh Thanh Thủy</i>	*

VÂN THUYẾT

Âm Thanh Mùa Lò	
Mùa đông buốt lạnh Những âm thanh mùa lò Chống gậy lang thang trên hè phố vắng Những chiếc lá mùa đông Rơi rụng... chúng quần quýt bên nhau Không muốn rời xa tình bạn Từ thừa chúng mới được sinh ra Gió bụi trần rơi vãi... làm thời gian buồn Sóng thủy triều Sụp đổ bên vách đá chênh vênh.	
<i>Vân Thuyết, Hà Nội, 2021</i>	*

NGUYỄN THỊ KHÁNH MINH

Ô Cửa Sổ Mùa Đông	
Ô màu xám Giám tôi. Ánh nhìn lạnh Đóng băng Ý nghĩ cùng ước mơ	Có tiếng chim đêm rúc khê Niềm bí ẩn trong ngực bật ra. Thỏ lộ... Có tiếng xào xạc mơ hồ Như nổi trắc ẩn của thời gian Trên con đường ẩm ướt Những ồn ào gây rối Đã biến mất sau bức tường say ngủ Co ro. Đêm Một ngày. Tro tàn của ký ức
Dường như Trong run rẩy lặng lẽ Của chiếc khăn quàng bỏ quên từ hôm qua Thành niềm an ủi cuối cùng cho những cành cây trơ trọi Mùa Đông cúi đầu. Nhẫn nại Ngậm tâm những cơn mưa suy tưởng và ngôn từ lạnh giá Mùa Đông biết rằng Cách ra đi đẹp nhất Là tiếng thờ dài	Trong tin vui hào phóng của trái tim Mầm sống những chồi non Cựa quậy Và tất cả biết rằng Có một điều đầy màu sắc Đã sinh ra
Ô màu xanh Trám tôi	

Vào khung cửa mở	
<i>Nguyễn thị Khánh Minh</i>	*

VŨ HOÀNG THU

Đông	
tôi êm ả trắng mùa bông hồ trở lạnh phủ mềm đông giữa ngày con mắt xưa chảy tuyết này ướm lời khe lạnh nụ hây xuân mầm trong hơi hướm bạch hương trầm đốt lò khuroi ấm muôn phần lửa mê tôi nghỉ hoặc lạnh hân về giữ hồn năng giữa trăm bề nước xao cuộc vui chào hạc vút cao cánh bay bông hình dung nào cội xa lộn tóc vương sương tuyết pha vết chim nhớ lời đông ca lạnh chìm nghe xa xăm niềm lặng thỉnh lạnh âm thâm áo cội mình hàn cư	
<i>Vũ Hoàng Thu</i>	*

HOÀNG XUÂN SƠN

Đông Khúc Rời [phổ đến. và về]*	
Nguội rời lạnh cả hai vai lạnh thêm một tép than ngoài chân mây lửa vui chẳng nhóm đêm này nên câu hàn thử [rạc] gầy như xưa nhạc treo một phiên âm hồ lặng im của đất mù mờ của cây đèn trôi về phía chân mây giật mình kiếp bạc lung lay bóng nhà	
Năm nay mình lại đi xa trốn mùa tuyết giá khóa nhà. cách ly mình đi cứ đi và đi mình đi tìm một chút gì mong manh đẹp như họa ở trên cảnh nhẹ như tiếng hót vàng anh bên trời	
Em hãy nhìn tuyết đang rơi rời mừng tượng bao nhiêu lời thơ than đất trời nào lượn quay ngang cuộc đời nào rồi lan man dấu người vết chim đã tắt cuối trời tuyệt oi, còn chút gọi mời dương quang	
<i>Hoàng Xuân Sơn</i> <i>Denver* dec. 2018</i>	*

TRỊNH Y THU

Mưa đêm tháng chạp	
Mưa – bóng đêm mù tóa con lộ đen âm thanh nào thâm vọng giữa những sợi tơ nước non.	
Đông đông bong bóng vỡ bước chân chiêng chao lướt trên những ngọn băng thảo liu điu chết giấc con úa sâu vạn cổ.	
Tôi run sợ trước định mệnh khốc liệt đang bủa vây như màn đêm trước mắt tôi phủ lấp nhân gian	

quả quyết một thời bão nổi.	
Hạt nước lẫn tròn dự báo những tai ương không thể tránh chén đắng nào cho tôi khi tôi trút linh hồn vào đôi mắt ấy.	
Hơi thở điều linh giữa khoảnh khắc phù du vẫn đủ cho tôi nhận ra dấu vết vật vờ giữa hạnh phúc và đau thương.	
Trên cả những điều to tát trên cả cứu rỗi hay giải thoát là sự dịu dàng còn sót lại.	
Đừng đánh thức giấc mơ tôi trong lúc ngửa mặt lên trời hứng những giọt mưa đêm tháng chạp với hình ảnh duy nhất là đôi mắt em.	
<i>Trịnh Y Thu</i>	*

KHÊ IÊM

Tàn Đông	
Như hoàng hôn chảy, tiếng khoan nhặt Như thời gian đắm trên môi hôn Nơi cội sắc mầm gió căn cất Len lén nghe lời, mệnh mộng non	
Giữa âu yếm lửa nén bật tắt Âm ấm hơi rượu men tuổi xuân Ta chài chuột hồn, đồng quạnh quẽ Hoa, mắt trong Đời sông thanh tân	
Đã nuốt chùng váng ngày xao xác Đã điêu hiu từ dạo bước chân lên Những bát ngát của chiều ánh khao khát Những rừng cam vời vợi, tro lênh đênh	
Ta để ngỏ, ao chuôm và áo ngực Thấy bay ra một cánh thỉnh không Nói áp ứng Buổi đời nhật thực Vẫy gọi ta về, sương tàn đông	
<i>Khê Iêm</i>	*

NGUYỄN XUÂN THIỆP

Hư ngôn. mùa đông	
1. Đêm mùa đông ngồi bên đồng lửa đốt bằng những trái thông khô của thơ tôi và viết những lời này gởi qua thung lũng gió cảm ơn cảm ơn mùa đông cho tôi lửa ấm của tình yêu những chiếc bóng hoàng hôn	em đưa tôi về gặp lại ngôi trường. tuổi nhỏ và dòng sông đôi mắt những chiếc lá bàng trên mái ngói. ngày nào và bữa cơm chiều với trách cá mẹ kho còn mùi kỷ niệm
2. Đêm vẫn đêm mùa đông gió hú. qua những tầng đá núi wuthering heights bếp lửa chỉ còn trong trí tưởng hư ngôn. mùa đông tôi ngồi bên hiên nhà chiếc lồng đèn. tuổi nhỏ đong đưa. đong đưa và tôi thấy được những mảnh trời của thánh ca	<i>Nguyễn Xuân Thiệp</i> <i>Hư Ngôn Mùa Đông. Việt Phương phổ nhạc.</i> <i>https://www.youtube.com/watch?v=gbBhZUmnjYA</i>



THẺ DỤC HÀNG TUẦN

Kính mời quý vị cùng tham gia các buổi tập khí công, dưỡng sinh thức pháp, kết nối, và tìm hiểu thêm về các huấn luyện an toàn và sinh hoạt cộng đồng khác.

Vui lòng liên lạc **714-751-5805** để ghi danh hoặc vào trang mạng **www.vacf.org**.



**17150 Newhope St
Ste 501
Fountain Valley, CA 92708**



**Thứ Ba Hàng Tuần
Khí Công
9:00am - 10:30am
HOẶC
Thứ Bảy, Chủ Nhật Hàng Tuần
Dưỡng Sinh Thức Pháp
7:00am - 8:30am**





TRƯƠNG NGỌC ANH

LUYỆN THI THẨM MỸ THỰC HÀNH

HAIR • NAILS • SKIN CARE

LUYỆN THI THẨM MỸ THỰC HÀNH HAIR & NAILS & SKIN CARE

Tác giả
Ngọc Anh
GIÁ: \$18

Gởi ngân phiếu mua sách: Bảo Xuân & Ngọc Anh
11121 Mac Murray St.
Garden Grove, CA 92841

SAU MỘT NĂM TRUMP TRỞ LẠI BẠCH ỒC, NIỀM TIN DÂN CHÚNG ĐI VỀ ĐÂU?

Còn nhớ hồi tháng Giêng năm 2025, Donald Trump trở lại Tòa Bạch Ốc một cách đầy oai phong sau chiến thắng vang dội. Lúc đó, gần một nửa đất nước ủng hộ ông. Nhưng giờ đây, khi bước sang năm 2026, tình thế đã thay đổi. Vị Tổng thống thứ 47 của Hoa Kỳ đang phải đối diện với nhiều sóng gió; và tỷ lệ người dân tin nhiệm ông đang rớt xuống mức thấp gần như kỷ lục.

Lòng dân chia rẽ

Nói có sách mách có chứng – hãy nhìn vào các con số thống kê. Theo cuộc thăm dò của hãng Gallup, cứ 100 người Mỹ được hỏi thì chỉ có 36 người gật đầu hài lòng về cách làm việc của Tổng thống. Dĩ nhiên, các cử tri Cộng Hòa vẫn thích ông, với 89% vẫn giữ lòng trung thành. Nhưng phía Dân Chủ thì chỉ có vón vện 3% ủng hộ, còn nhóm cử tri trung dung cũng chỉ có 25% là còn tin tưởng.

Một cuộc thăm dò khác của Economist/YouGov làm vào dịp gần Lễ Giáng Sinh (từ ngày 20 đến 22 tháng 12) cũng cho thấy bức tranh âm ảm tương tự: số người lắc đầu không hài lòng (57%) nhiều hơn hẳn số người ủng hộ (39%).

Bản thân Trump cũng biết chuyện này, và cũng đã lên tiếng giải thích. Tổng thống cho rằng sở dĩ số điểm tín nhiệm bị sụt là do những bất đồng trong chính nội bộ Đảng Cộng Hòa; nhứt là chuyện ông muốn cấp thị thực cho thợ thầy ngoại quốc lành nghề vào làm việc, khiến nhiều người bảo thủ không vui. Trump nói: “Tôi thường bị chính người của mình chỉ trích,” nhưng ông vẫn giữ nguyên ý định đó.

Tuy nhiên, thực tế ngoài kia còn nhiều nỗi lo khác đang đè nặng lên vai người dân, từ chuyện lạm phát leo

thang, đi chợ đắt đỏ, cho đến những lùm xùm quanh hồ sơ của tội phạm Jeffrey Epstein.

Chuyện hồ sơ Epstein: Nghi ngờ bao che

“Bài toán” Epstein này đã làm Tòa Bạch Ốc đau đầu suốt năm đầu của nhiệm kỳ thứ hai. Trước đây, nhiều người ủng hộ Trump cứ ngỡ rằng khi ông lên, ông sẽ cho công bố hết hồ sơ ra để vạch trần tội lỗi của những kẻ quyền thế khác. Thế nhưng, thực tế trong năm vừa qua lại khác xa kỳ vọng đó.

Ban đầu, chính quyền bị chỉ trích dữ dội vì có vẻ tìm cách ngăn cản việc công bố rộng rãi hồ sơ. Chính Tổng thống từng gạt đi, gọi toàn bộ câu chuyện Epstein là “trò lừa” do phe Dân Chủ dựng lên. Một số người ủng hộ ông cũng đã bắt đầu hoài nghi.

Đến tháng 11 năm ngoái, Trump bắt ngờ đổi ý, kêu gọi Đảng Cộng Hòa ủng hộ một đạo luật buộc phải công bố hồ sơ Epstein. Tuy nhiên, khi Bộ Tư Pháp đưa ra các trang tài liệu đầu tiên, dư luận lại càng phẫn nộ hơn: hồ sơ không đầy đủ, nhiều trang bị bôi xóa đen kịt, khiến người đọc gần như không nắm được nội dung cốt lõi. Đối với nhiều người, việc này chẳng khác nào công bố cho có lệ.

Theo thăm dò của Economist/YouGov, chưa tới một nửa cử tri MAGA tỏ ra hài lòng với cách Tổng thống giải quyết hồ sơ Epstein. Nếu tính chung toàn bộ người được hỏi, có tới 55% không đồng ý với cách làm của chính quyền. Đáng chú ý hơn, gần một nửa dân chúng (khoảng 47%) cho rằng Trump đang cố tình che giấu điều gì đó trong vụ này. Ngược lại, trong hàng ngũ MAGA, vẫn còn tới 80% bác bỏ hoàn toàn nghi ngờ đó.

Về phần mình, Tổng

thống Trump tiếp tục khẳng định ông không hề dính líu và hoàn toàn trong sạch. Tuy nhiên, những nghi vấn quanh hồ sơ Epstein cho đến nay vẫn chưa lắng xuống, và tiếp tục bào mòn niềm tin của cộng chúng đối với chính quyền.

Lo ngại chuyện binh đao với Venezuela

Về đối ngoại, tình hình cũng không mấy yên ả. Tổng thống Trump trong nhiệm kỳ này đã áp dụng đường lối rất cứng rắn đối với Venezuela. Chính quyền của ông cho chặn một số ghe, tàu chở dầu ra vào, đồng thời nhiều lần lên tiếng sẽ dùng vũ lực nếu cần.

Tuy nhiên, dân Mỹ nhìn chung không mặn mà với chuyện binh đao. Theo các cuộc thăm dò, chỉ có 31% ủng hộ cách giải quyết cứng rắn này, trong khi 49% không đồng tình. Riêng lệnh phong tỏa dầu mỏ cũng bị phản đối nhiều hơn là được ủng hộ (40% không tán thành so với 35% tán thành).

Khi nói đến chuyện dùng quân đội can thiệp hay xâm lăng Venezuela, mức ủng hộ còn thấp hơn nữa. Chỉ khoảng 22% người được hỏi tán thành, trong khi đa số còn lại phản đối.

Điều đáng chú ý là phần lớn người dân, khoảng 74%, cho rằng nếu Tổng thống muốn sử dụng vũ lực, thì phải xin phép Quốc Hội trước đã. Quan điểm này không chỉ phổ biến trong phe Dân Chủ hay cử tri trung dung, mà ngay cả nhiều cử tri Cộng Hòa cũng đồng ý.

Nhìn chung, đa số người dân không xem Venezuela là mối đe dọa khẩn cấp đối với an ninh của Hoa Kỳ, và càng không muốn đất nước bị lôi kéo vào một cuộc xung đột quân sự mới ở Nam Mỹ.



Một năm nhiệm kỳ hai trôi qua trong không khí nặng nề. Chỉ khoảng trên một phần tư người dân hài lòng, và ngay trong phe ủng hộ Trump cũng đã xuất hiện tiếng than phiền. (Ảnh: Chụp lại từ YouTube)

Kinh tế và Di trú: Người khen, kẻ chê

Về chuyện di trú, Trump đã làm đúng như lời hứa: trục xuất mạnh tay và siết chặt biên giới. Phe Cộng Hòa ủng hộ chuyện này nhiệt liệt (92%), nhưng nhìn chung cả nước thì sự ủng hộ đang giảm dần so với hồi đầu năm 2025. Theo thăm dò AP-NORC thực hiện từ ngày 4 đến ngày 8 tháng 12 năm 2025, một nửa người được hỏi ủng hộ cách chính quyền Trump giải quyết an ninh biên giới và di trú, giảm khoảng 10% so với tháng 3.

Sự chia rẽ theo đảng phái thể hiện rất rõ. Trong khi 92% cử tri Cộng Hòa ủng hộ, thì bên Dân Chủ chỉ có 19% đồng ý, còn cử tri trung dung là 36%. Cuộc thăm dò Economist/YouGov vào cuối tháng 12 cũng cho thấy di trú vẫn là lĩnh vực mà Trump được đánh giá khá nhất so với các vấn đề khác, nhưng mức ủng hộ cũng đã giảm mạnh, từ 14 điểm hồi tháng 3 xuống còn âm 6 điểm trong lần thăm dò mới nhất.

