

LIFESTYLES™

YOUR LIFE • YOUR STORY

MAGAZINE

ARIZONA CALIFORNIA FLORIDA

GEORGIA HAWAII

HEALTH & HAPPINESS WITH VERDA HEALTHCARE

FRANK VO, CEO.

NEW YEAR NEW YOU



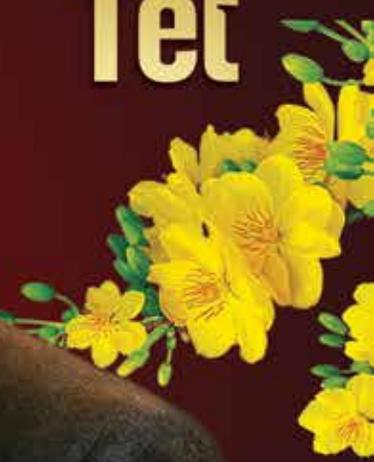
Xuất Hành ĐẦU NĂM

Tết

NĂM
2 NGỌ
NÓI
CHUYỆN
Ngựa

Món Ăn

NGÀY TẾT





CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT QUỐC GIA AZ



Mừng Xuân BÍNH NGỌ



SATURDAY, JANUARY 31, 2026
5PM - 11PM

SAIGON CENTER

2051 N. Arizona Ave #106 Chandler, AZ. 85225

FREE ADMISSION - Vào cửa Miễn Phí

Ủng hộ vé số đầu năm: \$3/ticket or \$5/2 tickets

Liên lạc: Cô Kim Phượng : (480) 326-8168 | Tram Chu : (602) 326-2751

VĂN PHÒNG LUẬT SƯ
**CLIFFORD
LEVENSON**

TRÊN 20 NĂM KINH NGHIỆM TRONG NGÀNH LUẬT SƯ



CLIFFORD LEVENSON
Attorney, Luật Sư
P: (602) 258-8989 (24/7)
Fax: 602-544-1900

CHUYÊN VỀ TAI NẠN XE CỘ
DÙ CÓ HAY KHÔNG CÓ BẢO HIỂM,
CHÚNG TÔI SẼ GIÚP CHO QUÝ VI
TRONG NHỮNG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP

**CHỈ NHẬN THÙ LAO
KHI ĐƯỢC BỒI THƯỜNG**

602.544.2222



QUANG TRƯƠNG
Phụ Tá Pháp Lý
602-363-3700
Gọi bất cứ lúc nào

- SAY RƯỢU LẠI XE (D.U.I)
- LUẬT THƯƠNG MẠI & ĐỊA ỐC
- TAI NẠN CÁ NHÂN (PERSONAL INJURY)
- GIA ĐÌNH (FAMILY LAW)
- PHÁ SẢN (BANKRUPTCY)
- DI CHỨC (ESTATE PLANNING)
- DI TRÚ (IMMIGRATION)
- HÌNH SỰ (CRIMINAL LAW)

Khi gặp tai nạn xe cộ, quý thân chủ không cần phải lo lắng, hay gọi cho văn phòng chúng tôi để được giúp đỡ từ A-Z:

- Giới thiệu thân chủ đến các bác sĩ chuyên môn
- Liên lạc Công ty bảo hiểm để đòi bồi thường chi phí nhà thương cho thân chủ
- Xin lại bằng lái xe từ DMV nếu bị tịch thu
- **Đặc biệt:** Kéo xe, mượn xe, sửa xe và lấy report từ văn phòng cảnh sát



5119 NORTH 19TH AVE, #K PHOENIX, AZ 85015
WWW.LEGALHELPOONTHEWAY.COM

H MART[®] MESA

1919 W MAIN ST, MESA, ARIZONA 85201 TEL. 480-207-4560

Hãy Đón Mừng Mùa Lễ Hội Với Hương Vị Tươi Ngon Tại H Mart MESA!

Trang hoàng bàn tiệc của quý vị với hương vị tươi mới
và không khí rộn ràng của mùa lễ hội!
Đừng quên phiếu giảm giá đặc biệt giúp món ăn ngày lễ thêm hấp dẫn nhé!

H MART[®] DISCOUNT COUPON
VALID DEC. 20TH, 2025 - JAN. 19TH, 2026
Chỉ áp dụng tại Chợ H Mart Mesa khi có phiếu giảm giá giấy

Nước Mắm Ba Con Cua
24 FL OZ ~~\$10.99~~
\$6.99

WHEN YOU PURCHASE OVER \$20

SMART CARD ONLY LIMIT 2



VALID ONLY FOR SMART REWARDS CARD MEMBERS AT H MART MESA STORE. LIMIT (1) COUPON PER TRANSACTION PER CUSTOMER. EACH COUPON IS VALID FOR DISCOUNT ON UP TO TWO (2) ITEMS. NOT VALID WITH ANY OTHER COUPONS OR OFFERS. COUPON IS VOID IF REPRODUCED, ALTERED, EXCHANGED, PURCHASED, SOLD OR WHERE PROHIBITED BY LAW. MISPRINTS ARE POSSIBLE. IT CANNOT BE USED IN THE FOOD COURT, ONLINE ORDER, OR TENANT STORES.

The Best of Asia in America. Since 1982. **H MART[®]**



1 Sườn Heo Tươi Cho BBQ

Mềm, mọng nước, hoàn hảo để nướng hoặc quay—hãy làm bữa tiệc Giáng Sinh của quý vị thêm đậm đà với sườn heo tươi hảo hạng này.



2 Gà Nguyên Con Tươi

Tuyệt vời để quay hoặc hấp—gà nguyên con tươi là tâm điểm hoàn hảo cho mọi bữa tiệc lễ hội.



3 Cá Hồi Cắt Lát Tươi

Béo ngậy, thơm bùi và giàu omega-3— cá hồi cắt lát mang đến sự sang trọng và sức khỏe cho bàn tiệc ngày lễ.



4 Cá Bơn Sống

Tươi ngon, thịt mềm và tràn đầy hương vị—cá bơn sống mang hương vị của đảo Jeju đến bàn tiệc lễ hội của bạn.



5 Trái Lựu

Màu sắc rực rỡ, mọng nước và ngọt ngào—lựu là loại trái cây hoàn hảo để tô điểm cho mùa lễ hội.



6 Thanh Long Ruột Trắng

Lạ mắt và thanh mát, thanh long mang đến sắc màu và vị ngọt lành mạnh cho bàn tiệc của bạn.



7 Trà KANG SHI FU

Thức uống tươi mát, tiện lợi—trà KANG SHI FU là lựa chọn tuyệt vời cho những buổi tụ họp ngày lễ.

8 Miến KHAIDILAO

Sợi dai và mượt, lý tưởng cho các món lẩu hoặc súp—miến khoai lang KHAIDILAO giúp bữa ăn ngày lễ thêm phần thú vị và đậm đà.



9 Nước Mắm Ba Con Cua

Nước Mắm Ba Con Cua. Đậm đà, thơm lừng và giàu hương vị—nước mắm Ba Con Cua mang đến hương vị Việt Nam đích thực cho món ăn lễ hội.



**Gia đình này mua nhà với
\$0 INCOME - \$0 Thu Nhập
Bạn cũng làm được như vậy.**



**GỌI CHO ÔNG TƠ BÀ NGUYỆT
CỦA NHÀ CỬA**

Giúp bạn nói "I DO" với tổ ấm trọn đời!

anTon Vu: 602.327.8155

Tiffany Nguyen: 602.653.7128

Access Arizona Realty

VIET LIFESTYLES STAFF

Chủ Nhiệm kiêm Chủ Bút: Lê Văn Thanh Mai
Publisher & Editor in Chief: Mai Le

Tổng Biên Tập/Chief Editorial Manager: Duy Hân

Cố Vấn - Adviser: Uy Le, Vinh Liem

Cố Vấn Pháp Lý-Legal Consultants:

- Attorney Chris Chan
- Attorney Anh Pham

Giám Đốc Kỹ Thuật - Art Director: Zen Lam
Thiết Kế Hình Ảnh - Graphic Designers: Hai Nguyen, Triet Tran

Phân Phối - Distributor: Nguyễn Hoàng

Trị Sự Tòa Soạn - Administrative Manager:

- Đức Quang

Thư Ký Tòa Soạn - Secretary:

- SaoMai Le

Thu Ngân - Billing Manager:

- Hannah Vu

Ban Biên Tập - Editorial Team: Thanh Mai Le, Ha Giang, Kim Hanh, Tuyet Thu Doan, Chau Vu Bao Uyen, Tran Phú Đa, Thoa Nguyen

Photographers: Daniel Pham, Huy Khiêm, Phước Lê, Tuấn Nguyễn, Alvin Nguyễn, Jimmy Trần, Long Ha

Cộng Tác Viên Thường Xuyên - Regular Contributors:

Lê Hữu Uy, Vinh Liem, Đại Dương, Ngô Tăng Giao, Đào Đức Chương, Thanh Dương, Trịnh Thanh Thủy, Thoa Nguyễn, Dr. Ánh Lê, Nam Giao, Duy Hân, Phạm Gia Đại, Kiều Mỹ Duyên, Trần Thị Hiếu Thảo, Hà Thảo Yên, Quang Nguyễn, Lillie Nguyễn, Jason Lê, Đào Nghiêm, Chris Chan, An Trần, Ngọc Mai, Kim Minh, Joshua Kolruds, Vy Le ...

Không Nhận Trách Nhiệm/Disclaimer:

Nội dung của các bài viết đăng trên Viet Lifestyles không nhất thiết phản ánh quan điểm của nhóm chủ trương. Tác giả của các bài viết được chọn đăng trên báo Viet Lifestyles sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm về nội dung, xuất xứ cũng như bản quyền về bài viết của mình. Viet Lifestyles sẽ không chịu bất cứ trách nhiệm gì có liên quan đến nội dung, hình thức, tác quyền, v.v. của các bài viết này.

LIÊN LẠC QUẢNG CÁO-PHÂN PHỐI BÃO
ADVERTISING & DISTRIBUTING CONTACT

- Phone: **602-621-5125 | 678-849-6470**
- Email: **Info@vietlifestyles.com**

VIET LIFESTYLES HEADQUARTER

2081 N. Arizona Ave #126
Chandler, AZ 85225

Website: www.VietLifestyles.com

Facebook: VietLifestylesMagazine

Instagram: VietLifestylesMagazine



Kính thưa quý vị,

Khi những ngày cuối năm đang từ từ khép lại, tiết trời se lạnh và không khí Xuân bắt đầu lan tỏa trong từng góc phố mái nhà, lòng người Việt chúng ta – dù ở bất cứ nơi đâu – cũng chợt lắng đọng để hướng về một mùa Xuân mới.

Nhân dịp Tết Bính Ngọ 2026 đang về, lời đầu tiên chúng tôi xin được gửi đến các tác giả, quý thân chủ quảng cáo, quý độc giả, thân hữu và gia đình lời chúc mừng năm mới đầy màu sắc của yêu thương và trân trọng.

Xuân - đối với người Việt, không chỉ là sự chuyển mùa của đất trời, mà còn là thời khắc thiêng liêng của sum họp, của hoài niệm, nhìn lại để biết ơn và hy vọng. Ở nơi đất khách quê người, ý nghĩa ấy lại càng trở nên sâu đậm hơn. Chúng ta không chỉ đón một năm mới, mà còn nhắc nhở nhau gìn giữ bản sắc văn hóa, ngôn ngữ trong sáng, đạo lý và tinh thần dân tộc giữa xã hội đa văn hóa, đa sắc tộc. Giữa thế giới ảo đang phát triển vượt bậc, chúng ta vẫn sống thật, cho đi thật.

Nhìn lại 12 số báo trong năm qua, hy vọng độc giả có thể cảm nhận được tâm huyết của các tác giả trong việc xây dựng nội dung phong phú, đa dạng: từ đời sống cộng đồng, văn hóa – nghệ thuật, giáo dục, kinh doanh, đến những câu chuyện đời thường nhưng giàu ý nghĩa. Mỗi bài viết, hình ảnh không chỉ chuyên chở tin tức, mà còn chứa đựng sự quan tâm, trách nhiệm và tình yêu dành cho cộng đồng người Việt.

Quái kiệt Trần Văn Trạch đã hát: “Ngày xuân vui nhất là đọc các báo Xuân”, số báo Xuân, theo truyền thống, luôn mang một ý nghĩa rất riêng, là nơi hội tụ của niềm tin, của ước vọng và của những lời chúc tốt đẹp nhất. Viet Lifestyle rất vui được góp phần trong các tờ báo Tết khắp nơi, đem hương vị đặc trưng của hoa mai hoa đào, bánh chưng bánh tét đến cho mọi người.

Mùa Xuân là dịp tận hưởng những giây phút ngọt ngào của tình yêu thương. Hãy mở cửa trái tim để biết rằng dù giữa tuyết lạnh mình vẫn có thể thấy ấm áp. Và trong giây phút giao hòa của đêm Giao Thừa, chúng ta cùng hướng lòng về quê hương, chúc non sông An hòa Dân chủ, chúc người dân thật sự Tự do No Ấm, quan tâm yêu thương nhau.... Chúc cho cộng đồng người Việt chúng ta luôn đoàn kết yêu thương nhau hơn, cùng góp tay xây dựng một tương lai tốt đẹp cho thế hệ hôm nay và mai sau.

Riêng chúc các bạn trẻ ngoài biết nấu ăn ngon trong bếp, cũng biết thêm cách nếm nếm xào nấu ngôn ngữ trước khi sử dụng để “đặc nhân tâm” và không làm người khác buồn lòng. Chúc các bạn nhạy cảm như lá cây mắc cở (hoa trinh nữ) để luôn biết xếp cánh, thương cảm trước những cảnh khó khăn và rộng lòng giúp đỡ.

Với người thân đã ra đi không thể đoàn tụ vào Tết năm nay, trái tim và linh hồn chúng ta luôn ở bên nhau, nhớ tới nhau, cầu nguyện cho nhau.

Theo phong tục Ông Bà, mình hay có mâm ngũ quả mừng Tết, riêng Duy Hân mong cùng mọi người năm nay đặc biệt thưởng thức thêm hương vị của một số bánh quê hương:

Xin cùng nhau ăn cái bánh Dầy để luôn dầy tình dầy nghĩa với người chung quanh, rồi chia nhau cái bánh Ít để ít đi những ghen ghét, tị hiềm, cùng góp phần xây dựng cộng đồng.

Cũng xin cùng nhau chia xẻ cái bánh Phu Thê ngọt ngào, để tình nghĩa vợ chồng và gia đình luôn mãi tràn trề.

Trên mâm cũng sẽ có đĩa bánh Hôi, để biết hỏi cho ra lẽ trước khi hiểu lầm, hờn trách người khác cách oan uổng.

Chúng ta cũng chia nhau cái bánh Bao, để lòng luôn bao dung, bao bọc người đang cần đến mình.

Và cuối cùng xin tráng miệng bằng những chiếc bánh Men tròn trịa, để hương vị thơm mát thấm vào người như men rượu làm ấm lòng trong mùa Xuân mới...

Chúc Mừng Năm Mới

Thay mặt Ban Biên Tập Viet Lifestyle.

Nguyễn Ngọc Duy Hân



Contents

On the Cover | Frank Vo, CEO of Verda Health
Photography | Khanh Dao & Kinhluan Bui



*Cung Chúc
Tân Xuân
Vạn Sự
Kiết Tường*



VIET THEO CHỦ ĐỀ

- Xuất Hành Đầu Năm 18
- Năm Ngọ Nói Chuyện Ngựa..... 38
- Mùa Xuân Hy Vọng 42
- Một Mùa Tết Xa Quê..... 34
- Chén Rượu Đầu Xuân B38
- Tản Mạn Đầu Năm 24

THỜI SỰ - THÔNG TIN CỘNG ĐỒNG

- Chiến Lược An Ninh Quốc Gia Của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ 14
- Kỷ Niệm 60 Năm Ra Trường Chu Văn An B22
- Thế Lực Ngầm - Deep State..... B8
- Kết Quả Bầu Cử Cộng Đồng NVQG-AZ 2026-2029 B14
- Lễ Trao Giải Nhân Quyền Việt Nam 2025 56
- Mùa Bão Lũ Tang Thương Gọi Lòng Nhân Ái B24
- Xuân Sớm Trên Thánh Thất Cao Đài B30
- Hội Người Việt Cao Niên Arizona..... B18

NHÂN VẬT - SỰ KIỆN - DU LỊCH-THỜI TRANG

- New Year New Health with Frank Vo, CEO of Verda Health 62
- Trải Nghiệm Sông Tiền..... B42
- Khoa Học Gia Việt Được Lọt Vào Danh Sách 100 Thiên Tài Thế Giới..... B36

GIA ĐÌNH - SỨC KHỎE - ĐỜI SỐNG

- Bệnh Dội Ngược Bao Tử Thực Quản B48

TRUYỆN -THƠ- BIÊN KHẢO

- Truyện ngắn: Mùa Xuân Nở Muộn 50
- Truyện ngắn: Tết Vui Mọi Nhà..... B56
- Vườn Thơ..... B60

QUẢNG CÁO VỚI Việt Lifestyles

- Trình Bày Mỹ Thuật
- Nội Dung Phong Phú
- Đầy Màu Sắc
- Hiệu Quả

Call to place your ad today!
Gọi Quảng Cáo Ngay!

Tiếng Việt

602-621-5125

English:

480-213-5987

Published on the 20th of each month
Phát hành vào tuần thứ ba mỗi tháng.

Email: info@vietlifestyles.com
or visit www.VietLifestyles.com



Xuân Bính Ngọ năm nay đánh dấu kỷ niệm đúng 16 năm Sinh Nhật của Việt Lifestyles Magazine. Sau 16 năm, Việt Lifestyles đã phát triển mọi mặt từ hình thức đến nội dung, với nhiều bài viết phong phú và trình bày mỹ thuật. Ngày nay, Việt Lifestyles đã có mặt ở nhiều thành phố và tiểu bang ở Hoa Kỳ, cũng như trên các phương tiện truyền thông xã hội và mạng lưới online toàn cầu với lượng độc giả hùng hậu.

Nhìn lại chặng đường 16 năm đã đi qua, chúng tôi không khỏi xúc động bồi hồi. Đây là cả một sự cố gắng không ngừng của toàn thể Ban Biên Tập và cộng tác viên, ngõ hầu đáp lại sự tin yêu của quý thân chủ quảng cáo và quý độc giả gần xa. Mong rằng bước sang năm mới, Việt Lifestyles sẽ có thêm những đề mục mới để phục vụ quý thân chủ quảng cáo và quý độc giả nhiều hơn.

*Chúc mừng năm mới
Độc giả khắp nơi
Thành công luôn tới
Sức khỏe tuyệt vời,
Hạnh phúc đầy vơi
Con cái nghe lời
Tiền tài tấn tới
Du lịch nhiều nơi
Gặp nhiều bạn mới
Tâm trí thanh thoi
Cuộc đời phơi phới*



*Chúc Mừng
Năm Mới!!!*

HỒM THƯ BẠN ĐỌC

Tòa soạn đã nhận được thư viết tay của tác giả LN. H. Thương từ Massachusetts gửi về. Thời nay nay, việc nhận được một bức thư tay đầy chân tình như thế thật sự hiếm hoi và điều đó đã khiến cho Ban Biên Tập chúng tôi thật cảm động. Chúng tôi cũng xin chân thành cảm ơn tác giả đã gửi tặng tòa soạn 100 bài thơ trong thi tập của mình, cùng chi phiếu \$200 đặt mua báo dài hạn. Đây là một nghĩa cử đáng quý và đầy tình cảm đối với Việt Lifestyles. Các sáng tác của tác giả đã được chuyển đến Ban Biên Tập xem xét. Mỗi tháng, nếu phù hợp với chủ đề, tòa soạn sẽ chọn đăng một bài để giới thiệu đến quý độc giả. Xin kính chúc tác giả nhiều sức khỏe, dồi dào cảm hứng sáng tác và một năm mới an khang, tài lộc viên mãn.

~ Biên Tập Việt Lifestyles Magazine

Chủ Đề Báo Tháng 1: Tình Yêu

Hạn chót gửi bài ngày 20 tháng 1 năm 2026

Quý độc giả muốn đóng góp bài vở cho những kỳ báo sắp tới, xin vui lòng gửi trước ngày trước ngày deadline. Bài gửi đăng trên Viet Lifestyles, xin đừng gửi cho báo khác trong thời hạn 6 tháng. Tác giả của các bài viết được chọn đăng trên báo Việt Lifestyles sẽ hoàn toàn chịu trách nhiệm về nội dung, xuất xứ cũng như bản quyền về bài viết của mình. Việt Lifestyles sẽ không chịu bất cứ trách nhiệm gì có liên quan đến nội dung, hình thức, tác quyền, v.v. của các bài viết này." Bài viết xin giới hạn đừng dài quá 4 trang đánh máy (trừ những trường hợp đặc biệt cần trình bày chi tiết), sử dụng font size 12, dưới dạng Unicode. Để gửi bài viết, xin email về địa chỉ: info@vietlifestyles.com

Việt Lifestyles NOW GO MOBILE



QUẢNG CÁO VỚI

VIỆT LIFESTYLES MAGAZINE

Để có báo đến tay bạn đọc mỗi tháng FREE mỗi tháng, Việt Lifestyles xin chân thành tri ân đến các cơ sở thương mại đã ủng hộ quảng cáo dài hạn. Như một lời tri ân, kính mong quý độc giả ủng hộ sản phẩm và dịch vụ của những cơ sở quảng cáo trên Việt Lifestyles. Ông bà ta ngày xưa có câu, "uống nước nhớ nguồn"; kính mong quý độc giả thương cho Ban Biên Tập và E-kip thực hiện đã bỏ nhiều công sức để cho ra đời món ăn tinh thần mỗi tháng. Vì vậy, khi quý vị xem Quảng Cáo hay bài viết trên Báo Việt Lifestyles, xin quý vị công tâm nhớ nguồn chính xác là xem trên Việt Lifestyles thay vì nói lộn qua tờ báo khác. Xin chân thành tri ân.

Quảng cáo với Việt Lifestyles rất dễ dàng, qua nhiều hình thức:

- Gọi Phone hay Text để biết giá cả quảng cáo: **602-621-5125**
- Gửi email: info@vietlifestyles.com
- Gửi nội dung và check payment về địa chỉ **Tòa soạn**

VIET LIFESTYLES MAGAZINE

2081 N. Arizona Ave #126

Chandler, AZ. 85225

- Chúng tôi nhận đăng Quảng cáo trắng đen, màu giấy bite-rite và màu giấy láng. Nhận quảng cáo online trên Social Media Network and banner ad trên trang website: www.vietlifestyles.com & **Facebook**

- Quý vị cần đăng thông tin theo hình thức phóng sự về khai trương hay giới thiệu dịch vụ, sản phẩm của công ty, review food nhà hàng, v.v. vui lòng liên lạc Tòa Soạn, chúng tôi sẽ giúp quý vị thực hiện bài phóng sự và video clips hình ảnh sinh động.

- Quảng Cáo trang màu giấy láng (glossy paper) đẹp, sang, nổi bật... có giới hạn, xin gọi cho Tòa Soạn để biết thêm chi tiết giá cả và trang trống mỗi tháng. Nhận quảng cáo online trên Social Media Network and banner ad trên trang website: www.vietlifestyles.com & **Facebook**

Địa chỉ tòa soạn:

VIET LIFESTYLE MAGAZINE

2081 N. Arizona Ave #126

Chandler, AZ. 85225

ĐẶT MUA BÁO

Mua một năm đầu

\$5.99/cuốn

\$72/năm

bao gồm cước phí shipping
info@VietLifestyles.com

Xin vui lòng gửi chi phiếu về địa chỉ:
Check Payment: Viet Lifestyles Magazine ARIZONA

2081 N. Arizona Ave #126

Chandler, AZ. 85225

ĐIỂM TIN SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG



WANT TO BE
FEATURED
IN THE
COMMUNITY
NEWS SECTION

Just Email Us at:

Info@VietLifestyles.Com



ĐIỂM TIN SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

Điểm tin ngắn theo thứ tự thời gian những sự kiện hay chương trình đang và sắp sửa xảy ra trong cộng đồng tại địa phương và đó đây để quý đọc giả tiện việc theo dõi. Nếu quý hội đoàn có thông tin cần thông báo, xin vui lòng email về tòa soạn trước ngày 5 mỗi tháng, chúng tôi sẽ đăng thông báo miễn phí trong mục Tin Sinh Hoạt Cộng Đồng. Email tòa soạn Việt Lifestyles: info@vietlifestyles.com

SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG VIỆT NAM ARIZONA

HỘI NGƯỜI VIỆT THIÊN NGUYỆN AZ

Hội sinh hoạt mỗi Chủ Nhật từ 9:00AM – 12:00PM tại 2615 West Mariposa Street, Phoenix, AZ 85017. Hội Người Việt Thiên Nguyễn AZ có những sinh hoạt thường xuyên như:

- Lớp điện tử: học mỗi Chủ Nhật. Xin ghi tên trước.
- Dạy kèm thi quốc tịch (tiếng Anh & tiếng Việt) miễn phí.
- Điền đơn thi quốc tịch. Nhận thông dịch khi thi quốc tịch tiếng Việt.
- Bán gậy quỳ bộ Cẩm Nang Luyện Thi Quốc Tịch.
- Phụ giúp tìm kiếm việc làm, giúp làm tờ Resume

- Giúp đưa đi khám bác sĩ, xin trợ cấp, v.v. chỉ ngày thứ Hai. Xin gọi trước.
- Thu góp lon nhôm giúp Thương Phế Binh, Quả Phụ VNCH ở Việt Nam.

Muốn tham gia thiện nguyện giúp đỡ quý đồng hương, xin liên lạc Ông **Ngà Bùi: 480-235-8451.**

Hội Á Mỹ Cao Niên Arizona

Hội Á-Mỹ Cao Niên Arizona vẫn sinh hoạt đều đặn mỗi tháng 2 lần. Lịch Sinh Hoạt hằng tháng như sau:

- Ngày thứ Bảy tuần lễ thứ 2
- Thời gian : Từ 10 giờ sáng đến 14 giờ.

Chi tiết xin gọi : Ô. **Phan H.P. Quý: 503-593-8539**

Khu hội vùng Phoenix đã sinh hoạt trở lại vào mỗi thứ Bảy của tuần thứ 4 trong tháng từ lúc 10AM - 2PM tại địa chỉ 7138 N. 45th Avenue, Glendale, AZ 85301. Mọi chi tiết, xin liên lạc Phụ tá Hội Trưởng, Bà **Cấp Trần: 602-373-0482.**

Thông báo của Hội Người Việt Cao Niên Arizona

Hội Người Việt Cao Niên Arizona

sinh hoạt mỗi tháng một lần vào ngày Chủ Nhật của tuần lễ thứ 4 của mỗi tháng từ 2 giờ đến 6 giờ tại trụ sở thường lệ của Hội số 7138 N.45th Ave, Glendale AZ 85301.

Chủ trương của Hội là bất vụ lợi (Non-Profit) và đề cao văn hoá thuần túy của Việt Nam, nhất là trong lãnh vực Ca Nhạc, các anh chị có thể gia nhập Hội bằng cách ghi tên gia nhập hoặc không cần ghi tên trước cứ đến ngày giờ trên tự động đến Hội sẽ được tiếp đón nồng hậu (walk-in).

Muốn biết thêm chi tiết, vui lòng liên lạc Hội trưởng Jimmy Hoàng **(623) 455-0335**

HỆ THỐNG TRUYỀN THÔNG ASIAN MEDIA NETWORK

Asian Media Network (Hệ Thống Truyền Thông Châu Á) là một cơ quan truyền thông có trụ sở tại

Chandler, Arizona, tập trung vào các nền văn hóa và cộng đồng Châu Á trên toàn cầu thông qua các nền tảng thông tin (truyền hình xã hội, phương tiện truyền thông xã hội, đài phát thanh, báo in và báo trực tuyến bằng nhiều ngôn ngữ Á Châu).

Website: www.AsianMediaNetwork.com

Phone: **(480) 366-4880 & (480) 366-4882**

Email: info@asianmedianetwork.com

YouTube | Facebook: **Asian Media Network**

Instagram: @**asianmedianetwork**

HỘI THÁNH TIN LÀNH PHỤC HƯNG

Nhằm giúp phục vụ nhu cầu của một số quý đồng hương, Hội Thánh Tin Lành Phục Hưng ở thành phố Tempe, Arizona có mở những lớp Việt ngữ, Anh ngữ, và Lớp luyện thi Quốc Tịch miễn phí sau đây mỗi Chủ Nhật hàng tuần, lúc 1:30PM. Muốn ghi danh, hãy gọi **(480) 307-1036** hoặc email vrc@vrcfamily.org

Văn Nghệ Mừng Xuân Bính Ngọ Do Cộng Đồng VNQG-AZ Tổ Chức

Trong không khí tung bừng chào

đón Tết Nguyên Đán, Cộng Đồng NVQG-AZ sẽ tổ chức Chương Trình Văn Nghệ Mừng Xuân Bính Ngọ vào tối thứ Bảy, ngày 31 tháng 1, 2026 tại Saigon Center. Đây sẽ là một chương trình văn nghệ đặc sắc với sự tham gia của nhiều hội đoàn. Muốn tham gia vào chương trình, hãy liên lạc Cô Kim Phượng Nguyễn, tân Chủ tịch Cộng Đồng hoặc Cô Trâm Chu, Phó Chủ Tịch Ngoại Vụ: 602-326-2751.

Chương trình gồm Múa Lân, Tế Tỏ, Văn Nghệ Mừng Xuân, Korean K pop, Trò Chơi Vui Xuân cho người lớn và trẻ em, cảnh chụp hình Đầu Năm, và ẩm thực chay và mặn ngày Xuân...

Saturday, January 31, 2026

5PM- 11PM

SAIGON CENTER

2051 N. Arizona Ave #106

Chandler, AZ 85225

Vào cửa Miễn Phí

Hội Đồng Hương Trị Thiên AZ Mừng Xuân

Theo truyền thống, Hội Đồng Hương Trị Thiên AZ tổ chức ngày họp mặt mừng Xuân vào dịp tân niên. Năm nay Hội sẽ tổ chức mừng xuân Bính Ngọ vào ngày 22 tháng 2 năm 2026 lúc 10 giờ sáng tại nhà hàng Đồng Quê tọa lạc tại

7420 W. Cactus Road, Peoria, AZ 85381. Mọi chi tiết, xin vui lòng liên lạc: **anh Khả Lê (623) 986-4426** hay **chị Emily Thoa Trần (602) 451-6501**

ĐÁM CƯỚI ĐẦU XUÂN TẠI SÀI GÒN CENTER

Sài Gòn Center sẽ có chương trình Open House mở cửa chào đón quý đồng hương đến để trải nghiệm trước khi quý vị book tiệc cưới, birthday, họp mặt tại đây. Chúng tôi bao trọn gói từ A-Z. Quý vị sẽ được gặp gỡ những chuyên gia sau đây:

- Hair & Makeup
- Food Catering - Ẩm Thực Đặt Tiệc các món ăn: Âu, Á, Tacos, Ý...
- DJ Nhạc
- Trang Trí Tiệc
- Thiết Kế Trang Phục
- Bánh Cưới, Bánh Birthday
- Bartender

Chương trình hoàn toàn miễn phí với cơ hội trúng giải thưởng giá trị. Muốn tham gia xin vui lòng ghi danh trước: **602-621-5125**

Wednesday, February 4, 2026

6PM- 9PM

Saigon Center

2051 N. Arizona Ave #106

Chandler, AZ 85225

LUẬT SƯ PHẠM VIỆT ÁNH

ATTORNEY AT LAW



2013A West Bethany Home Rd. Phoenix, AZ 85015
Office Manager, Hoàng Giang
623-707-6898



Luật sư thực thụ Tòa án California, Arizona, và tòa án liên bang Hoa Kỳ
Đã hành nghề luật sư ở California 22 năm qua
Tiến sĩ Luật khoa (Juris Doctor) từ trường Western State University School of Law
Đại học Luật khoa Huế, Việt Nam trước năm 1975

Hãy gọi tham khảo trực tiếp với Luật sư, hoàn toàn miễn phí:

714-713-5953

CHUYÊN: THƯƠNG TÍCH CÁ NHÂN, TAI NẠN XE CỘ, BẤT CẢN Y TẾ

Luật Di Trú:

- Bảo lãnh vợ chồng, fiancée, cha mẹ, anh em, du học sinh,
- Xin thẻ xanh, thi Quốc tịch
- Điều chỉnh từ diện du học hay du lịch qua quy chế thường trú nhân (thẻ xanh)

Luật Thương Mại:

- Thành lập Corporation, Limited Liability Company,
- Giúp duyệt xét hay soạn thảo hợp đồng thương mại, mua bán business

Đặc biệt:

- Lập Di Chúc (Will) và Tín Quỹ (Living Trust)
- Hoạch định di sản (Estate Planning)
- Thủ tục thanh lý tài sản người quá cố tại tòa án (Probate)





VINA
REALTY



TOM TRAN
Associate Broker
602-748-3355



DỊCH VỤ MUA BÁN ĐỊA ỐC

- Tận tâm, uy tín, nhanh chóng, và kín đáo.
- Dịch vụ mua và bán nhà ở thành phố Phoenix và những thành phố lân cận.
- Đặc biệt có dịch vụ mua nhà mới khắp tiểu bang Arizona.
- Phóng đoán giá nhà miễn phí.
- Nhà của quý khách bán sẽ được quảng cáo trên những trang web nổi tiếng.
- Gọi ngay Tom Tran để biết thêm chi tiết.