Nếu như di trú còn có người khen, thì chuyện “com áo gạo tiền” hằng ngày lại khiến nhiều người

lo lắng hơn. Cứ mười người thì có khoảng bảy người than thở rằng kinh tế hiện nay sao âm ảm quá.

Trong dịp lễ Giáng Sinh, Tổng thống đã có bài phát biểu gần 20 phút từ Tòa Bạch Ốc. Trump đổ lỗi cho phe Dân Chủ về tình trạng vật giá leo thang, đồng thời khẳng định chính quyền của ông đã mang lại những thay đổi tốt đẹp chưa từng thấy. Nhưng ngoài đời thường, khi người dân đi chợ hay nhìn hóa đơn cuối tháng, nhiều người thấy khó mà yên lòng.

Theo thăm dò AP-NORC, mức ủng hộ dành cho cách Tổng thống giải quyết vấn đề kinh tế đã giảm thêm 9 điểm kể từ tháng 3 năm 2025. Việc đánh giá kinh tế cũng chia rẽ sâu sắc theo đảng phái: chưa tới 1/10 cử tri Dân Chủ và chỉ khoảng 3/10 cử tri trung dung nói rằng họ hài lòng, trong khi gần 7/10 cử tri Cộng Hòa vẫn tiếp tục ủng hộ.

Thăm dò của Economist/YouGov còn ghi nhận sự sụt giảm mạnh trong cách công chúng nhìn vào việc làm và kinh tế nói chung, từ chỗ được đánh giá tích cực hồi đầu năm sang mức bất mãn rõ rệt vào cuối tháng 12. Riêng chuyện lạm

phát và giá cả, mức đánh giá còn rơi sâu hơn nữa – từ 6 điểm xuống âm 28 điểm.

Một năm buồn của Quốc Hội

Cuối cùng, không chỉ riêng Tổng thống, mà Quốc Hội cũng bị chê trách nặng nề. Suốt một năm qua, Quốc Hội liên tục rơi vào bế tắc. Từ việc thông qua gói luật Bự, Đẹp — được quảng bá rầm rộ nhưng lại không được lòng đa số người dân — cho đến việc tranh cãi ngân sách khiến chính phủ phải đóng cửa trong thời gian dài. Bên cạnh đó, các nỗ lực cải tổ hay ổn định hệ thống y tế cũng không đi đến đâu, đẩy nhiều gia đình vào nỗi lo chi phí bảo hiểm tăng cao.

Tỷ lệ ủng hộ Quốc Hội giờ chỉ còn 17%. Khi năm 2025 khép lại, chỉ có 24% người dân cảm thấy hài lòng với hướng đi của đất nước. Bước sang năm 2026, cả Tòa Bạch Ốc lẫn Quốc Hội đều đứng trước nhiều lo toan, còn người dân thì vẫn chờ xem liệu tình hình có khá hơn hay không.

VB biên dịch

Nguồn: “How Americans Are Feeling About Trump as His First Year in Office Comes to a Close” được đăng trên trang Time.com.



XE ĐÒ HOÀNG

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



WWW.XEDOHOANG.COM
lowfarebus@yahoo.com

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

LỊCH TRÌNH MỖI NGÀY

NAM CALI	BẮC CALI	CALI - ARIZONA	ARIZONA - 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	KHỞI HÀNH: SAN FRANCISCO: 6:30AM * McDonald - 590 Vanness/Golden Gate 94102 OAKLAND: 7:00AM * Bánh Mì Ba Lệ - 1909 International Blvd/19th 94606 SAN JOSE: 8:30AM * Lee's Sandwiches - 2525 King/Burdette Dr. 95122 SACRAMENTO: 7:30AM * Hương Lan Sandwiches - 6930 65th/Stockton 95823 Có thêm chuyến 5:00PM (Fri & Sun) từ San Jose	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	KHỞI HÀNH: CHANDLER: 8:00AM * Lee's Sandwiches - 1901 W. Warner/Dobson 85224 PHOENIX: 8:30AM * Super L Ranch Market - 668 N 44th St. Tempe/ E. Cofco Center Dr. 85008 PHOENIX: 9:00AM * Lam's Supermarket - 6740 W. Indian School Rd./ 67th Ave. 85033
ĐẾN: SAN JOSE: 4:15PM OAKLAND: 5:30PM SAN FRANCISCO: 6:00PM SACRAMENTO: 5:00PM	ĐẾN CHINA TOWN: 2:00PM ELMONTE: 2:15PM WESTMINSTER: 3:00PM	ĐẾN: PHOENIX: 3:30PM TEMPE: 4:00PM CHANDLER: 4:30PM	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



TRẺ KHỎE ĐẸP

MILA D'OPIZ - Kem Tế Bào Gốc của Thụy Sĩ
TỐT NHẤT - Đạt Giải OSCAR 2014 ở Âu Châu

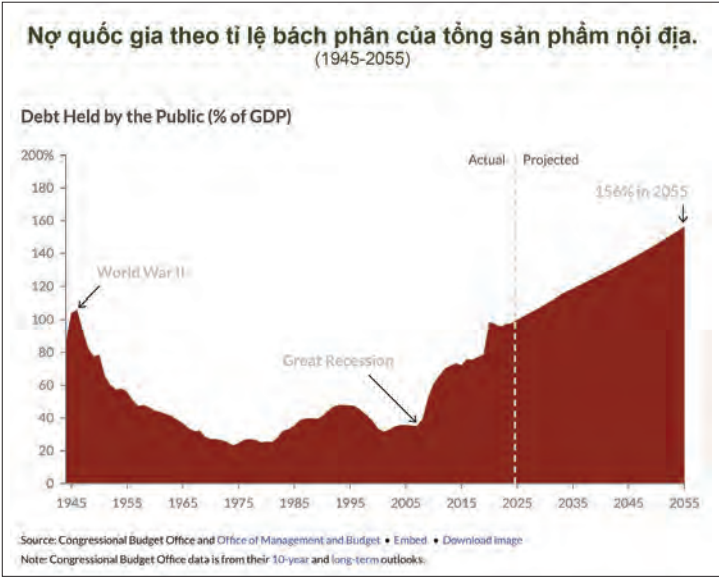
Không cần Botox
Không cần Giải Phẫu
(Trẻ hóa Da, Sần Chắc Da, Trị Nám, Tàn nhang)

MỊN MÀNG - TƯƠI SÁNG
Ngay trong 2 tuần đầu quý vị dùng

714.722.5769
MAIN LINE 24 HRS SERVICE
WWW.TREKHOEDEPUSA.COM
9750 BOLSA AVE, WESTMINSTER, CA 92683

CUỐI NĂM TỔNG KẾT NỢ QUỐC GIA

** Mỗi người Mỹ, bất kể giàu nghèo, già trẻ, mang trên vai \$112,335 nợ công.
* Trump là tổng thống thứ ba trong lịch sử Hoa Kỳ làm tăng nợ quốc gia lên tới mức kỷ lục.*



Vì sao nước mỹ mắc nợ như chúa chõm?

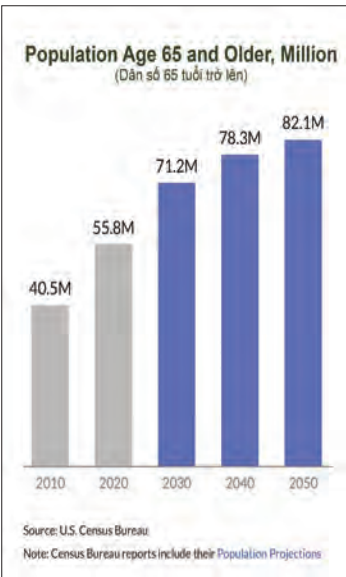
Khi chính quyền liên bang chi tiêu nhiều hơn thu nhập, họ phải vay tiền để bù đắp khoản ngân sách thiếu hụt hàng năm. Khoản thiếu hụt mỗi năm lại làm tăng thêm nợ quốc gia.

Trong lịch sử, thiếu hụt ngân sách lớn nhất thường do chi tiêu tăng cao trong các trường hợp khẩn cấp như các cuộc chiến tranh lớn hoặc cuộc đại suy thoái. Ngày nay, thâm hụt ngân sách chủ yếu do các yếu tố như số người cao tuổi tăng, bùng nổ dân số, chi phí chăm sóc sức khỏe tăng, lãi suất cao hơn, và hệ thống thuế không thu đủ tiền để chi trả cho những chương trình của chính phủ.

Số người trên 65 ở Mỹ đã tăng từ 40.5 triệu vào năm 2010 lên 55.8 triệu vào năm 2020, và dự đoán sẽ tiếp tục gia tăng trong ba thập niên tiếp theo 71.2 triệu, 78.3 triệu và 82.1 triệu vào 2030, 2040, và 2050.

Chăm sóc sức khỏe là một trong những khoản chi tiêu gia tăng nhanh nhất trong ngân sách quốc gia. Nó chiếm gần một phần năm toàn bộ nền kinh tế của nước Mỹ. Hệ thống chăm sóc sức khỏe của Hoa Kỳ là hệ thống đắt đỏ nhất thế giới. Chi phí về y tế gần gấp đôi so với các quốc gia phát triển khác. Theo Organization for Economic Co-operation and Development (OECD) chi phí chăm sóc sức khỏe trung bình đầu người ở Mỹ là \$14,885, so với Thụy sĩ là \$9,963, Đức \$9,365, Pháp \$7,354, Canada \$7,301, và Nhật \$5,790.

Không những vậy, tiền lãi trên số nợ tạo thêm gánh nặng cho ngân sách quốc gia. Theo báo cáo của U.S. Government Accounting Office (GAO) dựa trên số thống kê của U.S. Treasury, tổng số tiền lãi nước Mỹ phải trả trong năm 2024 là \$6,751.6 tỉ và mỗi ngày trung bình là \$18.5 tỉ. Hiện nay, chính quyền liên bang phải trả tiền lãi vay nhiều hơn so với các chi phí dành cho Medicare, quốc phòng, Medicaid, trợ cấp và dịch vụ dành cho cựu chiến binh, dịch vụ thực phẩm và dinh dưỡng, giao thông vận tải, và khoa học, không gian và công nghệ, cùng với các chương trình liên



bang khác.

Hệ thống thuế của Hoa Kỳ không tạo ra đủ doanh thu để trang trải chi tiêu về các chính sách đã ban hành như dưới thời Trump. Sự mất cân bằng ngày càng tăng giữa doanh thu và chi tiêu dẫn đến thâm hụt ngân sách hàng năm, làm nợ công chồng chất.

Nợ quốc gia dưới thời trump

Tổng Thống Donald Trump tự nhận là “King of Debt”, đã hứa sẽ giảm nợ quốc gia nhưng thay vào đó lại làm tăng nợ.

Một trong những di sản vô cùng tai hại của Tổng Thống Donald Trump là sự gia tăng mạnh mẽ của nợ quốc gia dưới thời ông. Gánh nặng tài chính mà ông đã gây ra cho chính phủ sẽ gây ra những hậu quả nghiêm trọng trong nhiều thập kỷ. Nợ quốc gia đã tăng gần \$7.8 nghìn tỷ đô la trong thời gian Trump tại nhiệm. Con số này gần gấp đôi tổng số tiền mà người Mỹ nợ từ các khoản vay sinh viên, vay mua ô tô, thẻ tín dụng và tất cả các loại nợ khác ngoài nợ thế chấp, theo dữ liệu từ Federal Reserve Bank of New York. Điều đó tương đương với khoảng \$23,500 nợ liên bang mới cho mỗi đầu người. Không giống như George W. Bush và Abraham Lincoln, những người đã chứng kiến sự gia tăng thâm hụt ngân sách tương đối lớn hơn, Trump là tổng thống thứ ba trong lịch sử Hoa Kỳ mắc nợ công nhiều nhất so với tổng sản phẩm nội địa (GDP), mặc dù ông không phải chi trả hai cuộc chiến ở nước ngoài hoặc phải chi trả cho một cuộc nội chiến.

Chi tiêu lớn trong cuộc

khủng hoảng COVID-19 để ngăn chặn một thảm họa kinh tế là một sự cần thiết, nhưng tình hình tài chính liên bang dưới thời Trump đã trở nên tồi tệ ngay cả trước đại dịch. Điều đó xảy ra ngay cả khi nền kinh tế đang lớn mạnh và tỷ lệ thất nghiệp ở mức thấp kỷ lục do Tổng Thống Obama để lại.

Sự kết hợp giữa việc cắt giảm thuế của Trump năm 2017 và việc thiếu những biện pháp kiềm chế chi tiêu đã khiến cả thiếu hụt ngân sách và nợ công tăng vọt. Khi thảm họa COVID-19 bất ngờ ập tới, nước Mỹ đã phải chi thêm hơn \$3 nghìn tỷ cho các biện pháp kích thích kinh tế khiến nợ công đã đạt đến mức không lồ so với quy mô nền kinh tế, gần bằng mức nợ vào cuối Thế Chiến Thứ Hai.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng này. Việc cắt giảm thuế của Trump, đặc biệt là việc giảm mạnh thuế doanh nghiệp từ 35% xuống 21%, đã làm giảm đáng kể doanh thu của chính phủ liên bang vào khoảng \$4.5 ngàn tỉ. Năm 2018, CBO ước tính rằng việc cắt giảm thuế sẽ làm tăng thâm hụt ngân sách khoảng \$1.9 nghìn tỷ trong vòng 11 năm.

Đến cuối năm 2019, nợ công đã tăng lên \$23.2 nghìn tỷ. Kể từ Thế chiến thứ hai, đất nước chưa từng chứng kiến mức thâm hụt ngân sách lớn như vậy vào thời kỳ tỷ lệ thất nghiệp thấp. Chỉ vài tuần sau đó, dịch COVID-19 bùng phát và khiến tình hình tài chính trở nên tồi tệ hơn nhiều. Tính đến ngày 31-12-2020, nợ quốc gia đã tăng vọt lên \$27.75 nghìn tỷ, tăng 39% so với mức \$19.95 nghìn tỷ khi Trump nhậm chức.

Thông tin về việc nợ công tích lũy như thế nào trong nhiệm kỳ II còn rất hạn chế vì hiện tại mới chỉ là cuối năm đầu tiên của nhiệm kỳ này. Tuy nhiên, những chính sách của chính quyền Trump được công bố vào năm 2025 cho thấy những yếu tố tiềm ẩn ảnh hưởng đến nợ công: thuế quan, cắt giảm thuế nội địa và chi tiêu liên bang, trợ cấp nông dân.

Nợ quốc gia dưới thời Biden

Trong bốn năm ông Biden làm tổng thống, nợ quốc gia đã tăng thêm hơn \$8.4 nghìn tỷ. Cụ thể, từ ngày 20-1-2021 đến ngày 17-1-2025, tổng nợ quốc gia dưới thời Biden đã tăng từ \$27.75 nghìn tỉ \$36.21 ngàn tỉ, để tiếp tục phục hồi kinh tế sau thảm họa đại dịch xảy ra vào năm chót của tổng thống Trump.

Dưới đây là một số đạo luật quan trọng trong suốt nhiệm kỳ của Tổng Thống Biden đã ảnh hưởng đến nợ công quốc gia cho đến nay.

(1) *Tạm ngưng thanh toán nợ sinh viên.*

Trong nỗ lực giảm bớt gánh nặng tài chính mà các gia đình Mỹ phải đối mặt trong thời kỳ đại dịch, Tổng Thống Trump đã tạm ngưng việc thanh toán và lãi suất đối với hầu hết các khoản

sinh viên vay liên bang bắt đầu từ tháng 3, 2020. Sau khi đặc cử, Tổng Thống Biden đã quyết định gia hạn việc tạm dừng thanh toán đối với các khoản sinh viên vay liên bang đủ điều kiện thêm sáu lần nữa. Theo Committee for a Responsible Federal Budget, việc tạm dừng này tiêu tốn của người đóng thuế hơn \$5 tỷ mỗi tháng. Người ta dự đoán rằng vào thời hạn tạm ngưng thanh toán kết thúc vào cuối tháng 8, 2023, tổng chi phí tính đến thời điểm đó lên tới \$195 tỷ.

(2) *Kế hoạch cứu trợ.*

Trong nỗ lực giảm bớt hậu quả của đại dịch COVID-19, Tổng Thống Biden đã ký ban hành American Rescue Plan vào tháng 3, 2021. Gói cứu trợ khẩn cấp này cung cấp \$1.9 nghìn tỷ viện trợ liên bang cho người dân Mỹ theo nhiều hình thức khác nhau, bao gồm (nhưng không giới hạn) những điều sau đây:

- * Khoản tiền hỗ trợ \$1,400 đô la cho mỗi người trong những gia đình đủ điều kiện.
- * Các chương trình chủng ngừa quốc gia.
- * Hỗ trợ cho các doanh nghiệp nhỏ.
- * Hỗ trợ tài chính cho nông dân gặp khó khăn.

(3) *Thỏa thuận cơ sở hạ tầng lưỡng đảng.*

Vào tháng 11, 2021, Quốc Hội đã thông qua và Tổng Thống Biden đã ký ban hành Infrastructure Investment and Jobs Act (Đạo Luật Đầu Tư Cơ Sở Hạ Tầng và Việc Làm). Gói đầu tư trị giá \$1.2 nghìn tỷ này cung cấp nguồn tài trợ cho nhiều dự án khác nhau nhằm cải thiện cơ sở hạ tầng và thông tin liên lạc cho người dân Mỹ bao gồm cầu công, xa lộ, đường rầy xe lửa, nước uống, hải cảng, phi trường, khí hậu, và môi trường.

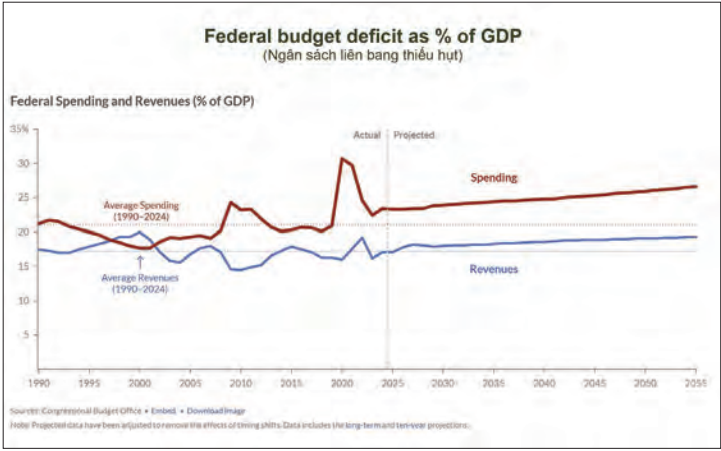
(4) *Đạo luật giảm lạm phát*

Inflation Reduction Act này bao gồm nhiều khoản chi tiêu và ưu đãi thuế mới nhằm giảm chi phí chăm sóc sức khỏe và khuyến khích các doanh nghiệp đầu tư vào năng lượng sạch. Các báo cáo cho biết CBO ước tính rằng các điều khoản trong luật sẽ tiêu tốn của người đóng thuế khoảng \$391 tỷ từ 2022 đến 2031.

Hậu quả của nợ quốc gia

Một trong những vấn đề cấp bách nhất của Hoa Kỳ hiện nay là tình hình tài chính không bền vững vì nợ quốc gia tăng nhanh hơn là mức phát triển kinh tế. Nợ quốc gia hiện bằng 100% tổng sản phẩm quốc nội và được dự báo sẽ tăng nhanh chóng cả trong ngắn hạn và dài hạn.

Các nhà hoạch định chính sách từ lâu đã thể hiện sự thiếu thiện chí rõ ràng trong việc giải quyết một cách nghiêm túc gánh nặng nợ quốc gia vì mục đích ngắn hạn và nhu cầu kiếm phiếu của cử tri. Theo bà Jordan Haring, Giám Đốc về



Chánh Sách Tài Khóa tại American Action Forum, kể từ đầu thế kỷ này, các nhà hoạch định chính sách từ cả hai đảng đều ưu tiên ban hành các khoản tăng chi tiêu khổng lồ không có nguồn tài trợ và giảm thuế hơn là giảm nợ dài hạn.

Nợ công quốc gia cao và ngày càng tăng sẽ làm chậm tăng trưởng kinh tế, làm tăng lãi suất, làm giảm đầu tư tư nhân, làm tăng nguy cơ lạm phát, hạn chế khả năng của chính phủ trong việc ứng phó với khủng hoảng và chuyển gánh nặng tài chính sang các thế hệ tương lai, và có thể dẫn đến khủng hoảng tài chính. Điều này xảy ra khi nhiều tiền thuế được dùng để trả nợ thay vì đầu tư vào các lĩnh vực sản xuất, làm chậm đổi mới và có thể gây ra giá cả hàng hóa và dịch vụ cao hơn.

Việc chính phủ tăng cường vay nợ sẽ làm tăng nhu cầu vay vốn, đẩy lãi suất lên cao đối với tất cả mọi người, bao gồm cả các doanh nghiệp và người tiêu dùng vay tiền mua nhà hoặc mua xe hơi. Lãi suất leo thang làm tăng lạm phát, khiến giá cả hàng hóa và dịch vụ trở nên đắt đỏ hơn.

Việc chính phủ vay nợ cạnh tranh với việc vay nợ của khu vực tư nhân, dẫn đến việc có ít vốn hơn dành cho các doanh nghiệp tư nhân và có khả năng kim hãm tăng trưởng kinh tế.

Ngoài khu vực tư nhân nội địa, Hoa Kỳ có cả những chủ nợ ở nước ngoài, đặc biệt là Trung Quốc và Nhật Bản. Vì vậy nếu các nhà đầu tư toàn cầu bắt đầu thực sự nghi ngại về tình hình tài chính của Mỹ, họ có thể ngưng mua hoặc bán trái phiếu của Mỹ. Ảnh hưởng dây chuyền có thể lan rộng ra ngoài thị trường trái phiếu. Hậu quả có thể là một cuộc khủng hoảng tài chính.

Nhà báo Leslie Picker của CNBC trích dẫn một lo ngại về nợ quốc gia của Đô Đốc Michael Mullen, cựu Chủ tịch Hội Đồng Tham Mưu Trưởng Liên Quân. Ông từng coi nợ quốc gia là

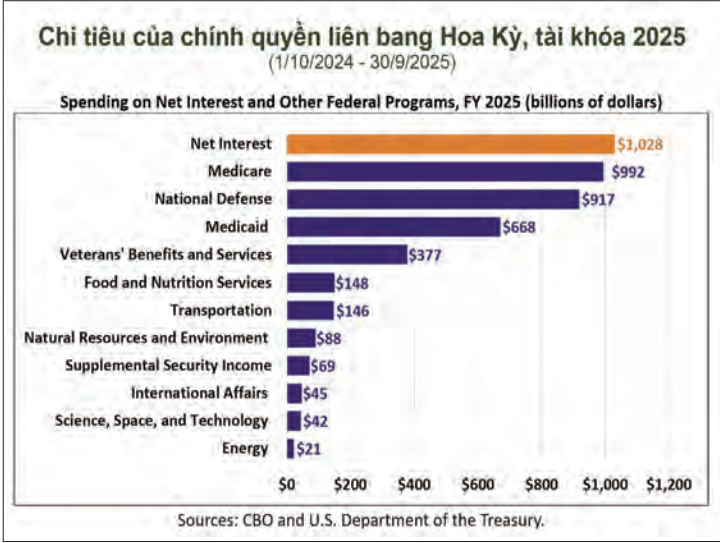
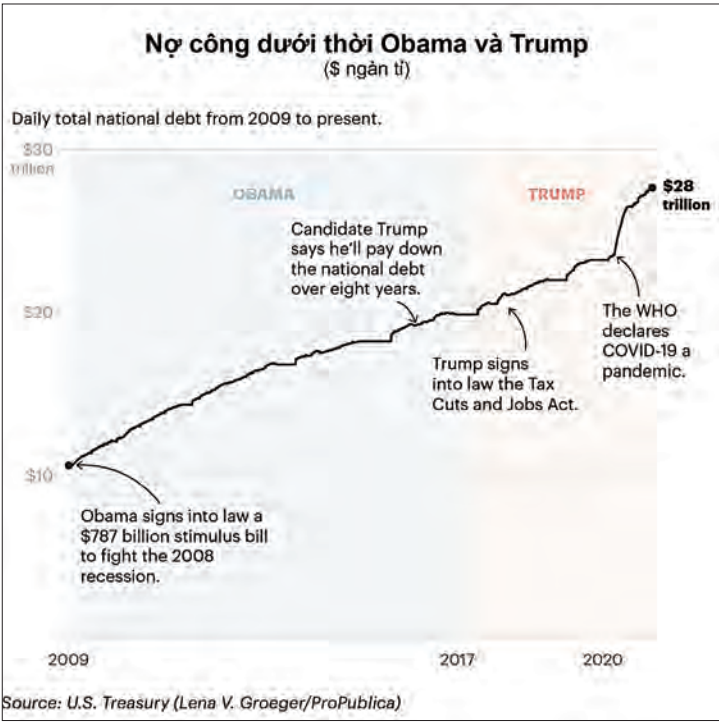
Nguyễn Quốc Khải

“mối đe dọa lớn nhất đối với an ninh quốc gia”. Khi mức nợ tăng lên và lãi suất vẫn ở mức cao, điều đó có thể làm giảm chi tiêu quốc phòng. Sĩ Gia Niall Ferguson cũng đã cảnh báo: Một cường quốc trả lãi nợ nhiều hơn là cho quốc phòng sẽ vượt qua ngưỡng giới hạn mà trong lịch sử thường báo hiệu sự suy tàn. Hoa Kỳ đã vượt qua ranh giới đó đó trong tài khóa 2025 với chi tiêu quốc phòng là \$917 tỉ và tiền lãi phải trả là \$1,028 tỉ như phần đầu của bài báo này đã trình bày. Tổng Thống Trump không nhìn xa trông rộng, muốn làm hài lòng giới tài phiệt bằng cách giảm thuế cho giới giàu có đã đặt đất nước vào vòng nguy hiểm.

Trong tình trạng nước Mỹ nợ như chúa chõm hiện nay cũng có cái may. Trump sẽ không thể gây chiến tranh thực sự với nước nào dù liệu lĩnh qua mặt Quốc Hội. Ông ta sẽ không đào đâu ra núi tiền để trang trải những chi phí đắt đỏ. Những vụ ném bom ở Syria, tấn công các tàu bè của Venezuela, khiêu khích Denmark chỉ là những cuộc trả đũa giới hạn hay hù dọa.

Nguyễn Quốc Khải

Tham khảo:
* Jordan Haring, “Examining the Consequences of a High and Rising National Debt.” *American Action Forum*, December 15, 2025.
* Peter G. Peterson, “Why is the national debt so high?” *PGP Foundation*, December 15, 2025.
* Cezary Podkul, “Donald Trump Built a National Debt So Big (Even Before the Pandemic).” *January 14, 2021*.
* Michelle Lambright Black, “U.S. National Debt Under Biden.” *Self Credit Builder*, February 13, 2025.
* PBS News, “U.S. hits \$38 trillion in debt, after the fastest accumulation of \$1 trillion outside of the pandemic.” *October 23, 2025*.
* Drew Desilver, “Key facts about the U.S. national debt.” *Pew Research Center*, August 12, 2025.
* US GAO, “How Could Federal Debt Affect You?” *December 15, 2025*.





Describing Asian American Well-being & Needs in Cancer Cultural Adoption Preparation Study

Quý vị có phải là NGƯỜI CHĂM SÓC cho một người mắc ung thư di căn khối u không?

Hãy giúp chúng tôi tìm hiểu cách cải thiện chương trình thực nghiệm dành cho người gốc Việt mắc bệnh ung thư di căn khối u*

*Ung thư di căn: từ nơi khởi phát, ung thư đã phát tán đến một bộ phận xa hơn trong cơ thể, thường được gọi là Giai Đoạn 4

Quý vị có thể đủ điều kiện nếu quý vị:

- trên 18 tuổi
- là **NGƯỜI CHĂM SÓC** cho một người mắc bệnh ung thư di căn khối u
- là người gốc Việt Nam và giao tiếp bằng tiếng Việt

Sẽ không có lợi ích gì khi tham gia, nhưng những gì quý vị chia sẻ sẽ giúp những bệnh nhân khác mắc bệnh Ung Thư Di Căn.



Nhận thẻ quà tặng trị giá đến \$30 sau khi hoàn thành:

- Một cuộc gọi điện thoại 10-15 phút về khảo sát nhân khẩu học
- Một cuộc phỏng vấn tiếp theo 30-45 phút qua Zoom/điện thoại

Email: dawn@hs.uci.edu
Điện Thoại: (213) 537-9209

Nghiên Cứu Trưởng: Tiến Sĩ Jacqueline H. J. Kim
Khoa Y Đại Học UCI
Khoa Y học Ung Thư



TỔ ĐÌNH HUỆ QUANG TỔ CHỨC LỄ HIỆP KỶ, LỊCH ĐẠI TỔ SƯ VÀ HỌP MẶT CHUR TÔN ĐỨC TĂNG NI 2025

Santa Ana (Thanh Huy) – Tổ Đình Chùa Huệ Quang do Hòa Thượng Thích Minh Mẫn khai sơn, viện chủ đã long trọng tổ chức Lễ Hiệp Kỷ, Lịch Đại Tổ Sư và họp mặt Chư Tôn Đức Tăng Ni, buổi lễ diễn ra vào lúc 10 giờ sáng Thứ Năm ngày 25 tháng 12 năm 2025.

Chứng minh tham dự buổi lễ khoảng 250 chư tôn Giáo Phẩm, Chư Tôn Đức Tăng, Chư Tôn Đức Ni và rất đông đồng hương Phật tử. Chư Tôn Đức chứng minh có quý Trưởng Lão: Hòa Thượng Thích Phước Thuận, HT. Thích Minh Tuyên, HT. Thích Thiện Long, HT. Thích Minh Mẫn, HT. Thích Viên Lý, HT. Thích Giác Ngôn, HT. Thích Minh Trí, HT. Thích Thông Hải, HT. Thích Quảng Mẫn, HT. Thích Tâm Thành... cùng chư Thượng Tọa Đại Đức Tăng, quý Ni Trưởng, Ni Sư cùng chư tôn đức Ni.

Theo thông lệ, hằng năm, liên tục trong 26 năm qua cứ vào ngày 25 tháng 12, (ngày lễ Giáng Sinh) Tổ Đình Chùa Huệ Quang đều long trọng tổ chức Lễ Hiệp Kỷ, Lịch Đại Tổ Sư, và đây cũng được coi như ngày Giỗ Tổ của chùa Huệ Quang để tưởng niệm công đức cao dày của chư vị Tổ Sư, Ân Sư và những người đã có công xây dựng chùa Huệ Quang, đặc biệt cũng để tưởng nhớ và cầu nguyện cho cố Viện Phó Thích Thiện Chí và song thân của Hòa Thượng Viện Chủ được vãng sanh về miền Cực Lạc.