- ▶ 1012 W PICCADILLY ROAD
PHOENIX AZ 85013
- ▶ 602-748-3355
- ▶ Fax: 1-800-716-5859
- ▶ Email: Tomtranrealtor@gmail.com

CHIẾN LƯỢC AN NINH QUỐC GIA CỦA HỢP CHỨNG QUỐC HOA KỲ

Phạm Gia Đại

Tòa Bạch Ốc vừa công bố “Chiến Lược An Ninh Quốc Gia của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ” (National Security Strategy

of the United States of America) của Tổng Thống Trump. Bản tin này từ Tòa Bạch Ốc gồm có hai trang thư của TT Trump gửi cho toàn dân và sau đó là toàn văn 29 trang của “Chiến Lược An Ninh Quốc Gia của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ”. Sau đây là bản lược dịch và tóm tắt:

Đồng bào thân mến (My Fellow Americans),

Hơn chín tháng qua, chúng ta đã đưa đất nước của chúng ta- và thế giới- ra khỏi bờ vực của thảm họa và tai ương. Sau bốn năm yếu hèn, cực đoan, và thất bại thảm hại, chính phủ chúng ta đã tiến lên với sự khẩn cấp và với tốc độ lịch sử để phục hồi lại sức mạnh Hoa Kỳ trong nước cũng như ngoại quốc, và đem lại hòa bình và ổn định cho thế giới của chúng ta.

Không có một chính phủ nào trong lịch sử đã thực hiện được một sự chuyển biến đáng kinh ngạc trong một thời gian ngắn như thế.

Bắt đầu ngay với ngày đầu tiên của tôi tại văn phòng, chúng ta đã vấn hồi chủ quyền tại biên giới của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ và bố trí quân đội Hoa Kỳ để ngăn chặn sự xâm nhập này vào nước



Tòa Bạch Ốc

chúng ta. Chúng ta đã thanh lọc lý thuyết thay đổi giới tính và sự điên khùng về tình thức ra khỏi Quân Đội, và bắt đầu vào công cuộc phòng thủ chung của chúng ta- tăng cường quân đội chúng ta với \$1 tỷ đầu tư. Chúng ta đã tái thiết lại những đồng minh, và buộc họ phải đóng góp nhiều hơn vào công cuộc phòng thủ chung- kể cả cam kết lịch sử từ những quốc gia Minh Ước Bắc Đại Tây Dương (NATO) để nâng chi phí quốc phòng từ 2 % lên 5% của Tổng Sản Lượng Quốc Gia (GDP: Gross Domestic Product). Chúng ta tái xuất năng lượng để nắm lại sự độc lập, và thuế (tariffs) để đem những kỹ nghệ thiết yếu về nước.



TT Trump Bàn Về Hòa Bình

Trong chiến dịch Búa Tạ Nửa Đêm (Operation Midnight Hammer), chúng ta đã xóa bỏ khả năng làm giàu hạt nhân của Iran. Tôi đã tuyên bố những băng đảng ma túy và những băng đảng dã man ngoại quốc đang hoạt động trong vùng của chúng ta là Những Tổ Chức Khủng Bố Ngoại Quốc. VÀ chỉ trong thời gian tám tháng, chúng ta đã dàn xếp được tám cuộc xung đột- kể cả giữa Thái Lan và Cam Bốt, Kosovo và Serbia, Armenia và Azerbaijan, và chấm dứt cuộc chiến tại Dải Gaza với những con tin được trở về với gia đình họ.

Nước Mỹ đã hùng mạnh và được nể trọng trở lại - và với những điều ấy, chúng ta đang tạo ra nền hòa bình cho thế giới.

Trong mỗi nỗ lực chúng ta làm, đều vì Nước Mỹ Trên Hết (America First).



TT Trump vì Hòa Bình

Bên dưới đây là Chiến Lược An Ninh Quốc Gia mô tả và xây dựng trên những bước tiến dài mà chúng ta đã thực hiện được. Tài liệu này là lộ trình để bảo đảm rằng Nước Mỹ là quốc gia thành công và hùng mạnh nhất trong lịch sử nhân loại, và là quê hương của tự do trên trái đất. Trong những năm tới, chúng ta sẽ tiếp tục phát huy mọi lĩnh vực của sức

mạnh quốc gia- và chúng ta sẽ tạo cho Hoa Kỳ an ninh hơn, giàu có hơn, tự do hơn, vĩ đại hơn, và hùng mạnh hơn bao giờ hết.



America First

Ký tên Tổng Thống Donald J. Trump

Tòa Bạch Ốc

Tháng 11 năm 2025

Những Điểm Chính trong Chiến Lược An Ninh Quốc Gia của Hợp Chúng Quốc Hoa Kỳ

Bao gồm 4 đề mục chính:

I.- Phần Giới Thiệu- Chiến Lược Quốc Gia Hoa Kỳ Là Gì? và tại sao chiến lược này lại đi chệch đường?

II.- Hoa Kỳ Nên Cần Muốn Gì? ở trong nước và trên thế giới.

III.- Chúng Ta Đang Có Những Phương Tiện Gì để Đạt Được Mong Muốn?

IV.- Chiến Lược: Bao gồm: Những Nguyên Tắc- Những Ưu Tiên - Những Khu Vực trên thế giới (Tây Bán Cầu- Châu Á - Châu Âu - Trung Đông - và Phi Châu

Cho thấy trong nhiệm kỳ thứ hai này của TT Trump, Hoa Kỳ sẽ khôn khéo hơn trong sự chọn lựa vai trò của mình trên thế giới, không chủ

tr ư ơ n g
đ ó n g
vai g á n h
v á c t r á c h
n h i ệ m
c ả v ề t à i
c á n h v à
n h ậ n s ự
c h o t o à n
t h ế g i ới,
n h ư n g
v ẫ n g i ữ
n h ữ n g
c ả m k ết

với đồng minh trong một khuôn khổ cho phép. Đồng thời đẩy mạnh sự hưng thịnh trong nước. Ưu tiên là kiểm soát biên giới, tăng cường sức mạnh kỹ nghệ, và tạo ảnh hưởng mạnh trên vùng Tây Bán Cầu.

Châu Âu: Cần Phải Kiểm Soát Lại Được An Ninh vì Châu Âu là vùng đất nhiều thử thách về di trú khổng lồ, về sự đi xuống của pha trộn sắc dân, và sự phân cực chính trị. Chiến Lược (của Hoa Kỳ) cho thấy Lục Địa này Có Nguy Cơ "Nền Văn Minh Bị Hủy Diệt" (Civilizational Erasure) Nếu Họ Thất Bại Không Đảo Ngược Được Những Nguy Cơ Trên. Có nghĩa rằng nếu Châu Âu không tự chủ được không kiểm soát được nền an ninh của chính họ thì họ sẽ bị diệt vong vì làn sóng di trú khổng lồ, và sự yếu kém về quốc phòng. Bởi lẽ Hoa kỳ không thể đóng mãi vai trò Người Bảo Đảm An Ninh (Security Guarrantor) mà sẽ chỉ là Người Phối Hợp Viên Chiến Lược (Strategic Coordinator). Châu Âu phải xây dựng một quốc phòng

mạnh cho họ, siết chặt hơn biên giới, và ổn định về chính trị, chứ không thể trông chờ vào Mỹ nữa trên tài trợ và quân đội.

Trung Cộng (China): Cạnh Tranh trên Sức Mạnh Kinh Tế, không chủ trương đối đầu về quân sự. Mỹ cần lấy lại chủ quyền về chuỗi cung ứng (supply-chain sovereignty), bảo vệ những kỹ thuật quan trọng, kiểm soát sự thất thoát về khoáng sản, tái cấu trúc lại khả năng kỹ nghệ trong nước dựa trên quan thuế, và những sáng kiến để đưa các công ty sản xuất về nước (mà những chính quyền trước đã để cho các công ty sản xuất này bung ra ngoại quốc khiến cho nhiều ngành sản xuất trong nước bị suy sụp hay phá sản như sản xuất xe hơi, đóng tàu biển, hay ngành nông nghiệp).

Trong mục tiêu dài hạn, Hoa Kỳ sẽ chiếm ưu thế về thương mại kinh tế nhưng hoàn toàn tránh xung đột về quân sự.

Ukraine: Đàm Phán Hòa Bình là Chiến Lược Cần Thiết vì chiến tranh dai dẳng tại Ukraine sẽ làm cho Châu Âu mất ổn định. Muốn cho kinh tế Châu Âu ổn định chính là ngăn không cho cuộc chiến Ukraine leo thang, tái lập sự ổn định chiến lược với Nga.

Tây Bán Cầu (Western Hemisphere): Lý Thuyết Monroe

Tái thực hiện lại lý thuyết này để chú trọng vào kiện toàn Hoa Kỳ, đưa Mỹ trở thành nổi bật tại vùng đất này vì sự an ninh và thịnh vượng- vì Tây Bán Cầu cần phải có an toàn trước thì Hoa

Kỳ mới có thể hùng mạnh được. Áp dụng lý thuyết Monroe (năm 1823) để ngăn chặn Trung Cộng (China) là đối thủ chính của Mỹ không để cho China nắm giữ các hải cảng thiết yếu, các hệ thống viễn thông, và các hạ tầng cơ sở tại Châu Mỹ La Tinh.

Trung Đông: Cam Kết An Ninh nhưng không Xây Dựng Quốc Gia. Hoa Kỳ luôn có những lợi ích căn bản ại vùng này, cần bảo đảm nguồn cung cấp năng lượng tại Vùng Vịnh không rơi vào tay kẻ thù ngay đó. Ràng Eo Biển Hormutz phải được mở, và Biển Hồng Hải phải lưu thông được. Và vùng này không thể là cái nôi để xuất cảng khủng bố chống lại nước Mỹ và quyền lợi Mỹ, và Do Thái cũng cần được bảo vệ.



NEW YORK LIFE INSURANCE

Công ty bảo hiểm nhân thọ hàng đầu ở Hoa Kỳ với hơn 175 năm kinh nghiệm sẽ giúp cho quý thân chủ xây dựng một tương lai tài chính vững mạnh.

- Quý vị đã lên kế hoạch tài trợ chi phí cho con vào đại học chưa?
- Nếu không may bị bệnh nan y thì tài chính gia đình quý vị sẽ như thế nào?
- Quý vị có muốn trả hết nợ nhà nếu có chuyện gì xảy ra với chính mình?
- Quý vị có tiết kiệm đủ để nghỉ hưu chưa?

Chúng tôi có thể đưa ra các khuyến nghị phù hợp với nhu cầu của từng khách hàng:

- Bảo vệ - Tích lũy - Phát triển tài sản - Giữ gìn cho thế hệ tiếp nối.
- Chúng tôi đã tận tâm giúp đỡ rất nhiều khách hàng và chủ doanh nghiệp mang lại cảm giác an bình.

Thoa Emily Tran
Agent
AZ# 1158237
CA# OL42215



2355 E. Camelback Road, Suite 750
Phoenix, AZ 85016
(602) 451-6501

Đây là việc ưu tiên cần làm. Nếu quý vị đã sẵn sàng, hãy bắt đầu bằng cuộc hẹn trực tuyến hay qua điện thoại. Hãy liên lạc với chúng tôi để làm hẹn.

Hi - Tech Dentistry

AT MEKONG PLAZA



480-962-1550

Nha Khoa Tổng Quát - Thẩm Mỹ - Trẻ Em

- ✦ Khám răng, trám răng, nhổ răng, bọc răng tẩy trắng răng
- ✦ & làm răng giả đủ loại
- ✦ Có chương trình trả góp không tiền lãi với Care Credit ✦
Nhận tất cả các loại bảo hiểm PPO & AHCCCS



Office Hours

Mon: 9am-6pm Thurs: 9am-6pm
 Tues: Closed Fri: 9am-6pm
 Wed: 9am-6pm Alternate Sat & Sun: 9am-3pm

66 S. DOBSON RD #144 MESA AZ 85202



@Viet Lifestyles Copyright

Năm Bính Ngọ, Nói Chuyện Xuất Hành

Quảng Đức

Năm Bính Ngọ 2026 - Nói chuyện xuất hành.



Thứ Ba ngày 17 tháng 2 năm 2026 là ngày Mừng 1 Tết Nguyên Đán của Năm Bính Ngọ - Theo cách tính của Phái Huyền Không, Vận 9 kéo dài 20 năm kể từ 2024. Bính Ngọ là năm thứ 3 đầu Vận, cho nên số 9 phương Nam là phương Đương Vận có nhiều Khí Lực nhất - Kế đến là số 1 phương chính Bắc Sinh Khí. Tiếp số 2 Tây Nam là phương Tiến Khí. Còn 18 năm nữa mới hết Vận, cho nên mỗi đầu năm, xuất hành hái Lộc, nhớ không thể bỏ qua được các phương đầy tràn Khí Lực này.

Năm nay Bính Ngọ số 1 nhập trung cung, cùng số 9 đương Vận sẽ Hợp Thập, chi phối toàn khắp, cho nên mọi phương đều được Thông Khí. Lại còn, ngày 1 Tết là Nhâm Tuất, cùng với tháng Dần

tạo thành tam hợp Hỏa cục Dần Ngọ Tuất. Gặp năm vừa Hợp Thập với Khí Đương Vận, lại vừa được Tam Hợp với Nhật Nguyệt của tháng ngày, chắc chắn sẽ phải là năm tốt lành và không bị Hình như các năm Mão gặp ngày Tí mồng 1 hoặc các năm Tí mà khởi ngày Mão như mấy năm Covid vừa qua.

Xưa nay mỗi dịp Xuân về, ngày đầu Năm người Việt chúng ta có tục lệ chọn hướng tốt để xuất hành. Người cầu tài, kẻ cầu tăng quan tiến chức. Người cầu sức khỏe và không ít người chỉ mong sao cho gia đạo bình an. Lại cũng có người cầu cho gặp được người tình trong mộng. Ngay cả nông dân chất phác, chân lấm tay bùn, cũng biết chọn ngày xuất hành đầu năm, để mong cầu cho mưa thuận gió hòa, được mùa tốt lúa, cây trái đơm bông. Mỗi người mỗi ý. Ai ai cũng có nhu cầu để mong cầu - nói chung là cầu Lộc - vì Lộc không chỉ là Tài - Kể cả những hiệp khách, mặc dù luôn trọng nghĩa khinh tài, nhưng vẫn không bỏ Lộc và ngay cả Du Tăng khổ hạnh, không mấy may đoái hoài tiền tài danh vọng, mà họ vẫn cố gắng lắng dục, mong cầu cho tâm thanh tịnh để mau sao cho chóng thành Phật Đạo.

1/ Xuất hành hướng Nam: Cầu gì cũngặng - Đặc biệt Cầu Tài và cầu tăng Quan.



Ngày Nhâm Tuất, mừng 1 Tết Năm Giáp Ngọ, Tài Thần tại hướng Nam, cũng là hướng của Đương Vận hay thường gọi là hướng Bất Không Thành Tự - Đầu Năm, chọn xuất hành hướng này cầu đa phương diện đều thành công - nô nê cầu gì cũngặng và nếu để chỉ cầu mong được nhiều Tài hoặc tăng quan tiến chức thì chắc chắn sẽ không có hướng nào Tốt hơn.

Ngày xưa, vào thời đại phong kiến, ông bà ta dạy con cháu nhớ thật kỹ, đầu năm xuất hành phải tránh Đại Sát của phương Thái Tuế. Năm Ngọ thì Ngọ là Thái Tuế, là Vua trong năm. Xuất hành hướng này, chưa thấy được mặt Vua, cũng đã bị quan binh hầu cận trảm bêu đầu vì cho rình mò nhìn trộm, phạm tội khi quân. Hoặc như Hoàng Hậu cùng với

các Phi Tồn chọn các ngày 5, 14, 23 để xuất cung tham quan du ngoạn. Lính hầu được lệnh quét dọn sạch sẽ, không còn thứ gì hai bên đường, rộng chỗ để các bà đi, thì còn gì hàng hóa mà bán với buôn? *Mồng năm, mười bốn, hăm ba: đi chơi cũng lỗ, hưởng là đi buôn.*



Thực tế đã xảy ra trong nhiều triều đại, chứ không là Mê Tín Dị Đoan. Lâu ngày trở thành ca dao tục ngữ. Nhưng đó là chuyện của ngày xưa, ngày xưa. Ngày nay, thiên hạ lại cầu được gặp, được kể cận Vua để mong Vua ân sủng ban phát cho chút bổng lộc. Chỉ cần lưu ý năm nay, sao Kinh Dương cũng đang tại phương này, rất dễ gặp phải thế nguy của Mã đầu đời kiếm, không biết đầu ngựa sẽ bị rơi lúc nào.

Nhớ kỹ, hướng này là hướng Bất Không Thành Tự, cầu gì cũngặng. Chính nhân quân tử, vì

cuộc sống, mưu sinh, không ngại gặp Kinh Dương mà cần phải chạy vạy cầu cho được Tài và nhất là các quan to, tự thấy mình trong sạch, không tham ô mà muốn cầu tăng quan tiến chức, **năm nay nhất định phải chọn hướng Nam xuất hành.**

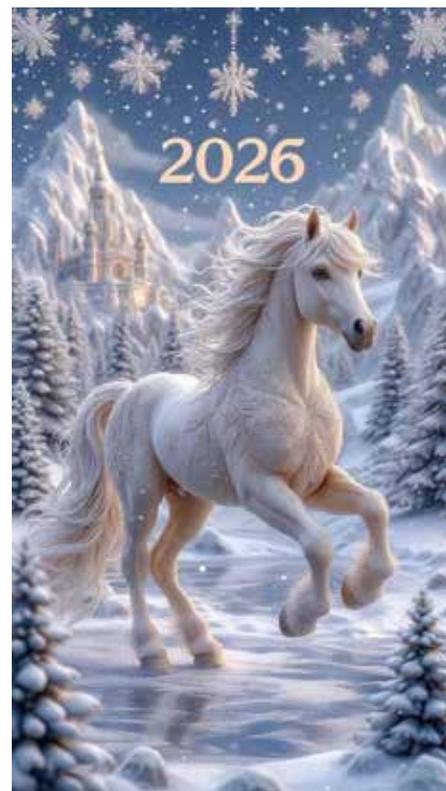
2/ Xuất hành hướng Bắc: Cầu gia đạo Bình an và thừa hưởng Lộc do tổ tiên để lại. Tránh cầu Quan.

Hướng Bắc, đang là hướng Sinh Khí. Năm nay Bính Ngọ, Thiên Phúc, Hỷ Thần và Thiên Trù đến tọa. Thiên Trù là anh em kết nghĩa với Tài Thần. Tài cũng là Lộc nhưng Thiên Trù là Lộc do tổ tiên để lại. Vị nào ngại xuất hành hướng Nam vì sợ gặp phải Kinh Dương thì có thể chọn hướng Bắc. Hướng này vừa có thể cầu cho gia đạo được bình an, vừa có nhiều may mắn và đặc biệt khả năng thừa hưởng ít nhiều Tài Lộc do tổ tiên để lại. Xưa nay, mọi người đều biết 3 chữ luôn gắn liền nhau, không bao giờ tách rời là: Đông, Vui, Hao. Vì vậy, nhận được Lộc thừa hưởng của ông bà để lại, thì nhớ phải biết cần kiệm. Nếu không thì đừng trách Tuế Sát, Tuế Phá, Thiên Khốc, Thiên Hư hoành hành có ngày phải trắng tay. Vị nào muốn cầu thăng quan tiến chức thì nhớ tuyệt đối phải tránh xa vì hướng này xung với Thái Tuế.

3/ Xuất hành hướng Tây Nam: Cầu Tài và Cầu Quan rất tốt.

Đầu năm, chọn xuất hành hướng Nam Đương Vận để cầu Tài thì sợ gặp rơi vào thế Mã Đầu đời kiếm – Chọn cầu Tài hướng Bắc là hướng Sinh Khí, lại là chốn Hỷ Thần và Thiên Trù thì ngại Tuế Phá, Thiên

Khốc với Thiên Hư. Vậy thì quý vị có thể chọn Tây Nam là hướng Tiến Khí, đầy tràn sinh lực để xuất hành. Hướng này, Lưu Niên Văn Tinh vốn anh em kết nghĩa với Tài Thần bên cạnh có Kim Mã, sẵn sàng phi nước đại nhanh về đến đích. Nhớ kỹ, Lưu Niên Văn Tinh là Tài do tự mình làm ra, chứ không do hợp tác, nhờ vả hoặc từ trên trời rớt xuống. Đầu Năm, chấp nhận đổ mồ hôi, một mình một ngựa, đứng với hoàn cảnh của Cô Thần, tay làm hàm nhai chỉ để mong cầu được nhiều Tài, thì hãy mạnh dạn nhắm hướng Tây Nam xuất hành.



Lại còn, Tây Nam quản 2 cung Mùi với Thân. Bên Tả, Tại Mùi Thái Dương gặp Thiên Không như mặt trời về chiều mà vẫn rực sáng vì bầu trời không một áng mây che. Lại còn Thanh Long với Lưu Hà hội ngộ, gặp nhau vui như Cá gặp

Nước. Bên Hữu Thái Âm tại Dậu Miếu Địa. Tại Thân, Bạch Mã đang chờ, hai bên đủ Âm Dương Tả Hữu - Vậy nên, vị nào muốn mong cầu mọi việc trong Năm mau chóng được thành tựu- đặc biệt cầu thăng quan tiến chức - đầu năm xuất hành nhất định đừng quên phải chọn hướng Tây Nam.

4/ Xuất hành hướng Đông Nam: Cầu Lộc hay Cầu Đa Phương Diện thành công.

Năm Bính Ngọ 2026 bước vào năm thứ 3 của đầu Vận 9 Hạ Nguyên. Số 9 Vận Tinh nhập Trung cung chi phối toàn khắp. Các hướng Nam, Bắc và Tây Nam phải là những hướng tốt. Các hướng khác còn lại như Tây, Tây Bắc, Đông, Đông Nam và Đông bắc đều Vô Khí. May sao năm nay, số 1 Niên Tinh Nhập Trung cung, cùng số 9 Vận Tinh Hợp Thập. Vậy nên tất cả mọi hướng Khí đều được Thông. Lộc năm nay tại Tỵ hướng Đông Nam lại còn may mắn hơn. Tại cung này, số 8 Phi tinh của Vận 9 cùng số 1 Niên Tinh tạo thành dãy Tam Ban Liên Khí. Vừa Hợp Thập, vừa được Tam Ban Liên Khí. Quả thật rất may mắn cho những ai đầu năm biết chọn hướng này xuất hành để cầu LỘC.

Lộc đến có thể sinh con, thêm cháu. Lộc vào có thể tiến chức thăng quan. Hoặc ngoài đồng lúa trở đầy bông, trong vườn nở đầy hoa trái cũng là Lộc Nhớ kỹ, Tài cũng là Lộc, nhưng Lộc không chỉ là Tài. Lộc cao quý hơn rất nhiều vì Lộc bao gồm Đa Phương Diện. Lộc đến thì đa phương diện thành công.



5/ Xuất hành hướng Đông: Cầu Tình duyên

Thiên Hỷ và Đào Hoa cùng với Thiên Đức Năm nay đang tại Mão. Phương này Khí cũng đã được Thông nhờ Hợp Thập lại vừa được Tam Ban 7, 8, 9 Liên Khí. Vị nào muốn cầu cho tình duyên may mắn, mau chóng thành tựu, mong sao cho hạnh phúc lên ngôi, và vị nào trước nay chưa có cuộc tình nào vắt vai, ngày đêm mơ ước gặp được người trong mộng thì năm nay cơ hội đã đến. Đầu Năm, quý vị nhớ phải chọn hướng Đông là hướng mặt trời mọc xuất hành – chỉ còn chờ đủ duyên đủ nợ - hội đủ Hồng Loan với Phượng Các - họ hàng hai bên tụ họp đầy đủ chúc mừng cho hai cháu kết duyên tơ hồng, hạnh phúc trăm năm.

6/ Xuất hành hướng Đông Bắc: Cầu Danh.

Hướng Đông Bắc quản hai cung Sửu và Dần. Dần là cung Bạch Hổ đang ngự, tam hợp với Thái Tuế tại Ngọ và Quan Phù tại Tuất. Tại Tuất đã sẵn có Long Trì, Tấu Thư

và Đường Phù. Trong khi Quốc Ấn với Long Đức tại Sửu. Phương này hoàn toàn Thông Khí nhờ Hợp Thập với Tam Ban 8,9,1 liên Khí lại đủ Ấn Phù với hiện diện của Thái Tuế hai bên Tả Long Hữu Hổ, khí lực đầy tràn. Vậy nên, những vị nào muốn được thăng quan tiến chức hay cầu Danh, cầu Lợi được chính Vua ban thì đầu năm nay phải nhớ nhắm hướng Đông Bắc xuất hành.

7/ Xuất hành hướng Tây: Cầu cho gia đạo an lành.

Hướng này Hồng Loan với Thái Âm cư ngụ, hoàn toàn không chút bóng dáng của Tài Thần. Nhưng xưa nay không ít người lại nâng niu trân quý vì họ không cầu nhà to cửa rộng. Họ cũng không cầu quyền cao chức trọng mà họ chỉ cầu sao cho gia đạo được bình an, sức khỏe dồi dào và con cháu học hành đến nơi đến chốn.

Hướng Nam nhiều Tài thì lo ngại Mã Đầu đới kiếm. Hướng Bắc lắm cửa ăn, cửa để do tổ tiên để lại nhưng lại sợ bị tác động bởi Tuế Phá - Thiên Khốc - Thiên Hư rất dễ lại trắng tay. Hướng Tây Nam, tiền vô nhiều, nhưng tiền nào của nấy, phải một mình cật lực vả mồ hôi. Chỉ còn hướng Đông Nam cầu Lộc và Đông Bắc cầu Quan xuất hành mới được như ý thì lại chần chờ vì họ vẫn cho rằng đầu năm không bao giờ chọn các hướng bị Tuần bị Triệt để xuất hành. Tuần không là có đường đến nhưng tạm thời bị đóng chờ

hết Tuần mới lại thông. Triệt Lộ là hết đi được vì đã cuối đường. Vậy nên, muốn đến thì chỉ còn đường Hàng Không.

Đường bộ bị đóng là chuyện dưới đất thuộc Địa Khí. Trên trời là chuyện của các Phi Tinh thuộc Thiên Khí. Năm nay Bính Ngọ các Phi Vận Tinh đã vừa Hợp Thập vừa được Liễn Khí Tam Ban nên đường hàng không rất Thông Thoáng. Vậy nên, quý vị hãy an tâm, hoàn toàn không cần phải lo Tuần Triệt án ngữ đường đi xuất hành hải Lộ đầu Năm.

8/ Xuất hành hướng Tây Bắc: Trung bình

Hướng này dù cho vắng bóng của Tài Thần, nhưng Khí vẫn thông nhờ Hợp Thập lại vừa Tam Ban liễn Khí 9, 1, 2. Quý vị nào đầu năm không tìm được hướng nào thuận lợi để chọn xuất hành, mà chỉ còn một hướng Tây Bắc thì quý vị có thể an tâm – Hướng này là hướng Trung Bình, chứ không phải xấu. Cho dù có gặp Kiếp Sát thì đã có Nguyệt Đức vốn rất cao trọng đã hóa giải, chắc chắn trong năm sẽ được bình an.

Giờ Hoàng Đạo Xuất hành ngày đầu Năm:

Giờ Dần : Từ 3 đến 5 giờ sáng.

Giờ Thìn : Từ 7 đến 9 giờ sáng.

Giờ Tỵ : Từ 9 đến 11 giờ sáng.

Giờ Thân : Từ 3 đến 5 giờ chiều.

Giờ Dậu : Từ 5 đến 7 giờ tối.

Giờ Hợi : Từ 9 đến 11 giờ khuya.

Trước thêm năm mới, chúng tôi xin kính chúc tất cả quý vị luôn được An Khang và Thịnh Vượng.

TƯ VẤN PHONG THỦY NHÀ CỬA & CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

Feng Shui Master *Quang Đức*



Thầy Quang Đức đã hành nghề phong thủy trên 40 năm nay. Khách hàng của Ông ở khắp các tiểu bang trên nước Mỹ và nhiều quốc khác ở Á Châu và Âu châu. Ông đã nhiều lần được các công ty thương mại lớn ở Pháp, Anh mời sang để xem phong phú cho các cơ sở thương mại của họ. Từ lâu mỗi khi cần xem phong thủy, người ta vẫn tin vào các thầy phong thủy người Trung Hoa, Ban quản trị Nghĩa trang quân đội Hoa Kỳ National Memorial Park ở Falls Church Virginia đã chọn mời thầy phong thủy Quang Đức (người Việt Nam) để cố vấn về phong thủy cho nghĩa trang quân đội Hoa Kỳ. Tuy rất bận rộn về công việc nhưng Ông vẫn dành thì giờ để xuất hiện trên đài BBC, Đài SBTN, đài Á Châu Tự Do, Đài Asian Media Network ... để trả lời các câu hỏi của khán, thính giả. Ông cũng thường xuyên mở các lớp học ở California giảng dạy về phong thủy.



Theo yêu cầu của vài thân chủ, Thầy Quang Đức đang sắp xếp để về Arizona. Quý vị có nhu cầu xem phong thủy cho nhà và cơ sở thương mại, hãy liên lạc làm hẹn với Thầy qua số phone:

(703) 725-6270



WE SPEAK VIETNAMESE, CANTONESE, AND MANDARIN

Le Le - Producing manager NMLS 1124331
Mobile: 623-687-1268
Email: Le.Le@absoluteml.com
Website: www.absoluteml.com/le-le
Absolute Mortgage & Lending NMLS# 1910591

Bilingual in english and Vietnamese

LE LE PROGRAMS

- Asset Qualifier
- Bank Statements (12 & 24 Months)
- Commercial & SBA
- Conventional
- Construction
- Down Payment Assistance
- DSCR & No Ratio
- FHA, VA, and USDA
- Foreign National and ITIN
- Hard Money / Fix & Flip
- Non-Warrantable Condos
- Profit & Loss
- Verification of Employment (WVOE)
- 2nd Mortgage HELOCs / HELOANS



ABSOLUTE MORTGAGE & LENDING
A DBA OF AML FUNDING, LLC NMLS #1910591

www.AbsoluteML.com



#ABSOLUTEML



Tổ Hợp Luật Sư

Văn Phòng Samuel P. Moeller, PLLC
QUÍ VỊ SẼ THAM KHẢO VỚI LUẬT SƯ



Samuel P Moeller
ESQ



Licensed in Nevada, Arizona, Texas



Nicolas Bui
ESQ

Xin Liên Lạc Văn Phòng

(602)
(480)
(623)

900-9000

Tiếng Việt : (480) 709-7219

Chuyên Lo Về Thương Tích Cá Nhân

- * Tai nạn xe cộ (Uber & Lyft cases)
- * Trượt té trong siêu thị
- * Thương tích bởi thú vật

KHÔNG NHẬN LỆ PHÍ NẾU KHÔNG ĐƯỢC BỒI THƯỜNG

FREE CONSULTATION

(TAI NẠN XE CỘ)

1419 N. 3rd Street, Suite 100

Phoenix, AZ 85004

www.spmoellerlaw.com

Tâm Mạc Đầu Năm

Phạm Khắc Trung



Đề tài “Để hấp dẫn chim mái? Hót hay!”, được đăng trên mục Đời Sống của đài Tiếng Nói Hoa Kỳ – VOA (trích):

Muốn hấp dẫn một con chim mái? Hót! Nhưng phải biết chắc rằng tiếng hót thích hợp!

Đó là một trong những phát hiện của một cuộc khảo cứu mới về các con chim hoàng yến, có tiếng hót hay và thay đổi luôn theo mùa. Kích thích tố nam (testosterone) đóng một vai trò trong sự thay đổi trạng thái này, và các nhà khảo cứu tại Trường Đại Học Johns Hopkins muốn biết sự gia tăng mức kích thích tố trong não bộ của chim sẽ ảnh hưởng tới tiếng hót như thế nào.

Các nhà khảo cứu sử dụng ba nhóm chim. Một nhóm nhận được testosterone chích vào POM – khu vực của não bộ kiểm soát động lực tính dục nơi nhiều thú vật cũng như con người. Nhóm thứ hai nhận được testosterone trên khắp não bộ. Nhóm thứ ba không được chích gì hết.

Nhóm thứ nhất hót... nhưng không hay lắm. Các chim yến trong nhóm thứ nhì có giọng hót rất hay.

Nhà nghiên cứu Beau Alward, tác giả chính của cuộc khảo cứu này giải thích, “điều đó gợi ý rằng testosterone cần hoạt động tại nhiều khu vực khác nhau của não bộ để điều chỉnh những thành tố cụ thể của hiện tượng phức tạp này”. Những thành tố đó bao gồm phẩm chất của giọng hót cũng như tiến trình hấp dẫn một chim mái.

Bởi vì những kích thích tố nơi chim yến đồng nhất với những kích thích tố nơi con người, kết quả của cuộc khảo cứu này có thể giúp giải thích testosterone hoạt động như thế nào trong não bộ để điều chỉnh lời nói

và việc sử dụng kích thích tố ảnh hưởng tới hành vi tính dục ra sao.

Cuộc khảo cứu này được công bố trong tạp chí chuyên ngành Proceedings of the National Academy of Science. (ngưng trích)

“Để hấp dẫn chim mái? Hót hay!” Tôi không đồng ý với kết luận này của cuộc khảo cứu, khi các nhà khoa học đem những kích thích tố nơi chim yến mà đồng nhất với những kích thích tố nơi con người.

Để chứng minh cho lập luận của tôi, trước hết, tôi xin nhắc đến câu chuyện cổ tích là “Trương Chi My Nương”. Truyện kể rằng, có ông quan thừa tướng sinh được người con gái nhan sắc tuyệt trần, đặt tên là My Nương. Nàng sống trong ngôi lầu cao cạnh bờ sông.

Bấy giờ có một chàng trai con nhà thuyền chài tên là Trương Chi, ngày ngày đến thả lưới kiếm ăn trên khúc sông đó. Chàng vừa buông lưới, vừa cất tiếng hát du dương, khiến cho My Nương ở

trong lầu cao nghe được, đem lòng xao xuyến say mê tiếng hát.

Một dạo, Trương Chi đi đánh cá ở khúc sông khác. Vẳng tiếng hát, My Nương sinh ra sầu não, nàng bồn chồn trông đợi nhưng tiếng hát vẫn biệt tăm. Nhớ nhung, nàng ngã bệnh.

Thừa tướng cho mời các lương y đến xem mạch, bốc thuốc, chữa bệnh mà bệnh tình của My Nương vẫn không thuyên giảm. Sau có người hầu bẩm báo sự việc, thừa tướng mới biết con mình mắc bệnh tương tự, nên cho người đi đòi Trương Chi đến.