Điều hợp chương trình do Thượng Tọa Thích Đức Trí và Thích Huệ Đức. Mở đầu



Hình lưu niệm trước chánh điện chùa Huệ Quang.

buổi lễ, Ban nghi lễ đạo tràng chùa Huệ Quang cung thỉnh chư tôn Giáo Phẩm, Chư Tôn Đức Tăng Ni từ Thiền Đường đến Tháp thờ chư vị khai sơn làm lễ Nhiều Tháp, cúng tiến Giác Linh, sau đó trở lại Thiền Đường.

Đến lúc 11 giờ trưa, Ban nghi lễ cung thỉnh chư tôn giáo phẩm, chư tôn đức Tăng Ni quang lâm chánh điện để tham dự lễ tưởng niệm Lịch Đại Tổ Sư. Sau khi đạo tràng ổn định, tất cả cùng trang nghiêm đứng lên niệm Phật cầu gia hộ. Sau đó Thượng Tọa Thích Đức Trí giới thiệu Chư Tôn Giáo Phẩm, Chư Tôn Đức Tăng

Ni, các cơ quan truyền thông và đồng hương Phật tử tham dự.

Tiếp theo HT Thích Minh Mẫn, Thành Viên Hội Đồng Giáo Phẩm Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hoa Kỳ, Viện chủ Tu Viện Huệ Quang, Trưởng Ban Tổ Chức, ngỏ lời chào mừng và cảm ơn sự tham dự của Chư tôn Giáo Phẩm, chư tôn đức Tăng Ni, quý vị quan khách, quý cơ quan truyền thông và đồng hương Phật tử, HT Minh Mẫn đã lần lượt nhắc lại kỷ niệm những ngày đầu mới đến Hoa Kỳ, nhắc lại những vị Thầy đã trải qua nhiều gian khổ để bảo lãnh tăng

chúng có được cuộc sống tại Hoa Kỳ, trong đó có Cô HT Thích Tâm Châu, Thích Thiện Ân, Thích Mãn Giác, Thích Thanh Các, Thích Giác Nhiên, Pháp Sư Thích Giác Đức... HT tiếp: “Qua những thăng trầm, gian khổ trên biển cả, trong rừng sâu để có một cộng đồng người Việt trên khắp năm châu như ngày hôm nay dưới sự tự do, dân chủ, chúng ta phải đổi bằng máu và nước mắt, chúng ta phải luôn luôn nhớ ơn những bậc tôn sư. Chúng ta phải cảm ơn đất nước Hoa Kỳ. Sau 50 năm chúng ta phải nhắc đến những vị như: Cô HT Minh Thông, Hạnh Đạo, Trí

Chơn, Từ Vân Quảng Thanh...” HT nói: “Chúng tôi ước mong và muốn lấy ngày này hằng năm để làm ngày hội Phật Giáo Việt Nam toàn thể giới nói chung và Orange County nói riêng để tưởng niệm tất cả các vị ân sư.

Đặc biệt HT. Viện Chủ cũng đã dành một phút để tưởng niệm đến chư tôn đức Tăng, Ni đã hy hiến đời mình cho đạo pháp qua mùa Pháp Nạn 1963...

Sau đó là lời Đạo Từ của quý trưởng Lão Hòa Thượng: Thích Phước Thuận, Thích Minh Tuyên, Thích Viên Lý, Thích Thông Hải. Trong lời Đạo

Từ những vị Trưởng Lão Hòa Thượng này đã nhắc lại những khó khăn của bước đầu thành lập những ngôi chùa tại Hoa Kỳ và tán thán công đức vô lượng của HT. Thích Minh Mẫn Viện Chủ Tổ Đình Huệ Quang, lúc nào cũng không ngừng phát triển cơ sở để có điều kiện thuận lợi cho Phật tử tu học, cảm ơn những đóng góp lớn lao của Hòa Thượng Thích Minh Mẫn, hằng năm đã tổ chức những buổi lễ đầy đủ ý nghĩa theo đúng nghi thức lễ tưởng niệm ân sư.

Sau những lời đạo từ, tiếp theo là nghi thức lễ Hiệp Kỷ bắt đầu với trang kính cầu nguyện. Chấm dứt buổi lễ, ban nghi lễ cung thỉnh chư tôn đức Tăng, Ni trở lại Thiền Đường thọ trai và lễ cúng dường trai tăng. Phật tử dùng cơm chay do đạo tràng chùa Huệ Quang khoản đãi, cùng thưởng thức chương trình văn nghệ do các nghệ sĩ thân hữu và ban văn nghệ Huệ Quang trình diễn.

Chùa Huệ Quang tọa lạc tại số 4918 W. Westminster Ave., Santa Ana. Cần liên lạc với chùa Huệ Quang xin gọi điện thoại (714) 530-924.

Việt Báo Online phục vụ bạn Bất cứ giờ nào trên toàn thế giới vietbao.com quảng cáo hữu hiệu tin tức cập nhật hoá cả trăm ngàn trang bài Viết Về Nước Mỹ Sinh hoạt cộng đồng Quan điểm - Văn hóa Đời sống - Bình luận Sức khỏe - Biên khảo

CÁO PHÓ

Chúng tôi vô cùng thương tiếc báo tin cùng thân bằng quyến thuộc và quý thân hữu xa gần,
Chồng, Cha và Ông của chúng tôi:



Võ Sư ĐẶNG THÔNG PHONG Pháp danh PHỔ AN LẠC

Huyền Đại Đệ Thất Đẳng Hiệp Khí Đạo Aikikai
Chủ Tịch Aikido Tenshinkai Federation
Huyền Đại Đệ Lục Đẳng Thái Cực Đạo
Huyền Đại Đệ Ngũ Đẳng Nhu Đạo
Quyền Chương môn Thiếu Lâm Hàn Bái Đường
Inductee - World Martial Arts Hall of Fame 1999
Cựu Sĩ Quan Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa

Sinh ngày 10 tháng 2 năm 1935 tại Thừa Thiên, Huế, Việt Nam
Tạ thế ngày 10 tháng 12 năm 2025 tại Fountain Valley, California, Hoa Kỳ
Hưởng thượng thọ 90 tuổi

Linh cữu được quàn tại:
Lakeside Chapel (Chapel #9), Westminster Memorial Park & Mortuary
14801 Beach Boulevard – Westminster – CA 92683

CHƯƠNG TRÌNH TANG LỄ

THỨ BẢY, 10 THÁNG 1, 2026:

09:30 am – 10:30 am: Lễ Phát Tang
10:30 am – 03:00 pm: Thăm Viếng
03:00 pm – 04:00 pm: Lễ Cầu Siêu

CHỦ NHẬT, 11 THÁNG 1, 2026:

09:30 am – 11:00 am: Thăm Viếng
11:00 am – 01:30 pm: Lễ Tưởng Niệm
01:30 pm – 03:00 pm: Lễ Cầu Siêu – Di Quan – Hỏa Táng

TANG GIA ĐỒNG KÍNH BÁO

Vợ: **Hồ Thị Nhân**
Trưởng nam: **Đặng Thông Bảo**
Thứ Nam: **Đặng Thông Joseph – Vợ và Con**
Cháu Nội: **Osaki Ariel và Chồng**

CÁO PHÓ NÀY THAY THẾ THIỆP TANG

Liên lạc: Email: AikidoTenshinkai@yahoo.com / Text: (949) 331- 8775

TRI TÚC

Hồi còn nhỏ, tôi nhớ có đọc một câu chuyện, hình như trong mục truyện vui cười của báo Thiếu Nhi. Đại khái là có một ông nhà giàu, thấy một anh chàng trai trẻ đang nằm nghỉ thành thoi trên bãi biển. Ông nhà giàu hỏi sao không lên tàu ra khơi đánh cá. Chàng trai hỏi:

- Để làm gì?
- Để có tiền.
- Có tiền để làm gì?
- Để mua một con tàu đánh cá cho riêng mình.
- Để làm gì?
- Để kiếm nhiều tiền hơn, sau này về già có thể sống thành thoi.
- Thì tôi đang sống thành thoi ngay lúc này rồi, đâu có cần làm chi cho cực?

Câu chuyện này còn đăng ở nhiều tờ báo khác, đa phần đều nằm trong mục truyện tiểu lâm.

Sau này ngẫm nghĩ lại, tôi tự hỏi tại sao câu chuyện này lại được xếp vào mục truyện vui cười. Nó có thể là một đề tài tranh luận nghiêm túc về một phong cách sống, một triết lý sống có từ xa xưa: tri túc. Đại ý là khi nào mình cảm thấy nhu cầu là đủ thì nó đã đủ rồi, không cần tìm thêm nữa. Tri túc, tiện túc, hà thời túc.



Chef Billy Ngo

CÁCH TÔI BIẾN ĐỒ ĂN THỪA NGÀY LỄ THÀNH MÓN NGON VÀ CÓ ÍCH CHO CA

Từ Chef Billy Ngo, Chủ Nhà Hàng

Mùa lễ là khoảng thời gian của truyền thống, gia đình và những bữa ăn ấm áp. Với tôi, một đầu bếp, nấu ăn luôn là cách ý nghĩa nhất để thể hiện tình yêu. Nhưng thú thật mà nói, chúng ta thường mua quá nhiều, nấu quá nhiều và tạo ra nhiều rác hơn bình thường. Năm nay, tôi muốn truyền cảm hứng cho một cách làm khác.

Lớn lên trong một gia đình châu Á, tôi quen với việc không bỏ phí bất cứ thứ gì. Xương gà thành nước dùng. Gốc rau thơm nấu canh. Com nguội biến thành món mới. Từ duy đó theo tôi đến tận bây giờ.

Mùa lễ này, tôi muốn mời các gia đình khắp California nhìn lại bản ăn của mình với tinh thần “không lãng phí”: lên kế hoạch trước, tận dụng đồ ăn thừa và bỏ phần vụn thực phẩm vào thùng rác xanh lá cây.

● Bắt đầu từ những gì bạn có. Bàn tiệc ngày lễ thường còn lại gà tây, thịt nguội hay vịt quay- những thứ tưởng thừa nhưng thật ra rất “đắt giá” trong bếp. Thay vì vứt bỏ, tôi dùng xương để nấu một nồi nước dùng thơm với gừng, hành và các loại gia vị. Từ đó có thể làm cháo gà tây, canh xương heo hay biến tấu thành món cháo Việt Nam cho mùa

Bản thân tôi cũng từng trải qua một câu chuyện tương tự. Hồi trẻ đi làm cho một công ty xây dựng của một thằng bạn học. D. là giám đốc, còn tôi là nhân viên bán hàng. Thấy cuối tuần tôi hay đi làm các công tác từ thiện, D. nói “...Tao mà như mày sẽ dành thì giờ để kiếm tiền. Thêm vài chục năm năm nữa, tao sẽ có thật nhiều tiền, lúc về già sẽ làm từ thiện cho đáng!...” Bạn có phản đúng. Điều này cũng giải thích phần nào tại sao bạn thì làm giám đốc, còn tôi chỉ là nhân viên. Tôi còn nói với D. rằng việc điều hành một công ty tạo ra công ăn việc làm cho 100 người còn có lợi ích cho xã hội hơn làm từ thiện nhiều. Xã hội rất cần có những người có khả năng lãnh đạo như D.

Có một vài người thân làm tôi suy nghĩ nhiều về phong cách sống tri túc. Trong xóm lao động có ông Tư làm nghề đạp xe ba bánh chở hàng, nên có tên là Ông Tư Ba Bánh. Gia đình ông nghèo lắm, nhưng lúc nào thấy ông cũng vui, ít khi thấy ông lo lắng. Mỗi sáng chở hàng cho mấy chị bán hàng ra ngoài chợ, chiều chở về, đủ sống qua ngày,

nuôi con ăn học. Ngày nào kiếm “đủ sơ hụi” là ông về nhà sớm, có ai kêu chạy thêm cũng không nhận. Rồi đến một buổi sáng sớm, Ông Tư chở hàng xong, ngừng xe ba bánh để đi tiêu ở gốc cây bên lề đường, thì một tên lưu manh lên xe đạp đi mất, ông già nên không đuổi kịp, mà đường lúc đó vắng người nên chẳng ai giúp. Ông đành đi bộ về nhà. Con hỏi xe đâu, ông nói “mất rồi!”. Cũng không thấy ông tỏ vẻ quá buồn phiền. Ông nằm nhà một lát, rồi lấy phấn vẽ lên tường nguệch ngoạc mấy chữ: “Hào sự bất như vô”. Ông giải thích với con theo cách suy diễn của mình về câu ngạn ngữ này: ở đời, điều tốt cũng không bằng không có gì... Hàng xóm thấy thương tình, gom tiền cho ông mượn mua một chiếc xe ba bánh khác cũ hơn để làm phương tiện kiếm sống. Ông sống bình thản trong cảnh nghèo cho đến ngày nhắm mắt ra đi...

Anh Hai Lộc trước 1975 từng là đại diện cho Bộ Dân Vận Chiêu Hồi ở Vùng Bốn. Sau ngày Miền Nam thất thủ, anh đi tù cải tạo ba năm. Khi trở về nhà được bà chị đi xuất cảnh sang Pháp để lại cơ ngơi là một cửa hàng bán thuốc tây tại nhà. Vào thời đó, đây là một kiểu kinh doanh nhỏ, không chính thức nhưng kiếm tiền rất khá. Nhưng anh không thích ngồi nhà cả ngày bán thuốc tây để làm giàu. Lúc nào thấy “đủ sơ hụi” là anh chạy đi chơi, tổ chức hội họp bạn bè hát hò, văn nghệ, đi đánh mạt chược. Một trong những cuốn truyện mà anh rất thích là “Cuộc Đời Và Kinh Nghiệm Của Alexis Zorba” của nhà văn Hy Lạp Nikos Kazantzakis. Nhân vật chính sống hết mình, sống tự do không chạy theo những giá trị chung của xã hội như giàu sang, danh vọng. Anh Hai Lộc cho rằng đây là một lối sống

năm nay, tôi hy vọng bạn sẽ cùng tôi trân trọng từng nguyên liệu và tạo nên những thay đổi nhỏ nhưng ý nghĩa. Tìm hiểu thêm về cách tái chế vụn thực phẩm t a i RecyclingReimaginedCA.com.

Về Chef Billy Ngo

Chef Billy Ngo là một đầu bếp và chủ nhà hàng tại Sacramento, nổi tiếng với việc nâng tầm ẩm thực Nhật Bản tại thủ phủ California. Sinh ra trong trại tị nạn Hong Kong trong một gia đình người Việt gốc Hoa và lớn lên tại Sacramento, Billy bắt đầu sự nghiệp từ công việc phụ bàn và rửa chén. Anh tốt nghiệp Học viện Ẩm thực California ở San Francisco năm 2003. Sau khi rèn luyện tại các nhà hàng sushi hàng đầu, anh mở Kru Contemporary Japanese Cuisine vào năm 2005 và tiếp tục phát triển các thương hiệu như Fish Face Poke Bar, Kodaiko Ramen & Bar, Healthy Hounds Kitchen và Chu Mai Restaurant. Phong cách của anh là sự hòa quyện tinh tế giữa ẩm thực Nhật Bản truyền thống, các hương vị Á Đông khác và nguồn nguyên liệu địa phương bền vững. Năm 2024, anh được vinh danh là Finalist Giải James Beard – Best Chef: California.



“thiền”, và anh cũng thế, cho nên không bao giờ giàu tiền bạc. Nhưng nhiều bạn bè nói anh là một trong những người biết cách sống trọn vẹn, và sống giàu tình nghĩa với mọi người nhất.

Bố tôi là nhà văn, nhà giáo, trước 1975 sống cuộc đời thanh đạm của một ông bố đi dạy để nuôi tám đứa con. Sau 1975 đi tù hai lần đều liên quan đến tội “biệt kích cầm bút”. Đi tù về, trải qua bao gian khổ, ông càng trân quý với những gì mình đang có hơn. Trong một “câu chuyện đầu năm” nhân một buổi họp mặt đêm giao thừa truyền thống hằng năm, ông tặng cho con cháu một phương châm sống của năm: “Hãy sống giản dị và làm lành”. Thực ra ông sống với phương châm đó cả đời. Đa số những người quen biết không quý ông vì tài viết văn hay dạy học, mà là vì phong cách sống an nhiên tự tại.

Trong Phật Giáo, tri túc là quan điểm xem mọi cảm thọ đều bắt nguồn từ cái tâm. Một người sống hạnh phúc hay khổ đau là do cách nhìn những gì xảy ra với mình. Cũng cùng một sự việc, có người thấy đau khổ, có người cảm thấy lạc quan. Hạnh phúc đến từ trong tâm chứ không phải từ bên ngoài. Người Tây Phương cũng có quan niệm tương tự qua khái niệm “nửa ly nước.” Nhìn ly nước còn một nửa, có người than: “Buồn quá! Tôi chỉ còn nửa ly nước!”; nhưng cũng có người mừng: “Vui thật! Tôi có đến nửa ly nước!”

Trong đời sống hằng ngày, nhiều người sống tri túc một cách tự nhiên, không lý luận. Khi gặp khó khăn, họ cho đó là cơ hội để rèn luyện khả năng chịu đựng nghịch cảnh. Thấy mình gặp chuyện không may, họ nghĩ đến những hoàn cảnh khốn khó hơn mình đang xảy ra chung quanh. Dù không giàu để ăn sang, mặc đẹp, nhưng vẫn cảm thấy mình may mắn hơn những kẻ hành khất không nhà. Thấy người hành khất mù thì cảm ơn đời vì mình vẫn còn đôi mắt sáng. Nhiều người theo Đạo Phật tin vào nhân quả, khi gặp bất hạnh thì cho rằng mình đang trả quả báo cho những điều mình đã từng làm; trả hết nghiệp rồi thì sẽ bớt khổ. Không xét đến đúng sai, những người lạc quan như vậy dễ có được hạnh phúc trong đời sống.

Vua Trần nhân tông, Sơ Tổ của Thiền phái Trúc Lâm Yên Tử có một bài thơ thiền nổi tiếng “Cư Trần Lạc Đạo”. Bản dịch của Hòa Thượng Thích Thanh Từ:

*Ở đời vui đạo hãy tùy duyên
Đời đến thì ăn, mệt ngủ liền
Trong nhà có báu thôi tìm kiếm
Đối cảnh vô tâm chớ hỏi thiên*

Bài thơ có ý nghĩa thiền thâm sâu, hướng đến sự nhận ra Phật tánh có sẵn tự

tâm của mỗi người. Nhưng nếu hiểu theo ý nghĩa đơn giản của từ ngữ, bài thơ cũng hàm ý tri túc như một cách sống hữu ích cho người tu. Đơn giản hóa nhu cầu đời sống để có cái tâm buông xả. Bản thân mình đã có đủ những thứ để có được an lạc, chẳng cần đi tìm cầu ở bên ngoài.

Không phải ai cũng thích lối sống kiêu tri túc. Có người cho rằng những người sống tri túc là an phận, dễ dãi, không cầu tiến, do đó khó thăng tiến trong sự nghiệp, khó thành công ngoài xã hội. Điều này cũng đúng. Những người sống tri túc có lẽ cũng cần học cách sống trung đạo để không bị rơi vào lối suy nghĩ dễ dãi, sống buông trôi không cố gắng. Người xưa có câu “tận nhân lực, tri thiên mệnh”, cố gắng làm hết sức mình rồi mới vui với những gì mình đang có. Nói thì dễ, làm thì khó. Làm thế nào để biết là mình đã làm hết sức mình? Đó là giới hạn khả năng của một con người? Một câu hỏi khó, câu trả lời có lẽ tùy thuộc vào mỗi cá nhân. Vua Trần Nhân Tông từng khoác chiến bào lãnh đạo dân quân nhà Trần đánh bại quân Mông Cổ hùng mạnh, sau đó mới khoác áo nhà tu sống đời thanh tịnh trên núi Yên Tử. Ngài là một tấm gương cho lối sống thấy việc cần làm thì làm, sau đó lại trở về với vô sự.

Sống tri túc không chỉ có được an lạc cho bản thân. Một người khi cảm thấy mình đã đầy đủ sẽ dễ chia sẻ với người khác hơn. Điều này cũng dễ hiểu. Khi chưa thấy đã kiếm đủ tiền bạc, tài sản, làm sao ta có thể giúp đỡ vật chất cho người khác? Mà sự cho đi không chỉ giới hạn ở của cải. Do không còn mong cầu, người tri túc dễ có được sự bình an, dễ cảm thấy hạnh phúc, nhờ vậy mà có thể đem lại bình an cho người khác. Làm sao ta có thể cho người khác cái mà ta không có?

Tôi có biết một nhóm Phật tử trẻ thường đi giúp vui cho các vị cao niên sống trong viện dưỡng lão. Các bác không thiếu ăn, thiếu mặc, nhưng cô đơn. Mỗi lần nhóm bạn trẻ đến, các bác vui lắm. Khi trả lời đúng một câu hỏi trong chương trình đồ vui, khi cùng hát chung một số bài hát quen thuộc thời trai trẻ, những gương mặt tuổi già cười vui rạng ngời. Cũng có khi là những giọt nước mắt vì hạnh phúc.

Tôi có một người bạn trung học tên C. bị chứng bệnh Alzheimer kết hợp với Parkinson từ khi tuổi đời chưa đến 60, phải nằm liệt giường gần 5 năm ở San Diego trước khi qua đời. Nhóm bạn cùng lớp ở California quyết định đi thăm C. một tháng một lần. Gia đình kể mỗi lần biết có bạn sắp đến chơi, C. mong lắm, ngủ sớm từ tối hôm trước để hôm sau tỉnh táo gặp bạn bè. Sáng ra C. nói

với con rằng “Hôm nay các bác đến chơi với ba...” Có lần có thêm các bạn từ tiểu bang khác, từ Việt Nam sang chơi, lên đến gần 10 bạn. Những lần như vậy C. vui lắm. Nằm trên giường, cho dù đã quên chuyện đời thường khá nhiều, C. huyền thuyên cười nói, nhắc lại những kỷ niệm thời đi học. Vợ C. nói ít khi thấy chồng mình hạnh phúc đến như vậy.

Khi mang lại niềm vui cho những người có hoàn cảnh khó khăn, có người không thấy mình đang làm phước, mà cảm thấy chính mình có được hạnh phúc. Khi biết cách cho, người cho còn hạnh phúc hơn người nhận.

Trong một bài giảng, Thầy Phước Tịnh có kể một câu chuyện thú vị về cuộc đời thối giữa một vị hoàng đế và một người ăn mày. Vị hoàng đế dù có nhiều tiền của nhưng vẫn không sẵn lòng giúp đỡ bố thí cho người khác vì thấy bao nhiêu tài sản cũng là chưa đủ. Hoàng đế dù có địa vị quyền lực cao nhất nhưng vẫn thiếu thôn hạnh phúc, thiếu tình yêu thương đích thực, cho nên vẫn phải đi tìm người giúp mang lại sự bình an cho tâm hồn. Ngược lại, những người dù nghèo của cái vật chất nhưng nhờ biết đủ vẫn sẵn sàng chia sẻ những gì mình có cho những người thiếu thốn hơn. Người nghèo vẫn có thể giàu lòng từ bi nhờ tâm vô cầu. Chỉ cần tâm thấy vui với những gì đang có, thì hạnh phúc liền có mặt trong giây phút hiện tiền, họ sẵn sàng chia sẻ hạnh phúc với những người chung quanh. Làm hoàng đế, hay làm ăn mày, cũng chỉ do cái tâm mà ra...

Xin mời nghe bài thiền ca Hoàng Đế Và Ăn Mày, viết theo tinh thần lời giảng của Thầy Thích Phước Tịnh:

*ĐK: Ta không cho những gì lòng ta mong cầu
Ta không cho những gì lòng còn khát khao*

*Một người ăn mày ái tình
Đi đến thế nhân cổ xin tình thân
Một người đi tìm hạnh phúc
Nơi sang nơi giàu mà chẳng thấy đâu*

*ĐK: Ta không cho những gì lòng ta mong cầu
Ta không cho những gì lòng còn khát khao*

*Rời người không còn si tình
Bố thí nhân gian với tâm từ bi
Rời người không cần danh tướng
Nhìn ra vô thường người thành để vương
Hoàng đế cần chi sang giàu
Hoàng đế nhờ tâm vô cầu*

https://www.youtube.com/watch?v=gOYjX_Q-T-A&list=RDgOYjX_Q-T-A&start_radio=1

OMEGA FATTY ACIDS CÓ THỂ GIẢI THÍCH VÌ SAO PHỤ NỮ DỄ MẮC ALZHEIMER HƠN

Theo bản tin khoa học do Molly Coddington viết, công bố ngày 20 tháng 8 năm 2025, một công trình nghiên cứu mới cho thấy sự khác biệt về chất béo trong máu giữa hai phái có thể là chìa khóa giúp lý giải vì sao phụ nữ có nguy cơ mắc bệnh Alzheimer cao hơn nam giới.

Một nhóm khoa học gia thuộc King’s College London và Queen Mary University London phát hiện rằng phụ nữ mắc Alzheimer có mức độ thấp hơn rõ rệt của một số loại chất béo chưa bão hòa trong máu, so với những phụ nữ khỏe mạnh. Khi khảo sát cùng những phân tử lipid

này ở nam giới, nhóm nghiên cứu không thấy sự khác biệt đáng kể giữa người bệnh và người không bệnh.

Tiến sĩ Cristina Legido-Quigley, thuộc Viện Khoa Học Dược Phẩm của King’s College London, nhận định rằng kết quả này gợi ý phụ nữ nên chú ý hơn đến việc bổ sung các acid béo omega qua thực phẩm, như cá nhiều mỡ, hoặc qua các loại thuốc bổ sung. Tuy nhiên, bà nhấn mạnh rằng cần thêm các thử nghiệm lâm sàng để xác định liệu việc điều chỉnh thành phần lipid trong cơ thể có thực sự ảnh hưởng đến tiến trình sinh học của bệnh Alzheimer hay

không.

Bệnh Alzheimer ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới: khoảng hai phần ba số người mắc bệnh là phụ nữ. Ngoài tuổi tác, giới tính được xem là yếu tố nguy cơ lớn nhất. Trước đây, tuổi thọ cao hơn của phụ nữ thường được dùng để giải thích sự chênh lệch này, nhưng nhiều nghiên cứu gần đây cho thấy cách lý giải ấy chưa đủ thuyết phục.

Từ đó, nhóm nghiên cứu chuyển hướng sang “lipidome” — toàn bộ hệ thống chất béo trong cơ thể. Nam và nữ có sự khác biệt về chuyển hóa, đặc biệt là chuyển hóa lipid, một tiến trình thiết yếu đối với sức khỏe não bộ. Theo các tác giả, phân tích lipid học hiện là phương pháp tiên tiến nhất để khảo sát những biến đổi chất béo trong quá trình hình thành bệnh Alzheimer.

Nghiên cứu dựa trên dữ liệu của 841 người tham gia, lấy từ hai cơ sở dữ liệu lớn về sa sút trí tuệ tại châu Âu. Những người này được phân loại thành ba nhóm: còn khỏe mạnh về nhận thức, suy giảm nhận thức nhẹ, và mắc Alzheimer. Mẫu máu của họ được phân tích hơn 700 loại lipid bằng kỹ thuật sắc ký lỏng hiệu năng cao kết hợp khối phổ.

Kết quả cho thấy phụ nữ mắc Alzheimer có lượng chất béo bão hòa — thường



Bệnh Alzheimer ảnh hưởng đến phụ nữ nhiều hơn nam giới: khoảng hai phần ba số người mắc bệnh là phụ nữ. Ảnh: VB.

bị xem là “không tốt” — cao hơn, trong khi các acid béo chưa bão hòa, bao gồm các lipid chứa omega, lại giảm đáng kể. Hiện tượng này không xuất hiện ở nam giới.

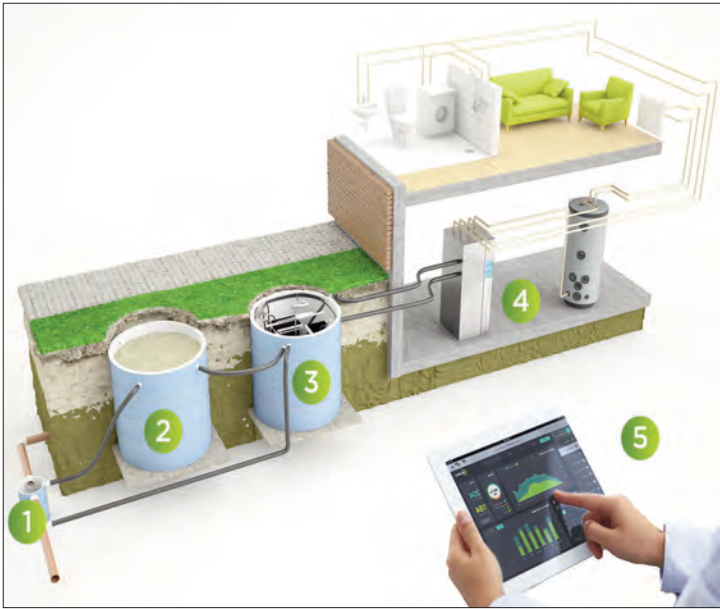
Tiến sĩ Asger Wretling, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết đây là lần đầu tiên người ta ghi nhận được sự khác biệt sinh học về lipid giữa hai phái trên một mẫu nghiên cứu lớn như vậy.

Nhóm khoa học hiện đang tiếp tục khảo sát để xem những thay đổi này bắt đầu xuất hiện từ giai đoạn nào trong đời sống của phụ nữ.

Các chuyên gia độc lập cũng lưu ý rằng nghiên cứu mới chỉ giới hạn trong các mẫu dân số châu Âu. Tiến sĩ Julia Dudley, phụ trách nghiên cứu tại Alzheimer’s Research UK, cho rằng các công trình trong tương lai cần mở rộng sang những

cộng đồng đa sắc tộc hơn để kiểm chứng xem khuynh hướng này có mang tính phổ quát hay không.

Công trình được đăng trên tạp chí Alzheimer’s & Dementia, góp thêm một mảnh ghép quan trọng vào nỗ lực tìm hiểu vì sao Alzheimer lại “ưu ái” phụ nữ hơn, và liệu chế độ dinh dưỡng có thể đóng vai trò phòng ngừa trong tương lai hay không.



Nước thải từ toilet, bồn tắm hay vòi rửa tay — những thứ tưởng chừng bỏ đi — lại giữ một lượng nhiệt tương đối ổn định quanh 21 độ C (70 độ F). Qua một hệ thống lọc sơ khởi, phần chất rắn được tách riêng. Lượng nước còn lại đưa qua bộ trao đổi nhiệt.

NƯỚC CÔNG — NGUỒN NHIỆT MỚI CHO ĐÔ THỊ HIỆN ĐẠI

Nước thải từ toilet, bồn tắm hay vòi rửa tay — những thứ tưởng chừng bỏ đi — lại giữ một lượng nhiệt tương đối ổn định quanh 21 độ C (70 độ F). Qua một hệ thống lọc sơ khởi, phần chất rắn được tách riêng. Lượng nước còn lại đưa qua bộ trao đổi nhiệt.