Trương Chi vào thăm My Nương, chàng đội chiếc nón lá che khuất mặt. My Nương năn nỉ không được nên ra lệnh, Trương Chi mới ngả nón ra. Vừa nhìn thấy mặt Trương Chi, My Nương vỡ mộng vì Trương Chi xấu xí quá. Nàng bèn thả cho chàng về, và từ đó không còn thiết tha gì đến tiếng hát của chàng ta nữa.

"My Nương vỡ mộng vì Trương Chi xấu xí quá", câu này có thể ám chỉ đến dung mạo, có thể chỉ về tiền tài, có thể nói đến danh vọng, sự nghiệp..., nghĩa là tất cả cái bề ngoài tạo thành Trương Chi.

Hồi nhỏ lúc mới bước chân vào Trung Học, tôi từng nghe mấy chị lớn kháo nhau rằng: "Thà làm bé ông lớn còn hơn làm lớn ông bé!"

Gần đây một số ca sĩ trong nước thẳng thắn tuyên bố: "Không ngu đời yêu trai nghèo!"

Và điển hình là lá thư của một

cô gái đăng trên mạng xã hội (trích):

Những gì tôi viết sau đây đều thật lòng cả.

Tôi 25 tuổi. Tôi rất đẹp, tôi có phong cách và khiếu thẩm mỹ cao, tôi muốn cưới một anh chàng có thu nhập từ 500,000 đô la mỗi năm trở lên. Bạn có thể nói tôi là người tham lam nhưng với thu nhập mỗi năm 1 triệu đô la thì chỉ được coi là tầng lớp trung bình ở New York.

Yêu cầu của tôi không cao. Có ai trong diễn đàn này có thu nhập hàng năm là 500 ngàn đô la không? Trong số các bạn có ai lập gia đình chưa? Tôi muốn hỏi: "Tôi phải làm gì để lấy một ông chồng giàu như các bạn?" Trong số những anh chàng tôi hẹn hò, anh giàu nhất thu nhập chỉ là 250 ngàn đô la mỗi năm, đối với tôi mức lương này là quá ít. Nếu như ai đó có ý định chuyển đến 1 căn chung cư ở phía tây New York Garden thì mức lương này không đủ để chi tiêu.

Tôi có vài câu hỏi cho các bạn:

1)- *Những anh chàng giàu có thường lui tới những địa điểm nào? (làm ơn liệt kê ra tên và địa chỉ các quán bar, nhà hàng, phòng tập thể dục...)*

2)- *Tôi nên nhắm những độ tuổi nào?*

3)- *Tại sao mấy bà vợ của các đại gia chỉ có nhan sắc trung bình? Tôi từng tiếp xúc với vài người trong số họ, họ chẳng xinh đẹp và chẳng thú vị gì cả, nhưng tại sao họ cưới được những ông chồng giàu có?*

4)- *Các bạn dựa vào những tiêu chuẩn nào để chọn vợ, và những người nào chỉ có thể là bạn gái của các bạn thôi? (Mục tiêu của tôi bây giờ là lấy chồng)*

Ms. Pretty. (ngưng trích)

Lá thư trên đã được Tổng Giám Đốc của Tập Đoàn J.P. Morgans thẳng thắn trả lời (trích):

Ms. Pretty thân mến:

Tôi đã đọc bài viết của bạn và cảm thấy rất thích thú. Tôi đoán có rất nhiều cô gái cũng có những câu hỏi như bạn. Xin cho phép tôi được phân tích tình huống của bạn với tư cách của một nhà đầu tư chuyên nghiệp.

Trước hết, mức thu nhập của tôi là hơn 500 ngàn đô la một năm, đáp ứng được yêu cầu của bạn, vì thế hy vọng mọi người không nghĩ rằng tôi đang phí thời gian ở đây. Đứng dưới góc độ là một doanh nhân, tôi nghĩ cưới bạn quả là một quyết định thiếu sáng suốt. Câu trả lời rất đơn giản, hãy để tôi giải thích cho bạn hiểu, gạt qua những chi tiết linh tinh khác thì rõ ràng bạn đang cố gắng trao đổi "nhan sắc" lấy "tiền", có nghĩa là: A có nhan sắc và B có tiền để mua nó, công bằng và sòng phẳng.

Tuy nhiên, vấn đề mấu chốt ở đây là nhan sắc có thể phai tàn theo năm tháng nhưng tiền đầu tư thì không như vậy. Thực tế phủ phàng là thu nhập của tôi tăng dần qua năm tháng, còn bạn thì không thể ngày một đẹp hơn lên. Vì thế nếu xét dưới góc độ kinh tế mà nói, tôi là một tài sản luôn luôn tạo ra giá

trị gia tăng, còn bạn chỉ là một tài sản hao mòn. Hơn nữa không phải hao mòn bình thường mà là hao mòn theo cấp số nhân. Nếu đó là tài sản duy nhất mà bạn có, thì giá trị của nó sẽ bị giảm rất nhiều sau 10 năm nữa.

Nếu so sánh với các phiên giao dịch trên phố Wall thì việc tôi hẹn hò với bạn cũng như một phiên giao dịch vậy. Nếu giao dịch bị giảm giá thì chúng tôi sẽ bán, chẳng ai cố giữ nó trong một thời gian dài – cũng như việc kết hôn vậy. Có thể bạn nghĩ tôi thật dã man khi nói ra điều này, nhưng một tài sản mà có giá trị khấu hao lớn như vậy, thì tốt nhất là nên bán nó đi hoặc cho thuê.



Bạn cần phải hiểu rằng bất kỳ một gã đàn ông nào có mức thu nhập 500,000 đô la mỗi năm đều không phải là những gã ngu. Chúng tôi chỉ hẹn hò với bạn nhưng chúng tôi sẽ không cưới bạn. Tôi khuyên bạn hãy quên chuyện tìm cách lấy chồng giàu đi. Thay vào đó hãy tự kiếm cho mình khoản thu nhập 500,000 đô la mỗi năm để trở thành đại gia. Việc này có nhiều cơ hội thành công hơn so với việc tìm một thằng giàu mà ngu đấy.

Thân ái,

Sumit Kishanpuria – Tổng Giám Đốc Ngân Hàng JP Morgan. (ngưng trích)

Thế thì sự thật ra sao?

Và tình cờ tôi lại tìm đến một câu chuyện cổ tích khác, “Truyện Đầm Nhất Dạ” (trích):

Hùng Vương truyền ngôi đến vua cháu ba đời, có sinh được một người con gái tên là Tiên Dung My Nương, tuổi vừa mười tám, dung mạo tú lệ, nguyện không lấy chồng, chỉ thích ngao du thiên hạ. Vương chịu mà nghe theo. Mỗi năm khoảng tháng hai, tháng ba, nàng sửa soạn thuyền ghe, lênh đênh ngoài biển, vui chơi quên cả ngày về.

Lúc bấy giờ ở làng Chử Xá có người tên là Chử Vy Vân sinh được một người con trai tên là Chử Đồng Tử, hai cha con vốn tính hiền lành, nhà nghèo lại gặp nhà cháy, của cải khánh tận chỉ còn một cái khổ vải, cha con ra vào thay đổi nhau mà mặc. Bị bệnh già, cha bảo con rằng:

– Ta chết thì chôn lộ thể cũng được, để cái khổ lại cho con mặc kẻo xấu hổ.

Cha chết, người con không nỡ làm thế, cứ để cả khổ mà chôn. Chử Đồng Tử bấy giờ thân hình trần truồng, đói rét khôn xiết, mới cầm cần câu đi kiếm bờ sông câu cá, trông thấy thuyền buôn đi qua, đứng dưới nước mà xin ăn. Nào ngờ thuyền của Tiên Dung bỗng đến đó; nghe thấy tiếng chuông trống đàn sáo, thấy những nghi tượng cờ xí, Đồng Tử sợ hãi, không

biết trốn vào đâu, trông thấy trong bãi phù sa có chum lau sậy, lờ thớ năm ba gốc, bèn ẩn thân vào đó, đào cát thành huyệt để giấu mình, lại lấy cát vùi lên trên.

Giây lát, thuyền của Tiên Dung ghé vào đó; nàng dạo chơi trên bãi cát, truyền lấy mùng màn vây kín cả chỗ lau sậy để tắm.

Tiên Dung vào trong màn, cởi áo múc nước dội tắm; cát chảy, thân hình Đồng Tử lộ ra, hồi lâu Tiên Dung biết là con trai. Tiên Dung nói:

– Ta đã không thích lấy chồng, nay lại gặp người này cùng lộ thân với nhau trong một huyệt cát, có lẽ trời khiến thế chẳng? Thôi người hãy dậy mà tắm rửa đi.

Rồi ban cho áo quần, cùng nhau xuống thuyền ăn uống hoan lạc; người trong thuyền đều cho là một sự gặp gỡ tốt lành xưa nay chưa từng có.

Đồng Tử nói rõ sự tích cho Tiên Dung nghe; Tiên Dung thương xót, bảo làm vợ chồng... (ngưng trích)

Nhờ cát chảy, thân hình Đồng Tử lộ ra, Tiên Dung thấy biết là con trai nên bảo làm vợ chồng. Điều đó có phải ý nghĩa của câu “Đẹp trai không bằng chai mặt” mà tôi thường nghe các cô bạn học kháo với nhau?

Cách đây khá lâu, lúc đó tôi còn tham gia một diễn đàn văn nghệ rất vui nhộn. Sau khi một người đăng lên bài “Cũng vẫn là một chuyện tình”, một chị khác viết (trích):

Độc bài viết này tôi lại nhớ đến câu chuyện một người bạn đã kể:

Hai ông bà cụ tuổi đã gần chín mươi, đưa nhau ra tòa ly dị sau gần bảy mươi năm gắn bó. Ông bà có với nhau sáu mặt con sau bằng ấy năm chung sống.

Trong nghề đã lâu, và chứng kiến biết bao nhiêu vụ ly dị, những thành phần bỏ nhau đa số là giới trẻ. Vì vậy, nhìn cặp vợ chồng lưng còng tóc bạc này quan tòa ngạc nhiên lắm, ông hỏi:

– Tại sao đã sống với nhau một thời gian quá dài như vậy mà chẳng có chuyện gì xảy ra. Thế lý do gì bây giờ ông bà lại muốn ly dị trong khi tuổi đã cao?

Bà cụ trả lời trước:

– Lấy nhau được mấy năm, lúc đó mới có đứa con đầu chúng tôi đã muốn bỏ nhau vì tính nết khác biệt. Nhưng rồi suy đi tính lại, sợ quyết định của người lớn làm khổ cho đứa nhỏ, nên cứ dần dà cố đợi nó lớn. Chúng tôi cả hai chỉ vì thương con, cứ dần dà níu kéo nên hậu quả là năm đứa nữa lần lượt ra đời. Thế rồi vì một đứa không bỏ nhau được, thì làm sao sáu đứa bỏ cho đành, chúng tôi lại phải tiếp tục cố gắng chịu đựng chín bỏ làm mười ở với nhau để nuôi đàn con và đợi chúng khôn lớn rồi hãy tính. Nhưng theo thời gian, đến khi chúng nó khôn lớn, trai có vợ, gái có chồng, rồi nhìn chúng nó hạnh phúc, chúng tôi lại không nỡ làm vỡ đi cái hạnh phúc của chúng nó đang có, nên đành tiếp tục hy sinh cho con cho cháu...

Quan tòa tò mò muốn biết ngay mà bà cụ cứ từ từ kể làm ông sốt ruột, ông ngắt hỏi:

– Thế thì lý do gì làm ông bà thay đổi?

Nghe giọng ông quan tòa có vẻ hơi gay gắt, ông cụ vội trả lời:

– Thưa quan tòa. Chẳng dấu gì ông, sở dĩ chúng tôi có mặt ở đây ngày hôm nay là tại đứa con cuối cùng trong sáu đứa cũng vừa qua đời cách nay ba tháng. Nên bây giờ chúng tôi chẳng còn gì ràng buộc và phải trả tự do cho nhau thôi.

Ông quan tòa hết ý, không hỏi nữa, đành để cho ông bà tự ý. (ngưng trích)

Lúc đó tôi có đăng ý kiến thế này:

Lúc đọc câu chuyện cảm động “Cũng vẫn là một chuyện tình”, tự dung tôi lại thấy vui vui, bởi nó làm tôi nhớ tới lời nói của một anh bạn vườn Nam Bộ, gặp nhau ở London, Ontario, đã nói từ 30 năm về trước rằng: “Thấy vợ người ta chết đông chết tây mà bắt thèm”.

Hôm nay đọc chuyện vui chị Vũ Châu Sa kể, làm tôi suy nghĩ đôi chút về việc ly dị của ông bà cụ tuổi đã gần chín mươi này:

Không biết dùng chữ “phú quý sinh lễ nghĩa” có thích hợp không, chứ tôi thấy cuộc sống càng thoải mái thì cơ hội vợ chồng ly dị nhau càng nhiều hơn, hay nói một cách khác, sự nghèo khó ràng buộc người ta gắn bó với nhau hơn.

Ở đây, tôi chỉ bàn về một lý do đơn giản nhất là “xa mặt cách lòng” thôi.

Sóng chén úp chung còn gây ra tiếng cọ xát, con người ăn ở chung sao tránh được tiếng bấc tiếng chì? Vợ chồng ăn ở với nhau có chuyện gây gổ giận hờn là lẽ tự nhiên trong trời đất.

Nếu hai vợ chồng ở trong căn nhà rộng lớn nhiều phòng. Khi giận nhau, mỗi người ôm gối áng ngữ một phòng riêng cố thủ, thì cơ hội làm huề khó hơn là bắt buộc phải nằm chung trong một chiếc giường bé xíu, quay qua quay lại cũng đụng vào nhau, nửa đêm vờ vệt choàng tay qua ôm ngực vợ..., nhất là dùng chiêu thức “thả em ra chiêu dụ” là chắc ăn như bấp, bởi vậy mà dân gian vùng đồng bằng Nam Bộ mới có câu hò hữu tình như sau:

Hò... ơi...

Mù u hai trái mù u

Vợ chồng cãi lộn...

Hò... ơi...

Vợ chồng cãi lộn,

Con cu giăng hòa!

Thế thì, lý do hai vợ chồng tuổi gần 90 dắt nhau ra tòa ly dị, chính vì không còn ai đứng ra giảng hòa nữa.



HỘI ĐỒNG HƯƠNG TRI THIÊN ARIZONA



2026 Mừng Đưa Bình Ngoạ

CHỦ NHẬT 22 THÁNG 2 NĂM 2026
10 GIỜ SÁNG - 3 GIỜ CHIỀU

NHÀ HÀNG ĐỒNG QUÊ 7420 W. CACTUS RD. PEORIA, AZ 85381
LIÊN LẠC: KHA LÊ 623-986-4426, EMILY THOA TRẦN 602-451-6501



AZ PHO & GRILL

Vietnamese Cuisine

www.azphoandgrill.com



WEBSITE



ONLINE ORDER



MENU



Location 1 - Chandler
 3140 S. Gilbert Rd., #1
 Chandler, AZ 85286
 (480) 802-5356



Location 2 - Gilbert
 1674 N. Higley Rd., #104
 Gilbert, AZ 85234
 (480) 219-3997



Location 3 - Chandler
 885 N. 54th St., #5
 Chandler, AZ 85226
 (480) 825-7767

**Nhà hàng đang cần tuyển phụ bếp và nhân viên phục vụ.
 Xin liên lạc: 480-600-3521**

Lì Xì Đầu Năm: Ý Nghĩa Thật Sự Không Nằm Ở Con Số



Phong tục trao gửi may mắn, yêu thương và lời chúc đầu xuân

Mỗi dịp Tết đến Xuân về, phong bao lì xì đỏ lại xuất hiện trong niềm hân hoan của trẻ nhỏ và sự ấm áp trong lòng người lớn. Với nhiều người, lì xì thường gắn liền với tiền bạc, nhưng giá trị thật sự của phong tục này lại nằm sâu hơn thế — đó là lời chúc phúc, sự khởi đầu may mắn và sự kết nối giữa các thế hệ.

Trong nhịp sống hiện đại, việc hiểu và gìn giữ đúng tinh thần của lì xì càng trở nên ý nghĩa hơn, đặc biệt khi truyền lại cho con cháu.

Giải Thích Lì Xì Cho Trẻ Em: Món Quà Của Lời Chúc

Khi trẻ em háo hức nhận lì xì, đây là cơ hội tuyệt vời để người lớn chia sẻ về ý nghĩa thật sự của phong bao đỏ.



Hãy giải thích rằng:

- Lì xì không phải là “tiền thưởng”, mà là lời chúc bình an, khỏe

mạnh và ngoan ngoãn.

- Màu đỏ tượng trưng cho may mắn, hạnh phúc và xua tan điều không may.
- Khi nhận lì xì, điều quan trọng nhất là lời chúc và sự trân trọng, không phải số tiền bên trong.

Dạy trẻ nói “con cảm ơn” và gửi lại lời chúc đầu năm chính là cách gieo mầm cho sự lễ phép và biết ơn.

Lì Xì Thời Hiện Đại: Văn Hóa & Ứng Xử Tinh Tế

Cuộc sống ngày nay đã mang đến nhiều thay đổi trong cách

lì xì, từ phong bao truyền thống đến chuyển khoản điện tử. Dù hình thức có khác, tinh thần vẫn nên được giữ trọn vẹn.

Bố mẹ nên dạy con khi nhận được mừng tuổi phải bày tỏ thái độ biết ơn và chúc Tết lại người lớn với những lời chúc phúc, may mắn đầu năm.

Bố mẹ có thể giúp bé suy nghĩ vài câu chúc đơn giản phù hợp với từng đối tượng. Nếu chúc các cô thì chúc “năm mới đẹp rạng ngời tươi tắn”, gặp chú bác thì chúc “phát tài phát lộc” hay gặp người lớn tuổi thì nên là “sức khỏe dồi dào, sống lâu trăm tuổi”.

Bố mẹ cũng đặc biệt lưu ý, dặn con trẻ một số điều kiêng kỵ:

- không được mở lì xì trước mặt người lớn;
- không chê bai nếu tiền lì xì ít.

Bố mẹ có thể giúp con thực hành ứng xử ở nhà để con có thể thực hiện ngay cả khi không có bố mẹ bên cạnh nhắc nhở. Kỹ năng sống được hình thành thông qua một quá trình, vì vậy, bố mẹ nên tạo điều kiện để trẻ có cơ hội tập luyện.

Một vài lưu ý ứng xử:

- Trao lì xì bằng hai tay, kèm theo lời chúc chân thành.
- Không mở phong bao ngay trước mặt người tặng (trừ khi được khuyến khích).
- Không so sánh số tiền giữa các phong bao.
- Với người lớn tuổi, lì xì mang ý nghĩa kính chúc sức khỏe và trường thọ, không phải giá trị vật chất.

Lòng Biết Ơn & Phước Lành Đầu Năm



Lì xì không chỉ là cho đi, mà còn là một khoảnh khắc trao gửi năng lượng tích cực cho năm mới. Một phong bao nhỏ, nhưng chứa đựng:

- Lời cầu chúc an lành
- Sự gắn kết gia đình
- Niềm hy vọng cho khởi đầu mới

Khi trao lì xì với tấm lòng, người nhận không chỉ nhận tiền, mà còn nhận được phước lành và yêu thương — điều quý giá nhất trong những ngày đầu xuân.

Red Envelopes: The Meaning Beyond Money

A timeless Tết tradition of blessings, gratitude, and connection



As Lunar New Year arrives, red envelopes—lì xì—bring joy to children and warmth to families. While often associated with money, the true meaning of lì xì goes far beyond the amount inside. It represents blessings, good fortune, and the passing of love and tradition from one generation to the next.

In today's modern world,



health and a long life.”

Parents should also remind children of some important etiquette rules:

- Do not open the lucky money envelope in front of adults.
- Do not complain or make negative comments if the amount of lucky money is small.

Parents can help children practice proper behavior at home so they can do it naturally even when parents are not there to remind them. Life skills are developed through a process, so parents should create opportunities for children to practice and learn.

Thoughtful etiquette includes:

- Offering lì xì with both hands and sincere wishes.
- Avoid opening envelopes immediately unless invited.
- Never compare amounts.
- For elders, lì xì is a gesture of respect and well-wishing, not financial value.

Gratitude & Blessings for the New Year

Giving lì xì is not about money, it is about sharing positive energy and hope at the start of a new year. Within each red envelope lives:

- A blessing for peace and health
- Family connection
- A hopeful beginning

When given with sincerity, lì xì becomes a beautiful exchange of love, gratitude, and good fortune—the most precious gifts of Tết.

understanding and preserving the spirit of lì xì is more meaningful than ever.

Explaining Lì Xì to Children: A Gift of Blessings

Children may eagerly anticipate receiving red envelopes, but Tết is the perfect time to teach them what lì xì truly represents.

Explain that:

- Lì xì is not a reward, but a wish for health, happiness, and good behavior.
- The red color symbolizes luck, prosperity, and protection from misfortune.
- Gratitude and respect matter more than how much money is inside.

Encouraging children to say “thank you” and offer New Year wishes helps nurture kindness and appreciation.

Modern Lì Xì Etiquette: Keeping the Spirit Alive

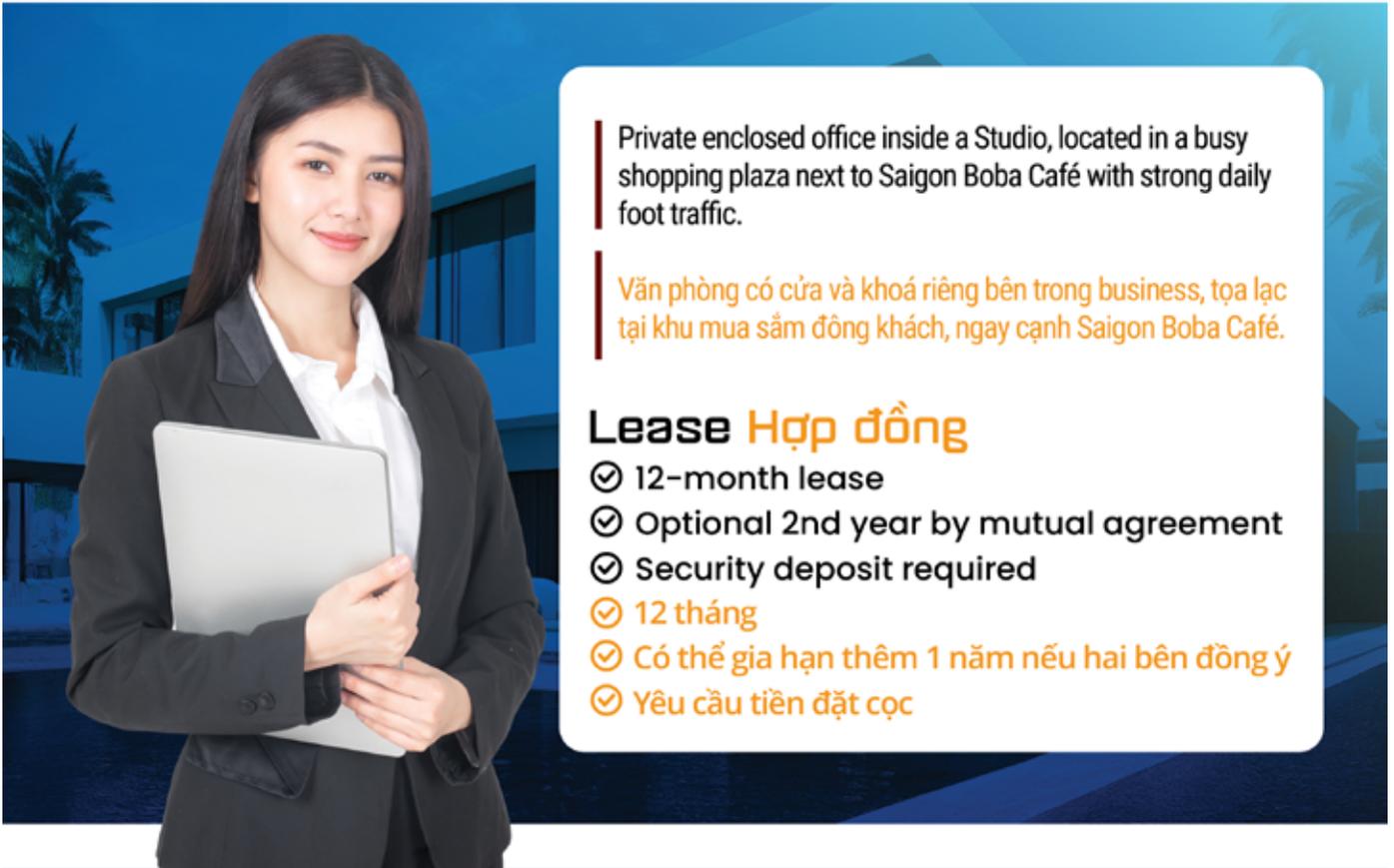
From traditional red envelopes to digital gifting, the way we give lì xì has evolved—but the heart of the tradition remains the same.

Parents should teach children that when they receive lucky money, they should express gratitude and offer New Year wishes in return to the adults, sharing blessings and good luck for the year ahead.

Parents can help children think of a few simple wishes that are appropriate for different people. For example, when wishing women, they can say “wishing you a bright and beautiful New Year”; when greeting uncles or male elders, they can wish them “prosperity and good fortune”; and when wishing elderly people, it is appropriate to say “good

PRIVATE OFFICE FOR RENT – CHANDLER, AZ

VĂN PHÒNG CHO THUÊ



Private enclosed office inside a Studio, located in a busy shopping plaza next to Saigon Boba Café with strong daily foot traffic.

Văn phòng có cửa và khoá riêng bên trong business, tọa lạc tại khu mua sắm đông khách, ngay cạnh Saigon Boba Café.

Lease Hợp đồng

- ✔ 12-month lease
- ✔ Optional 2nd year by mutual agreement
- ✔ Security deposit required
- ✔ 12 tháng
- ✔ Có thể gia hạn thêm 1 năm nếu hai bên đồng ý
- ✔ Yêu cầu tiền đặt cọc

Features Tiện ích

- ✔ Private office with closed door
- ✔ Shared customer waiting area
- ✔ Electricity, water & high-speed Wi-Fi included
- ✔ Clean, quiet, professional environment
- ✔ Easy parking for clients
- ✔ Văn phòng riêng, có cửa khoá riêng for privacy.
- ✔ Có khu vực chờ cho khách.
- ✔ Bao gồm điện, nước & internet.
- ✔ Không gian yên tĩnh, chuyên nghiệp
- ✔ Đậu xe thuận tiện

\$800/MONTH

All-Inclusive
Short-Term Lease

BOOK NOW

Available now. Serious inquiries only

Có thể ký lease ngay. Chỉ tiếp người thuê nghiêm túc



602-621-5125

MỘT MÙA TẾT XA QUÊ

Kim Thoa

Có những mùa Tết đi qua đời người nhẹ như một cơn gió thoảng, để lại sau lưng là tiếng cười, là mùi hương thân thuộc. Nhưng cũng có những cái Tết trở thành nỗi nhớ dài hơn cả năm tháng dưới mùa Tết xa quê.

Tết xa quê không ồn ào. Nó là một khoảng lặng len vào lòng người khi nhìn thấy phố phường bắt đầu treo đèn đỏ, khi nghe các quán cà phê phát những bản nhạc xuân, khi nhìn thấy từng chiếc máy bay chở người về sum họp. Giữa dòng người chen chúc ấy, mình dừng lại, nhỏ bé đến lạ. Hóa ra có những cái Tết người ta không được về nhà. Và chính lúc đó, mới hiểu nhà quý đến nhường nào.

Ở nơi đất khách, Tết sớm hơn trong nỗi nhớ nhưng muộn màng hơn trong cảm giác sum vầy, không có tiếng mẹ gọi ý ở dậy dọn dẹp, đi chợ, không có mùi bánh chưng mới vớt, cũng chẳng có tiếng trẻ con chạy tung tăng trước sân. Chỉ có căn nhà im ắng quen thuộc, chiếc bàn lớn và một người ngồi quay lại những nỗi nhớ của mình bằng im lặng, tối ba mươi mình thường mở cửa sổ thật to, để nghe xem ở đây những chỗ gần đó có ai bắn pháo hoa, có ai gọi điện thoại về quê như mình không. Mùi khói hương len qua khe cửa, khi đôi mắt mình cay một chút. Hóa ra Tết của người xa quê, đâu phải chỉ là ngày tháng - đó là tất cả những gì trái tim khao khát mà mình không thể chạm tới.



Màn hình điện thoại sáng lên khi mẹ gọi. “Ở đó có ai bắn pháo hoa không?”

Vừa thương vừa lo.

Mình bật cười, mà tiếng cười nghe sao chát quá.

“Ồ! mẹ ơi. Ở đây cũng vui lắm!”

Nhưng vui đâu không thấy.

Chỉ thấy lòng mình chùng xuống khi mẹ quay camera, cho mình nhìn mái nhà ngói cũ, góc bể cá quen thuộc, cây quất trĩu quả, mâm trái cây ngũ quả, nồi bánh chưng đang sôi. Mỗi thứ một chút thôi, nhưng lại giống như ai đó đang gõ vào từng vết thương trong lòng

Có những đêm giao thừa, mình tự hỏi.

Vì sao năm nay không về?

Vì công việc, vì điều kiện, vì những lý do trưởng thành;

Hoặc vì thời gian, vốn chẳng bao giờ đủ cho những người đi xa.

Nhưng rồi mình hiểu ra.

Tết xa quê chưa bao giờ là vì không muốn về.

Chỉ là cuộc sống lớn quá - và đôi khi mình nhỏ bé không chống nổi. Ngày mừng một, mọi người đang ảnh sum vầy.

Nhà ai cũng rộn ràng, tiếng cười vang qua màn hình điện thoại.

Mình kéo chăn, nằm im mà lòng chộn rộn như đứa trẻ lạ. Nỗi nhớ nhà có hình dáng, có mùi vị, có những khoảng trống không ai lấp được.

Tết xa quê dạy mình biết quý những điều tưởng như rất bình thường.

Bữa cơm đủ mặt gia đình.

Nồi canh mẹ nấu.

Chén trà bố pha

Tiếng hàng xóm chúc nhau đầu ngõ.

Chiếc giường cũ bên cửa sổ quen.

Cả tiếng gà gáy sáng mừng một, mà ngày còn nhỏ mình hay phàn nàn sao mà ồn quá,

Hóa ra, lớn lên rồi, người ta không cần nhiều.

Chỉ cần một cái Tết bình yên bên người thân là đủ.

Tết xa quê cũng cho mình thêm sức mạnh.

Khi phải học cách đứng một mình nơi đất khách, tự tay chuẩn bị bữa cơm nhỏ, tự chúc bản thân một năm mới bình an. Mình mạnh mẽ hơn, trưởng thành hơn, kiên nhẫn hơn. Mình hiểu rằng những giây phút cô đơn này chính là hành trang trong một ngày trở về thật trọn vẹn. Và dù năm nay không về được, trái tim mình vẫn luôn hướng về quê nhà.

Hương về mẹ đang lật lá dong.

Về bố đang quét sân cổng.

Về những mùa Tết đến mức chỉ cần nhớ lại là muốn rung rung;

Ai rồi cũng phải lớn.

Nhưng dù lớn đến đâu, chỉ cần nghe tiếng pháo hoa từ xa, nhìn thấy màu đỏ của lì xì, hay nghe bài “đón xuân” từ quán cà phê ven đường- là lòng lại chạy về nhà trước cả cơ thể.

Có những cái Tết không thể trở về, nhưng quê nhà thì luôn ở đó trong từng nhịp thở, trong từng điều mình cố gắng, trong từng lời hứa thầm.

“Năm sau nhất định con sẽ về.”



JAPANESE AUTO PRO'S

JAPANESEAUTOPROS.COM

COMPLETE AUTO & BODY REPAIR



THAY - BÁN ĐỦ LOẠI VỎ XE CŨ & MỚI

SPECIALIST »»

- Engine Work
- Transmission Diagnostic
- Heating - Air Conditioning
- Electrical
- Timing Belt - Water Pump
- Fuel Injection System
- Brakes
- Tune-up
- Cooling System
- Clutch
- Bumper to Bumper Repair

EMISSION »»

Nếu quý vị **THAY MÁY** hoặc **THAY HỘP SỐ**

- ✓ FREE TOWING
- ✓ ALL WORK WARRANTY
- ✓ Dealer trained Technician, WHO YOU CAN TRUST !

Chuyên sửa thay máy & thay hộp số các loại xe



xin liên lạc

ĐẠT NGÔ 602.841.2424

Mon - Fri 8:00 AM - 5:30 PM Sat 8:00 AM - 3 PM

2427 W NORTHERN AVE PHOENIX, AZ 85021

SE CORNER I-17 & NORTHERN



Bảo Dảm - Thành Thật - Uy Tín - Nhanh Chóng

VĂN PHÒNG KẾ TOÁN **Đ**ÔNG NGUYỄN & ASSOCIATES INC

KINH NGHIỆM ● TẬN TÂM ● UY TÍN ● NHANH CHÓNG

Thuế Kế Toán:

Thành Lập Công Ty LLC, Incorporated, Corporation, Partnership. Khai thuế tam cá nguyệt, lương bổng công nhân (W2), weekly, bi-weekly (payroll services). Monthly Bookkeeping, sale tax service

Di Trú:

Văn phòng nhận thành lập hồ sơ du học, làm việc, viếng thăm, Bảo lãnh thân nhân, vợ chồng, hôn thê (fiancé), anh chị em, con ruột.