Trong guồng quay công nghiệp hoá chóng mặt của thế kỷ XXI, kỹ thuật hiện đại dường như càng ngày càng biết cách tìm ra giá trị trong những thứ mà con người từng coi rẻ. Ở thành phố Denver, tiểu bang Colorado, người ta vừa chứng minh một điều tưởng như không thể: nước thải chảy xuống cống có thể làm ấm ngôi nhà, thổi mát văn phòng và giúp tiết kiệm nhiên liệu sạch hơn cả điện gió hay ánh nắng mặt trời.

Từ phiền toái thành sáng kiến

Câu chuyện bắt đầu cách đây ít năm, khi chính quyền Denver quy hoạch một khu đại học và hội chợ quốc gia mới mang tên National Western Center — gồm trường học, trung tâm triển lãm, chuồng ngựa, cùng bệnh viện thú y tân tiến. Trong lúc đào nền, các kỹ sư vấp phải trở ngại: hai đường ống cống không lồ, rộng hơn một thước rưỡi, bằng gang khu đất rồi đổ ra sông.

Các công ty xây dựng muốn chôn lấp chúng đi, song sở công ịch lại khuyến cáo: nước thoát ra từ cống ấy còn rất nhiều nhiệt, cần phải được “giải nhiệt” trước khi đổ ra sông, kéo làm tổn hại đến thủy sinh. Thế là, từ cái rắc rối kỹ thuật, người ta nảy ra ý tưởng biến dòng nước bẩn thành dòng năng lượng hữu dụng.

Cơ chế tận dụng nhiệt từ nước thải

Nước thải từ toilet, bồn tắm

hay vòi rửa tay — những thứ tưởng chừng bỏ đi — lại giữ một lượng nhiệt tương đối ổn định quanh 21 độ C (70 độ F). Qua một hệ thống lọc sơ khởi, phần chất rắn được tách riêng. Lượng nước còn lại đem đi qua bộ trao đổi nhiệt, gồm những lá kim loại mỏng xếp tầng.

Nhiệt lượng từ nước thải ấy được truyền sang một vòng nước sạch khác mà không để hai dòng chạm nhau. Vòng nước “trung gian” này được đưa vào máy bơm nhiệt (heat pump), rồi từ đó phân phối đến các toà nhà để sưởi ấm khi mùa đông đến hoặc toà mát vào những ngày hè nóng bỏng.

Sau khi đã truyền hết nhiệt, nước công tiếp tục hành trình quen thuộc — trở về mạng lưới cống thành phố rồi chảy đến nhà máy xử lý. Toàn bộ tiến trình hoàn toàn kín, không một mùi khó chịu nào thoát ra ngoài, điều khiến nhiều người lần đầu nghe qua cũng phải ngạc nhiên.

Lợi ích kinh tế và môi trường

Theo ông Aaron Miller, giám đốc chi nhánh phía Đông của công ty SHARC Energy, thứ năng lượng âm thầm này mới chính là “biên giới cuối cùng” của ngành năng lượng xanh. Cũng lúc, các chuyên viên tính toán rằng hệ thống này tiết kiệm 70% năng lượng so với những lò hơi và máy lạnh truyền thống, trong khi điện tiêu thụ chỉ dùng để vận hành máy bơm và bộ trao đổi.

Hoa Kỳ được ước tính mỗi năm thải ra tương đương 350 tỉ kilowatt-giờ nhiệt lượng dưới dạng nước ấm — tất cả trôi tuột xuống ống cống. Nếu tận dụng được dù chỉ một phần, đây sẽ là nguồn năng lượng tái tạo rẻ tiền và “sẵn có trong

mọi thành phố.”

Thử nghiệm thành công tại Denver

Tại khu National Western Center, khoảng 90% nhu cầu nhiệt và lạnh đều đến từ nước công. Khi tiết trời xuống âm độ hay nắng gắt

Xem tiếp **NƯỚC CÔNG** trang 14



Hình ảnh và giọng nói do AI tạo ra ngày càng tinh vi, chỉ dựa vào mắt thấy tai nghe có lẽ không còn đủ để phân biệt thật giả nữa. (Ảnh: pixabay.com)

DEEPAKES: KHI THẬT – GIẢ BẮT ĐẦU KHÓ PHÂN BIỆT

Trong năm 2025, công nghệ gọi là deepfake (những hình ảnh, giọng nói hay đoạn phim giả y như thật) đã phát triển rất nhanh; nhanh đến mức ngay cả những người làm trong ngành cũng phải ngạc nhiên. Trước đây, coi kỹ còn thấy mặt mũi gương gạo, giọng nói nghe máy móc; còn bây giờ thì khác hẳn, từ khuôn mặt, tiếng nói cho tới dáng đi, cử chỉ đều rất tự nhiên, khiến nhiều người khó mà phân biệt được đâu là thật, đâu là

giả.

Trong đời sống hằng ngày, nhất là khi coi các clip trên mạng xã hội hay gọi video bằng điện thoại với hình ảnh không rõ nét, ai mà không để ý kỹ sẽ rất dễ bị lừa. Đã có những trường hợp không chỉ người thường mà cả cơ quan, công ty cũng không nhận ra đó là hình ảnh hay âm thanh giả.

Không chỉ giống thật hơn, số lượng nội dung deepfake cũng tăng vọt. Theo công ty an ninh mạng DeepStrike, năm 2023 trên mạng chỉ có

chừng 500,000 nội dung deepfake, nhưng đến năm 2025 con số này đã lên khoảng 8 triệu. Tính ra, mỗi năm tăng gần gấp mười lần.

Nhiều chuyên gia cảnh báo rằng trong năm 2026, tình hình có thể còn đáng lo hơn nữa. Bởi các nội dung deepfake sẽ không chỉ là những đoạn clip quay sẵn, mà có thể “nói chuyện trực tiếp” và phản ứng tức thì.

Vì sao deepfake bây giờ lại đáng sợ hơn?

Có một số lý do chính,



Muối được thả từ máy bay không người lái, đựng trong các ống nhỏ hình trụ, làm bằng vật liệu tự hủy, tan rã ngoài môi trường. Ảnh ghép hình từ wiki và từ American Bird Conservancy.

Dự án do liên minh Birds, Not Mosquitoes điều hợp. Từ cuối năm 2023 đến nay, hơn 40 triệu muối đực đã được thả tại Maui và Kauai.

Gần đây, nhóm thử nghiệm dùng drone thay cho trực thăng: mang ít muối hơn, nhưng an toàn, linh hoạt và dễ triển khai trong thời tiết thất thường.

Muối là loài ngoại lai, xuất hiện tại Hawaii từ thế kỷ 19. Khi khí hậu ấm lên, chúng lan lên cao độ — đe dọa thành trì cuối cùng của chim bản địa. Trong hơn 50 loài honeycreeper từng tồn tại, nay chỉ còn 17 loài; một số đã tuyệt chủng ngoài thiên nhiên.

Giới bảo tồn cảnh báo: nếu không kịp thời không chế muối mang mầm bệnh, nhiều loài chim Hawaii sẽ biến mất trong im lặng. Biện pháp này, dù lạ tai, có thể là cơ hội cuối cùng.

nhưng nhìn chung, không phải chỉ vì máy móc mạnh hơn, mà vì cách người ta dạy cho máy “bắt chước con người” đã khác hẳn xưa.

Thứ nhất là hình ảnh và clip. Ngày trước, phim giả thường coi một hồi là thấy lạ; mặt người lúc rõ lúc mờ, mắt nháy kỳ cục, miệng méo mó, cử động không ăn khớp. Nay thì khác, các mô hình mới được thiết kế để giữ cho hình ảnh liền lạc từ đầu tới cuối, người trong phim vẫn là một người đó, chuyển động trơn trơn, coi sơ qua rất khó thấy chỗ bất thường. Lý do là vì kỹ thuật mới đã tách bạch được hai yếu tố: một bên là “gương mặt người này là ai,” bên kia là “người đó cử động ra sao.” Nhờ vậy, cùng một động tác có thể gán vào nhiều khuôn mặt khác nhau, hoặc một khuôn mặt có thể diễn đủ kiểu cử chỉ mà vẫn

Xem tiếp **GIẢ THIẾT** trang 14

Tiếp **NƯỚC CÔNG** trang 13

quá mức, nhà quản lý chỉ cần dùng thêm một ít năng lượng bổ trợ từ thấp làm mát hoặc lò hơi.

Ông Brad Buchanan, giám đốc trung tâm, nhận định: “Chẳng thành phố nào thiếu công rắnh — chỉ khác là có ai biết tận dụng nó hay không. Cái mà xưa ta xem là tội tệ, nay lại chính là giá trị của tương lai.”

Không chỉ riêng Denver

Các thành phố khác cũng nhanh chóng nhập cuộc. Ở tiểu bang California, Washington, New York, và đặc biệt tại Canada, nhiều công trình lớn đã lắp đặt hệ thống tương tự. Thành phố Vancouver giờ dùng nhiệt từ nước thải để sưởi ấm cho 47 toà nhà dọc khu False Creek, chiếm đến 60% tổng tiêu thụ năng lượng của mạng lưới này.

Ông Mark Schwark, giám đốc Sở Cấp thủy và Tiện ích của Vancouver, gọi đây là “nguồn nhiệt sạch mà dân thành phố trả tiền mỗi ngày” — ý nói mọi người vô tình đóng góp vào hệ thống qua từng lần xả nước trong sinh hoạt thường nhật.

Ứng dụng trong đời sống và công nghiệp

Theo các chuyên gia, những nơi tiêu thụ nhiều nước nóng như tiệm giặt là, cơ xường, nhà trọ, hay chung cư trên 50 căn hộ là môi trường lý tưởng để lắp đặt loại máy thu nhiệt này. Nó dùng sẵn đường ống thành phố, không cần đào mới, giảm chi phí xây cất so với điện gió hay năng lượng mặt trời.

Bà Ania Camargo Cortes thuộc tổ chức HEET (Home Energy Efficiency Team) nhận xét: “Nếu tận dụng được dòng nước công, chúng ta đang nắm trong tay hàng tỉ kilowatt năng lượng để khai thác mà không cần làm tổn hại môi sinh.”

Kỹ nghệ “nước công” áp dụng khắp thế giới

Kỹ nghệ tận dụng nhiệt từ nước công không chỉ mới mẻ ở Mỹ, mà đã được các nước phát triển trên thế giới áp dụng thành công từ nhiều thập niên qua. Tại Thụy Sĩ, hệ thống HUBER ThermWin® đã giúp các toà nhà cao tầng tiết kiệm đáng kể năng lượng. Ở Toronto, bệnh viện Toronto Western hiện nay dùng tới 85% nhiệt từ nước thải để sưởi ấm và làm mát. Tại Vancouver, hệ thống SHARC đã giảm mạnh nhu cầu nhiên liệu hóa thạch và khí thải nhà kính. Ngay cả Tokyo và Stockholm cũng là những điển hình tiên phong, nơi công nghệ này đã trở thành xương sống của hệ thống năng lượng xanh đô thị. Hơn ba mươi năm qua, công nghệ này đã chứng minh hiệu quả vượt trội, mở ra hướng đi mới cho các thành phố khác trên thế giới muốn giảm phát thải và tăng tính tự chủ về năng lượng.

Những dòng nước âm thầm ấy, từng bị xem là biểu tượng của ô ướ, giờ trở thành nguồn sống mới cho đô thị tương lai — minh chứng rằng khoa học, khi biết nhìn sâu vào những điều tầm thường nhất, vẫn có thể biến bùn đất thành ánh sáng.

Cung Đô sưu tầm

Nguồn: AP News, “How sewage can be used to heat and cool buildings”, cập nhật 1 9 / 1 2 / 2 0 2 5 : <https://apnews.com/article/sew-age-heat-recovery-climate-energy-denver>

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

Tiếp **GIÁ THIỆT** trang 13

tự nhiên. Những dấu hiệu từng giúp người ta nhận ra deepfake — như hình bị giật, phẫn mắt hay miệng méo mó — nay gần như đã biến mất.

Thứ hai là giọng nói cũng tiến bộ không kém. Trước đây, nghe kỹ còn nhận ra giọng máy hơi đều đều, thiếu cảm xúc. Bây giờ, chỉ cần vài giây ghi âm, máy móc đã có thể bắt chước giọng nói gần như hoàn chỉnh: giọng có lên có xuống, ngắt câu, có cảm xúc, thậm chí có cả tiếng thở. Chính vì vậy mà các vụ lừa đảo qua điện thoại tăng mạnh; nhiều hệ thống bán lẻ lớn cho biết mỗi ngày họ nhận hơn 1,000 cuộc gọi lừa đảo do AI tạo ra, và rất khó phân biệt thật giả.

Cuối cùng là các công cụ dùng để làm deepfake; đây mới là chỗ khiến nhiều người lo ngại nhất. Ngày nay, muốn làm một đoạn phim giả không còn cần phải rành kỹ thuật, chỉ cần gõ vài dòng mô tả, các hệ thống như Sora 2 (OpenAI) hay Veo 3 (Google) sẽ tự viết lời thoại, dựng hình ảnh, ghép giọng nói, rồi cho ra một đoạn phim chỉnh chu, chuyên nghiệp. Việc tạo deepfake trở nên quá dễ dàng, đến mức hầu như ai cũng có thể làm được.

Khi deepfake vừa nhiều lại vừa giống thật như vậy, chuyện phát hiện ra đâu là giả ngày càng khó khăn. Trong thời buổi tin tức lan truyền quá nhanh, người ta xem lướt qua rồi chia sẻ ngay, ít ai có thì giờ dừng lại để kiểm tra. Các vụ quay rồi hay lừa đảo tiền bạc vì thế cũng dễ xảy ra hơn.

Trong tương lai, tình hình sẽ còn phức tạp hơn

Hướng đi của deepfake trong năm 2026 khá rõ ràng: những nội dung giả mạo này đang tiến đến mức có thể hoạt động “theo thời gian thực.” Nghĩa là không còn chỉ là những đoạn phim được quay và dựng sẵn rồi tung lên mạng như trước, mà là những “nhân vật” có thể xuất hiện ngay trên màn hình, trò chuyện và phản ứng liền với người đối diện, y như hai người đang nói chuyện trực tiếp với nhau vậy.

Trước đây, chỉ cần gương mặt trông giống là đủ. Sắp tới, quan trọng hơn là cách cử động, cách nói chuyện và phản ứng có tron tru, ăn khớp hay không. Nói cho dễ hiểu, hình ảnh giả không chỉ phải giống, mà còn phải “cư xử” giống.

Công nghệ mới còn ghi nhớ cả dáng đi, điệu bộ, giọng nói và cách ứng xử của một người trong nhiều hoàn cảnh. Kết quả là thay vì chỉ thấy một “hình ảnh giống ông A hay bà B,” quý vị có thể gặp một “nhân vật cư xử y hệt như ông A, bà B” từ đầu tới cuối. Theo dự đoán của giới nghiên cứu, chẳng bao lâu nữa sẽ có những người tham gia cuộc họp trực tuyến nào đó — tưởng là người thật, nhưng hoàn toàn do AI tạo ra; và cả những kẻ lừa đảo dùng các “nhân vật ảo” biết đối đáp lưu loát.

Khi ranh giới thật – giả ngày càng mờ, chỉ dựa vào việc “mắt thấy, tai nghe” sẽ không còn đủ để phân biệt nữa. Cách tự bảo vệ buộc phải sử dụng các hệ thống kỹ thuật để xác nhận nguồn gốc hình ảnh và âm thanh.

Nói tóm lại, thời chỉ cần nhìn kỹ để đoán thật giả đã qua rồi. Công nghệ đã đi rất xa, và cách phòng thân của chúng ta cũng phải thay đổi theo.

VB biên dịch

Nguồn: “Deepfakes leveled up in 2025 – here’s what’s coming next” được đăng trên trang TheConversation.com.

Tiếp **TỰ CHỦ** trang 3

mua sắm.

Song song đó, họ còn biết thay đổi cách nhìn đối với các đối tượng cảm dỗ. Thay vì xem món ăn nhiều đường như một khoái lạc vô hại, họ hình dung nó như một gánh nặng cho thân thể; thay vì coi việc lướt tin vô tận là thư giãn, họ nghĩ đến nó như sự tiêu hao thời giờ sống. Những cách nhìn lại như vậy làm cho ham muốn bớt lấp lánh, và nhờ đó việc cưỡng lại – nếu có – cũng nhẹ nhàng hơn. Thay vì trông cậy vào một ý chí thép, họ lo sửa soạn mặt bằng để khỏi phải thường xuyên dùng đến ý chí ấy.

Từ các nhận xét đó, Haug cho rằng hai phạm trù enkrateia và sophrosyne không còn đủ để mô tả đúng tình trạng của người tự chủ trong đời sống ngày nay. Người thực sự có tự chủ thường ở vào vị trí trung gian: không phải là kẻ gần như không biết đến cảm dỗ, mà cũng không phải người suốt ngày vật lộn với ham muốn. Để gọi tên vị trí ấy, ông đề nghị khái niệm “hài hòa gián tiếp”: một trạng thái hài hòa giữa ham muốn và phán đoán giá trị, đạt được nhờ những biện pháp vòng vo — can thiệp vào môi trường, thói quen, cách nhìn — hơn là đối đầu trực diện.

Theo cách hiểu này, “hài hòa gián tiếp” chia sẻ mục tiêu chung với cả enkrateia lẫn sophrosyne: làm sao để hành động của ta phần lớn phù hợp với điều ta cho là đúng. Nhưng khác với enkrateia, nó không đòi hỏi đời sống phải biến thành chuỗi trận chiến với chính mình; và khác với sophrosyne, nó không giả định rằng ham muốn đã sẵn được rèn giữa hoàn hảo.

Đây là một đức tính vừa mang tính tính toán, vừa mang tính thực dụng, hợp với một thế giới nơi cơ hội hưởng thụ hiện diện khắp nơi.

Xét về mặt thực hành, gợi ý của Haug dành cho những người thường thua trước cảm dỗ rất giản dị: thay vì chỉ trách mình yếu đuối, hãy tự hỏi mình đã chuẩn bị môi trường sống ra sao cho ăn khớp với mục tiêu đã đặt. Điều thiết yếu có lẽ không phải là thêm một lớp kỷ luật, mà là nhìn lại toàn bộ nếp sinh hoạt: những con đường thường đi, những người thường gặp, những hình ảnh thường thấy, những nghi thức nhỏ lặp lại mỗi ngày. Chính sửa những thứ ấy, dù chỉ từng chút, đôi khi có tác dụng sâu xa hơn là tự nhủ phải “mạnh mẽ” thêm lần nữa.

Ngay cả khi vẫn giữ hình ảnh cô điển về một tâm hồn điều độ, Haug cũng gợi ý rằng con đường khả dĩ hơn đối với con người thời nay là nghệ thuật đi đường vòng: biết lùi lại một bước, làm yếu cảm dỗ trước khi nó kịp thành hình, thay vì lần nào cũng phải dốc toàn lực chặn đứng. Từ đó, tự chủ không chỉ là sức chịu đựng, mà là cách sống khôn ngoan trong việc sắp đặt thế giới nhỏ quanh mình sao cho phù hợp với điều mình cho là phải.

Hoa Trang tóm lược

*Việt Báo Online
Việt Báo Online
Bất cứ giờ nào
Bất cứ nơi nào
trên toàn thế giới
vietbao.com*

*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
Quan điểm - Văn hóa
Đời sống - Bình luận
Sức khỏe - Biên khảo
Điện ảnh - Nghệ thuật
Điểm sách*

CÁC DỰ KIẾN KHOA HỌC KINH NGẠC NĂM 2025

Năm 2025, khoa học và kỹ thuật quốc tế tiếp tục làm người ta phải tròn mắt kinh ngạc với những phát hiện nhỏ mà lớn lao, từ màu sắc mới lạ đến bí mật của thiên nhiên và đời sống hàng ngày. Những mẫu chuyện rời rạc ấy, khi gom góp lại, vẽ nên bức tranh một năm đầy bất ngờ, nơi con người vừa chinh phục biên giới tri thức vừa nhìn rõ hơn những nghịch lý trong chính sinh hoạt thường nhật.

Y học: từ gene cá nhân đến việc điều chỉnh giấc mơ

Một em bé mắc chứng bệnh di truyền hiếm gặp đã mở đầu một kỷ nguyên y khoa mới: trở thành bệnh nhân đầu tiên trên thế giới được chữa trị bằng liệu pháp CRISPR được chế tác riêng, nhắm đúng vào lỗi gene độc nhất của em, thay cho lối điều trị đại trà trước đây.

Cũng trong lãnh vực não bộ, một bệnh nhân thực vật từ năm 1999 bất ngờ cất tiếng nói sau khi dùng thuốc ngủ Ambien đã khiến các nhà thần kinh bán khoán: ý thức con người có phải chỉ là trạng thái mong manh, dễ dàng đánh thức bởi một hoạt chất được lý.

Một hệ thống gắn trên Apple Watch, nay được xếp vào loại thiết bị y tế kê đơn, có khả năng phát hiện ác mộng qua nhịp tim và cử động, rồi rung nhẹ để cất giấc mơ xấu mà không đánh thức người đeo. Giấc ngủ, vốn riêng tư và mơ hồ, đang dần trở thành một đối tượng có thể can thiệp.

Thiên nhiên: những sinh vật vượt ngoài trí tưởng

Côn trùng có thể chiếm hơn phân nửa tổng số loài động vật trên Trái Đất, nhưng khoảng tám phần mười trong số đó vẫn chưa từng được con người ghi nhận hay đặt tên.

Một loài sên biển mang tên Elysia chlorotica ăn rong biển để hấp thụ lục lạp, chuyển sang màu xanh, rồi sống phần đời còn lại bằng cách quang hợp như một chiếc lá. Ranh giới giữa động vật và thực vật, tưởng chừng cố định, bỗng trở nên lỏng lẻo.

Trong năm qua, số vệ tinh tự nhiên chính thức của Sao Thổ gần như tăng gấp đôi, với 128 mặt trăng mới được xác nhận. Cùng lúc, các vệ tinh quanh Trái Đất đã đủ tinh vi để phát hiện luồng hơi nóng phả ra từ lỗ thở của một con cá voi đơn lẻ giữa đại dương mênh

mông.

Hoa Kỳ đều đặn thả khoảng 100 triệu con ruồi vô sinh xuống Mexico mỗi tuần để kiểm soát sâu bệnh. Còn ở Malibu, một đàn vẹt hoang dã có thể xuất phát từ những con thú cưng trốn thoát trong trận hỏa hoạn năm 1961.

Ăn uống: những điều quen thuộc nhìn kỹ lại

Khoai tây hiện đại, thứ cù quen thuộc trên bàn ăn, rất có thể là hậu duệ của một giống cà chua cổ. Lịch sử nông nghiệp, nhìn kỹ, là chuỗi dài của lai tạo và ngẫu nhiên.

Món “Tour of Italy” tại Olive Garden chứa tới 3.200 miligam muối, vượt hơn gấp đôi lượng natri được khuyến nghị cho cả một ngày của người trưởng thành.

Do thiếu hụt ca-cao trên toàn cầu, nhiều loại kẹo bánh đang được điều chỉnh công thức để giảm bớt, thậm chí loại bỏ hẳn choco-late. Trong khi đó, kẹo cao su hiện đại tồn tại được nhờ polymer nhựa, thứ mang lại độ dai, độ dẻo và khả năng thổi bong bóng.

Mỗi lần đánh răng bằng bàn chải nhựa, cơ thể có thể tiếp nhận thêm hàng chục vi hạt nhựa. Xà phòng rửa tay phát huy tác dụng không chỉ vì khả năng diệt khuẩn, mà vì làm da tron, kéo trôi bản thiu.

Công nghệ: nhịp máy lẩn át nhịp người

Một hệ thống công nghiệp có thể lọc dầu gà với tốc độ 230 chiếc mỗi phút, biến công việc vốn thuộc về bàn tay người thành nhịp vận hành chính xác của máy móc.

Một công ty trí tuệ nhân tạo từng chi 1,8 triệu Mỹ kim chỉ để mua tên đã có người mua trước đó là friend.com, ” nhằm thương mại hóa khái niệm “bạn bè ảo”. Trong thời đại mới, ngay cả khái niệm “bạn bè” cũng cần một địa chỉ đẹp để trú ngụ.

Theo một ước tính, chi tiêu cho AI đã chiếm tới 92 phần trăm tăng trưởng GDP Mỹ trong nửa đầu năm 2025, biến công nghệ này thành động cơ kinh tế chính, dù một số người bi quan về tương lai tự động hóa đến mức bỏ qua việc tiết kiệm hưu trí.

Đội quân “chó robot” được đặc nhiệm đi kiểm tra xe trong nhà máy Hyundai ở Georgia thay người. LinkedIn thêm tab video kiểu TikTok dành cho dân

văn phòng.

Đời thường: từ trò trẻ con đến trò lừa đảo tinh vi

Thuật ngữ “cooties” xuất hiện — thường dùng trong trò chơi trẻ em Mỹ để chỉ “mầm bệnh” từ bạn khác giới — thực ra bắt nguồn từ tiếng lóng của binh sĩ Mỹ thời Thế chiến thứ Nhất, ám chỉ rận lông và côn trùng cắn người trong các chiến hào lây lởi ở châu Âu.

Những tin nhắn giả mạo từ cơ quan thuế hoặc nhắc trả nợ phí “toll road”, trông có vẻ nghiêm dư, thực chất do một đường dây tội phạm có tổ chức điều khiển từ Trung Quốc — được giới chuyên gia an ninh mạng gọi là “tam giác smishing” — gửi đi hàng loạt để lừa đảo người Mỹ.

Các bác sĩ thú y khuyên nên bôi kem chống nắng cho những con chó có lông sáng màu, nhằm tránh hiện tượng cháy nắng khi tiếp xúc lâu với ánh mặt trời.

Thịt gà tây, thường bị quy là thủ phạm gây buồn ngủ sau lễ Tạ Ôn, lại chứa ít tryptophan hơn cả phô mai cheddar hay thịt bạch tuộc; trong khi đó, một con điều hầu ở New Jersey đã học cách dùng tin hiệu đèn giao thông để phục kích mồi.

Một màu sắc mới, mang tên “olo”, được phát minh ở Berkeley, một sắc xanh ngọc bích chói gắt mà mắt người lần đầu nhìn thấy.

Tóm lại, những mẫu tin khoa học năm 2025 không chỉ là những hạt cát tri thức rời rạc, mà khi xâu chuỗi, chúng phơi bày một thế giới đang chuyển mình: từ gene được chỉnh sửa riêng đến nhựa len lõi trong miếng kẹo cao su, từ mặt trăng mới của Sao Thổ đến tin nhắn lừa đảo từ xa xôi. Những phát hiện ấy nhắc nhở rằng tiến bộ khoa học không chỉ mở rộng chân trời, mà còn soi rọi những góc khuất đời thường — nơi con người vẫn còn nhiều điều phải kinh ngạc trước chính sự sáng tạo và nghịch lý của mình.

VB tổng hợp

Nguồn: Theo bài đăng trên tờ The Atlantic, đăng ngày 27 tháng 12 năm 2025.

Hơn 120,000 độc giả mỗi ngày.

Hơn 1,500,000 hits mỗi tháng.

Quảng cáo hữu hiệu trên

vietbao.com

tại 85 nước toàn cầu

**We protect it.
You live it.**

**Chúng tôi bảo vệ nó.
Bạn sống nó.**



Tommy Le, Agent
Insurance Lic#: 0L82567
17929 Magnolia Street
Fountain Valley, CA 92708
Bus: 714-841-5350
M-F 9am - 5pm Sat 10am - 2pm
Evenings by Appointments
24/7 Customer Service

Quý vị có thể liên lạc với chúng tôi bằng tiếng Việt

I'm here to help life go right™ — so you can enjoy it, while I help protect it. Let's talk about your life insurance options.

CALL ME TODAY.

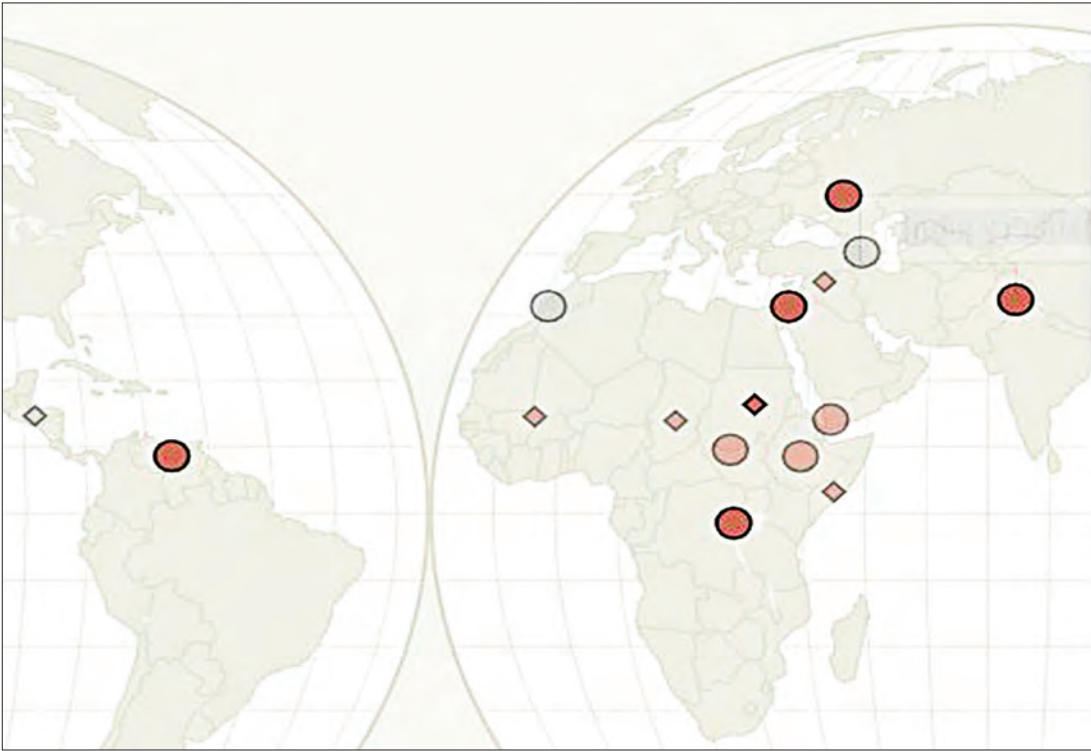
714-841-5350

**Không có gì có thể thay thế bạn,
nhưng bảo hiểm nhân thọ có thể
giúp thay thế thu nhập của bạn.**



State Farm Life Insurance Company (Not licensed in MA, NY or WI)
State Farm Life and Accident Assurance Company (Licensed in NY and WI)
Bloomington, IL

1601487



Trên bản đồ trái đất, ranh giới hòa bình càng ngày càng mong manh.

Thế giới sau mười năm như một bản đồ chẳng chít vết thương. Số cuộc chiến đang diễn ra tăng nhanh, nhiều nơi đầm máu, nhiều nơi âm i chỉ chờ bùng nổ. Trong số đó, bảy điểm nóng sau đây đáng được theo dõi đầu năm 2026.

MƯỜI KHUYNH HƯỚNG CỦA NĂM 2026

Năm 2025 đi qua trong chiếc bóng của Donald Trump. Vị tổng thống ồn ào này, với cách hành xử phá bỏ mọi khuôn thước, đã làm xoay chuyển trật tự thế giới: khiến các nền kinh tế lên cơn sốt, nhưng cũng đẩy đồng minh Âu châu phải chi nhiều hơn cho quốc phòng. Bước sang 2026, khi “con lóc Trump” vẫn còn cuộn, đây là mười điều đáng dõi theo.