*** Văn phòng có đề thi vào Quốc Tịch và bằng lái xe..**

*Là văn phòng đầu tiên thành lập Tax service
Fast refund, e-file hơn 20 năm cho cộng đồng
người Việt Arizona.*

INCOME TAX SERVICES

PHONE: 602.246.9595 — FAX: 602.589.6198
4820 N. 35TH AVENUE — PHOENIX, AZ 85017

Văn phòng mở cửa 5 ngày trong tuần từ Thứ 6 from 9:00a.m - 6:00p.m
Tax scason 7 ngày trong tuần từ 9:00 a.m to 8:00 p.m

NGỰA - Năm Ngọ nói chuyện NGỰA

Nguyễn Ngọc Duy-Hân



Khi chuẩn bị để viết một chút tản mạn về ngựa, tôi nghĩ ngay đến chuyện ngắn "Người ngựa, Ngựa người" của Nguyễn Công Hoan đọc đã lâu rồi. Đại khái chuyện kể trong đêm giao thừa, một người phu xe ráng chạy thêm giờ để có tiền đem về ăn Tết. Anh gặp một cô gái hết thời không có nhà để về bắt anh kéo xe đi lòng không rồi để nghị trả công bằng "chuyện ấy" thay vì tiền kéo xe: Một người phải làm ngựa kéo xe và một "con đĩ ngựa" trong phạm làm người, thật là chua xót. Sau này nhà văn Xuân Vũ cũng viết chuyện "Ông Chủ Xe Thổ Mộ và Chú Ngựa Già", mô tả con ngựa gầy yếu phải làm việc vất vả mà không được cho

ăn đầy đủ, chủ có đánh đau mấy ngựa cũng không đi nổi. Chủ liền nghĩ ra kế cột mớ cỏ non trên gọng xe làm mỗi nhử để nó ráng kéo. Ngựa đâu hiểu nó có ráng mấy cũng không với được bó cỏ, vì thực chất của Xã hội Chủ Nghĩa là nghèo khổ lừa dối, những chiếc "bánh vẽ" chỉ để ngắm nhìn ca tụng, không ăn được!

Thế nhưng chuyện về ngựa không phải chỉ là hai câu chuyện buồn như thế, cũng có chút vui vui, nhất là trong dịp đầu năm Ngọ mình cũng nên quên đi những phiền muộn, quên đi "Vết thù trên lưng ngựa hoang" để cùng vui Xuân. Vậy mời bạn "Khớp con ngựa ngựa ô", cùng tôi "Ngựa phi đường xa" trong "Vó ngựa giang hồ" trên những con đường thênh thang "Ngựa xe như nước, trên đường vẫn qua mau" và dù "Ngựa

hồng đã mỗi vó, chết trên đôi què hương" cũng xin vưng dây cương trên lưng con "Ngựa Hồng" mà tặng nhau một "Bông Hồng Cho Người Ngã Ngựa". Vàng, dù có khi thất bại ngã ngựa, nhưng "Ngựa vẫn hí vang đường xa, vọng suốt đất trời kia"... bạn nhé.

Tôi xin bắt đầu với các con ngựa trong thần thoại Tây Phương. Thời ấy, hình ảnh con Nhân Mã đầu người mình ngựa rất phổ biến, trong Thiên Văn cũng có chòm sao tên là Nhân Mã và trong mười hai quẻ bói Tây Phương cũng có con bài Nhân Mã. Con ngựa thần unicorn xoắn cánh, đầu có một sừng ở giữa trán cũng là hình ảnh con ngựa trong thần thoại rất đẹp.

Thời Hán Sở tranh hùng, con ngựa được nhắc tới là con Ô Truy -

một con ngựa chứng xuất hiện tại núi Đổ Sơn - đã phá phách xóm làng, làm hại mùa màng không ai trị được. Hạng Võ nghe tin đã dùng thần lực để khuất phục Ô Truy, sau đó cùng thần mã tạo ra nhiều chiến công oanh liệt. Sau này vì trùng kế của Hàn Tín và tiếng sáo Trương Lương, Hạng Võ đã bị vây tại Cửu Lý sơn. Vợ của Hạng Võ là Ngu Cơ đã phải tự sát để chồng rảnh tay phục nghiệp, nhưng Hạng Võ nghĩ mình đã làm 8000 đệ tử đất Giang Đông bị hại nên thua buồn tự vận. Con Ô Truy không phục ai nên đã nhào xuống sông chết theo chủ. Riêng nàng Ngu Cơ sau khi chôn cất, trên mộ lại mọc lên một loại cỏ sắc xám rất đẹp mà người ta gọi là Ngu Mỹ Nhân thảo. Cũng như Ngu Cơ, xưa nay nước ta đã có biết bao nhiêu người vợ hiền hy sinh tất cả cho chồng con, nhất là trong thời chồng đi tù "*Cải tạo*", không biết bao nhiêu bông hoa, bao nhiêu ngọn cỏ quý mới đủ để vinh danh những người phụ nữ Việt Nam này.

Ngựa Xích Thổ của Quan Vân Trường cũng đã giúp chủ tạo ra nhiều chiến công giúp Lưu Bị tạo dựng sự nghiệp. Sau này do mưu kế Đông Ngô, Quan Vân Trường bị mất thành Kinh Châu, phải lấy cái chết để đền ơn tri ngộ. Xích Thổ dù được bên địch "o bế" rất kỹ, nhưng đã nhịn ăn chết theo Quan Công chứ nhất định không cho ai khác cưỡi. "*Một con ngựa đau cả tàu không ăn cỏ*", thì ra không phải chỉ loài chó mà loài ngựa cũng rất trung thành. Nói tới lòng thủy chung của ngựa cũng nên nhắc tới câu nói "*Ngựa Hồ, Chim Việt*". Tích xưa kể rằng khi dân Hồ ở phương Bắc mang

triều cống Hán Võ Đế con Thiên Lý Mã, vua cho chăm sóc đặc biệt tại vườn Thượng Lâm nhưng ngựa luôn buồn rầu, chỉ khi nào thấy gió Bắc thổi tới thì mới hí lên vui mừng. Sau đó ngựa bỏ ăn và chết. Đọc những điển tích này tôi thấy rất xấu hổ, vì mình là con người nhưng lòng thủy chung, son sắt với quê hương như thế nào? Biết bao nhiêu người đã vì lợi danh mà phản bội người có ơn với mình, hoặc từng "*ăn cơm Quốc gia mà thờ ma Cộng sản*", hình thức này hình thức khác đã làm hại đất nước; không lẽ lại nặng lời mắng họ là còn thua loài trâu ngựa!

Có một địa danh liên hệ tới ngựa mà ta nên hãnh diện nhắc tới: Đó là núi Mã Yên - còn gọi là gò Yên Ngựa tại Chi Lăng. Trong trận chiến kháng Minh, dưới sự lãnh đạo của anh hùng áo vải Lam Sơn - tức Bình Định Vương Lê Lợi, trận chiến cuối cùng để giải ách nô lệ cho dân Việt sau gần 20 năm đô hộ của quân nhà Minh là trận chiến xảy ra tại núi Mã Yên này.

Ngày xưa, các sĩ tử đậu ông nghè ông cống đều được Vua ban ngựa để cỡi về quê vinh qui bái tổ, ngựa này sẽ được thăng kiệu vàng, tra khớp bạc: "*Ngựa anh đi trước, võng nàng theo sau*". Khi phải ra hầu tòa người ta nói là phải đứng trước vành móng ngựa, trong các chứng bệnh nguy hiểm có bệnh "*Thượng mã phong*" cũng nên nhắc tới.

Một trong những nhục hình ngày xưa có hình phạt "*Tứ mã phân thân*" tức là cột tứ chi của tội nhân cho bốn con ngựa kéo về bốn phía khác nhau để chết thật là đau đớn, nạn nhân điển hình là Kinh Kha

khi mưu sát huyệt Tần Thủy Hoàng. Dưới thời Cộng Sản, bọn cầm quyền tuy không thi hành bản án tứ mã phanh thây nhưng đã bắt bỏ tù, trấn đập hành hạ người dám lên tiếng cho Nhân Quyền bằng những cách tàn ác không kém. Thương thay cho những anh hùng ngã ngựa, dù chết trong lao tù nhưng tôi tin tinh thần bất khuất của họ sẽ sống mãi để làm gương cho hậu thế.

Trong cuộc sống hằng ngày, nhiều câu nói, điển tích liên quan tới ngựa đã được xài thường xuyên hầu như ai cũng biết. Chẳng hạn khi muốn nói tới chuyện phúc họa khó lường, được hôm nay nhưng mất ngày mai, người ta dùng câu "*Tái ông mất ngựa*". Nói về sự phản bội, cha ông ta có câu: "*Thay ngựa giữa dòng*", nói về lòng tham vô đáy thì có "*Được đầu voi, đòi đầu ngựa*". Để đo lường ý chí biết vượt qua thử thách người ta dùng câu "*Đường dài mới biết ngựa hay*". "*Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã*" ý để nói người xấu luôn tìm tới với nhau để làm chuyện xấu. Riêng về gia đình, vợ chồng thì có câu "*Gái có chồng như ngựa có cương*", rồi thì "*Đầu trâu mặt ngựa*", "*Làm thân trâu ngựa*", "*Ngựa đập voi giày*", "*Như ngựa bắt kham*", "*Cỡi ngựa xem hoa*", "*Lên xe xuống ngựa*"... Nếu sống không định hướng, không có mục đích rõ ràng người ta ví "*lông bông như ngựa chạy*", người phụ nữ nào hư thân trác nét thì có thể bị bà con chửi là "*Con Ngựa Thượng Tứ*". Gái điếm trở về làm ăn lương thiện thì ví là "*ngựa hoàn lương*". Ba gai, bắt trị thì được tặng danh hiệu "*ngựa bắt kham*". Mặt chảy dài buồn rầu lo lắng thì bị ví là "*mặt dài như mặt ngựa*". ...tất cả đều được dùng rất

thường xuyên trong đời sống, đủ để thấy vai trò của ngựa quan trọng như thế nào.

Thịt ngựa không được nhắc tới nhiều như món ăn quý, ngoại trừ cao xương ngựa trị được chứng đau nhức xương khớp. Thế nhưng người ta có một món trà rất quý gọi là “Trăm Mã trà”: Trên núi Vân Vụ bên Tàu có trồng nhiều trà, buổi sáng người ta cho ngựa nhin đói phi lên núi ăn đọt trà. Sau khi ăn no thì giết chết ngựa lấy trà trong dạ dày ra. Nhờ dịch vị trong dạ dày ngựa, trà đã được biến hóa thành loại trà quý. Nói tới đây tôi phải nhắc tới màu xanh rêu đậm cũng được gọi là màu cứt ngựa. Có lần tôi hỏi con trai cái quần màu cứt ngựa của con đâu rồi, nó tiếng Việt vu vơ nên trở mặt ra nhìn, khi nghe giải thích xong nó hờn dỗi bảo: “Con không muốn mẹ nói quần con là cứt ngựa!”

Trong binh chủng Không Quân Việt Nam Cộng Hòa, 5 phi đoàn trực thăng được mang 5 năm danh hiệu của loài ngựa mỗi khi bay hành quân như Bạch Mã 217, Hắc Mã 211, Hồng Mã 225, Phi Mã 227 và Hải Mã 255.

Cảnh sát các nước Mỹ, Úc, Canada...ngày nay vẫn còn cỡi ngựa đi tuần trên đường phố, làm dàn chào danh dự, dẫn đầu các cuộc diễn hành trong các ngày đại lễ.

Bây giờ tôi xin được nói qua một chút về chuyện ngựa trong văn học nghệ thuật. Cụ đồ Nguyễn Đình Chiểu đã từng ca ngợi sự hy sinh của nghĩa sĩ Cần Giuộc thời chống Pháp qua câu: *“Một giấc sa trường rằng chữ hạnh, nào hay da ngựa bọc thân”*.

Gần hơn một chút có bà huyện Thanh Quan với câu: *“Lối xưa xe ngựa hồn thu thảo”*.

Đặc biệt trong truyện Kiều, ngựa được nhắc tới 13 lần trong 12 câu, xin điểm một vài câu tiêu biểu: Để diễn tả nét đẹp hài hòa giữa người và ngựa tạo nên tác phong của Kim Trọng, thi hào Nguyễn Du đã viết: *“Tuyết in sắc ngựa câu dòn, Cỏ pha màu áo nhuộm non da trời”*, hoặc: *“Người lên ngựa, kẻ chia bào, Rừng phong thu đã nhuộm màu quan san”*.

Bài “Chùa Hương” của Nguyễn Nhược Pháp mà sau này Trần Văn Khê phổ nhạc cũng có hình ảnh rất thơ mộng: *“Thầy theo sau cưỡi ngựa”*.

Về tiểu thuyết thì cũng nên nhắc tới chuyện dài “Vết thù hằn trên lưng ngựa hoang” của nhà văn Duyên Anh, đã được làm thành phim, hay cuốn “Ngựa chững trong sân trường” cũng của Duyên Anh, rồi tập chuyện “Ngựa nân chân bon” của Nguyễn Mộng Giác ... Hồi bé tôi có xem cuốn “Chuyến xe thổ mộ” của Bích Thủy và “Thần Mã” của Hoàng Đăng Cấp do Tuổi Hoa xuất bản. Nhớ lại cái thời học sinh mê đọc sách, mê đọc tiểu thuyết, dù thức khuya bị mắng vẫn không sợ, thấy thật vui. Tuổi trẻ bây giờ hình như không thích đọc sách nữa, chúng mê phim ảnh, mê trò chơi điện tử hơn.

Về âm nhạc, ngựa đã xuất hiện trong rất nhiều bài nhạc Việt. Như phần đầu bài, tôi đã nhắc tới các bài hát quen thuộc của Phạm Duy, Trịnh Công Sơn, Dân ca, Lê Uyên Phương...mà có lẽ ai cũng biết, không cần phải ghi chú. Tôi có anh bạn rất thích bài Đạo Ca 3 thơ Phạm Thiên Thư, Phạm Duy phổ nhạc. Trong Rong Ca 9 của Phạm Duy cũng có bài Ngựa Hồng khá nổi tiếng, rồi bài Vó Ngựa Giang Hồ của Lê Mộng Nguyễn, Ngẫu Hứng Ngựa Ô của Trần Tiến... Trong bài Ghé Bến Sài Gòn, nhạc sĩ Văn Phụng đã miêu tả *“Ngựa xe như nước rộ ràng”* hoặc trong bài Sài Gòn của Y Vân: *“Ngựa xe như nước trên đường vẫn qua mau”*... Thế nhưng người nhắc tới ngựa nhiều nhất trong nhạc có lẽ là Trịnh Công Sơn, với những câu như: *“Ngựa*



hồng đã moi vó chết trên đôi que hương...Ngựa buồng vó người đi chùng chân đã bao lần...Ngựa hí vang đường xa, vọng suốt đất trời kia...Đời vẽ tôi tên mục đồng, rồi vẽ thêm con ngựa hồng"...Tôi vẫn tiếc cho tài sáng tác âm nhạc của họ Trịnh, nếu anh không bị chủ nghĩa Cộng Sản làm lầm lạc thì hay biết mấy.

Rất nhiều nhà điêu khắc, họa sĩ nổi tiếng đã tạc tượng, vẽ tranh ngựa in trên sách báo, trưng bày các viện bảo tàng, đền đài, lăng tẩm... Ngựa được dùng trong giao thông liên lạc, khi săn bắn kể cả thay trâu bò cày ruộng. Nói chuyện ngựa thì cũng nên nhắc tới giống ngựa hay còn gọi là ngựa trời, dù bé nhỏ mỏng manh nhưng con cái có gan ăn thịt con đực sau khi giao cấu xong, lý do là cần chất bổ trong lúc bụng mang dạ chửa.

Bạn chắc đã từng làm chủ ít nhất một "con ngựa sắt" trong đời, riêng tôi khi ở Việt Nam ngày nào cũng cỡi xe đạp đi học, đi chơi, con ngựa sắt này là tài sản quý giá mà gia đình đã sắm cho tôi.

Nếu bạn nằm mơ thấy ngựa và muốn đánh số đề thì mua số 12 - 52 - 92. Trò chơi "Cờ cá ngựa" gồm bàn cờ, hột xí ngầu và các chú ngựa chờ vào "chuồng" để thắng cuộc cũng như các games ngựa



của người tây phương cũng rất thu hút.

Bình thường chúng ta hay thấy chó và mèo được cho mặc quần áo, nhưng cũng không ít người



đã cho ngựa mặc những bộ trang phục rất đẹp và mắc tiền. Rõ khổ, người dân nước tôi nghèo đói rách rưới, thiếu ăn thiếu mặc trong khi ở xứ Tự Do người ta tốn không biết bao nhiêu tiền may mặc cho thú vật.

Nếu có đến Nam Úc, bạn hãy đi thăm con ngựa gỗ cách Adelaide khoảng 40 cây số ở phố Gumeracha, được mệnh danh là con ngựa lớn nhất thế giới cao bằng một căn nhà lầu 3 tầng.

Thôi này giờ đông dài đã nhiều, cảm ơn quý vị đã cùng tôi dong ruổi trên xe ngựa từ Đông sang Tây, từ cổ sang kim, tôi xin "dừng bước giang hồ" tạm kết thúc ở đây. Chúng ta rời "chuyến xe thổ mộ" ghé vào chợ mua cành mai, vài cái bánh chưng chuẩn bị ăn Tết nhé.

Vâng, ngày Xuân gần kề, dù "kiêng" không muốn nhắc tới chuyện buồn, nhưng lòng tôi vẫn

vấn vương khi nghĩ tới đại đa số người dân Việt thế kỷ thứ 21 mà vẫn lầm than trong kiếp "trâu ngựa" nghèo khổ. Tại hải ngoại thì vật chất có thể tốt hơn, nhưng nghĩ tới kiếp lưu vong xa nhà mà

Từ Công Phụng trong bài Như Chiếc Que Diêm đã than: "Xót dùm cho tấm thân ta ngựa bầy đã xa", lòng tôi cũng chùng xuống. Dù sao tôi cũng thân chúc tất cả trong năm mới này sẽ có những tâm tình mới, tích cực vươn lên để hạnh phúc hơn. Chúc quý vị nguyên năm giữ được miệng

lưỡi luôn nói lời chân thành, uy tín vì "Nhất ngôn ký xuất, tứ mã nan truy", một lời đã nói ra, bốn ngựa phi theo không kịp. Chúc quý vị có những thay đổi mới, đừng như "Ngựa quen đường cũ", "Ngựa non háu đá" mà hãy "Thẳng như ruột ngựa" và luôn trọn tình trọn nghĩa như câu: "Khuyển, Mã chí tình".

Trạng Trình Nguyễn Bình Khiêm trong bộ sách ký đã có câu: "Mã đề dương cước anh hùng tận, Thân Dậu niên lai kiến thái bình". Năm nay lại là năm Ngựa, chúng ta thử kiểm nghiệm xem sao. Cầu xin ơn Trên cho bọn chóp bu nhà nước, bọn công an "đầu trâu mặt ngựa" "ác với dân, hèn với giặc" sớm bị loại bỏ để người dân Việt được hưởng mùi Tự Do No Ấm thật sự. Riêng quý vị sẽ giữ vững dây cương trên cuộc hành trình tìm hạnh phúc, và khi tìm được rồi sẽ biết cách nắm giữ để san sẻ hạnh phúc của mình với người chung quanh.

MÙA XUÂN HY VỌNG

KIỀU MỸ DUYÊN



Đây là những câu hỏi mà Kiều Mỹ Duyên ưu ái hỏi đến bạn. Trả lời những câu hỏi này, tức là chúng ta đã cùng chung một số quan điểm.



Kiều Mỹ Duyên bên các trẻ em mồ côi ở Việt Nam.

Mừng Xuân Bính Ngọ 2026.

Có bao giờ bạn làm việc thiện và nghĩ đến việc làm việc thiện chưa?

Có bao giờ bạn thấy mình hạnh phúc hơn người khác?

Có bao giờ bạn thấy Thượng Đế cho mình quá nhiều trong lúc khả năng của mình không được hưởng như thế?

Bạn có biết rất nhiều tiến sĩ thất nghiệp?

Bạn có biết nhiều đồng bào tài ba lỗi lạc, nhưng chỉ trong một cơn bạo bệnh không còn cử động được, phải nằm một chỗ hoặc phải ngồi trên xe lăn, mà những người này đã một thời oanh liệt?

Có bao giờ bạn nhìn thấy những người không nhà, lầy lất trong công viên, góc phố, sống được là nhờ cơm bố thí của những người giàu lòng hảo tâm?

Năm Ngọ, chúc mọi người “Mã đáo thành công”, công việc hanh thông.

Bạn làm việc có tiền, bạn có dành dụm để giúp những người thân yêu của mình? Bạn có dành một ít để giúp những người khốn khổ ở quê nhà?

Bạn có yêu thương người già?

Bạn có yêu thương trẻ thơ?

Bạn có yêu thương chính bạn?

Bạn có đi khám bệnh thường xuyên?

Bạn có lơ là uống thuốc dù bác sĩ đã căn dặn một cách cẩn thận?

Bạn có thương người như thể thương thân?



Người hạnh phúc và vui vẻ thì sống lâu, sức khỏe dồi dào, không đau bệnh. Người lạc quan, cười nhiều, sống lâu hơn người hay than thở, chán nản. Ai cũng thích sống với người lạc quan hơn người bi quan. Hàng ngày, chúng tôi gặp nhiều người tươi cười như ngày hội Tết, lúc nào

cũng cười, khuôn mặt tươi như hoa, tiếng nói như chim hót mùa Xuân. Những người này làm việc gì cũng thành công. Người thành công là người hạnh phúc, vì hạnh phúc nên thành công. Người lạc quan thì trẻ mãi không già. Sống vui, sống khỏe, sống hạnh phúc, ai cũng mong có đời sống như thế. Nhưng có bao nhiêu người trong chúng ta được đời sống hạnh phúc như thế?

Kính trọng và thương người nào đừng làm phiền đến người đó. Hãy tôn trọng họ, đừng làm mất thì giờ của họ. Hãy sống độc lập về tinh thần, cơm ăn áo mặc không quan trọng bằng tinh thần.



Mỗi năm hoa đào nở
Lại thấy ông đồ già
Bày mực tàu, giấy đỏ
Bên phố đông người qua.
(Bài thơ: Ông Đồ. Tác giả: Vũ Đình Liên)

Quan trọng nhất là phải biết mình là ai? Tội nghiệp những người già rất cô đơn, không có bạn. Hãy tìm bạn cùng làm việc xã hội hay phụng sự tôn giáo để sống có ý nghĩa hơn, đỡ cô đơn hơn. Người già sợ ăn, ăn nhiều sợ bệnh nên lúc nào trong người cũng thiếu dinh dưỡng để ngất xỉu. Hãy tập ăn uống điều độ, tập thể dục đều đặn. Nhiều người không tập thể dục nên ăn không

ngon, dễ bị trầm cảm. Hãy tập thể dục thường xuyên, mình là thầy thuốc của chính mình.

Nếu một ngày chúng ta tự hỏi:
- Hôm nay mình đã làm được gì cho người khác?
- Hôm nay mình có làm buồn lòng người khác không?

Châm ngôn "Thêm bạn, bớt thù" ở trong lòng mình, hôm nay mình có thêm người bạn nào không? Người nào thành công trong xã hội cũng nhờ được sự giúp đỡ của nhiều người, một bàn tay không thể che được ánh nắng mặt trời. Người này thành công trong xã hội, trong việc làm hàng ngày cũng nhờ những người xung quanh giúp đỡ, trước nhất là nhờ gia đình, nhờ cha mẹ giúp cho học hành, nuôi nấng, dạy bảo, nhờ các vị lãnh đạo tinh thần giúp đỡ khi đau ốm bệnh hoạn, ngoài việc đến bác sĩ còn có lời cầu nguyện. Sự cầu nguyện linh thiêng vô cùng, mình làm tận lực, trời lạnh ra đường mặc áo ấm, khăn quàng cổ ấm, nón ấm, cũng chưa đủ, bệnh hoạn chợt tới như Covid-19 chỉ có cầu nguyện và lòng tin mãnh liệt vào Đấng Tối Cao mới vượt qua khỏi kiếp nạn này. Người nào có niềm tin tôn giáo đời sống sẽ hạnh phúc hơn, thoải mái hơn và mình giúp đỡ những người gặp khó khăn, mình sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn.

Mỗi buổi sáng thức dậy hãy nghĩ đến người mình quý nhất, thương nhất, hãy cười thật tươi chúc cho những người mình quý mến nhất có sức khỏe, vui vẻ và hạnh phúc hưởng một ngày đẹp trời, hãy làm ít nhất một điều thiện trong

ngày và buổi tối trước khi đi ngủ hãy cầu nguyện cho mọi sự tốt đẹp đến với tất cả mọi người. Trong giấc ngủ, hãy mơ một giấc mơ tuyệt đẹp, thế giới hòa bình, chiến tranh chấm dứt, người người vui vẻ, hạnh phúc, những chiến sĩ ngoài chiến trường trở về với gia đình ấm cúng của họ. Hãy mơ những đứa trẻ trên thế giới ở rừng sâu núi thẳm được đến trường học, học tới nơi tới chốn và trở thành người hữu dụng cho xã hội.



Mùa Xuân đến, cây cối đâm chồi nảy lộc, chim hót véo von.

Hãy lắng nghe tiếng chim ngoài vườn hát lãnh lót vào buổi sáng, tiếng hát của yêu thương, tiếng hát reo vui, tiếng hát đi vào lòng người, tiếng hát không thù hận, tiếng hát ngọt ngào đem tình yêu thương đến với tất cả mọi người.

Hãy đem nụ cười thánh thiện đến với người bệnh, người bệnh sẽ cảm thấy không còn đau đớn vì nụ cười của người xung quanh quan tâm đến mình. Hãy yêu thương và chia sẻ hạnh phúc của mình với người khác.

Những ngày trước Tết ai cũng bận rộn, Tết Việt Nam khác với Tết ở hải ngoại nhiều khi không vào ngày cuối tuần thì vẫn đi làm, có người xin nghỉ việc, có người mới vào làm đâu có dám xin nghỉ việc sợ mất việc thì khổ.



Hoa mai vàng rực rỡ trong ngày Tết, biểu tượng cho sự may mắn và thịnh vượng.

Từ Giáng Sinh đến Tết nhà nào cũng sửa soạn thật đẹp, cây thông, hoa ở vườn, hay trái cây ở vườn đợi cho chính hái cúng ông bà của mình, mua sắm hàng sale, mục này hấp dẫn nhiều người, những người lớn tuổi không quan tâm quà cho chính mình nhưng phải để ý con cháu hay người thân của mình cho nên cũng đi mua sắm, say mê mua sắm thì tốn tiền, lấy tính chỉ ra mua rồi suốt năm trả nợ.

Thường thường thì vào những ngày lễ, ngày Tết ai cũng nghĩ đến người thân của mình, hoặc những người làm ơn cho mình suốt năm qua, dù nghèo hay giàu cũng phải có những món quà nho nhỏ tỏ tấm lòng biết ơn của mình. Chúng tôi làm thương mại mấy chục năm qua, cũng nhờ sự thương yêu của đồng hương mà mới tồn tại cho đến ngày hôm nay, nếu nói về ân nghĩa thì kể sao cho hết, từ các vị lãnh đạo tôn giáo, đến những người làm việc với mình, bao giờ Tết chúng tôi cũng đi đổi tiền mới, không bao giờ mua vé số, vì tôi biết mình không trúng số đâu và lại nhìn thấy những người trúng số sự bất hạnh chợt đến cho nên cũng không mua vé số

và cũng không mong trúng số số, thỉnh thoảng có người tặng nhưng chỉ trúng \$10 mà thôi.

Quan tâm đến tất cả mọi người xung quanh, người bỏ báo mỗi buổi sáng, người quét dọn văn phòng, người làm vườn cắt cỏ, người sửa xe, nhạc sĩ, ca sĩ, cho tôi nhạc, những tác giả cho tôi những sáng tác mới hay những quyển sách dịch hay, những người bạn ở xa về Orange County thường cho tôi những món quà quý báu ở địa phương đang ở. Ân tình làm sao kể hết!

Bệnh nhân ở bệnh viện, viện dưỡng lão cho tôi những nụ cười thật tươi trong những buổi chiều tôi vào thăm. Những bị lãnh đạo tinh thần mỗi lần nói chuyện xong bao giờ cũng nói:

- Tôi cầu nguyện cho sức khỏe của chị.

Những lời quý báu, vô giá (tiền không mua được lời cầu nguyện).

Tôi thường nói với nhân viên của mình:

- Ở làm sao cho đồng bao thương không bao giờ đói.

Đói làm sao được ở xứ này? Một xứ sở của cơ hội, cơ hội học giỏi, cơ hội làm giàu, đến đây người Việt tị nạn không có nhiều tỉ phú, 8 người nhưng triệu phú thì nhiều lắm, đếm không hết. Một chàng trẻ, 32 tuổi ở Floria từ hai bàn tay trắng trở thành triệu phú nhanh nhất thế giới, đó là Peter Nguyễn, 18 tháng lợi tức 100 triệu Mỹ Kim, Trung Dung, 30 tuổi

bán một cổ phần một tỉ 850 triệu, có lần Trung Dũng nói với tôi:

- Chị hỏi em ít thôi, 5 phút, em chỉ làm việc được, mà không nói nhiều. Em là người Chàm.

Còn rất nhiều người Việt Nam giàu lắm, mà tôi được hân hạnh phỏng vấn cho đài truyền hình và cho truyền thanh.



Trong phong thủy, hoa đào được coi là loài hoa mang lại may mắn, tài lộc và sự thịnh vượng. Người ta tin rằng, đặt một cành đào trong nhà dịp Tết sẽ giúp xua đuổi tà khí, mang lại bình an và sự hài hòa cho gia đình.

Một hôm, tôi đến chùa Điều Ngự vào buổi tối để thu hình, chùa đang xây cất, nhưng Phật Tử ra vào tấp nập, người thì lo nấu ăn, người thì lo xếp ghế để có buổi cầu nguyện. Phu nhân của cố luật sư Phạm Kính Vinh, hiền lành, làm việc không ngừng nghỉ, ít



Màu hồng tươi thắm của hoa đào mang đến sự ấm áp, vui tươi và tràn đầy sức sống. Đây cũng là biểu tượng cho sự tái sinh và khởi đầu mới, phù hợp với ý nghĩa của Tết.

nói, nhưng tận tình với công việc, sáng nào chị cũng đến chùa làm công quả, và tôi về nhà và cứ như thể làm việc từ ngày này qua ngày kia không mệt mỏi, không than phiền, và nữ Phật tử từ xa như Los Angeles, Riverside, San Diego cũng đến. Lòng mộ đạo của mọi người làm cho tôi cảm phục.

Nhiều người nói: thầy Viên Lý có phước, Phật tử nhiều nơi xa về đây cúng dường, lễ Phật, thầy bận lắm, nhất là cầu nguyện cho những gia đình có người thân vừa qua đời. Người lãnh đạo tôn giáo không bao giờ nghỉ ngơi, vì lúc nào cũng có Phật tử, càng ngày thì đám tang càng nhiều, viên chủ của chùa đâu có thể bỏ Phật tử của mình mà không lo, nhất là cầu siêu cho người qua đời, cầu an cho người đang nằm bệnh viện, bao nhiêu thứ phải lo, vất vả nhất là những vị viên chủ đang xây chùa, hàng trăm thứ phải lo, giấy phép, tiền để xây cất, ..., nhiều thứ làm quý vị ơi.

Chúng tôi cầu nguyện và mong mọi sự tốt đẹp sẽ đến cho các chùa đang xây cất, tốn tiền nhiều lắm. Mong trời Phật phù hộ cho những vị có lòng, cho ân nhân, cho viên chủ của chùa cho Phật tử bình yên sức khỏe để lo Phật sự.

Thỉnh thoảng chúng tôi đi theo phái đoàn Phật Tử của chùa Bảo Quang ở Santa Ana đi cho cơm cho những người không nhà, ở công viên. Santa Ana, ngày nào cũng có người cho cơm người không nhà gồm đủ thành phần: già trẻ, đàn ông, đàn bà, nằm dưới cỏ, ngồi dưới gốc cây, nói chuyện vui vẻ, di chuyển từ nơi này đến

nơi khác hàng tuần, nhiều phái đoàn Việt Nam cho cơm, như chùa Bảo Quang thì có cơm chay, gồm món mặn, cơm chiên, nước ngọt, trà, nước lọc... Người không nhà đứng sấp hàng tử tế không ai chen lấn, nói năng lịch sự, có người bồng con nhỏ trên tay, với 28 năm quen người không nhà, cảm nhận được thân phận con người, có ai mà không mong có công ăn việc làm, mái ấm nhà êm, nhưng không phải ai cũng được như thế? Tôi đã từng đi theo các phái đoàn cho cơm cho người không nhà ở San Jose, Santa Ana, Garden grove, nhiều nơi tôi đến, tôi đều được nghe những tiếng nói reo vui, tiếng cười rộn rã, sống ngày hôm nay không thấy ngày mai nhưng vẫn cười, không có gì để lo, ăn ngày hôm nay no bụng đã ngày mai sẽ tính sau.

Những người nấu cơm ở chùa Bảo Quang rất dễ thương, mùa hè có khi trời rất nóng nhưng họ vẫn vui vẻ làm việc từ thiện từ trái tim của mình, có người nấu cơm rồi đến tận nơi công viên xới cơm cho người homeless có người nấu cơm rồi về nhà, vì mệt quá không đi nổi nữa, Người nấu cơm vui vẻ, người ăn cơm miễn phí vui vẻ, tất cả đều hòa điệu như hơi thở, như nhịp đàn, tình thương nhân loại đưa người nấu cơm và người ăn cơm gắn với nhau thông cảm và thương yêu nhau.

28 năm cho cơm cho người không nhà, thời gian này dài lắm, nhưng chùa Bảo Quang và Phật tử của chùa vẫn tiếp tục làm việc, tôi nhìn thấy có người đem bầu, bí, mớ trái cây, rau, cải đến chùa tặng cho người không nhà.

Trong những người làm việc công quả này có người đã qua đời, có người tiếp tục, làm việc từ thiện người này đi thì có người khác đến, nghèo người khổ thì con người nhân đạo, vị tha, con người làm việc từ thiện. Tôi rất mong những người trẻ và những người có lòng để một chút thì giờ làm việc thiện, làm bất cứ việc gì hữu ích cho người khác thì làm.

Trời rất công bình mỗi ngày của chúng ta người nào cũng có 24 giờ, nếu mình biết dành dụm thì giờ thì cũng có thể vào thăm bệnh nhân ở bệnh viện, viện dưỡng lão, hay mỗi tuần có thể thăm người không nhà ở các công viên.



Con bướm xinh, con bướm xinh, con bướm đa tình.
Xuân ngát ngày, xuân ngát ngày, xuân có hương hoa.

Chùa Huệ Quang ở Santa Ana, cứ ngày rằm và ngày mùng 1 tặng cơm chay cho những người nào thích ăn chay không phân biệt tôn giáo sắc tộc, ai thích ăn chay thì cứ đến chùa, miễn phí, 2 năm nay rất đông thực khách đến. Nếu những ngày đó rơi vào cuối tuần, hoặc ngày lễ thì thực khách đến đông lắm, hơn 500 người, và ngày thường cũng 300 người, càng ngày số người

ăn chay càng nhiều, ăn chay để giữ cho sức khỏe tốt, ăn chay để tránh sát sinh.

Người nào làm việc tốt cũng được nhiều người ngưỡng mộ. Tôi ngưỡng mộ rất nhiều người, đêm đêm trời lạnh về mưa đông vẫn có người đến chùa, nhà thờ cầu nguyện, sức mạnh của sự cầu nguyện không ai có thể tưởng tượng được. Người nào có niềm tin ở tôn giáo thì đời sống sẽ phong phú hơn. Mỗi lần cho cơm cho người không nhà bao giờ tôi cũng rủ những người trẻ đi chúng tôi tới, Thảo, Vân, những cô bé xinh xắn, tươi như hoa, cũng mang găng tay, xới cơm cho người không nhà, khi trở về chắc chắn các người trẻ này sẽ nhớ ơn công sinh thành dưỡng dục của cha mẹ mình, vì nếu cha mẹ sinh con ra đem quẳng cho người khác nuôi thì nhất định các cháu không có được ngày hôm nay. Tôi thường khuyên những người trẻ đi chùa, đi nhà thờ và làm việc xã hội, mình được như ngày nay là có phúc lắm, có cha có mẹ có anh em và được cấp sách đến trường, cũng vào giờ này biết bao nhiêu đứa trẻ không có cơm ăn áo mặc, không được đến trường, đâu ai muốn như thế?

Mùa xuân, tôi mơ ước nhiều lắm, mơ ước 1/3 người trên thế giới buổi tối trước khi đi ngủ bụng không đói, và tất cả những đứa trẻ được đến trường học, được thương yêu, được chăm sóc, trẻ em VN, Miên chúng tôi đã gặp nhiều em không được đi học, vì cha mẹ nghèo quá. Làm sao bây giờ? Thôi thì mình làm

được bao nhiêu hay bấy nhiêu, làm hết khả năng của mình.

Tôi mơ ước hòa bình, đừng có giết nhau, người chết, máu đổ làm gì? Nếu trong gia đình mỗi người thương yêu nhau, ông bà, cha mẹ, con cháu thương yêu nhau, hàng xóm tốt, trường học tốt, trẻ còn tốt, cộng đồng thương yêu nhau, gặp nhau ai cũng chào nhau bằng nụ cười thân thiện, quốc gia giàu giúp quốc gia nghèo phát triển, nếu không được như thế đâu có chiến tranh, đâu có chết chóc? Một người chết để lại đau khổ cho gia đình và dòng họ, đâu có ai thích nhìn nước mắt rơi, mà chỉ thích nhìn nụ cười của người đối diện.



Xuân sum vầy, Tết đoàn viên.

Có những người lớn tuổi làm việc xã hội suốt cả đời mà lúc nào cũng tươi cười như trung tá



Màu hoa đào thắm tươi, nồng nàn, quyến rũ, nhưng đẹp một cách thanh khiết, thần tiên.

Nguyễn Thị Hạnh Nhân, năm nay chỉ gần 90 tuổi, suốt ngày lo cho thương phế binh có nhi quả phụ ở Việt Nam, không bao giờ tôi thấy chị nhăn mày nhíu mặt, tôi mong người lớn tuổi nào cũng sống hữu ích và vui vẻ như thế. Mong tất cả người lớn tuổi khỏe mạnh, giúp giúp người, giúp đời.

Giúp cho ai cũng là giúp cũng tốt, miễn có lòng tốt giúp người là tốt. Thương người như thể thương thân, thấy người đói khổ thì thương, đâu là thân nhân của mình mình cũng thương.

Mình thương người thì người sẽ thương mình, làm thế nào khi đi khắp nơi trên thế giới nơi nào cũng có người giúp đỡ, sẽ không sợ đói, sẽ có đời sống hạnh phúc. Tôi có duyên được đi nhiều, nhiều nơi tôi đến như Bắc Âu lạnh cứng xương sống, nhưng vẫn gặp nhiều người nở nụ cười thật tươi khi nghe chúng tôi nói tiếng Việt ở phi trường Đan Mạch, Phần Lan, Hòa La, khi nhận diện ra chúng tôi là con người Việt Nam thì được mới về nhà ăn cơm Việt Nam, thật là cảm động. Người Việt Nam vốn tình cảm nồng nàn, không biết người đó từ đâu đến miễn là nói

tiếng Việt là nhận ra người đồng hương là đối xử nồng hậu ngay,

Tôi mơ ước được trở lại những nơi tôi đã đi qua như Đắc Tô Đắc Xút, địa đầu giới tuyến cao nguyên Trung phần, biên giới Việt Miên, Việt Lào, Tha La xóm Đạo,... Quê hương yêu dấu, nơi nào cũng đẹp, miền Thượng đẹp tuyệt vời với những sơn nữ, với tiếng ca thánh thót, với những con mắt ngây thơ, với dòng sông trong vắt, nơi nào cũng đẹp, nơi nào người đến rồi cũng đi với nhiều kỷ niệm đẹp, nơi mà tôi đã đến có còn như xưa? Cảnh cũ người xưa bây giờ ra sao, nào ai biết? Lũ lụt, tàn phá rừng, rừng còn xanh hay cây rụng? Rừng cao su, rừng cà phê, biển hồ Pleiku tôi mong được trở về.

Mơ ước thì nhiều mà thực hiện bao nhiêu nào ai biết? Mỗi ngày tôi viết ra nhiều việc để làm, nhưng đến tôi khi trở về nhà những việc đã viết ra chưa làm hết? Cũng như mơ ước tận trong trái tim của mình biết bao giờ thực hiện được? Những đứa trẻ trong các cô nhi viện vẫn lớn theo thời gian, trong sự đói khổ, các em không đủ ăn, không đủ áo ấm mùa đông những vẫn phải sống như những người bình thường, mong xã hội có nhiều người có lòng nhận để cho người khổ bớt khổ, trẻ con đỡ đói, một bao gạo có \$10, 10 bao gạo chỉ giá có \$100, nếu người nào cũng tự tâm mỗi tháng 10 bao gạo thì không có trẻ em nào đói trên quả địa cầu này.

Xin Trời Phật, xin Thượng Đế phù hộ cho những người khổ khổ, cho những người lòng nhân ái giúp đỡ người khác. Cầu nguyện thật nhiều và thật chân thành, xin những lời cầu nguyện của mọi người được có kết quả tốt đẹp.

Orange County, Xuân Bích Ngo
KIỀU MỸ DUYÊN
(kieumyduyen1@yahoo.com)



Xuân trên vùng cao.



Nhịp cầu Tác giả và độc giả

Nhân dịp kỷ niệm 50 Năm Cuộc Chiến Việt Nam, kính mời quý độc giả & đồng hương đọc bút ký chiến trường "Chinh Chiến Điều Linh" của nữ ký giả Kiều Mỹ Duyên, người thật việc thật, những chiến tích lẫy lừng của chiến sĩ Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa vẫn còn trong trái tim của người yêu linh, thương linh.

Dành cho những quý độc giả yêu sách, yêu thơ văn, kính mời quý vị đón đọc tuyển tập "Hoa Cỏ Bên Đường" với sự cộng tác của 22 ngôi bút chuyên nghiệp. Sách có bán tại 10900 Westminister Avenue, #10, Garden Grove, CA 92843.

Nữ ký giả Kiều Mỹ Duyên, ngoài lĩnh vực cầm bút và host chương trình radio/TV ở quận Cam, cô còn được nhiều người tin tưởng và thương mến qua dịch vụ Địa Ốc với trên 30 năm trong nghề, uy tín, tận tâm.



Quý vị cần Mua nhà, bán nhà, mua, bán cơ sở thương mại...Hãy gọi Broker An Nguyễn DRE #00847066:
(714) 636-2299 / (714) 260-5884

Ana Real Estate
10900 Westminister Avenue, #10,
Garden Grove, CA 92843
Email: kieumyduyen1@yahoo.com
Phone: 714-636-2299

KN TAX SERVICES, LLC

- Khai thuế trực tuyến (Efiles):
Thuế Cá nhân, Business LLC, Partnership & Corporation trong Tiểu Bang Arizona và tất cả các Tiểu Bang Hoa Kỳ.
- Các dịch vụ Di Trú

2026



Địa chỉ mới của văn phòng , điện thoại, email liên lạc:
6245 N. 35th Ave., Suite 6 Phoenix, AZ 85017



602-503-8340

kn.incometaxes@gmail.com

Trong mùa thuế văn phòng mở cửa 7 ngày từ 9 giờ sáng đến 6 giờ chiều



Bác sĩ ALKESKUMAR PATEL, MD BOARD CERTIFIED



CHUYÊN KHOA GIA ĐÌNH
2051 West Warner Road, Suite 5
Chandler, AZ 85224



Bác sĩ ALKESKUMAR PATEL, MD
BOARD CERTIFIED

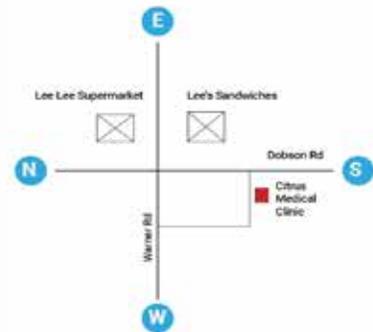
- Khám và trị các bệnh tiểu đường, Cao máu, Tim Phổi, Gan và Ruột.
- Có hệ thống EKG để thử hơi thở cho người hút thuốc và bệnh suyễn.
- Khám sức khỏe tổng quát cho người lớn.
- Thử máu và nước tiểu.
- Văn phòng có nhận bệnh nhân mới.
- Có thể lấy hẹn trong ngày hoặc trong vòng 2-3 ngày.
- Có nhân viên giúp phiên dịch tiếng Việt.

Nhận hầu hết các loại bảo hiểm:
AHCCCS, MEDICARE, UNITED và các thẻ tín dụng.
***Có giá đặc biệt cho bệnh nhân không có bảo hiểm.**

Đặc Biệt:
Chúng tôi có
phương pháp kiểm
tra và chữa trị các
loại dị ứng (allergies)
nhẹ nhàng không
đau.

CẦN TUYỂN GẤP THƯ KÝ
văn phòng thông thạo tiếng
Việt và tiếng Anh. Hãy gọi
văn phòng để apply.

BUSINESS HOURS:
Monday - Thursday 8:00 AM - 4:30 PM
Friday 8:00 AM - 1:30 PM
Saturday 8:00 AM - 12:30 PM
Closed on Sunday



Xin gọi : (480) 659 - 6695 & (480) 821 - 8555
www.citrusmedicalclinic.com

HỘI Á-MỸ CAO NIÊN ARIZONA

1948 Broadway Rd. #105, Mesa, AZ 85202

1. Địa Điểm Sinh Hoạt Vùng East Gồm có: Thành Phố Mesa
và Vùng Phụ Cận.

Thời gian: Thứ Bảy tuần thứ 2 và tuần thứ 4 trong tháng
từ 10:00 AM- 2:00PM.

Chi Tiết Xin Gọi Ông Hội Trưởng Phan Hoàng **Phú Quý 503-593-8539**

2. Địa Điểm Sinh Hoạt Vùng West gồm có: Thành Phố Glendale
và Vùng Phụ Cận.

Thời gian : Thứ bảy tuần thứ 3 trong tháng từ 09:AM-1:00PM

Địa chỉ : 7138 N.45th Avenue- Glendale AZ. 85301

Chi Tiết xin gọi Bà Phụ Tá Hội Trưởng **Bà Cấp Trần: 602-373-0482**



Copyright by Viet Lifestyles Magazine.

MÙA XUÂN NỞ MUỘN

NAM GIAO

My ngồi xuống giường trong thế ngồi hết sức khó nhọc, bụng của My đã lớn dần lên. Bây giờ đưa tay nhắm tính lại thì cái bụng mang bầu cũng đã gần tới ngày khai hoa, nở nhụy rồi. My cảm thấy buồn và giận cho tính gian dối và phụ bạc của người tình. My không khóc, nhưng đôi lúc nghĩ lại những tháng ngày cưu mang cái thai trong bụng mà người đàn ông phụ bạc đó không bao giờ đánh tiếng hỏi thăm, chớ đừng nói chi đến gặp mặt nàng để xem nàng có ăn uống ngon miệng không, da dẻ có hồng hào hay trắng bệch ra vì đau khổ hơn là vui sướng.

Những ngày tháng dài thật dài đi qua, đi qua với bao lời ong, tiếng ve đã đập vào màng nhĩ của My như một khúc nhạc điên cuồng. Nhưng My vẫn phải sống vì đứa con trong bụng mình, vì có lẫn huyết thống của mình. Nó quá nhỏ để không biết được những gì xảy ra giữa My và người đàn ông vô tâm đó. Càng nghĩ, My càng thấy xót xa cho thân phận làm đàn bà của nàng....

Đã có những lúc My như khuyu xuống không còn đứng vững được nữa. Mắt My có lúc mờ đi vì nước mắt không biết từ đâu lại chảy xuống. Những giọt nước mắt vô tình hay hữu ý cứ làm mẩn mẩn đôi môi của nàng. Vậy mà My vẫn không thèm lau khô và cứ để cho những giọt nước



mắt ấy lăn xuống tự nhiên, thấm tự nhiên trên má, trên môi của nàng. Đôi khi nhìn trong gương, My biết nàng khóc vì nỗi đau, vì nỗi khổ mà sao gương mặt nàng vẫn đẹp ra như không có một nét gì cho người khác nhìn thấy là nàng đang sầu muộn vì tình. Mà anh Quân, khi nhìn nàng bụng mang dạ chứa cũng thường hay trêu nàng là một cô gái đáng yêu hơn là đang ghét, đáng bị ruồng bỏ. Hình như đối với My, khi mang thai, sắc diện không cần phấn son cũng thấy trẻ ra, đẹp ra và duyên dáng hơn.... Anh Quân có cái nhìn và lời nói đúng đấy chứ? Anh ấy không phải trêu mình đâu. Anh ấy đối xử với mình rất thật lòng mà.. My thầm nghĩ như vậy. Cho dù vẫn hận người tình, nhưng mỗi lần My gặp anh Quân là hình như trái tim của nàng như được sưởi ấm lại, như được tươi vui trở

lại sau những trận trở làm đau lòng nàng. Anh Quân như người biết đọc được hết tâm ý của My, hiểu được hết cái lý lẽ của cuộc sống trên đời này, cho nên anh ấy lúc nào cũng mang đến cho My nhiều niềm vui, châm thêm lửa hy vọng cho cuộc đời của My. Và My đã phải sống tốt cho đến ngày này.

My nằm nghiêng mình trên chiếc gối bông và đưa tay sờ nhẹ nhẹ trên đỉnh bụng. Có tiếng tim đập thật đều và thật khỏe ở vùng bụng hòa cùng với nhịp tim đập của My. Bất chợt My mỉm cười với chính nàng. Nụ cười chứa đựng niềm hạnh phúc của một người con gái sắp sửa được làm Mẹ. "Con ngoan, con của Mẹ nằm yên đi nào. Con sắp chào đời rồi đó, con ơi. Đứa con trai nhỏ và dễ thương của Mẹ. Đừng đập bụng Mẹ nữa nhé con. Mẹ sẽ

đau hơn khi con đập lên bụng Mẹ đấy. Con nhớ ngoan ngoãn nghe lời Mẹ nghe.” Mẹ nói thầm thì với đứa con trong bụng mình. Ngoài cửa phòng, có tiếng của bà Tư - Mẹ của My - nói vọng vào trong: -” My ơi. Con đang làm gì đó. Tới giờ cơm rồi. Ra đây ăn chung với Mẹ cho vui. Mẹ dọn sẵn rồi.”

My trở mình ngồi dậy: -” Dạ, thưa Mẹ, con sẽ đi ra ăn tối với Mẹ đây. Cái thằng nhóc trong bụng con nó cứ nhúc nhích hoài.” My bước ra khỏi phòng trong tiếng cười lớn của Mẹ nàng: -” Thì..Thì nó đang đòi con cho nó ra ngoài nằm nhìn bà ngoại ăn cơm đó mà.. Cái thằng nhóc tì nầy hung hăng dữ đó nghe.” Cả My và Mẹ nàng cùng cười vui trong bữa cơm tối yên bình.

Trong những ngày tháng đầu định cư tại Mỹ, hai mẹ con bà Tư vui lắm. Vui như chưa bao giờ được vui qua những ngày tháng sống lam lũ nơi quê nhà. Ông Tư đã vượt biên qua đến Mỹ từ những ngày cuối tháng 5 của năm 1975, nhưng chưa bao giờ ông viết thư về thăm gia đình hai mẹ con của bà. Lúc đầu bà còn trông, còn đợi, còn chờ tin tức của ông được gửi về. Nhưng sau những tháng ngày kham khổ vật lộn với đời sống khắc nghiệt mới, bà Tư đã quên bẵng đi nỗi chờ mong ấy. Kịp đến khi nghe được tin hai nước đã ký kết thương ước giao lưu kinh tế, thì bà mới chợt hiểu ra là từ lâu không nhận được tin ông Tư bởi vì hai nước chưa có quan hệ qua lại sau ngày Mỹ rút quân về nước. Vậy mà bà lại trách ông Tư là kẻ bạc tình, bạc nghĩa. Bà trách ông

sao quá nhẫn tâm quên phắt đi người vợ hiền với đứa con gái tên My- vừa lên bảy tuổi đang sống cù bơ, cù bất ở quê ngoại.

Ngày ấy, bây giờ nhớ lại bà càng thương ông Tư hơn. Lúc mới đổi đời, người dân miền Nam lại lâm vào cảnh đói gần như nhịn rắng. Tất cả vật dụng trong nhà đều mang ra ngoài bán đổ, bán tháo để kiếm tiền mua muối, khoai, sống qua ngày. Thịt cá vẫn là món ăn đắt tiền nhất. Ông Tư đã vượt biên được, nhưng bà không biết có dễ dàng hay đã gặp trắc trở gì không? Và tin về ông vẫn bí ẩn. Bà nhớ lại cái đêm hai vợ chồng bàn bạc nhau chuyện ra đi của ông Tư, Ông cũng buồn lắm vì phải xa vợ, xa con mà không biết được ngày trở về. Bà Tư đã khóc mùi mẫn như một đứa trẻ lên ba đòi quà cha mẹ.

Mà đúng thật vậy. Lần đầu tiên bà đã khóc như thế kể từ khi về làm vợ cho ông Tư. Bà đã thức khuya



thật khuya để luộc cho ông Tư 2 ký khoai mì đem theo ăn trong những ngày lênh đênh trên biển cả. Con My cũng chưa biết là ông Tư đi xa, nên nó đã ngủ vùi thật ngon giấc.

Chuẩn bị xong, bà kéo ông Tư xuống chiếc xuồng 5 lá dùng để chở lúa đi chà - đang cột ở đường xuồng. Đúng lúc bà mở dây buộc xuồng thì bà nghe tiếng khóc của con My trên nhà. Cả hai người như đứng tim. Bà bỏ chiếc xuồng và chạy thốc lên bờ thì thấy con My đang đứng ở sân sau trong tiếng khóc lớn. Bà chạy nhanh lại đưa bàn tay bụm lấy miệng con My để dẫn tiếng khóc của nó. Bà sợ bị lộ chuyện đi xa của ông Tư:

-” Con à, con đừng có khóc nữa. Mẹ sợ lắm. Mẹ sợ công an đến bắt Ba của con. Đừng khóc nghe con.”

Con My nghe bà nói như thế thì ngưng khóc. Nó quay mặt nhìn xuống chiếc xuồng có bóng dáng của ông Tư đang ngồi cúi mặt trong bóng đêm:

-” Ba đi đâu vậy Mẹ?”

Con My ngược mắt nhìn bà Tư rồi hỏi.

Bà Tư vuốt nước mắt trên mặt con, nói nhỏ như để một mình nó nghe thôi:

-” Ba con đi qua Mỹ. Con đừng lớn tiếng, người ta sẽ bắt hết cả nhà mình ở tù, khổ lắm con à.”

Đối với My, My thương ông Tư nhiều lắm, My không bao giờ

muốn xa người cha hiền từ và rất hòa nhã với mọi người trong xóm ấp. Hơn thế nữa, My là đứa con gái mà ông Tư thương nhất trong nhà. Chưa khi nào mà ông Tư đánh đòn nó cả. Kể cả những lúc My dậm chân đòi cho được những thứ mà chính nàng không ăn được. My cũng nhớ có một lần bà Tư đi chợ vừa về đến nhà, là My chạy nhanh đến giỏ xách tay đi chợ của Mẹ mình vừa để xuống bàn và nhân lúc bà Tư đi thay quần áo, My liền đưa tay lục lọi tìm lum trong giỏ xách để tìm thức ăn. Nàng thấy những trái ớt chín đỏ, mọng nước thật ngon. Con thèm đã tới cổ họng, nàng lẹ tay bốc lấy một trái và nhanh chân chạy trốn bên trong cánh cửa buồng ngủ. Và với động tác thật nhanh, My bỏ vào miệng trái ớt chín đỏ, nàng nhai lia, nhai lịa, nhai ngấu nghiến trái ớt ấy. Cho đến lúc nầy, vị ớt cay xè đã làm tê nóng cả môi miệng, lưỡi. My hít hà nho nhỏ trong khi nước mắt, nước mũi chảy ra ướt cả đôi má, ướt cả môi miệng và thấm xuống chiếc cằm. My không dám khóc, My sợ Mẹ nàng đánh đòn đau nên cứ đứng dậm chân thỉnh thoảng tại chỗ, hai bàn tay cứ quẹt hết giọt nước mắt nầy đến lượt những giọt nước mắt khác cứ chảy ra đầm đìa.

Tiếng bà Tư nói với My:

- "Con xuống xuống với Mẹ để đưa Ba con qua giòng kênh, lên phía bờ bên ranh đất ông hai Hảo để Ba con đón xe về Thanh Phú. Nhớ đừng có khóc nghe con."

My xuống ngồi trên xuống và ậm ừ không trả lời bà Tư. Khi chiếc xuống 5 lá quay mũi và dừng lại bên trong đường xuống của ông hai Hảo, Ông Tư ôm con My và hôn lên trán con:

- "Ba đi, con ở lại nhớ giúp Mẹ nghe con..."

Rồi ông vói tay vịn gốc cây đứng đỉnh rước người bước lên bờ. Bà Tư thấy ông đứng nhìn 2 mẹ con ở dưới xuống mà chưa bước đi vội. Bà giục chồng:

- "Đi nhanh đi ông, kéo trời sáng thì bị lộ đấy."

Ông Tư vẫy tay thay lời từ biệt vợ con trong bóng đêm và khuất mình sau rặng trâm bầu đen sạm. My bắt đầu khóc lớn trong lúc chiếc xuống quay mũi về lại bên nhà.

Anh Quân dừng xe trước căn nhà mobile home của My. tay xách thức ăn "to go" vừa mua ở quán cơm Thuận Kiều trong khu MêKông Plaza. Quân bấm chuông. My đang khuấy vừa xong bình sữa cho bé Tom. Nàng buông tay đi ra mở cửa:

- "Ồ, anh Quân đó hả? Anh đến làm cho em giặt mình...tưởng ông nào đến thăm Ba Mẹ đó..chớ."

Quân cười vui:

- "Anh đến thăm em và em bé, nhân tiện có mua ít thức ăn dành cho em ăn để lấy sức...mà nói chuyện với anh."

My cười cùng với tiếng cười của anh Quân:

- Anh nầy...thiệt tình bày vẽ chi cho nhọc thân anh. Mời anh vào nhà. Hôm nay Ba Mẹ em đi lễ Phật ở chùa Việt Nam rồi."

Anh Quân khệ nệ xách túi thức ăn theo sau bước chân của My.

- " My à, hôm nay anh có mua cháo cá cho em và vài lon sữa cho em bé. Nào, em bé thức hay ngủ chưa dậy đây?"

My đưa cánh tay để trần chỉ về phía chiếc nôi nhỏ để ở góc phòng:

- " Nó đang ngủ anh Quân à, Nó dễ thương lắm, ngoan lắm."

Quân tiếp lời như ám chỉ My:- " Và...nó cũng hiền hậu giống như My vậy đó."

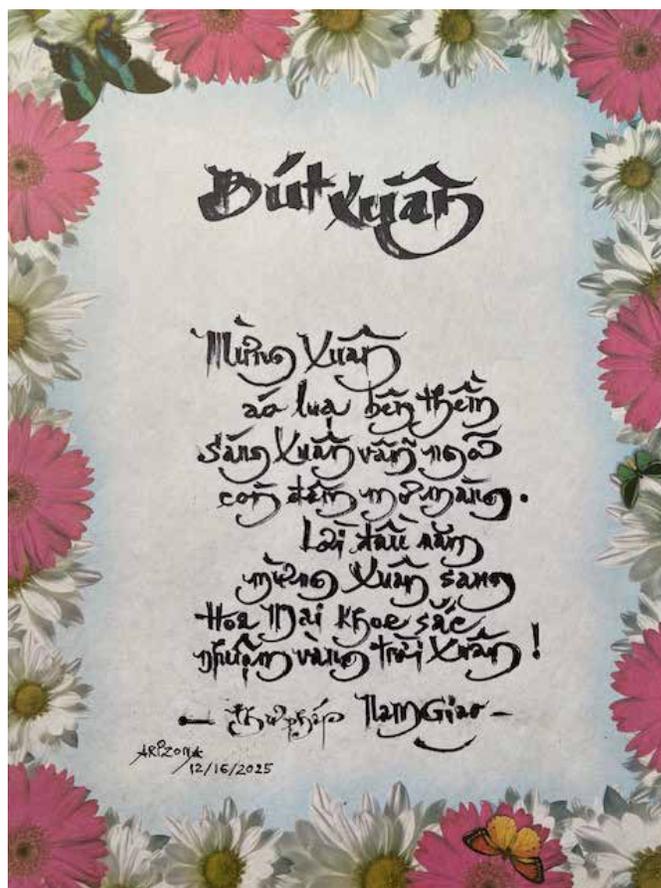
Quân và My cùng cười.

Anh Quân quen nhanh với ông Tư khi cùng với ông làm chung một hãng điện tử ở Deer Valley. Quân đã lái xe đưa rước ông đi làm hằng ngày kể từ khi ông mới đặt chân lên đất Mỹ và đã nghe được tâm sự của gia đình ông, nên sự thân thiện giữa ông Tư và Quân được người ngoài ví như cha con trong một gia đình. Quân nghe ông nói nhiều về My - đứa con gái mà ông thương nhất nhà đang còn kẹt lại bên VN. Quân cũng ở trong hoàn cảnh gần giống như ông Tư, Ba Mẹ và người em gái của Quân cũng

còn ở lại Bình Dương. Một già, một trẻ có cùng tâm sự và cùng cảm thông nhau, giúp đỡ nhau trong cuộc sống mới. Ông Tư ở cùng với Quân studio trong khu apartment do Quân thuê mượn. Sống hơn mười ba năm trời, ông luôn là một người vững dạ, một lòng thủy chung với bà Tư mà không bị sa ngã vì những cám dỗ của tình người. Chính vì vậy, qua sự giúp đỡ thật nhiều của Quân, ông Tư đã để dành được số tiền khá khá và sau này mua về căn hộ “mobile home” ở Phoenix - thành phố Phụng Hoàng. Trước khi có ý định bảo lãnh bà Tư và con My, ông Tư có ý tốt là nếu sau này Quân thấy hợp với My thì ông sẽ tác hợp hôn nhân cho hai đứa. Vì ông nghĩ là con My sẽ nghe lời ông hơn là chống lại ý kiến của ông.

Việc đời cũng không suôn sẻ như ông đã thâm suy nghĩ. Con My ở quê nhà đã lên mạng “Chat” với một thanh niên ở tại thành phố mà ông đang sống và làm việc. Và trí tưởng tượng trong tình yêu giữa hai đứa đã hình thành một cách say đắm. Nên khi được bảo lãnh qua Mỹ, con My đã liên lạc được với người thanh niên ấy. Việc gì đã xảy ra thì ông Tư và bà Tư đã biết hết. Con My đã kết dính với người tình của My và bỏ nhà ra đi sau 2 tháng sum họp

gia đình. Bà Tư thì khóc tỉ tê suốt ngày, còn ông Tư thì ôm một mối sầu khó nuốt cho trôi, khi đã có nhà ý tác hợp lương duyên cho Quân và My mà không thành sự thật. Quân cũng rất cảm thông với nỗi đau khổ của ông bà Tư, và chính bản thân của Quân, ngoài mặt thì vui vui, vẻ vẻ cùng với gia đình ông bà Tư, nhưng trong lòng Quân cũng đang nhuộm những sợi dây tơ lờ dờ, những hy



vọng vào một mái ấm gia đình mà Quân thầm được ông Tư, bà Tư luôn ao ước là chàng rể tương lai khó kiếm tìm trong xã hội văn minh này. Dù sao thì nghĩa tình và sự thương mến của ông bà Tư đã dành cho Quân một chỗ đứng trong gia đình ông bà. Quân vẫn thường lui tới thăm nom gia đình

ông bà Tư và con My từ khi My trở về nhà sau bốn tháng ra đi với người tình phản trắc đó. Nó đã cao bay, xa chạy và bỏ rơi My trong khi biết My đã có mang giọt máu của nó trong người nàng.

- “ Anh Quân à, được anh đến chơi nhà, em thấy mình mừng lắm. Mấy bữa nay em bận rộn vì thằng Tom nầy quá chùng đi. Mà hôm nay cũng là ngày giáp Tết Việt Nam của mình, anh đến đây để gặp Ba Mẹ em hay là...có chuyện gì quan trọng khó nói ...khi Ba Mẹ em vắng nhà?”

Đang nhìn bé Tom ngủ say, nghe My hỏi, anh Quân quay phắt lại cười với My :

-“ My biết tính anh rồi mà còn hỏi tới, hỏi lui hoài. Anh đã có xin phép hai bác là khi rảnh rồi công việc thì anh sẽ qua nhà vui chơi với bé Tom cho đỡ nhớ nhà.

Rồi Quân không đợi cho My nói, anh tiếp lời :

-“ Mà..mà.. My có ngăn cấm anh qua đây không?”.

My chỉ nhìn Quân vừa cười, vừa nheo mắt liếng thoảng cùng với Quân. Quân đã hiểu ý My, đã hiểu thật lòng My trong cái nhìn nheo mắt ấy. Chàng đến đứng bên My và sót phần cháo cá “to go” vào cái tô mà My vừa đặt xuống bàn. Quân nói nhỏ như vừa đủ để cho

My nghe :

- " My à...anh không biết nấu cháo cá đâu, cho nên anh mua ở quán bán thức ăn nhanh, mà không biết có vừa miệng ăn của em hay không nữa?"

-> Như thế này đối với My là quý lắm rồi. Được anh tới lui thăm nom là em thấy lòng vui thêm lên. Chứ đừng nói chi có thêm thức ăn này nọ được anh mang biểu lại càng quý hơn.»

- " Miễn là em không từ chối tấm lòng của anh đối với em là phúc đức cho anh rồi."

- " Tại anh nói vậy..chớ ai nở mà từ chối cái tình này chớ. Anh biết không? Em chỉ là đứa con gái hư thân thì có ai mà dám để mắt tới đâu. Em chỉ sợ..." My bỏ lửng câu nói và nhìn xuống tô cháo đang bốc khói thơm lừng.

- " Gái một con như em thì đã sao nào? Với anh thì không có sự phân biệt ấy. Miễn là sống mà biết tình, biết nghĩa, biết yêu thương nhau, cùng nhau chia sẻ những ngọt bùi, đau khổ thì quý lắm My à."

Nghe anh Quân nói thế, My mỉm cười nhìn anh và gật đầu.

Quân đã sốt xong cháo vào tô, chàng nhìn mặt My và nói :

- " Em ăn đi My, cháo còn nóng thì ăn dễ ngon hơn. Anh muốn nói với em một điều mà em và anh - cũng đều biết rồi -

Đối với tình yêu thì tình yêu phải được trải nghiệm, hạnh phúc thì cũng phải được nâng niu và đối với hôn nhân thì cần phải suy nghĩ thật chính chắn, vì hôn nhân không phải là một trò đùa. Và anh vẫn một lòng thương em. Anh đã suy nghĩ thật kỹ khi nói ra lời nói này với em."

My ngồi lặng im và nhìn anh Quân không chớp mắt. Quân đã đọc được qua cái nhìn vào ánh mắt của My chất chứa cả một niềm vui hạnh phúc. Cũng như anh, vừa mở được cánh cửa lòng mình để cho My thấy tình cảm của anh đối với My rõ ràng hơn, chân thật hơn. Trong cuộc sống dài, chỉ có những người thật sự biết yêu thương người thì mới cảm nhận hết được cái hạnh phúc mà mình đang nhận lấy. Bởi vì sự yêu thương cho đi sẽ không bao giờ hết, mà nó sẽ đem đến cho người những hạnh phúc còn lớn lao hơn nữa. Trong mắt nhìn của My, Anh Quân đã thấy được những giọt nước mắt lăn dài xuống đôi gò má hồng thắm. My vẫn nhìn anh trong đôi mắt chứa đầy giọt lệ .Và My đã biết, hạnh phúc đến với nàng thật sự là ở nơi đây. Ở nơi anh Quân, ở một nơi rất gần trong tầm tay của My mà từ lâu lắm My đã kiếm tìm nó ở tận đâu đâu...