1. Nước Mỹ tròn 250 tuổi

Ngày kỷ niệm lễ ra đời đoàn kết, nay lại phơi rõ chia rẽ. Mỗi phía nói về một nước Mỹ khác nhau, và cuộc bầu cử giữa nhiệm kỳ sẽ là dịp dân chúng bày tỏ họ muốn tương lai đi hướng nào. Nhưng dù kết quả ra sao, ông Trump vẫn thích điều hành bằng cách ra lệnh và áp thuế hơn là thương lượng.

2. Thế giới trôi nổi

Có người nói chúng ta đang trở lại thời “chiến tranh lạnh” giữa hai khối, Mỹ và Trung Hoa. Lại có người cho rằng ông Trump sẽ chia quả đất thành ba vùng ảnh hưởng: Mỹ, Nga, Trung. Sự thật có lẽ nằm ở giữa: các cường quốc bắt tay từng vụ, theo lợi riêng hơn là chung luật lệ. Trật tự quốc tế cũ đang rạn nứt, còn những cuộc hợp tác ngắn hạn sẽ thay thế.

3. Giữa chiến và hòa

Hy vọng hòa bình ở Gaza vẫn còn mong manh. Trong khi đó, Ukraine, Sudan, Miền Điện chưa yên. Nga và Trung Quốc có thể thử giới hạn chịu đựng của Mỹ bằng những động thái nửa kín nửa hở ở châu Âu và Biển Đông. Chiến tranh nay không chỉ ở chiến trường, mà có thể nổ ra trên mạng, ngoài không gian hay dưới đáy biển.

4. Âu châu lắm khó

Các nước Âu phải cùng lúc tăng tiền quốc phòng, giữ Mỹ vừa lòng, kích thích kinh tế và giảm nợ. Làm đủ cả e rằng chẳng việc nào trọn. Thất lưng buộc bụng để khiến dân chúng bất mãn, còn chỉ tiêu mạnh thì lại sợ vỡ nợ.



Một năm nhiều biến chuyển, khó lường, nhưng cũng nhiều ngả rẽ mới. Ảnh: AI vẽ.

5. Cửa mở cho Trung Hoa

Dù tăng trưởng chậm, Trung Quốc đang hưởng lợi từ chính sách “Mỹ trước hết”. Bắc Kinh tranh thủ ký hàng loạt hiệp định mới với các nước phương Nam, muốn tỏ ra là đối tác đáng tin hơn Washington. Họ vẫn sẵn lòng làm ăn cùng Mỹ – miễn là lợi cùng hưởng, chưa đến mức xung đột.

6. Kinh tế nhiều rủi ro

Thuế quan Trump chưa làm kinh tế Mỹ lụn bại, nhưng đã bóp nghẹt thương mại toàn cầu. Nhiều nước giàu tiếp tục chi quá tay, có nguy cơ khủng hoảng trái phiếu. Giới tài chính sẽ nín thở chờ xem ai thay ông Jerome Powell ở ghế chủ tịch Quỹ Dự trữ Liên bang – người nắm sinh mạng đồng đô-la.

7. Cơn sốt trí tuệ nhân tạo

Tiền đổ vào AI tương như vô tận. Nhưng đằng sau đó, có thể là nền kinh tế đang yếu đi. Nếu bong bóng vỡ, hậu quả sẽ không nhỏ, dù công nghệ vẫn còn giá trị thật. Riêng nỗi lo mất việc vì máy móc thông minh sẽ càng thêm nặng.

8. Khí hậu: xấu có, tốt cũng có

Giới khoa học gần như chắc rằng mục tiêu 1,5 độ C đã xa. Chính quyền Trump lại không ưa năng lượng xanh. Tuy nhiên, ở các nước đang phát triển, công nghệ sạch vẫn nảy nở, nhiều công ty lạng lẹ đạt chuẩn môi trường để khỏi bị chú ý.

Điện địa nhiệt có thể là ánh sáng mới.

9. Khi thể thao cũng gây chia rẽ

Năm tới, World Cup sẽ do Mỹ, Canada và Mexico cùng đứng ra tổ chức, nhưng quan hệ giữa ba nước hiện không mấy nồng ấm. Có lẽ vì thế, khán giả sẽ không đông như những kỳ trước. Còn tại Las Vegas, “Enhanced Games” – giải đấu cho phép vận động viên dùng thuốc tăng lực – đang làm dấy lên tranh luận gay gắt về ranh giới của đạo đức thể thao.

10. Thuốc giảm cân và câu hỏi lương tâm

Thế hệ sau của Ozempic, những loại thuốc GLP-1 giảm cân mới – rẻ hơn, dễ dùng hơn, lại có cả dạng viên – đang lần lượt xuất hiện, mở rộng cơ hội cho rất nhiều người. Nhưng uống thuốc để ốm đi có phải là “ăn gian” không? GLP-1 kéo câu chuyện đạo đức của thuốc tăng lực ra khỏi sân vận động và phòng tập. Olympic thì ít người có vé. Còn “đại hội Ozempic” thì hầu như ai cũng có thể xếp hàng ghi danh.

Dù bạn đọc nghĩ gì, bài viết này vẫn mong đem lại cho bạn đôi chút sáng suốt khi nhìn về năm sắp tới – một năm nhiều biến chuyển, khó lường, nhưng cũng nhiều ngả rẽ mới.

Sớm Mai tóm lược
Theo bài thư tòa soạn của Tom Standage – The World Ahead, đăng trên The Economist.

BẢY NGÒI NỔ CỦA NĂM 2026

1. Trung Hoa và Đài Loan – chân trời đầy sóng.

Chênh lệch quân lực giữa hai bờ eo biển quá lớn: Trung Quốc chiếm hơn 12% chi tiêu quân sự toàn cầu, còn Đài Loan chưa tới 1%. Bắc Kinh có thể chờ thời cơ ra tay nếu cảm thấy Washington lơ tay bảo hộ, hoặc khi tính toán kinh tế nghiêng về phía tấn công. Một cuộc phong tỏa dễ xảy ra hơn xâm lược, nhưng cũng đủ thôi bùng khủng hoảng quốc tế, kéo theo trả đũa quân sự lẫn kinh tế từ Mỹ và đồng minh.

2. Ấn Độ và Pakistan – hận thù chưa dứt.

Hai cường quốc nguyên tử này vừa kịp lùi khỏi bờ vực sau vụ đụng độ ở Kashmir hồi tháng Tư, khiến hơn 50 người chết. Dù ngưng bắn được tái lập, căng thẳng vẫn ngấm ngấm. Pakistan, dưới bàn tay sắt của Thống chế Asim Munir, đang thắt chặt quyền lực; còn Ấn Độ, nhờ kinh tế vươn mạnh, ngày càng bỏ xa nước láng giềng. Giữa lúc Mỹ lơ là vai trò trung gian vì chiến tranh thuế quan, nguy cơ bùng nổ trở lại là điều không thể xem thường – nhất là khi đôi bên ngày càng ít nhịn hơn trước.

3. Nga và Ukraine – cuộc chiến mệt mỏi.

Sau ba năm giao tranh, Nga thiệt hại hơn một triệu binh sĩ mà chỉ chiếm thêm 1,3% lãnh thổ Ukraine. Thế bế tắc này có thể kéo dài, đóng băng, hoặc tan vỡ bằng một thỏa thuận. Nhưng vẫn còn hai khả năng khác: tuyến phòng thủ của Ukraine sụp đổ hoặc nội bộ rạn nứt – hay nước Nga kiệt quệ khi bị không kích làm tê liệt dầu mỏ. Cả hai trường hợp khi

xảy ra đều có thể làm chấn động châu Âu và thế giới.

4. Israel và Hamas – giữa tro tàn Gaza.

Thành phố Gaza tan hoang, gần 80% nhà cửa hư hại, hơn 60 triệu tấn gạch vụn. Cái gọi là “ngưng bắn” mới chỉ là tạm ngừng đau khổ. Quân Israel vẫn giữ nửa lãnh thổ, còn Hamas chưa chịu giao vũ khí. Mỗi bên đều tố cáo bên kia vi phạm hòa ước. Nếu ông Trump còn muốn làm “người dàn xếp”, và có lực lượng quốc tế vào gìn giữ, Gaza mới mong xây dựng lại. Nhưng trước mắt, viễn cảnh bình yên vẫn xa.

5. Congo và Rwanda – bóng ma từ mỏ cobalt.

Miền đông Congo lại sôi lửa. Quân phiến loạn M23, do Rwanda hậu thuẫn, chiếm thành phố Goma và nhiều vùng giàu khoáng sản – nơi chiếm tới 76% sản lượng cobalt thế giới. Rwanda bị nghi vừa viện trợ, vừa gửi quân trực tiếp, trong khi Congo nhận thêm quân của Uganda dưới danh nghĩa “hợp tác an ninh”. Dầu, vàng, khí đốt và kim loại quý khiến các nước nhỏ cũng muốn chen chân. Một thỏa thuận ký ở Washington chẳng giúp được bao nhiêu – chiến tranh chỉ đang tạm ngủ.

6. Sudan – lửa chưa tàn ở Phi châu.

Hai lực lượng, Quân đội Chính phủ (SAF) và lực lượng bán quân sự RSF, vẫn chém giết tại Khartoum và Darfur. Hơn mười một triệu người mất nhà, hai triệu người sắp đói. Ai Cập hậu thuẫn chính phủ; Các Tiểu vương quốc Ả Rập giúp phe RSF, dù chối cãi. Nếu các

thế lực bên ngoài tìm thấy lợi ích hòa bình – dầu, vàng và cửa ngõ Hồng Hải – Sudan có thể trở thành sàn đàm phán, cũng như cơ hội cho ông Trump muốn ghi công hòa giải.

7. Venezuela – bóng Mỹ trên bờ Caribbean.

Washington đang rầm rộ điều quân quanh Venezuela dưới chiêu bài “bảo vệ Tây bán cầu” và chống buôn lậu ma túy. Mục tiêu thật có thể là mau chóng lật đổ tổng thống Maduro. Không ai chắc Mỹ sẽ đi xa đến đâu: không kích có thể xảy ra, dù đổ bộ thì khó. Maduro chẳng thiếu kẻ thù – mới đây ông còn đòi phần lớn lãnh thổ Guyana, dẫu Tòa án Quốc tế đã cấm. Việc Caracas tuyên bố “bầu cử thống đốc” ở vùng đất mình không kiểm soát chỉ khiến nguy cơ đụng độ với Mỹ càng gần thêm.

Trên bản đồ trái đất, ranh giới hòa bình càng ngày càng mong manh. Khi các cường quốc chọn quyền lợi hơn công lý, và những quốc gia vừa nhỏ vừa nghèo bỗng trở thành bàn cờ cho kẻ khác, thế giới 2026 có thể bước vào một thời kỳ mới – không phải chiến tranh toàn diện, nhưng chắc hẳn là không hòa bình.

VB tóm lược

(Theo phân tích của The Economist, Sondre Ulvund Solstad)

Việt Báo Online phục vụ bạn vietbao.com trình bày trang nhã danh mục dễ tìm quảng cáo hữu hiệu tin tức cập nhật Viết Về Nước Mỹ Kinh tế -Kỹ thuật

AZIPOS

YOUR PHONE, YOUR POS, YOUR RESTAURANT

ĐIỆN THOẠI

MÁY TÍNH BẢNG / IPAD

MÁY TÍNH ĐỂ BÀN

LAPTOP

Mọi thiết bị kết nối Internet đều có thể trở thành máy POS.

Khách hàng đặt món dễ dàng.

Thông tin đơn hàng được gửi thẳng đến quầy thu ngân

Đặt hàng ở bất cứ đâu

BÊN NGOÀI

Khách hàng truy cập **App** hoặc vào website **your-restaurant.com** ở bất cứ nơi đâu, khi nào: nhà, văn phòng... để đặt món và tùy chọn theo sở thích với thiết bị có kết nối Internet.

1. Quét mã QR CODE để chọn món

BÊN TRONG

Để chọn món trên điện thoại và thanh toán ngay tại bàn

2. Chọn món & thanh toán

NHÀ BẾP

Chuyển từ màn hình theo yêu cầu khách hàng

Gửi trực tiếp đến nhà bếp

Bếp cập nhật món vào hệ thống chỉ với 1 nút bấm

Máy IN

Mỗi món là 1 phiếu riêng, hiển thị rõ ràng các yêu cầu của món

THANH TOÁN ĐA DẠNG

Apple Pay / Google Pay / NFC / EMV

QuickReader Card & Chip Reader (Tùy chọn)

Để thanh toán

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

NHÀ HÀNG

QUÁN ĂN

QUÁN CÀ PHÊ

QUÁN NƯỚC

FOOD TO GO

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

Một chương trình POS tốt cần có những tính năng:

- ⊗ Giao diện thân thiện
- ⊗ Hoạt động được trên nền tảng di động mobile, ipad...
- ⊗ Luôn sẵn sàng mọi lúc, mọi nơi
- ⊗ Dễ quản trị
- ⊗ Cập nhật nhanh chóng để đáp ứng nhu cầu phát sinh thực tế

714-716-1819

https://azipos.com

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



C · A · F · E
RESTAURANT

714) 418-0757
15582 Brookhurst St., Westminster, CA 92683



PECHANGA
THEATER

PARIS BY NIGHT SPECIAL
TRỰC TIẾP THU HÌNH
TỪ GIỌNG HÁT EM





Special Guests



MC THẾ THUY



HƯƠNG THUY



NGUYỄN KHANG



TRẦN THÁI HÒA



QUANG LÊ



THIỆN TÔN



QUỐC NGHỆP

Nhạc sĩ TÙNG CHÂU
Nhạc sĩ LUY HUYNH LONG
& THE BROTHERS BAND

EXECUTIVE PRODUCERS: PAUL HUYNH & MARIE TO

CHỦ NHẬT, 1 THÁNG HAI, 2026 | 2:00PM & 7:30PM

PARIS BY NIGHT SPECIAL
TỪ GIỌNG HÁT EM

TRÌNH DIỄN LIVE TẠI PECHANGA THEATER

ĐƯỜNG DÂY NÓNG MUA VÉ: 714.894.5811
HAY ONLINE TẠI INFO@THUYNGASHOP.COM

MUỐN BIẾT THÊM CHI TIẾT, XIN GỌI 888.810.8871
HAY ONLINE TẠI PECHANGA.COM.



877.711.2WIN · PECHANGA.COM

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

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



Bạn đã vất vả làm việc. Hãy để chúng tôi giúp bạn tìm bảo hiểm sức khỏe dễ dàng hơn.

Việc tìm được chương trình bảo hiểm sức khỏe phù hợp đáng lẽ không cần phải phức tạp. Vì vậy Covered California sẽ giúp bạn so sánh các chương trình bảo hiểm, tìm hiểu các quyền lợi bảo hiểm, và chọn chương trình bảo hiểm phù hợp với nhu cầu của bạn. Không từ ngữ phức tạp. Không áp lực căng thẳng.

Các chuyên gia của chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ bạn bằng tiếng Việt, để bạn bớt phải lo lắng về bảo hiểm sức khỏe và có thêm thời gian tận hưởng cuộc sống. Bên cạnh đó, 4 trong 5 người ghi danh được nhận hỗ trợ tài chính để giúp chi trả phí bảo hiểm sức khỏe.

**Hạn chót ghi danh ngày 31 tháng 1.
Hãy ghi danh bảo hiểm ngay hôm nay.**





**Vì sức khỏe
của người dân
California**

CoveredCA.com/Vietnamese | 1.800.652.9528