My gục đầu thổn thức:

- " Anh Quân, em rất cảm ơn anh. Cảm ơn cái tình nhân nghĩa ở đời của anh đối với Ba Mẹ em và riêng với em nữa. Em thật sự là đứa con gái hư thân, có mắt như

không có tròng. Em cảm ơn anh... anh Quân."

Quân ngồi xuống chiếc ghế bên cạnh My. Chàng muốn nắm lấy bà tay xanh xao của My và gửi lời nói thương yêu. Nhưng chàng không dám. Quân ngập ngừng ấp úng :

- " My...."

- " Gì thế, anh Quân.?"

- " Anh rất cảm ơn em. My à..."

- " Còn gì nữa hở anh?"

- " Ngày mai là mùng một Tết, anh sẽ đến nhà, trước là chúc Tết hai bác, sau lại anh xin phép hai bác được đón em đi dự hội chợ Tết, nghe My."

My gật đầu thật nhẹ như đã thay lời nói bằng lòng với Quân.

Buổi sáng của một ngày giáp Tết, trời xanh trong vắt, những giọt nắng hồng đang nhảy múa trên những tầng lá thông xanh bên kia đường. Và trong tiếng động của dòng xe cộ qua lại nhộn nhịp, Quân vẫn nghe được tiếng chim bồ câu đang líu lo bên hông nhà My. Tiếng chim hót như rót mật ngọt vào lòng của Quân, của My, như những lời chúc mừng tốt đẹp nhất, khi trái tim của cả hai người đã thật sự hòa chung cùng một nhịp đập và đã thật sự nhìn ra được hạnh phúc trong vòng tay của chính mình...



VĂN PHÒNG BẢO HIỂM

KB CANYON STATE

12034 N. 35 Ave Phoenix AZ 85029 | Phone: (602) 347-5240 – Fax: (602) 347-6016
(Góc Southwest đường Cactus & 35th Ave)

*Văn phòng Đại Diện trực tiếp trên 20 hãng Bảo Hiểm,
Quý vị có cơ hội so sánh, định giá thấp nhất trước khi mua.*

- **BẢO HIỂM XE (AUTO):** Có chương trình GIẢM GIÁ (discount) cho 2 xe trở lên, xe và nhà chung, học sinh ưu tú, hoặc nhân viên nhà nước.
- **BẢO HIỂM NHÀ (HOUSE):** Nhà ở, nhà cho mướn, hoặc nhà trống (vacant).
- **BẢO HIỂM SỨC KHỎE (MEDICAL), RĂNG (DENTAL) & MẮT (VISION):** Cá nhân (individual), Gia đình (family), hoặc Đoàn thể (group).
- **BẢO HIỂM NHÂN THỌ (LIFE):** Định kỳ (term), Tạm thời (whole or universal).
- **BẢO HIỂM Y TẾ DU LỊCH:** Cho cá nhân hoặc hội đoàn du lịch nước ngoài, cho học sinh du học, cho những nhà truyền giáo, hoặc nhân viên đi công tác dài hạn hoặc ngắn hạn ở nước ngoài đến nước Mỹ.

- **BẢO HIỂM THƯƠNG MẠI:** Apartment, Shopping Center, Auto Repair Shop, Restaurants, Nail Salon, Bakery, Gas Station, v.v.
- **CÓ NHÂN VIÊN CHUYÊN MÔN VỀ MEDICARE:** Chương trình y tế cho những người trên 65 tuổi, hướng dẫn xin Medicare, gia nhập chương trình Medicare, xin tài trợ, xin extra help.
- **THÔNG BÁO:** Chương trình y tế dưới 65 tuổi, OBAMACARE sẽ mở cửa ghi danh hàng năm từ Ngày 1 tháng 11 đến ngày 15 tháng 12. Xin gọi văn phòng lấy hẹn ghi danh hoặc tham khảo trong thời gian này.

**THAM KHẢO MIỄN PHÍ
CALL FOR FREE QUOTE !!!**

(602) 347-5240

Vietnamese/English:
Yên Kim Lok | Minh Trần | Hương Nguyễn
Chinese/English: Bruce Lok

LỄ TRAO GIẢI NHÂN QUYỀN VIỆT NAM 2025



năm qua.

Sau nghi thức Chào Cờ và Phút Mặc Niệm khai mạc, trưởng ban tổ chức là ông Trần Văn Nhã - cũng là chủ tịch của cộng đồng người Việt Quốc Gia Montreal đã có lời chào mừng và cảm ơn mọi người.

Tiếp theo, tiến sĩ Nguyễn Bá Tùng,

Lễ trao Giải Nhân Quyền Việt Nam 2025 tại Montreal, Canada đã diễn ra với sự tham dự của đông đủ hội đoàn và đồng hương, đặc biệt có các vị đến từ thành phố khác như California, Ottawa, Calgary, Saskatoon, Toronto...

Buổi lễ được tổ chức do sự hợp tác của Mạng Lưới Nhân Quyền Việt Nam và Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Montreal vào dịp Quốc Tế Nhân Quyền, Chúa nhật 7 tháng 12 vừa qua.



Tấm lòng của mọi người xác định: Dù nhiều khó khăn, chúng ta vẫn cùng nhau góp sức để mong Việt Nam tươi đẹp hơn, không còn cội sản làm hại dân hại nước - Nơi mà người dân Việt yêu nước không còn chịu cảnh bị đàn áp, tù đày và được sống xứng đáng với đầy đủ nhân phẩm và nhân quyền.

Được biết giải thưởng này do Mạng Lưới Nhân Quyền Việt Nam (MLNQVN) thành lập từ năm 2002, được luân lưu tổ chức hằng năm tại nhiều thành phố khác nhau trên thế giới trong gần 24





trưởng ban Điều Hành MLNQVN đã nói về ý nghĩa của ngày Quốc Tế Nhân Quyền lần thứ 77. Vì ở Montreal, nên chương trình đã được nói bằng 2 thứ tiếng Việt và Pháp.

Sau đó, cô Kim Oanh và Bs Trần Lê Hồng Phúc đã đọc về thành tích sinh hoạt của 3 tù nhân lương tâm, từng đấu tranh cho nhân quyền Việt Nam được chọn nhận giải năm nay:

1. Phan Tất Thành

39 tuổi, quản trị viên trang Facebook Nhật Ký Yêu Nước. Anh bị bắt tháng 7/2023 và sau đó bị tuyên 8 năm tù giam + 3 năm quản chế theo điều 117 Bộ luật Hình sự.

Hiện đang thụ án tại một trại giam thuộc khu vực phía Nam.

2. Nguyễn Thị Ngọc Hạnh

49 tuổi, giáo viên toán, từng giảng dạy tại một trường quốc tế ở Sài Gòn.

Năm 2018, cô tham gia thành lập Nhóm Hiến Pháp – một nhóm Xã Hội Dân Sự độc lập nhằm lên tiếng về các vi phạm hiến pháp.

Ngày 3/9/2018, cô bị bắt cóc giữa đường phố. Sau gần một năm tạm giam cùng tình trạng ép

cung, bạo lực, nhóm 8 người của Nhóm Hiến Pháp bị đưa ra xét xử vào tháng 7/2020 với tổng mức án 40 năm rưỡi.

Riêng cô Hạnh bị tuyên 8 năm tù, hiện đang bị giam tại một trại giam ở miền Đông Nam Bộ.

3. Nguyễn Chí Tuyển (Tuyển No-U)

51 tuổi, hoạt động trong phong trào NO-U phản đối Trung Quốc xâm lược.

Anh bị bắt ngày 29/2/2024 và đến tháng 8/2024 bị kết án 5 năm tù theo Điều 117.

Hiện đang thụ án tại một trại giam thuộc khu vực Bắc Trung Bộ.

Đại diện gia đình của 3 tù nhân lương tâm đã nhận bằng tuyên dương và gửi lời cảm ơn tất cả mọi người.

Trong phần phát biểu của các quan khách đặc biệt, bức thư của ông Pierre Poilievre, - Lãnh đạo Đảng Bảo Thủ Canada đã được đọc. Sau đó là phát biểu của ông Ngô Thanh Hải - Cựu Thượng Nghị sĩ Thượng viện Canada, tiếp theo là chia sẻ của ông Vũ Hoàng Hải - Cựu tù nhân chính trị, đại diện Khối 8406.

Nhân dịp này tân ban chấp hành của Liên Hội Người Việt Canada cũng được ra mắt quý đồng hương, gồm 5 người tới từ Saskatoon, Toronto, Ottawa, Calgary và Montreal.



Phần văn nghệ đấu tranh phụ diễn có 2 bài song ca “Anh là ai” và **“Tình Ca Cho Nguyễn Thị Saigon”** do Ái Phương và Chí Nhân trình diễn, sau cùng mọi người đã đồng ca bài Việt Nam, Việt Nam để kết thúc chương trình. Hai người MC dẫn chương trình là Minh Trí và Duy Hân cũng đã điều hợp chương trình khéo léo.

Chân thành cảm ơn tấm lòng và sự đóng góp của tất cả quý vị khắp nơi để đem lại cho buổi Lễ Trao Giải Nhân Quyền Việt Nam kết quả thật tốt đẹp.

Hình ảnh: Bs Trần Văn Cương



HS HOMESMART 2024

25 năm kinh nghiệm trong lĩnh vực mua bán nhà, đất, thương mại, xây dựng custom home.

- Nhiệt tình kín đáo, uy tín.
- Sẵn sàng đáp ứng những yêu cầu quý khách hàng.
- Làm việc full time nên lúc nào cũng có thời gian dành cho quý khách.
- Notary public đặc biệt miễn phí cho khách hàng.
- Nhận làm “Quit Claim” và “Warranty Deed”.

**“Phước Lộc Thọ Đầy Khi Tết Đến
Long Vân Gặp Hội Lúc Xuân Về”**

Xin vui lòng gọi (602) 295-4341 hoặc email tran.liem2@gmail.com
bất cứ lúc nào để được **kham khảo miễn phí** về việc đầu tư vào lĩnh vực địa ốc, thương mại, cũng như tìm hiểu thế nào để được nhận lại **up to 1%** cho số tiền đầu tư.

REALTOR **MLS** EQUAL HOUSING OPPORTUNITY

CHỢ TẤN PHÁT

ORIENTAL SUPERMARKET



GIỜ MỞ CỬA Monday- Sunday: 8AM-8PM

Đây là sự lựa chọn uy tín của nhiều đồng hương vùng Phoenix Arizona trong suốt hơn 20 năm qua.

- Bán đầy đủ các loại thực phẩm Á Đông
- Nhiều loại trái cây, rau quả hợp khẩu vị người Á Đông
- Thịt cá tươi mới mỗi ngày
- Bán đủ các loại gia vị, đồ gia dụng trong nhà



ĐẶC BIỆT CÓ BÁN THỨC ĂN TOGO

- Cá chiên nóng giòn tại chỗ mỗi ngày
- Bánh mì thịt nguội, thịt nướng, bì, xiu mại...
- Các loại bánh và xôi, chè thơm ngon, hấp dẫn
- Đặc biệt là nước MÍA ÉP tại chỗ

1702 W. Camelback Rd., Suite#5 Phoenix, AZ 85015 (Góc Tây Bắc đường Camelback & 17th Ave)

Phone **602-242-6119**

PHỞ THÀNH

Authentic Vietnamese Food



Mở cửa từ: 8:30 am đến 8:30 pm. Đóng cửa ngày thứ Ba và thứ Sáu

1702 W. Camelback Rd # 14, Phoenix, AZ 85015

Phone: (602) 242-1979 (Góc đường Camelback & 17 Ave)

Phở THÀNH là nơi lý tưởng cho Quý Đồng Hương và gia đình chọn đặt tiệc và để thưởng thức các món ăn.

Các món ăn đặc biệt



Cơm tấm tàu hũ ky
Phở - Bún Bò Huế
Mì Hoàn Thánh - Bò Kho

Thức uống đặc biệt



Rau má tươi
Nước mía tươi ép tại chỗ
Sữa đậu nành tươi nấu mỗi ngày

Không đâu sánh bằng

Tiệm được tân trang hoàn toàn
MỚI, THANH LỊCH, RỘNG RÃI, ẤM CÙNG...
Với đội ngũ tiếp viên AN CẦN, LỊCH SỰ
Cùng những thức ăn đậm đà
hương vị Quê Hương, hợp khẩu vị

Dr. Thao Nguyen, D.C. **CHIROPRACTIC PHYSICIAN**



**Quý vị bị thương tích,
đau nhức do tai nạn giao thông
hay do công việc, hãy để chúng tôi chữa trị
với những pháp hữu hiệu nhất, an toàn nhất,
hồi phục nhanh nhất!!!**

- Chúng tôi làm việc với tất cả luật sư.
- Quý vị không cần phải có luật sư để được điều trị.

Dr. Thảo Nguyễn
với trên 10 năm trong nghề,
nhẹ nhàng, chu đáo và thông thạo tiếng Việt.

- **AUTO INJURY** • **YOUR EVERYDAY PAIN**
- **INJURY REHAB** • **GRASTON CERTIFIED**

Cần tuyển Receptionist làm việc Part-time Mon-Wed-Fri. Liên lạc để biết thêm chi tiết.

VÙNG WEST VALLEY:

5225 N.19th Ave #E
Phoenix, AZ 85015

Office Hours:

Monday-Wednesday-Friday
(7:30PM - 12PM & 2PM - 6PM)

VÙNG EAST VALLEY

2330 N. Alma School Rd #124
Chandler, AZ 85224

Office Hours:

Tuesday-Thursday:
(7:30AM - 12PM & 2PM - 6PM)
Saturday: (7:30AM - 12PM)

Tel: 602-339-4228

Fax: 602-916-0286

Emergency: 602-730-5422



PARENTEA: WHERE PARENTS CONNECT, LEARN & GROW TOGETHER

SPECIAL THANKSGIVING EPISODE – “TEACHING KIDS GRATITUDE”



What is ParenTea?

ParenTea is a heartfelt talk show hosted by Thanh Mai Lê & Dr. Khanh Tran, where real parents, educators, and experts come together for open, honest conversations about raising strong, confident, and emotionally healthy children.

Each week, we sip tea and share truths about parenting in modern life – from managing stress, guiding teens, to celebrating family values rooted in both Vietnamese and American traditions.

Join our special episode: “Teach Kids to Be Thankful”

How to help children express gratitude, stay humble, and appreciate the people around them. Learn practical tips on how to talk to your kids, build empathy, and strengthen your family bonds.

Watch Every Thursday!

YouTube Channel: Asian Media Network
Join the conversation, share your thoughts, and grow together with us.
“ParenTea – Your life, your voice, your family.”

ParenTea là gì?

ParenTea là chương trình talk show đầy cảm xúc do Thanh Mai Lê và Bác sĩ Khánh Trần dẫn dắt, nơi cha mẹ và chuyên gia cùng ngồi lại để chia sẻ những câu chuyện thật, kinh nghiệm thật về nuôi dạy con trong thời đại mới.

Mỗi tuần, chúng ta “uống trà và trò chuyện” về những đề tài gần gũi: cách hiểu con, xây dựng lòng tự tin, giữ gìn giá trị gia đình và văn hoá Việt trong cuộc sống Mỹ.

Chủ đề đặc biệt mùa Lễ Tạ Ơn: “Dạy Con Biết Biết Ơn”

Học cách giúp trẻ bày tỏ lòng biết ơn, sống khiêm nhường và trân trọng những người xung quanh. Chương trình chia sẻ những lời khuyên thực tế để cha mẹ dễ dàng kết nối và trò chuyện cùng con cái.

Xem vào mỗi Thứ Năm

Kênh YouTube: Asian Media Network
Cùng lắng nghe – chia sẻ – và lớn lên cùng nhau!
“ParenTea – Chuyện Trà, Chuyện Cha Mẹ, Chuyện Đời.”

Chủ đề hằng tuần

- Xây dựng lòng tự tin cho con • Giao tiếp trong gia đình • Giữ gìn bản sắc văn hoá Việt • Hiểu và đồng hành cùng tuổi teen
- Gia đình khỏe mạnh, tinh thần tích cực • Dạy Con Biết Biết Ơn (chủ đề Lễ Tạ Ơn)

NEW YEAR, NEW YOU HEALTH & HAPPINESS

An Exclusive Interview
with

**Frank Vo, CEO
of Verda Health**

By Mai Le for Viet Lifestyles Magazine Special
New Year Issue

 **VERDA**
HEALTH PLAN OF ARIZONA

“
Bước sang Năm Mới, điều mà chúng ta
thường hay chúc nhau chính là sức khỏe dồi
dào và hạnh phúc viên mãn. Ngày nay, để
có được sức khỏe tốt, chúng ta không chỉ
cần chú trọng đến việc chăm sóc bản thân,
dinh dưỡng và vận động, mà lựa chọn
một chương trình bảo hiểm y tế phù hợp
cũng đóng vai trò vô cùng quan trọng —
đặc biệt đối với các cộng đồng thiểu số và
người nhập cư như người Việt chúng ta.



Verda Health nổi bật là một lựa chọn đáng tin cậy bởi những lý do sau:

- Sứ mệnh phục vụ cộng đồng thiểu số và người nhập cư
- Dịch vụ chăm sóc thích hợp với nền văn hóa, đa ngôn ngữ
- Chi phí hợp lý, dễ tiếp cận, chú trọng chăm sóc phòng ngừa
- Hợp tác chặt chẽ với các bác sĩ và hệ thống y tế địa phương
- Mô hình chăm sóc lấy cộng đồng làm trung tâm

Năm nay cũng đánh dấu cột mốc quan trọng khi Verda Health chính thức mở văn phòng đầu tiên tại Arizona, nhằm phục vụ tốt hơn cho cộng đồng người Á Châu và các cộng đồng thiểu số khác.

Nhân chủ đề báo Tết với thông điệp “New Year, New You” về sức khỏe và hạnh phúc, Viet Lifestyles Magazine đã có buổi trò chuyện độc quyền cùng ông Frank Võ, Nhà sáng lập & CEO của Verda Health, để tìm hiểu về hành trình, tầm nhìn và những giá trị mà Verda mang lại cho cộng đồng trong năm mới.



Mai: Là một người Việt Nam định cư tại Hoa Kỳ, hành trình cá nhân của ông đã ảnh hưởng như thế nào đến sứ mệnh xây dựng Verda Health và phục vụ các cộng đồng thiểu số?

Frank: Là một người Việt Nam tị nạn đến Hoa Kỳ mà không có sự hỗ trợ từ gia đình, tôi sớm hiểu thế nào là phải xoay xở trong những hệ thống không được thiết kế cho cộng đồng nhập cư—từ rào cản ngôn ngữ đến thiếu khả năng tiếp cận chăm sóc chất lượng. Những trải nghiệm đó nuôi dưỡng trong tôi sự kiên cường, lòng biết ơn và nhận thức sâu sắc về bất bình đẳng, đặc biệt đối với người cao tuổi.

Sau nhiều năm xây dựng cuộc sống và đưa gia đình sang Mỹ, tôi nhận ra y tế không chỉ là điều trị, mà còn là phẩm giá, niềm tin và sự thấu hiểu. Việc chứng kiến mẹ mình bị chậm trễ, hiểu sai chẩn đoán hoặc chấp

nhận kết quả chưa tốt vì hệ thống khó tiếp cận đã trở thành động lực bền bỉ để tôi hành động.

Verda Healthcare ra đời để biến trải nghiệm đó thành tác động ở quy mô lớn—tái thiết kế chăm sóc cho các cộng đồng từng bị bỏ quên, với trọng tâm là khả năng tiếp cận, am hiểu văn hóa và kết quả thực sự ý nghĩa. Khi bạn đã sống cùng vấn đề, đây không chỉ là cơ hội, mà là một sứ mệnh: mở rộng chăm sóc chất lượng cao, ứng dụng công nghệ nhưng vẫn đậm tính nhân văn.

Mai: Verda Health được xây dựng dựa trên giá trị công bằng và khả năng tiếp cận. Những giá trị cốt lõi nào đã dẫn dắt các quyết định của ông trong vai trò CEO?

Frank: Tại Verda Healthcare, bình đẳng và khả năng tiếp cận không phải sáng kiến ngắn hạn mà là nguyên tắc cốt lõi định hướng mọi quyết định. Chúng tôi đặt nhân

phẩm con người làm trung tâm, tin rằng mỗi người—bất kể xuất thân, ngôn ngữ hay thu nhập—đều xứng đáng được chăm sóc tôn trọng, phù hợp văn hóa và đạt chất lượng cao.

Chúng tôi thiết kế dịch vụ để tháo gỡ rào cản thay vì buộc bệnh nhân tự xoay xở trong hệ thống phức tạp, đồng thời cam kết trách nhiệm giải trình bằng những kết quả cải thiện đời sống thật sự. Trên hết, Verda vận hành bằng lòng trắc ẩn có định hướng: giúp các cộng đồng chưa được phục vụ đầy đủ tiếp cận chăm sóc để sống an tâm và trọn vẹn hơn.

Mai: Khí bước sang năm mới, Verda định nghĩa “sức khỏe và hạnh phúc” cho các thành viên của mình như thế nào?

Frank: Với Verda, sức khỏe và hạnh phúc là sự an tâm—khi chăm sóc y tế dễ tiếp cận, thấu hiểu văn hóa và sẵn sàng đúng lúc, không còn căng thẳng hay trì hoãn. Khi bớt phải “vật



lộn với hệ thống”, mọi người có thể tập trung vào cuộc sống, gia đình và tương lai.

Năm mới, chúng tôi tập trung vào hỗ trợ chủ động và liền mạch để giữ thành viên khỏe mạnh, không chỉ điều trị khi có vấn đề. Mục tiêu là để chăm sóc trở nên “vô hình” theo nghĩa tích cực: ít lo về y tế hơn, nhiều thời gian tận hưởng cuộc sống hơn với tự tin và niềm vui.

Mai: Nhiều gia đình người Á Châu và người nhập cư gặp rào cản về ngôn ngữ và văn hóa khi tiếp cận dịch vụ y tế. Verda đã giải quyết những thách thức này ra sao?

Frank: Chúng tôi tiếp cận thách thức bằng sự tôn trọng sâu sắc về văn hóa. Với nhiều gia đình Châu Á và nhập cư, chăm sóc sức khỏe chịu ảnh hưởng bởi ngôn ngữ, truyền thống và nếp sống gia đình; tôn trọng điều đó là nền tảng xây dựng niềm tin.

Verda tích hợp hỗ trợ ngôn ngữ và bối cảnh văn hóa trực tiếp vào đội ngũ và quy trình—không chỉ phiên dịch, mà là một phần của chăm sóc. Chúng tôi đơn giản hóa hệ thống, giải thích rõ ràng và khuyến khích vai trò gia đình theo đúng giá trị văn hóa, để thành viên tiếp cận dễ dàng và cảm thấy được thấu hiểu, tôn trọng.

Mai: Theo ông, chăm sóc y tế phù hợp văn hóa có ý nghĩa như thế nào và vì sao điều này quan trọng trong việc xây dựng niềm tin cộng đồng?

Frank: Với tôi, chăm sóc am hiểu văn hóa là điều rất cá nhân, vì sức khỏe gắn chặt với văn hóa, ngôn ngữ và gia đình. Nó không chỉ là “nhận thức”, mà là đồng cảm, lắng nghe và thiết kế dịch vụ dựa trên thực tế cuộc sống của người bệnh.

Khi cộng đồng cảm thấy được tôn trọng và thấu hiểu, niềm tin được phục hồi; họ tham gia sớm hơn, tuân thủ tốt hơn và xây dựng quan hệ lâu dài với đội ngũ chăm sóc. Ở Verda, giành được và gìn giữ niềm tin đó là trọng tâm xác định chúng tôi là ai.

Mai: Verda Health vừa mở văn phòng đầu tiên tại Arizona. Điều gì đã thúc đẩy quyết định này và vì sao ông chọn Arizona?

Frank: Arizona là nơi nhu cầu hiện hữu nhưng chưa được đáp ứng đầy đủ về chăm sóc phù hợp văn hóa, đặc biệt với cộng đồng nhập cư đa văn hóa. Từ kinh nghiệm ở Texas, chúng tôi thấy rõ mô hình: dân số tăng nhanh nhưng vẫn thiếu hỗ trợ ngôn ngữ, điều phối chăm sóc và khả năng tiếp cận phù hợp.

Chúng tôi chọn Arizona không vì thuận tiện, mà vì nhu cầu là thật. Mở rộng sang đây là sự tiếp nối cam kết xây dựng quan hệ đối tác dài hạn, lắng nghe địa phương và đảm bảo không ai cảm thấy “vô hình” trong hệ thống y tế.

Mai: Người dân Arizona, đặc biệt là cộng đồng người Á Châu, có thể mong đợi những dịch vụ và hỗ trợ gì từ Verda Health?

Frank: Verda Healthcare mang đến chăm sóc am hiểu văn hóa để giảm rào cản hành chính và ngôn ngữ, gồm:

Hỗ trợ song ngữ & mạng lưới nhà cung cấp phù hợp ngôn ngữ

Bảo hiểm toàn diện, nhiều quyền lợi/đồng chi trả \$0

Quản lý bệnh mãn tính (C-SNP) với phí bảo hiểm \$0

Quyền lợi bổ sung: nha khoa, thị giác, thính giác, telehealth, trung tâm sức khỏe cộng đồng

Mai: Theo ông, độc giả nên lưu ý điều gì khi lựa chọn một chương trình bảo hiểm y tế để bảo vệ sức khỏe và tài chính lâu dài?

Frank: Chúng tôi giải quyết khả năng chi trả bằng cách giảm chi phí tự trả nhưng vẫn cung cấp giá trị toàn diện: nhiều quyền lợi \$0 cho khám ban đầu/chuyên khoa, chương trình C-SNP phí \$0 và hạn chế khấu trừ cho phần lớn quyền lợi. Các chương trình cũng bao gồm thuốc theo toa (Medicare Phần D) và quyền lợi thiết yếu như nha khoa, thị giác, thính giác để giảm gánh nặng tổng thể. Mục tiêu là bảo vệ sức khỏe và tài chính hội viên lâu dài.

Mai: Nhân dịp năm mới, ông muốn gửi thông điệp gì đến các gia đình đang hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn?

Frank: Chương trình tốt nhất kết hợp chi phí hợp lý, hỗ trợ mạnh



cho bệnh mãn tính, giáo dục phù hợp ngôn ngữ–văn hóa và hướng dẫn tận tâm khi điều hướng hệ thống. Mô hình lấy cộng đồng làm trung tâm thường giúp giảm căng thẳng, cải thiện kết quả và bảo vệ tài chính về lâu dài.

Mai: Nhân dịp năm mới, ông muốn gửi thông điệp gì đến các gia đình đang hướng tới một cuộc sống khỏe mạnh và hạnh phúc hơn?

Frank: Bước sang năm mới, tôi biết ơn sự tin tưởng của các gia đình và sự kiên cường của cộng đồng. Sức khỏe tốt hơn không đến từ hoàn hảo, mà từ những bước nhỏ đều đặn—một lần đi khám không còn trì hoãn, một câu hỏi được nói ra, một thói quen thay đổi từng chút.

Cam kết của chúng tôi không chỉ là cung cấp bảo hiểm, mà là lắng nghe, đơn giản hóa và chăm sóc bằng sự tôn trọng. Mong rằng năm nay mọi gia đình nhẹ nhàng với chính mình; còn chúng tôi sẽ nỗ lực mỗi ngày để xứng đáng với niềm tin đó. Chúc một năm mới nhiều sức khỏe, phẩm giá và hy vọng—và cùng nhau tiến từng bước một.



Website: <https://verdahealthcare.com>

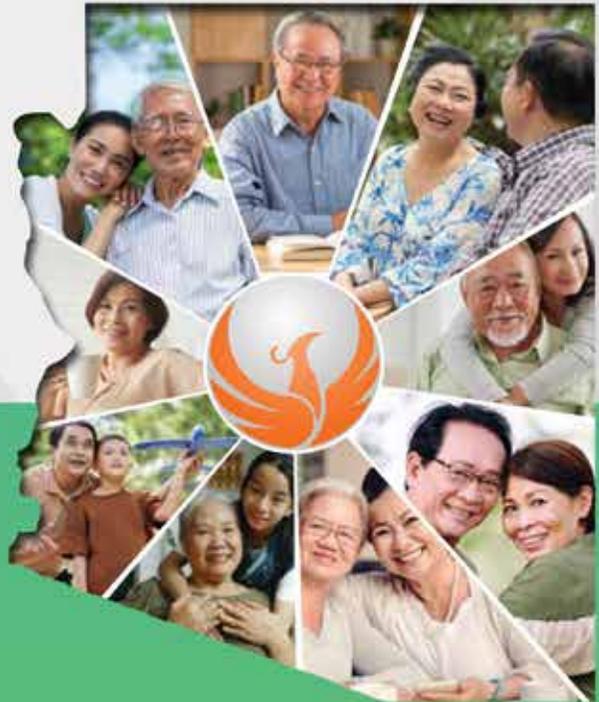
Member & Enrollment Information:

Arizona Office: 2501 W Chandler Blvd #9 Chandler, AZ 85224

Một Chương Trình Mới của Medicare Advantage Plan



\$0



- Nhập Viện Nội Trú
- Lệ Phí Hàng Tháng
- Thăm khám với Bác Sĩ gia đình
- Thăm khám với Bác Sĩ Chuyên Môn
- Thăm Khám Chăm Sóc Khẩn Cấp
- Thăm khám phòng thí nghiệm
- 30 đến 60 giờ đồng hành
- Chụp X-quang định kỳ
- Thuốc Thường Bậc Một & Bậc Hai & Thuốc Chích Chọn Lọc**
- Siêu Âm/Chụp Quang Tuyến CT
- Dịch vụ vận chuyển

Dám So Sánh?
 Khoản Tự Trả Tối Đa (Maximum Out of Pocket, MOOP) là **\$1,799***

Lên đến

\$1,320

Thẻ Linh Hoạt Trợ Cấp Hàng Năm

- Mua Sắm Tự Do (OTC)
- Quyền Lợi Đi Chợ*
- Spa Thẩm Mĩ*
- Điện, Nước*
- Chăm Sóc Dinh Dưỡng

GỌI NGAY HÔM NAY ĐỂ TÌM HIỂU THÊM!
1-877-419-0579

* Cần đáp ứng đủ hồ sơ SOC. Không phải tất cả thành viên nào cũng hội đủ điều kiện. Một số phúc lợi là của Phúc Lợi Đặc Biệt dành cho Bệnh Nhân Tình Cấp Ba (SSBC). Hồ Sơ Y Tế sẽ được sử dụng để quyết định quyền lợi. Verda Health Plan of Texas là hãng bảo hiểm y tế HMO/SNP hợp đồng với Medicare. Việc đăng ký vào Verda Health Plan of Texas tùy thuộc vào việc gia hạn hợp đồng.

** Verda CSNP (Noble Chronic Care Plan)
 H2630_2026_VHA1015_M

verdahpaz.com



VERDA

A NEW KIND OF MEDICARE ADVANTAGE PLAN

Frank Vo, CEO.

CHƯƠNG TRÌNH MEDICARE ADVANTAGE ĐƯỢC THIẾT KẾ DỰA TRÊN NHU CẦU SỨC KHỎE THỰC TẾ, NGÔN NGỮ & VĂN HÓA CỦA NGƯỜI VIỆT.

- QUYỀN LỢI MEDICARE TOÀN DIỆN
- BÁC SĨ & CƠ SỞ Y TẾ TRONG KHU VỰC
- HỖ TRỢ BẰNG TIẾNG VIỆT
- CHĂM SÓC CÁ NHÂN TẬN TÂM

877.419.0579
www.verdahpaz.com

Verda Healthcare cam kết phục vụ cộng đồng với sự chuyên nghiệp, minh bạch và trách nhiệm



VIET LIFESTYLES' VIET LIFESTYLES' HOME SHOPPING

Order Online: www.Vietlifestyles-Homeshopping.com
Or by phone or text: 602-621-5125

Shop mở cửa Monday-Friday 1PM - 5PM & theo hẹn:
2081 N. Arizona Ave #126, Chandler, AZ85225

DẦU GỘI PHỦ BẠC KOMI (MADE IN JAPAN)

Tóc bạc là nỗi ám ảnh của nhiều người, đặc biệt là những bạn trẻ nhưng tóc bạc sớm do những căng thẳng và áp lực trong cuộc sống. Để giải quyết tình trạng này nhiều người đã tìm đến giải pháp đơn giản nhất đó là nhuộm tóc. Nhưng có lẽ bạn chưa biết, thuốc nhuộm có hóa chất, khiến tóc khô xơ nhiều hơn và gây ra nhiều ảnh hưởng xấu, tốn nhiều thời gian và tiền bạc hơn. Chúng tôi có giải pháp cho bạn: Đó là dầu gội đầu phủ bạc KOMI từ dược thảo thiên nhiên!!!

- Chai shampoo 350 ml có lực: **\$50/chai** (dùng được 3 tháng)
- Chai shampoo 500 ml: **\$70/chai** (dùng được 6 tháng)
- Chai conditioner dầu xả **\$30**
- Hộp dầu gội gồm 10 bịch nhỏ: **\$30/hộp**

Hiện chúng tôi có các màu dầu gội sau đây: Đen tự nhiên, Đen nâu, Đen xanh, Nâu cà phê, Nâu hạt dẻ, Tím nho



ON SALE

MUA 3 CHAI CÙNG LOẠI, TẶNG 1 CHAI
MUA 2 CHAI DẦU GỘI, TẶNG 1 CHAI DẦU XẢ

Dầu gội đầu phủ bạc KOMI là một sản phẩm chăm sóc tóc đến từ Nhật Bản, được chiết xuất từ các thành phần tự nhiên như rong biển, chiết xuất hạt nho, vitamin B5 và các thành phần chống oxy hóa. Sản phẩm này không chỉ giúp làm sạch tóc và da đầu, mà còn giúp ngăn ngừa tình trạng tóc bạc sớm và nuôi dưỡng tóc khỏe mạnh. Việc sử dụng dầu gội đầu phủ bạc KOMI thường xuyên có thể giúp mẹ của bạn giữ được mái tóc khỏe đẹp và trẻ trung.

Vì vậy, xu hướng dùng dầu gội thảo dược đang ngày càng được ưa chuộng hiện nay. Dầu gội phủ bạc Komi được sản xuất từ Nhật Bản là sản phẩm đang rất HOT trên thị trường hiện nay, bởi hiệu quả phủ bạc TUYỆT VỜI và lại rất AN TOÀN cho da đầu.

- Cung cấp Collagen tươi giúp tóc mềm mượt hơn
- Phủ bạc tóc nhanh chóng chỉ sau một lần gội
- Có thể giữ màu lên đến một tháng.
- Kích thích tóc mọc nhiều và nhanh, trả lại cho bạn một mái tóc đen hơn và dày hơn



- Giúp dưỡng tóc, phục hồi mái tóc hư tổn do nhuộm hóa chất, tẩy tóc, tạo kiểu...
- Dưỡng tóc chuyên sâu từ bên trong giúp ngăn ngừa tình trạng gãy rụng tóc
- Giúp nuôi dưỡng và làm sạch da đầu, ngăn chặn nấm và điều trị viêm da đầu
- Nhuộm tại nhà, không cần ra tiệm, không cần người trợ giúp
- Không có mùi amoniac, mùi hương thảo dược dễ chịu
- Tóc mượt mà, bóng khỏe sau khi nhuộm, không khô xơ như thuốc nhuộm hóa chất thông thường.

Thành Phần:

Sản phẩm chiết xuất từ thảo dược thiên



hiện an toàn cho tóc và da đầu có thể dùng được cho mẹ bầu và phụ nữ đang cho con bú. Chiết xuất từ các loại thảo dược thiên nhiên, không chứa hóa chất độc hại như:

- **Nhân sâm Nhật Bản:** Là một loại thảo dược quý có tác dụng ức chế và chống lại tình trạng rụng tóc. Ngoài ra nhân sâm có chứa Ginsenoside Rg3 có tác dụng nhuộm đen tóc và làm tóc mượt hơn.

- **Tinh dầu Argan:** Tinh dầu Argan là một chất có khả năng làm bóng tóc, dưỡng ẩm tóc, kích thích mọc tóc và phục hồi tóc hư tổn. Nếu bạn đang có một mái tóc khô xơ, chẻ ngọn thì dầu gội KOMI cũng là một lựa chọn hoàn hảo đấy.

- **Hà Thủ Ô:** Theo Đông Y, Hà Thủ Ô có tác dụng thúc đẩy quá trình sản sinh hồng cầu, phục hồi tổn thương ở nang tóc. Do đó, Hà Thủ Ô được có trong dầu gội thảo dược Komi sẽ ngăn ngừa rụng tóc, giúp tóc luôn đen mượt và ngăn chặn quá trình lão hóa tóc.

- **Collagen tươi:** Collagen là thành phần không thể thiếu giúp làm đẹp da, mái tóc, móng tay. Nếu bạn muốn một mái tóc khỏe đẹp thì cần bổ sung đủ lượng collagen. Dầu gội phủ bạc chứa collagen sẽ giúp giảm tình trạng tóc xơ và hư tổn.

- **Nấm linh chi đỏ:** Trong nấm linh chi đỏ có chứa thành phần Polysaccharide đây là một chất có khả năng ngăn ngừa quá trình lão hóa của tế bào và ngăn ngừa rụng tóc hiệu quả. Ngoài ra, dầu gội phủ bạc Komi còn chứa ngũ bồn tử, tạng hồng hoa, tô mộc... đây đều là những thành phần rất tốt cho tóc và da đầu.

Ngoài ra, dầu gội phủ bạc Komi còn chứa ngũ bồn tử, tạng hồng hoa, tô mộc... đây đều là những thành phần rất tốt cho tóc và da đầu.

Cách sử dụng dầu gội phủ bạc Komi vô cùng đơn giản:

- **Bước 1:** Để tóc khô hoặc làm ẩm tóc (làm ướt tóc sau đó lấy khăn lau khô tóc đảm bảo tóc ẩm)
- **Bước 2:** Đeo bao tay kèm sẵn trong hộp, để bảo vệ móng tay không bị dính màu.
- **Bước 3:** Lấy một lượng dầu gội vừa đủ trộn thật đều.



- **Bước 4:** Thoa đều và massage nhẹ nhàng toàn bộ từ chân tóc đến ngọn tóc, nhất là ở những chỗ tóc bạc. Tuyệt đối không được cào hoặc gãi như vậy vô tình bạn đã làm tổn thương da đầu.

- **Bước 5:** Để 15-20 phút cho dưỡng chất ngấm vào tóc. Với người tóc dài lượng dầu tăng gấp đôi người tóc ngắn, thời gian ủ tóc cũng tăng gấp đôi nhất là lần gội đầu tiên để tóc thấm màu đều
- Sau đó xả lại với nước sạch, dùng thêm dầu xả conditioner giúp dưỡng tóc và bóng mượt tóc.



Lưu Ý: Khi chân tóc mọc lên mới dùng lần tiếp theo. Sau khi sử dụng nên đội nắp thật chặt, bảo quản nơi khô thoáng, tránh để ánh nắng chiếu trực tiếp lên sản phẩm.





ASIAN AMERICAN MEDIA NETWORK

HỆ THỐNG TRUYỀN THÔNG Á CHÂU HOA KỲ

A media company with full marketing services

- Content Creation ● Information ● Entertainment
- In Multi-Asian Languages



Phone: (480) 366-4882 | (480) 213-5987
 Email: Info@AsianMediaNetwork.Com

2081 N. Arizona Ave. #126
 Chandler, AZ 85225

ENGLISH VIETNAMESE CHINESE FILIPINO INDIAN KOREAN
 THAI BANGLADESHI LAOTIAN BURMESE CAMBODIAN

Follow and Subscribe to our channels for more new content updates:

- Facebook :Asian Media Network
- Youtube :Asian Media Network
- Instagram :@AsianMediaNetwork
- TikTok :@AsianMediaNetwork
- Twitter: Asian Media Network
- Pinterest: Asian Media Network

www.AsianMediaNetwork.com

WE PROVIDE FULL MARKETING SERVICES:

- Brand Strategies
- Radio Ad
- Printed Ad
(in multi-Asian language publications)
- Social Media Management
- Media Buy
- Online Banner Ad
- Web Development
- Graphic Design
- Event Planning



PRODUCTION:

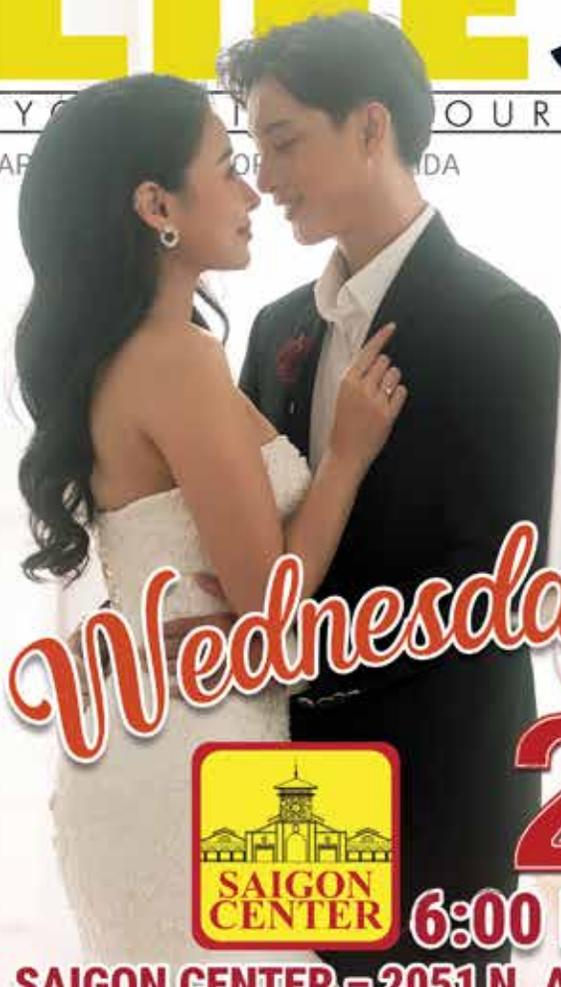
- Corporate Video Commercial
- Business Video Commercial
- Tik Tok Video Ad
- Instagram Reel
- Talk Show
- Interview
- On Location Video Coverage
- Live Streaming
- Public Service Announcement
- Photography
- Voice over in Vietnamese, Chinese, Korean, Filipino, Thai, v.v.
- Sub-title in Vietnamese, Chinese, Korean, Filipino, Thai, v.v.
- Talent Training

DIGITAL MARKETING:

- Search Engine Optimization (SEO) Services
- Content Creation
- Facebook, Instagram Ad Campaign
- Google Ad Campaign
- Tik Tok Ad Campaign
- Manage & Fix Google and Yelp Review

LIFESTYLES™

YOUR STYLE • YOUR MAGAZINE
ARIZONA • FLORIDA • GEORGIA • HAWAII



SAIGON CENTER OPEN HOUSE

Discover Your Dream Wedding, Quinceañera, and Event Venue!

Wednesday, February 4 2026



6:00 PM - 9:00 PM



SAIGON CENTER - 2051 N. ARIZONA AVE #106 CHANDLER, AZ. 85225

Join us for an enchanting evening showcasing the beauty of Saigon Center. Meet top wedding vendors and experience a curated showcase featuring:

- ♥ Venue Tours
- ♥ Bartender & Drink Samples
- ♥ Decoration & Floral Displays
- ♥ Photographer & Videographer
- ♥ Catering Tastings
- ♥ Live DJ
- ♥ Venue Tours
- ♥ Photobooth
- ♥ Makeup Artist Demo
- ♥ ...and more!

FREE

Admission
Registration Required



Scan the QR code or register online to reserve your spot.

**Exclusive Booking Discounts for Attendees
Raffle Prizes & Giveaways**

For vendor, please contact us:

www.saigoncenteraz.com **602-621-5125**

HAPPY FAMILY DENTAL CARE

6921 EAST THOMAS RD., SCOTTSDALE, AZ 85251

Phone: (480)994-1266 | Fax: (480)994-1336

- Trang thiết bị hiện đại, mới, máy chụp phim kỹ thuật số 3 chiều, máy laser, máy Cerec làm bọc răng trong ngày, Intraoral Camera.
- Phục vụ tận tâm, chu đáo, nhẹ nhàng, kỹ lưỡng
Bác sĩ và nhân viên coi bệnh nhân như người nhà
- Phòng mạch mới, thoáng mát, rộng rãi, sạch sẽ.



**VĂN PHÒNG NHẬN MEDICARE
VÀ TẤT CẢ BẢO HIỂM PPO**

(GIẢM GIÁ ĐẶC BIỆT CHO QUÝ ĐỒNG HƯƠNG KHÔNG CÓ BẢO HIỂM)



Bác sĩ nha khoa
trên 20 năm kinh nghiệm
Giang Dang, DMD
Frequent Millet, DDS

DỊCH VỤ NHA KHOA TỔNG QUÁT:

- ☑ Lấy gân máu các loại/ điều trị tuỷ răng
- ☑ Trám răng thẩm mỹ (white filling, composite bonding)
- ☑ Nhổ răng
- ☑ Nhổ răng cấm
- ☑ Trị bệnh nướu răng, nướu sưng, hôi miệng
- ☑ Bọc răng, cầu răng, làm răng giả các loại
- ☑ Khám răng định kỳ
- ☑ Trồng răng, cấy Implants, cấy xương
- ☑ All on 4, all on 6 implants

☑ **Quà tặng \$50 Walmart Gift card** cho các bác trên

65 tuổi đến văn phòng khám và chữa trị.

☑ **Văn phòng có chương trình xin làm răng miễn phí cho người trên 65 tuổi có thẻ Medicare và Medicaid.**

Nói tiếng Việt, vui lòng gọi:



(480) 434-0448



NHA KHOA NHI ĐỒNG

- Niềng răng Clear aligners / Invisalign
- Khám răng, điều trị và phòng ngừa sâu răng



NHA KHOA THẨM MỸ

- Tẩy trắng răng bằng công nghệ Zoom
- Bọc răng sứ toàn hàm
- Porcelain veneer
- Răng mé, sứ



Giờ làm việc

Thứ Hai, Ba, Tư, Sáu: 9AM - 6PM

Thứ Năm: 10AM - 7PM

Thứ Bảy: 8AM - 3PM

VLS Copyright



HAPPY NEW YEAR • 新年快乐 • FELIZ AÑO NUEVO

CHÚC MỪNG NĂM MỚI



BÍNH NGỌ 2026 - MÃ ĐÁO THÀNH CÔNG

LỊCH MÚA LÂN - ĐỐT PHÁO và LÌ XÌ TẾT

- **CHỦ NHẬT** Ngày 08 tháng 02, 2026
HONGKONG MARKET (EXIT 99): **12:00 PM**
CITY FARMERS MARKET (EXIT 104): **2:30 PM**
- **CHỦ NHẬT** Ngày 15 tháng 02, 2026 (28 Tết)
HONGKONG MARKET (EXIT 99): **12:00 PM**
CITY FARMERS MARKET (EXIT 104): **2:30 PM**



**GÓC
CHỤP ẢNH TẾT
MIỄN PHÍ**

KÍNH MỜI QUÝ ĐỒNG HƯƠNG ĐẾN MUA SẮM VÀ THAM DỰ !

CHANDLER BEAUTY CENTER

BRING BACK YOUR BEAUTIFUL SMILE, YOUTHFUL SKIN, AND SHARP VISION



SMILECARE DENTAL, LLC.

Dr. Loan Dao, DDS - www.smilebydrdao.com
A Chandler Dentist Serving AZ Since 1999

480-812-1173

- Khám răng tổng quát
- Trị bệnh hôi miệng, nướu răng
- Phòng ngừa bệnh sâu răng cho trẻ em
- Clean răng nhẹ nhàng
- Trám răng
- Nhổ răng và tiểu giải phẫu răng khôn

20% OFF

Cho những bệnh nhân không có
bảo hiểm trả tiền mặt.

- Lấy gân máu
- Porcelain Crown/Bridges
- Răng giả đủ loại
- Nha khoa thẩm mỹ/Veneer
- Tẩy trắng răng - Zoom!
- Niềng răng thẩm mỹ - Invisalign

**Permanent Make-up by
Licensed Professional Cosmetician
(480) 678-0072**



STATE 48 DENTAL FRIENDLY SMILES

www.FriendlySmilesFamilyDentistry.com | www.state48dental.com

BRIAN TRƯƠNG, DMD
TRAMY TRƯƠNG, DMD



Chương trình nhỏ răng miễn phí

Sunday đầu tiên của mỗi tháng, Nha sĩ Brian Trương và Tramy Trương sẽ có chương trình nhỏ răng từ thiện miễn phí cho quý đồng hương Việt Nam nghèo, không đủ điều kiện tại AZ. Xin gọi lấy hẹn.



NHA KHOA TỔNG QUÁT CHO NGƯỜI LỚN VÀ TRẺ EM

- Nha khoa tổng quát cho người lớn & trẻ em
- Nha khoa thẩm mỹ
- Nha khoa cấy ghép răng (implant dentistry)

\$79

- Complete Exam &
Full mouth Xray

20% OFF

- CASH PATIENT
- CAO NIÊN
- KHÔNG CÓ BẢO HIỂM

OFFICE HOURS

MON- 10 AM- 7 PM
TUE-WED: 8 AM- 5 PM
THUR: 9 AM- 6 PM
FRI: 7 AM- 3 PM
SAT BY APPOINTMENT ONLY

NHẬN TẤT CẢ CÁC LOẠI BẢO HIỂM AHCCCS, HMO, PPO
CÓ CHƯƠNG TRÌNH TRẢ GÓP

Hãy làm cho nụ cười bạn đẹp hơn!

VÙNG GLENDALE
FRIENDLY SMILES

7510 W. ASPERA BLVD. #105
GLENDALE, AZ. 85308
(Góc đường 75th Ave & Loop 101)

VÙNG PHOENIX/AVONDALE

STATE 48 DENTAL
5122 N. 95TH AVE. #100
GLENDALE, AZ. 85305
(Kế bên Walmart)

623-241-9200

Đường dây tiếng Việt. **602-312-1348**

SAIGON TAX & ACCOUNTING SERVICES

LAW OFFICE OF
DANIEL HUYNH PLC



Saigon Tax &
Accounting Services
Solution for your tax



LIAM NGUYEN
Office Manager

Our services:

- Payroll for businesses (W-2, 1099, ...)
- Bookkeeping for businesses
- Tax reduction consulting
- Representation before federal and state tax authorities
- Handling tax audits
- Tax debt reduction assistance
- Tax debt forgiveness for eligible cases
- Business registration (LLC, Partnerships, etc.)
- Tax ID registration (EIN, etc.)
- Notary services
- Individual tax filing
- Business tax filing
- Tax extension filing



CALL NOW FOR FREE CONSULTATION!
(623) 262-6446

 1660 South Alma School Road
Suite 220 Mesa, AZ 85210

 liam@saigontaxaz.com

MỤC LỤC QUẢNG CÁO

Để có được Báo đến tay bạn đọc hằng tháng, Việt Lifestyles xin chân thành tri ân đến những quý thân chủ quảng cáo sau đây:

NHÀ HÀNG

AZ Pho Grill.....	29
Phở Thành	59

VĂN PHÒNG BÁC SĨ - LUẬT SƯ-NHÀ THUỐC

Dr. Bình Tô	B59
Dr. Thao Nguyen	60
Citrus Medical	49
Hi Tech Dentistry.....	17
Hội Ung Thư Việt AZ	B21
New York Insurance	16
Tổ Hợp Luật Sư.....	23
Luật Sư Phạm Viết Ánh.....	12
Luật Sư Luận Mai.....	B17
Love My Colon	B53

DỊCH VỤ ĐỊA ỐC & TÀI CHÁNH

Home Smart	58
LeLe Programs	22
Văn phòng kế toán Đôn Nguyễn.....	37
Vina Realty	13
Vã Phòng Cho Thuê	33

CÁC DỊCH VỤ KHÁC

Allstate	B28
AZ Window Covering	B20
BAM Electrical Services	B65
KB Canyon State.....	55
KN TAX SERVICES	48
MAI Air Condition	B52
Nhà Dưỡng Lão	B34
Le Plumbing.....	B11
THD Contrusction.....	B55
Sago	B37
Turning Point.....	B29
Truyền Dụng Nhân Viên Chăm Sóc.....	B35
Japanese Auto Pro's.....	36
VERDA	67

DỊCH VỤ NGÀNH NAILS

Rao Vật.....	B65
--------------	-----

SHOP - BÁN LẺ

Golden Jade Jewelry	B47
Viet Lifestyles Beauty Zone.....	68

SIÊU THỊ - CHỢ

Chợ Tấn Phát	59
--------------------	----

HỘI ĐOÀN - THÔNG BÁO - LINH TINH

Saigon Center.....	B12
Asian Media	61

Việt Lifestyles phát hành vào tuần thứ Hai trong tháng, hiện đã có đại diện tại một số thành phố và tiểu bang sau đây:

Head Quarte - Tòa Soạn: Chandler, AZ

2081 N. Arizona #126
Chandler, AZ 85225
Phone: 480-366-4880
English: 480-213-5987

ARIZONA - Phoenix:

2013A West Bethany Home Rd.
Phoenix, AZ 85015
Tiếng Việt: 602-621-5125

ARIZONA - Tucson:

Davis Cuong Le
Phone: 520-390-8297

CALIFORNIA - Orange County

Kieu My Duyen
Phone: 714-636-2299
Email: kieuemyduyen1@yahoo.com

FLORIDA - Orlando

Thuy Trinh
Phone: 863-255-9676
Email: sathuy529@yahoo.com

GEORGIA - Atlanta & Norcross

Hanh Dang
Phone: 678-849-6470
Email: hanhdk_dang@yahoo.com

HAWAII - Honolulu

Muong Giang
Phone: 808-946-2732
Email: muonggiang18@gmail.com

TEXAS - Dallas

Zen Lam
Phone: 817-917-2178
Email: lamdoanld@yahoo.com



THÔNG BÁO

*của Tín đồ Phật
Giáo Hòa Hảo,
Arizona*

Chúng tôi là tín-đồ Phật-Giáo Hòa-Hảo ở tiểu bang Arizona. Chúng tôi hiện có một số quyển **SẮM GIẢNG THI VĂN TOÀN BỘ** của Đức Huỳnh Giáo-Chủ Đạo Phật-Giáo Hòa-Hảo, ấn bản năm 2014.

Quý đồng-đạo và thân hữu muốn nhận được quyển **SẮM GIẢNG** này, xin gửi thư liên-lạc về địa-chỉ: Ô. Vĩnh Liêm, 1112 S. Central Ave., Avondale, AZ 85323-2824, hoặc gửi email cho nguyenvinhliem@com. Chúng tôi sẽ gửi biểu quyển Sắm Giảng qua đường bưu điện tới quý vị.

THẾ LỰC NGẦM- DEEP STATE

Phạm Gia Đại

Ba mục tiêu tối hậu của TT Trump đề ra cho nước Mỹ và thế giới khi ông bước vào Tòa Bạch Ốc ngày 20-1-2025 và cũng là đề tài tranh cử nay đang được thực hiện thành công từng bước một. Ba mục tiêu đó là "Tái Thiết Kinh Tế- Bảo Vệ Tính Mạng Người Dân- Hòa Bình cho Thế Giới". Thế nhưng TT Trump và nội các, chính phủ ông đang gặp phải một sự đối kháng rất mạnh từ phía phe cực tả của Đảng Dân Chủ- mà đằng sau họ không ai khác hơn là Thế Lực Ngầm (Deep State) mà TT Trump tiết lộ không ai khác hơn những người như cha con nhà tỷ phú gốc Hung Gia Lợi George Soros. Giám Đốc An Ninh Quốc Gia Tulsi Gabbard đã xé toang màn bí mật khi tố cáo chính cựu TT Barack Obama và một số đồng bọn trong CIA đã tạo ra nguồn tin để đưa qua Chủ Tịch Hạ Viện Nancy Pelosi, thông qua Quốc Hội Mỹ lúc đó đang được phe Dân chủ nắm đũa để dàn hặc truy tố TT Trump đã thắng cử TT năm 2016 nhờ Nga giúp đỡ. Đàn hặc lần thứ nhất đó đã thất bại vì không có chứng cứ, và nay bà Tulsi Gabbard đã phanh phui âm mưu đó chính từ tay Barack Obama. Ngoài ra một bí mật nữa cũng được phanh phui là bà Hillary Clinton đã mua hồ sơ từ cựu tình báo Anh Quốc MI6 Christopher Steele "Steele dossier," để kết tội TT Trump liên lạc với Nga mà thắng cử.



TT Trump và Deep State

Phe cực tả Dân Chủ vẫn muốn duy trì tình trạng mở cửa biên giới cho di dân bất hợp pháp tràn vào nước Mỹ, trợ cấp đầy đủ cho di dân bất hợp pháp này từ tiền đóng thuế của người dân Hoa Kỳ, để họ bỏ phiếu cho đảng Dân Chủ. Vì thực tế người dân Mỹ đang dẫn thức tỉnh sau những vận động tranh cử của TT Trump đã cho họ biết bộ mặt thật của đảng Dân Chủ và Thế Lực Ngầm đang muốn chuyển hướng Hoa Kỳ vào quỹ đạo chủ nghĩa xã hội, đang muốn hủy bỏ các truyền thống tốt đẹp tự do dân chủ 249 năm nay của nước Mỹ, đang tấn công trực diện vào Thiên Chúa Giáo, và vào nền tảng giáo dục bảo thủ của Hoa Kỳ. Những xáo trộn bất an kinh tế suy thoái tại Mỹ 4 năm qua cùng với sự vươn lên mạnh mẽ của China Trung Cộng

làm người ta hoài nghi rằng đây chính là chính sách của Thế Lực Ngầm- bởi qua những triều đại của Bill Clinton, Barack Obama, Joe Biden, China đang dẫn thống trị thế giới vì Hoa Kỳ đang lụn bại đi trên mọi phương diện. Bill Clinton đã mở cửa cho China vào Tổ Chức Thương Mại Thế Giới (World Trade Organization) khiến cho Trung Cộng có thêm nhanh vượt, Bill Clinton cũng bình thường ngoại giao với cộng sản Việt Nam giúp cho kinh tế cộng sản Việt đang suy sụp được vực dậy với khoảng 14-16 tỷ tiền kiều bào gửi về nước mỗi năm. Barack Obama đã khoanh tay cho China xây dựng toàn bộ các căn cứ quân sự của họ trên Biển Đông từ Hoàng Sa xuống Trường Sa trong suốt 8 năm nhiệm kỳ của ông mà không hề một hành động can thiệp nào.



Biển Đông Những Vùng Tranh Chấp

Ông Ken Blackwell, cựu Bộ Trưởng Ngoại Giao của Ohio đã lên tiếng về những thành tựu đáng kinh ngạc mà TT Trump đã làm được trong 10 tháng qua trong nước Mỹ cũng như đem lại hòa bình trên 8 vùng đất trên thế giới, và ông chân thành cảm ơn Thượng Đế, Đức Chúa đã cho nước Mỹ một nhà lãnh đạo có tâm có đức và có tài như TT Trump. Chúng ta may mắn có được một TT như TT Trump.

Chưa có một chính phủ nào có thể làm được chỉ trong 10 tháng như chính quyền TT Trump- cỗ máy đã phát huy tối đa công suất để đóng cửa biên giới- triệt hạ các đường giây buôn lậu người và ma túy Fentanyl, qua biên giới và trên biển, vào Mỹ, bắt giam các tên phá hoại, tội phạm trên đường phố, thanh lọc chính phủ, vô hiệu hóa bộ Giáo Dục vì đang cho giảng dạy những tư tưởng độc hại chuyển giới, đồng tính, tình dục, phá thai không giới hạn với trợ cấp của chính phủ, "Tình Thức" Woke, "Đa Dạng- Bình Đẳng- Kết hợp" D.E.I làm băng hoại trẻ em,

thiếu niên Mỹ, hủy diệt mầm tương lai nước Mỹ. Bộ Hữu Hiệu Chính Phủ D.O.G.E (Department of Government Efficiency) đang cắt hết những chi tiêu những lạm, gian lận, đục khoét chính phủ. Trong 11 tháng qua bộ D.O.G.E đã tiết kiệm cho chính phủ được \$214 tỷ USD. Đây chính là một số tiền nhỏ thôi trong tổng số ngân sách khổng lồ mà chính phủ Joe Biden đã chi tiêu một cách phung phí cho các chính sách có lợi cho đảng Dân Chủ nhưng thiệt hại cho đất nước và người dân Mỹ. Trước nạn Fentanyl tào nước Mỹ, Tt Trump nói ông phải tập trung vào hủy diệt các nguồn tiếp tế Fentanyl vào Mỹ kể cả qua ngà biên giới lẫn trên những vùng duyên hải vì Hoa Kỳ đang bị đầu độc bởi sự xâm nhập ồ ạt của các loại ma túy như Fentanyl và dòng người di dân bất hợp pháp (*President Donald Trump's working to stop "the poisoning of America." in reference to the influx of both illegal migrants and illegal drugs*).

TT Trump đang tái cấu trúc lại các phủ bộ, đưa ra luật OBBB (One

Beautiful Big Bill) để tái thiết kinh tế và bảo vệ an ninh tính mạng cho người dân Mỹ, chấm dứt chiến tranh đổ máu, đem lại hòa bình trên thế giới. chọn lọc nhân tài và người yêu nước vào chính quyền để phục vụ người dân- xóa hết những tàn tích của những chính sách phá hoại đất nước của chính quyền Joe Biden và phe Dân Chủ cực tả trong 4 năm qua để lại như một gia tài đổ nát, đã làm xói mòn tiềm năng của Hoa Kỳ và niềm tin của người dân, chống lại hiểm họa của chủ trương đưa nước Mỹ xuống hố XHCN của phe cực tả Dân Chủ, muốn biến nước Mỹ hùng mạnh nhất trên thế giới thành một nước nghèo đói bản hàn như Venezuela.

Kash Patel Giám Đốc FBI trong cuộc họp với những người đồng cấp của China nói họ đã hoàn toàn đồng ý nói các công ty của họ tại Hoa Lục ngưng chế tạo các chất liệu để pha chế ra Fentanyl cho các nước Nam Mỹ tuồn vào Hoa Kỳ mỗi năm giết hại trên 100 ngàn thanh niên Mỹ. Chỉ riêng năm 2023, đã có 112 ngàn thanh niên Mỹ từ 18 tuổi đến 44 tuổi đã chết vì dùng quá liều ma túy Fentanyl và các loại ma túy khác, hay vô tình dùng nó.

Trước đó, trong chuyến công du Á Châu tháng vừa qua, TT Trump sau khi đến trạm đầu tiên là Mã Lai (nơi đã giúp TT Trump dàn xếp cuộc ngưng chiến giữa Thái Lan và Cam Bốt), TT Trump đã qua Nhật và đã thành công vượt bực trong chuyến công du Nhật Bản, tiếp xúc với tân nữ Thủ Tướng Nhật Sanae Takaichi, sau đó TT Trump đã ghé Đại Hàn (South Korea) và sau cùng họp song

phương với Tập Cận Bình của China. Tân nữ Thủ Tướng Nhật đã cam kết tiếp tục dự án đầu tư của Nhật vào Mỹ \$500 tỷ USD, và đề nghị TT Trump giải Nobel Hòa Bình vì bà vô cùng có ấn tượng tốt đẹp về một nhà lãnh đạo tài đức như TT Trump luôn luôn đem đến mối lợi song phương (win-win solution). Đại Hàn cũng giữ vững cam kết đầu tư \$350 tỷ vào Mỹ trong những năm tới.



TT Trump và tân Thủ Tướng Nhật Sanae Takaichi trong Chuyến Công Du Nhật Bản

Đặc biệt trong cuộc họp song phương với China, TT Trump đã nói thẳng với Tập Cận Bình là ông không hài lòng về mối liên hệ hai nước, nhất là 2 việc chính: China đã bội ước không mua nông sản và đậu nành của Mỹ theo Giai Đoạn 1 (Phase One) đã ký kết trong nhiệm kỳ đầu của TT Trump khiến cho giới nhà nông Mỹ bị thiệt hại trầm trọng. Và thứ hai là Trung Cộng đã để cho các công ty tại Hoa Lục chế tạo ra những chất liệu (ingredients) du nhập các chất liệu này vào các nước Nam Mỹ như Mexico, Venezuela, Columbia để họ chế tạo thành

ma túy cực độc Fentanyl giết hại hàng trăm ngàn người Mỹ mỗi năm trong suốt 4 năm của Joe Biden. TT Trump nói ông không chấp nhận việc các công ty Trung Cộng bỏ túi hàng tỷ USD để giết hàng trăm ngàn dân Mỹ mỗi năm và việc đó phải chấm dứt. Tập Cận Bình đã không còn đường nào khác là phải hứa sẽ mua lại nông sản Mỹ và ra lệnh các công ty của họ ngưng sản xuất ra các chất liệu cho Fentanyl. TT Trump còn cẩn thận phái Giám Đốc FBI là Kash Patel qua làm việc với những người đồng sự China để thực hiện việc ngưng sản xuất tại Hoa Lục các chất ma túy giết dân Mỹ nữa, và cuộc họp đã thành công. Biên giới sau 10 tháng đã yên tĩnh nhờ vào sự làm việc không ngừng của , số lượng người xâm nhập đã giảm xuống thấp nhất trong hai thập niên nay.



TT Trump và Chủ Tịch Cộng Sản China Tập Cận Bình tại Đại Hàn

Ông nói Hoa Kỳ đang sử dụng toàn bộ guồng máy để bảo vệ tính mạng người dân Mỹ, các phủ bộ như FBI (Bộ Tư Pháp), Bộ ANNĐịa, Bộ Chiến Tranh (Sở Phòng Vệ Duyên Hải- và quân đội và Hải Quân), Cơ Quan Di Trú

(ICE) và Cơ Quan Bảo Vệ Biên Giới CBP (Customs and Border Patrol), Bộ Ngoại Giao, v.v...đều phối hợp chặt chẽ để thi hành những sắc luật do TT Trump ban hành trong cứu cánh bảo vệ tính mạng dân Mỹ, và tái thiết nước Mỹ. Vì nguồn cung cấp những chất liệu này từ China qua Nam Mỹ đang cạn dần, các băng đảng Mexico, Venezuela, Columbia đang nhào nhào đi tìm nơi thay thế China.



Hải Quân Mỹ chặn bắt Tàu chở Ma Túy từ Venezuela

30 ngàn tên phá hoại trên đường phố kể cả 25 ngàn tên tội phạm

có tiền án đã bị bắt giam trong chiến dịch tảo thanh bình định của TT Trump tại những thành phố mất an ninh tội phạm nhiều nhất Hoa Kỳ như Washington DC, Chicago, New York. Los Angeles, Portland, Oregon, Minnesota, qua chiến dịch Operation Catahoula Crunch tại New Orleans, Louisiana. Mới đây 19 ký lô Fentanyl bị tịch thu (có thể giết 125 triệu người Mỹ), và cả tấn ma túy các loại đã bị tịch thu hay phá hủy. Hàng ngàn khẩu súng tự động bất hợp pháp cũng bị tịch thu. Nếu những

lượng ma túy khổng lồ này và hàng ngàn khẩu súng tự động này vào được nội địa Mỹ thì nước Mỹ sẽ ra sao? Mục tiêu của TT Trump là Nước Mỹ Trên hết (America First) nên chính phủ đang phải dốc toàn lực để bảo vệ tính mạng cho người dân Mỹ.

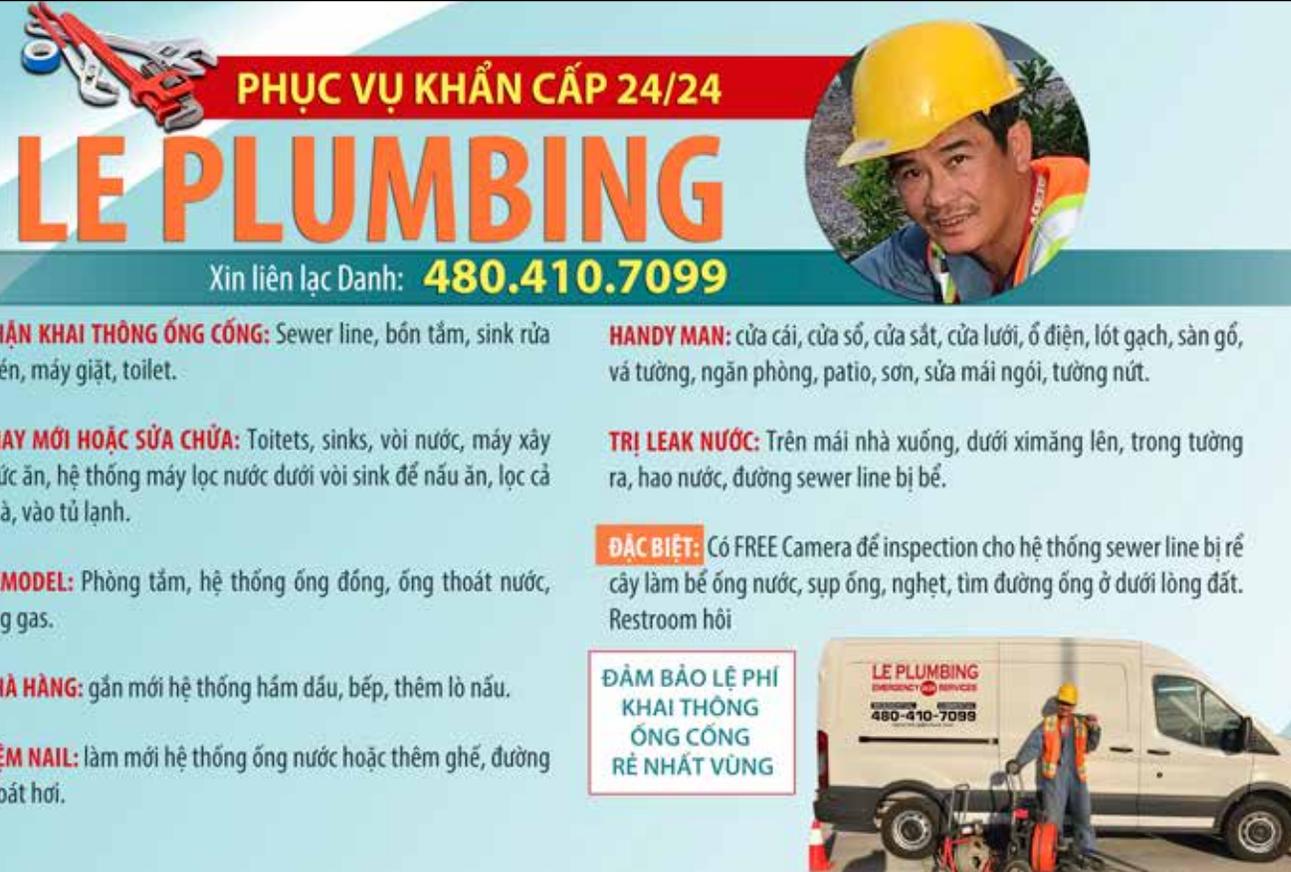
Biên giới đã đóng cửa, nếu không theo TT Trump nước Mỹ sẽ bị hủy diệt trong nay mai vì ma túy và tội ác tràn ngập Mỹ trong 4 năm Joe Biden vào Tòa Bạch Ốc. Venezuela đã tống hết các tội phạm nguy hiểm vào Mỹ qua biên giới mở cửa, và nhiều trại giam của Venezuela đã trống trơn.

Joe Biden qua ảnh hưởng mạnh mẽ của phe cực tả trong đảng Dân Chủ như Barack Obama, Nancy Pelosi, Bernie Sanders, AOC, cha con tỷ phú George

Soros và một số tỷ phú Mỹ đã sai lầm theo họ như Microsoft Bill Gates đã thi hành những chính sách tàn phá Hoa Kỳ đến tận gốc rễ, và chủ trương tham dự những chiến tranh dài hạn như Ukraine. Joe Biden rút lui nhục nhã khỏi Afghanistan để lại \$80 tỷ các loại vũ khí, quân xa tối tân cho khủng bố Taliban biến nó thành quốc gia khủng bố- và chứng tỏ Mỹ không hề quan tâm đến thế giới nữa, Joe Biden như bật đèn xanh cho Nga, từ đó TT Nga Putin tấn công ngay Ukraine- từ đó China tự do bành trướng trên thế giới và xâm nhập mạnh mẽ vào Mỹ và chiếm lĩnh được nhiều lãnh vực, vượt mặt Hoa Kỳ.

Đảng DC qua 4 năm Joe Biden đã lộ nguyên hình tàn phá nước Mỹ, họ đã sử dụng media dòng chính

để che dấu hết những tin tức về biên giới về ma túy chết 112 ngàn thanh niên năm 2023, về kinh tế lụn bại, về những chính sách hại Mỹ có lợi cho China- phá hoại gia đình và học đường là nền tảng của xã hội, cổ võ cho phá thai không giới hạn, cổ võ theo cực tả theo XHCN, theo Woke, CRT, DEI...mặt khác hãm hại TT Trump, biến ông thành con người độc tài Hitler phát xít, khiến cho gia đình tan nát vợ chồng con cái anh em bỏ nhau- chưa bao giờ nước Mỹ bị chia đôi như vậy,. Bốn năm của Joe Biden đã thành công ở một điểm duy nhất là chia rẽ nước Mỹ, và đào sâu hố ngăn cách giữa hai đảng chính là Cộng Hòa và Dân Chủ, vô hình chung tiềm năng Hoa kỳ bị phân hóa.



PHỤC VỤ KHẨN CẤP 24/24

LE PLUMBING

Xin liên lạc Danh: **480.410.7099**

NHẬN KHAI THÔNG ỐNG CỐNG: Sewer line, bồn tắm, sink rửa chén, máy giặt, toilet.

THAY MỚI HOẶC SỬA CHỮA: Toitets, sinks, vòi nước, máy xây thức ăn, hệ thống máy lọc nước dưới vòi sink để nấu ăn, lọc cả nhà, vào tủ lạnh.

REMODEL: Phòng tắm, hệ thống ống đồng, ống thoát nước, ống gas.

NHÀ HÀNG: gắn mới hệ thống hâm dầu, bếp, thêm lò nấu.

TIỆM NAIL: làm mới hệ thống ống nước hoặc thêm ghế, đường thoát hơi.

HANDY MAN: cửa cái, cửa sổ, cửa sắt, cửa lưới, ổ điện, lát gạch, sàn gỗ, và tường, ngăn phòng, patio, sơn, sửa mái ngói, tường nứt.

TRỊ LEAK NƯỚC: Trên mái nhà xuống, dưới ximăng lên, trong tường ra, hao nước, đường sewer line bị bể.

ĐẶC BIỆT: Có FREE Camera để inspection cho hệ thống sewer line bị rễ cây làm bể ống nước, sụp ống, nghẹt, tìm đường ống ở dưới lòng đất. Restroom hôi

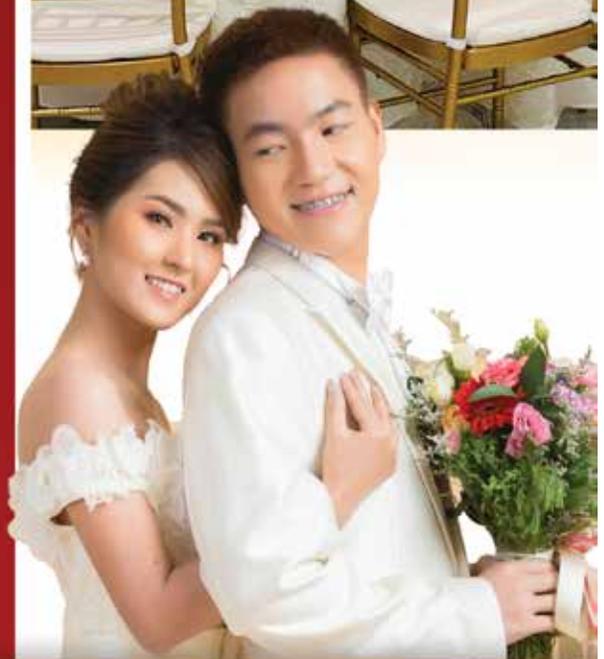
ĐẢM BẢO LỆ PHÍ KHAI THÔNG ỐNG CỐNG RẺ NHẤT VÙNG

SAIGON CENTER

2051 N. Arizona Ave #106-108
Chandler, AZ 85225
(By appointment only)

(602) 621-5125

- Sảnh đường sang trọng, lịch sự, với sức chứa 350-400 khách, có quầy bar, sân khấu âm thanh, ánh sáng tân kỳ.
- Chúng tôi có phục vụ trọn gói gồm food catering: món ăn Tàu Việt, Mỹ, Italian, Tacos...
- DJ, nhạc sống, MC.
- Bartender
- Bánh Cưới
- Dịch vụ trang điểm cô dâu với những chuyên viên makeup chuyên nghiệp
- Dịch vụ trang trí đám cưới và Party với chuyên gia chuyên nghiệp.
- Dịch vụ chụp hình & Quay Video Wedding, đính hôn, sinh nhật, đám tang...



FREE RENTAL: MÂM QUẢ VÀ KHAY TRẤU RƯỢU NẾU ĐẶT TIỆC CƯỚI TẠI SAIGON CENTER.

Ngoài ra, chúng tôi còn cho thuê:

- Mâm Quả
- Khay Trấu Rượu
- Lư Đồng
- Bàn Tân Hôn Và Vu Quy
- Chũ Xếp
- Thùng Đựng Tiền
- Cặp Lọng





Register to join our Bridal Show Open House at Saigon Center on February 4 from 6PM-9PM.



**SAIGON
CENTER**

2051 N. Arizona Ave #106-108
Chandler, AZ 85225
Phone: 602-621-5125
(By appointment only)



THÔNG BÁO KẾT QUẢ BẦU CỬ TÂN BAN ĐIỀU HÀNH CỘNG ĐỒNG NVQG-AZ

KẾT QUẢ BẦU CỬ BAN ĐIỀU HÀNH CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT QUỐC GIA ARIZONA 2026-2029

Theo quy định, cứ mỗi bốn (04) năm, Hội Đồng Quản Trị Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona (NVQG-AZ) tổ chức bầu cử nhằm chọn ra Ban Điều Hành mới cho nhiệm kỳ kế tiếp.

Năm nay, buổi bầu cử đã diễn ra như sau:

- Chủ Nhật, ngày 14 tháng 12 năm 2025
- Từ 11:00 AM đến 2:00 PM

Địa điểm:

- West Valley:
Tanner Terrace
7138 N. 45th Ave., Glendale, AZ 85301
- East Valley:
Văn Phòng Dịch Vụ Chương Trình
1948 W. Broadway Rd., Suite 105, Mesa, AZ 85202

Ban Giám Sát và Kiểm Phiếu

Cuộc bầu cử được tiến hành dưới sự giám sát và kiểm phiếu của Ban Giám Sát gồm các ông/bà:

- Ông Thuận Lê
- Ông Phạm Bá Tuất
- Ông Jimmy Hoàng
- Ông Hoàng Nguyễn
- Cô Thư Trần

Kết quả kiểm phiếu

- Phiếu tín nhiệm (YES): 114 phiếu
- Phiếu bất tín nhiệm (NO): 1 phiếu
- Phiếu trắng: 0 phiếu
- Phiếu không hợp lệ: 0 phiếu

Tổng số phiếu: 115 phiếu

Căn cứ vào kết quả trên, liên danh do cô Nguyễn Kim Phượng đứng đầu đã chính thức đắc cử Ban Điều Hành Cộng Đồng NVQG-AZ nhiệm kỳ 2026 – 2029.

Lễ ra mắt Tân Ban Điều Hành

Tân Ban Điều Hành Cộng Đồng NVQG-AZ sẽ chính thức ra mắt trước Cộng Đồng trong chương trình Mừng Xuân Bình Ngọc, được tổ chức vào lúc 5:00 PM, ngày 31 tháng 1 năm 2026, tại:

Saigon Center

2051 N. Arizona Ave., Suite 106
Chandler, AZ 85225





1. CÔ NGUYỄN THỊ KIM PHƯỢNG

Sinh quán: Đồng Nai, Việt Nam

Nghề nghiệp: Kế toán; ngành làm tóc và móng tay

Hoạt động cộng đồng:

- Tham gia sinh hoạt cộng đồng từ năm 2015
- Ca đoàn trưởng Ca đoàn Arizona (2016)
- Hội trưởng Hội Hậu Duệ Cảnh Sát Quốc Gia Arizona từ năm 2022 đến nay

Đặc Cử Chức Vụ: Chủ Tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona



2. CÔ NGUYỄN VY ÁI

Sinh quán: Sài Gòn, Việt Nam

Nghề nghiệp: Dược sĩ, hiện đang làm việc tại Maricopa

Hoạt động cộng đồng:

- Á hậu Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona năm 2016
- Nguyên Chủ Tịch Câu Lạc Bộ Nhà Văn Hóa Arizona
- Thành viên Ban Chấp Hành Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona
- Thành viên Ca đoàn Arizona

Đặc Cử Chức Vụ: Phó Nội Vụ – Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona



3. CÔ TRÂM CHU

Sinh quán: Đà Nẵng, Việt Nam

Nghề nghiệp: Real Estate Broker Associate & Insurance

Hoạt động cộng đồng:

- Thay thế Chủ tịch Kevin Đặng sau khi chấm dứt nhiệm kỳ vào tháng 12 năm 2024.
- Giữ vai trò Vietnamese Co-Chair của Hội International Women Celebration
- Trong hơn 35 năm, luôn tích cực đóng góp, ủng hộ và giúp đỡ Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona.

Đặc Cử Chức Vụ: Phó Ngoại Vụ – Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona



4. CÔ TRẦN THỊ MINH THƯ

Sinh quán: Sài Gòn, Việt Nam

Nghề nghiệp: Kế toán

Hoạt động cộng đồng:

- Thủ Quỹ Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona từ năm 2015 đến nay.
- Luôn tích cực ủng hộ, đóng góp và hỗ trợ các chương trình của Cộng Đồng và các Hội Đoàn.
- Hiện là kế toán cho Casa Unlimited Enterprises Inc.

Đặc Cử Chức Vụ: Thủ Quỹ – Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Arizona



HỘI CỰU QUÂN NHÂN VNCH – ARIZONA
2229 W. Bethany Home Road Phoenix AZ 85015
Tei: 623-332-9398

THÔNG BÁO

V/v Ứng cử: Chức Vụ Tân Chủ Tịch Hội Cựu Quân Nhân

Vào ngày 16/5/2026 tại cà phê Dĩ Vãng 6025 N
27th Ave Ste 12, Phoenix, AZ 85017

Theo tinh thần buổi họp Hội Cựu Quân Nhân ngày 20/12/2025 lúc 11 AM.

Chúng tôi đồng nhất thân mời:

Tất cả quý chiến hữu tham gia ứng cử và bầu cử vào ngày 16/5/2026 lúc 11AM
tại CÀ PHÊ DĨ VÃNG.

Rất mong sự hiện diện của quý chiến hữu và thân hữu tham dự để bầu
cử được sự long trọng và đồng thuận quyết định.

Quý chiến hữu được quyền ứng cử kể từ ngày 1/1/2026 để ghi danh.

Phone:

Hoàng Nguyễn - (623) 332 9398

Lân Nguyễn - (602) 531 5499

Dang Hồ - (602) 741 2382

Tạo Nguyễn - (602) 790 6156

Triết Nguyễn: (480) 208 6694

Trân trọng thông báo!

Phoenix ngày 27 tháng 12 năm 2025

TM. Ban Chấp Hành Hội CQN VNCH/AZ



HOÀNG NGUYỄN

Scanned with
CamScanner



VĂN PHÒNG LUẬT SƯ CHUYÊN VỀ LUẬT THỪA KẾ ESTATE PLANNING & BUSINESS LAW

Tổ Hợp Luật Sư chuyên về lập kế hoạch thừa kế di sản. Chúng tôi có các cố vấn tài chính và chuyên gia thuế sẽ hướng dẫn quý vị để đảm bảo quý vị không chỉ nhận được Living Trust (Ủy Thác) và Di Chúc (Will), mà quý vị sẽ có được kế hoạch di sản đầy đủ & toàn diện.



Chúng tôi cung cấp các dịch vụ sau:

- Di Chúc (Wills) & Ủy Thác (Living Trusts)
- Giấy uỷ quyền tài chính và y tế (Power of Attorney)
- Kế hoạch bảo vệ tài sản (Asset Protection)
- Đại diện và hướng dẫn thân chủ các thủ tục trong tiến trình thanh lý tài sản kế thừa tại tòa án (Probate)
- Thỏa thuận tiền hôn nhân (Prenuptial and Postnuptial Agreement)
- Thành lập công ty (LLC Formation)
- Xem & duyệt lại hợp đồng (Contract Review)

Does your Trust have a Legacy Plan? Our goal is to help you protect and preserve wealth by collectively focusing on Asset Preservation, Financial Planning, and Tax Planning. We combine passionate lawyers with financial advisors and tax professionals to make sure you get a comprehensive estate plan.

Hãy liên lạc với chúng tôi ngay hôm nay để được tư vấn miễn phí | Call us today for a free consultation

480-300-5556

Copyright by Viet Lifestyles Magazine.

AZ Legacy Law Group, PLLC
1852 E. Southern Ave. Tempe, AZ 85282
Email: LMai@azllg.com

HỘI NGƯỜI VIỆT CAO NIÊN ARIZONA

Lê Hữu Uy

Trưa ngày Nov 16, 2025 Hội Người Việt Cao Niên & Trung Niên Arizona tổ chức buổi sinh hoạt định kỳ hàng tháng (vào mỗi trưa ngày chủ nhật thứ 3 trong tháng). Do trụ sở Hội đang sửa chữa chưa xong nên tạm thời họp mặt tại D&Y Chinese Restaurant tại 6666 W. Peoria Ave (Góc N/E, North 67 Ave/W. Peoria Ave) thành phố Peoria. Từ 11:30 am đến 3:30 pm.

Với sự tham dự trên dưới 40 thành viên, người viết bài hân hạnh được anh Tân Chủ tịch Hội là bạn cũ lâu năm mời tham dự.



Hội trường,



Một bàn quan khách,



Chào cờ Việt-Mỹ và phút mặc niệm,



Giới thiệu chương trình,

Chương trình mở đầu có chào cờ Việt-Mỹ và phút mặc niệm, phát biểu của vị Chủ tịch, phần văn nghệ Karaoke gồm các tiếng hát cây nhà lá vườn “hát hay không bằng hay hát” tuy nhiên cũng khá hay với những bài hát vang bóng một thời được trình bày của một số quý vị từng quen biết góp vui như: Các cô Mỹ Sương, Trâm Chu, Nancy Nguyễn, Ngọc Hà, Thu Nhi, ông Dương và vài vị chưa biết ... Đúng là một chương trình đặc biệt “Nhạc Tiền chiến” mà hầu hết quan khách đều ưa thích!

Rất nhiều sự góp mặt cho chương trình “cùng hát cho nhau nghe”:





Đặc biệt có một cô lên đề nghị cùng hợp ca bản “Việt Nam, Việt Nam” làm không khí sôi động hẳn lên, thật tự hào giọng giống Tiên Rồng!



Một vị đề xướng hát hùng ca ...



... Hợp ca: Việt Nam- Việt Nam!



Ngoài ra ông Chủ tịch Hội Jimmy Trần giới thiệu Logo mới của Hội là 3 ông Phước-Lộc-Thọ như lời cầu chúc tốt đẹp đến mọi người.

(Bữa tiệc gồm 4 món: Heo quay, hủ tít+ thịt bò áp chảo, đậu hũ chiên và cơm chiên Dương Châu. Đóng góp \$20 USD)



Quan khách chụp hình lưu niệm



Quan khách chụp hình lưu niệm

Được biết, tân Ban Quản trị Hội Người Việt Cao Niên & Trung Niên Arizona như sau:

Chủ tịch: Ông Jimmy Trần (623) 455-0335.

Phó Nội vụ: Cô Lâm Thu Nhi,

Phó Ngoại vụ: Cô Trần Ngọc Hà,

Tổng Thư ký: Cô Trần Ngọc Hà kiêm nhiệm,

Thủ Quỹ: Cô Nancy Nguyễn.

Tiết mục phụ:

Ông Jimmy Trần, Chủ tịch Hội NVCN giới thiệu một trong số liên danh ra Ứng cử Hội đồng Điều hành Cộng Đồng sắp mãn nhiệm sẽ được bầu lại với thành phần như sau:



Từ trái: Ông Jimmy Trần giới thiệu liên danh, cô Nguyễn Kim Phượng, cô Minh Thư và cô Trâm Chu. Riêng cô Vy Ái Nguyễn vắng mặt.

Chủ tịch: Cô Nguyễn Kim Phượng (Chủ tịch Hội Ái hữu CSQG/AZ),

Phó Ngoại vụ: Cô Trâm Chu (Nguyên Chủ tịch HĐĐH/CĐ),

Phó Nội vụ: Cô Vy Ái Nguyễn (Nguyên Phó Ngoại vụ CĐ),

Thủ Quỹ: Cô Minh Thư (Nguyên thủ quỹ CĐ).

AZ Window Covering

We Bring Quality to Your Home

LOWEST PRICE GUARANTEED!

**WOOD
BLINDS**



**VERTICAL
BLINDS**



**FAUX
WOOD**

SHUTTERS



We Bring Quality to Your Home

Chuyên Thiết Kế Các Loại Màn Cửa Bằng Gỗ

- » Công ty duy nhất chủ nhân là người Việt tại Arizona.
- » Bảo đảm giá rất hạ, vì quý vị mua trực tiếp từ nơi sản xuất.
- » Định giá miễn phí, không qua trung gian.
- » Đến với AZ Window Covering, quý vị sẽ được tiết kiệm nhiều tiền và thời gian.
- » Trong tinh thần “đồng hương ủng hộ đồng hương”
xem bảng giá bên phải để quý vị tiện việc so sánh:

COMPARE A 60"X60" WINDOW

	AZ Window	Home Depot	Home Depot
2" Faux	\$96	\$119	\$123
2" Wood	\$117	\$191	\$170
Verticle 101x108	\$150	\$194	\$223
Shutter (\$/sqft)	\$16.75	\$21	\$23
Measuring	FREE	\$50	\$30
Installation	FREE	First 3: \$72	First 3: \$72
		Plus \$16 Each	Plus \$16 Each

Designed & Copyright by Viet Lifestyles Magazine

HÃY GỌI NGAY!

Châu Nguyễn

480-612-4569

(Thông thạo tiếng Việt & Anh)

Toll Free **1-877-334-5738**

Office **(602) 278 – 3667**

2540 N. 33rd Ave. Phoenix, AZ 85009

10% OFF
TOTAL ORDER

**LOWEST PRICE
GUARANTEED!**



Trung Tâm Thiền Tứ Bi

TRỢ CẤP THẺ ĐI CHỢ MIỄN PHÍ CHO BỆNH NHÂN UNG THƯ ĐANG TRỊ LIỆU



Hỗ trợ bệnh nhân ung thư bằng thẻ đi chợ miễn phí
trị giá **100 USD** mỗi tháng!

Địa chỉ: 1938 E Los Arboles Dr., Tempe, AZ 85284

Liên hệ: **Sư cô Doanh Thương**
626.789.4588

KỶ NIỆM 60 NĂM RA TRƯỜNG CHU VĂN AN CỦA CVA646566

NTCC

Sáng Thứ Bảy không phải trời trong xanh như bài hát, mà Quận Cam, miền Nam California trong không khí mờ mờ trong hơi sương mù còn đọng lại qua đêm, nhưng những cựu học sinh Chu Văn An và thân hữu đã tề tựu đông đủ tại nhà hàng Golden Sea, thành phố Anaheim, trong niềm vui kỷ niệm đúng 60 năm ngày ra trường của họ- một thời nào đã rất xa xưa tại ngôi trường trung học danh tiếng này dành cho nam sinh tại Sài Gòn.

Vi đây là một tổ chức gấp rút, chỉ quyết định trong vòng một tháng để làm kịp trong năm 2025 cho nên một số CVA đã có kế hoạch trước với gia đình nên không thể về tham dự, nhưng trong căn phòng lớn của nhà hàng, không khí thân mật và tình bạn trong kỷ ức ngày nào như ùa ra và thắm đượm làm cho không phải những cựu học sinh CVA mà tất cả các thân hữu đều cảm thấy như mình trở về với ngôi trường của mình và họ nói chưa bao giờ đi một tiệc tổ chức tại đây mà vui thân tình như thế.



CVA646566 Chụp Hình Lưu Niệm



Chụp hình Chung kỷ Niệm

Ban tổ chức gồm có Vũ Quốc Phong, Lê Tuấn, Nguyễn Mậu Tùng, Phạm Triệu và Hồng Loan và Phạm Gia Đại. Đặc biệt Phạm Triệu là lớp CVA sau nhưng đã giúp thực hiện một slideshow tuyệt vời với những hình ảnh của CVA và hình ảnh của Thầy, vị Vạn Thế Sư Chu Văn An. Điểm đặc biệt nữa là sau năm 1975 trường còn được duy trì thêm ba năm nữa và trong năm cuối còn nhận thêm một số nữ sinh và Hồng Loan trong vai thủ quỹ chính là cựu học sinh cuối cùng của trường- cùng với Đinh Thái Sơn (Hội Trưởng Hội Bưởi-CVANC). Ban Chấp Hành của Hội cũng tham dự đầy đủ với Đoàn Hùng, Trần Lê Tuấn (cùng Phạm Triệu và Hồng Loan).



Ban Chấp Hành Hội Bưởi CVANC nói về Tiệc Tất Niên 24-1-2026

Các niên khóa tham dự lần này gồm từ thâm niên nhất là cựu HT Nguyễn Đức Khoát của niên khóa ra trường năm 1962 đến sau cùng là năm 1978.

Sau nghi thức chào cờ và phút mặc niệm là giây phút cảm động của chụp hình chung và cắt chiếc bánh kỷ niệm 60 năm cuộc đời nổi trôi theo vận nước của bao nhiêu cựu học sinh CVA từ ngày ra trường cho đến ngày miền

Nam sụp đổ, cho đến thời gian tìm đường vượt biên vượt biển lánh nạn cộng sản, hay thời gian bị lưu đày trong các trại giam của cộng sản, cho đến ngày đặt chân đến bến bờ tự do và còn sống sót cho đến ngày hội ngộ.

Chương trình văn nghệ được mở màn với Tứ Ca: Phạm Thịnh, Phạm Triệu, Gia Đại và Trần Lê Tuấn trong áo sơ mi trắng cavat Bưởi-CVA với ngọn lửa CVA qua bài hát “Và Tôi Cũng Yêu Em” đã được khán giả yêu thích và làm sống lại thời chúng ta còn cắp sách đến trường.



Tứ Ca Phạm Thịnh- Phạm Triệu- Gia Đại- và Trần Lê Tuấn



Đặc biệt trong năm bàn tham dự có một bàn của nhóm Đàn Chim Lạc Việt, mà con chim đầu đàn là Ngọc Nhung và ông xã là cựu Đại Tá TQLC Mỹ Gene Castagnetti (ông còn có tên Việt Nam là Quốc Việt) đã bay từ Hawaii qua để tham dự L64Ễ Viếng Mộ 81 Chiến Sĩ Nhảy Dù tại Peek Funeral Family và sau đó đến tham dự tiệc kỷ niệm 60 năm của CVA646566 này. Trong bàn cũng có sự tham dự của hai chị là quả phụ của hai CVA đã mất là Minh Nguyệt và Nancy Phượng. Trong không khí kỷ niệm 60 năm ra trường, chương trình văn nghệ cũng có những bài hát, hướng về quê hương đang chìm đắm trong

Ngô Tín và Erlind Lê

đau thương, như «Đất Nước Mình Ngộ Quá Phải Không Anh» do tác giả và Erlinda song ca, và bài «Cho Tôi Lại Từ Đầu» do Tuấn Râu trình bày.

Chương trình đã trọn vẹn từ 11 giờ sáng cho đến đúng 3 giờ chiều, mọi người ra về còn quyến luyến với không khí thật ấm cúng, và hẹn ngày tái ngộ. Bên ngoài sương mù ban sáng đã tan, Cali vào đầu đông bắt đầu se lạnh nhưng tình người vẫn ấm và một cuối tuần mới lại về trên miền đất tạm dung - nam California.



Chiếc Bánh Cake Kỷ Niệm

NTCC - CVA'65

MÙA BÃO LŨ TANG THƯƠNG GỢI LÒNG NHÂN ÁI

Trần Phú Đa Georgia



Thịnh (theo báo Tuổi Trẻ của Việt Nam) thì có tới gần 30 người chết, trên 25 ngôi nhà bị sập hoàn toàn, thiệt hại ước tính lên đến hơn 560 tỉ VN đồng. Người ta cho rằng đây là cơn lũ lịch sử xảy ra trên địa bàn Phú Yên. Nhiều báo chí trong nước nêu lên con số người chết chỉ ước lượng chứ không đồng nhất , (Tạp chí Hàng Không VN đăng 102 người chết, còn VietnamPlus thì cho rằng có tới 409 người chết và mất tích...)

Nhắc đến miền Trung Việt Nam người ta thường hay nói đến những trận bão lũ kinh hoàng, điển hình trận đại hồng thủy năm Thìn 1964 đã nhấn chìm hàng trăm ngàn ngôi nhà, cướp đi hơn 7000 sinh mạng, riêng ở tỉnh Quảng Nam đã có tới 6000 người chết và mất tích, hơn 22.500 ngôi làng bị sập và nước cuốn trôi san bằng như bình địa, theo con số thống kê thì ở làng Đông An với 1.500 người dân thì chỉ còn sống sót có 19 người, nhiều địa phương khác từ Huế đến Bình Định cũng thiệt hại rất nặng nề.

Những năm sau này (1999-2020) nhiều tỉnh miền Trung cũng ngập lụt nghiêm trọng, nhà cửa, tàu thuyền hư hại khá nhiều. Trong tháng 10 năm 2025 này miền



Trung liên tiếp hứng chịu nhiều cơn bão lũ khiến cho người dân ở vùng thấp lệt phải sống trong cảnh màn trời, chiếu đất. Khi nước rút ra nhiều nhà dân trở thành tay trắng, không nhà cửa để ở, thiếu áo quần chăn mền, nước uống, thuốc chữa bệnh. Nhiều hộ dân ở Phú Yên, Quảng Nam, Huế nước lớn nhanh họ không kịp dọn đồ đạc và rất nhiều người ở Phú Yên đã chết thê thảm, riêng ở xã Hòa





quản lý, các cô, các chị cùng các chú trong các Hội Đoàn đã ôm thùng từ thiện đến từng hàng quán, trình bày ý tưởng và xin ủng hộ, bên cạnh đó các cô chú cũng vận động người đi chợ kẻ ít người nhiều, góp phần xoa dịu đau thương cho đồng bào đang gồng mình gánh chịu bão lũ ở quê nhà. Vợ chồng anh Thông cháo lòng đã tự nguyện đứng ra

Với ánh nhìn của người cầm viết chúng tôi cho rằng cho dù có con số gì đi nữa thì thiệt hại về bão lũ vừa qua ở miền Trung Việt Nam cũng rất nghiêm trọng, người sống hiện nay đang đối diện với nhà cửa tan hoang, đất đá chông chất ngổn ngang phải mất một thời gian dài mới mong khắc phục và ổn định cuộc sống được. Mấy ngày qua khi nước còn ngập sâu, nhiều đoàn cứu trợ của các tôn giáo và thiện nguyện xã hội đã tìm đủ mọi cách để tiếp xúc với bà con vùng lũ, một gói mì tôm, một chai nước suối... người nhận ăn ngấu nghiến cho qua cơn đói khát, thật tội nghiệp vô cùng. Chúng tôi đã chứng kiến nhiều vị thầy tu, nhiều sư cô, mục sư, cha đạo, nhiều anh chị em thiện nguyện đã xắn quần lội trong bùn nước để mong được giúp đỡ cho bà con qua cơn hoạn nạn. Rất nhiều anh chị em ở nước ngoài quyên góp tiền, vật phẩm để làm công tác cứu trợ, với phương châm “lá lành đùm lá rách, một miếng khi đói bằng một gói khi no”.



Theo chân Hội Phụ Nữ Việt Nam Tiểu Bang Georgia trong 2 ngày cuối tuần lạc quyên ở chợ Hồng Kông trên đường Jimmy Cater thành phố Norcross và chợ Assi trên đường Pleasant Hill - thành phố Duluth thuộc City Farmers Market - do vợ chồng anh Võ Bình

nấu cháo bán cho bà con, tất cả vốn và lời đều ủng hộ vào quỹ cứu trợ, vợ chồng anh Thông luôn đồng hành với các đợt cứu trợ làm từ thiện, bên cạnh đó chúng tôi được biết còn rất nhiều anh chị em đã nghĩ ra phương án nấu mì





để tổng hợp cũng như phương thức cứu trợ các vị này đều cho biết như vậy.

Ông bà ta xưa nay đã từng nói “khó giúp nhau mới thảo” nhưng đây mới chỉ là cách khắc phục tạm thời, còn cái gốc rễ phải phải do chính phủ hoạch định, nhiều người cho rằng nguyên nhân dẫn đến lũ lụt nặng nề là do nạn tàn phá rừng để xây dựng các thủy điện “lợi bất cập hại” ở Việt Nam, việc xây cất hạ tầng cơ sở không tuân thủ quy hoạch, đào xới đồi núi, ngăn sông, lấp biển tạo nên hiệu ứng lũ lụt ngày càng nghiêm trọng, bởi nhiều công trình thủy điện xả lũ khi mực nước đang lên cao, khiến cho lũ chồng lên lũ, người dân không kịp ứng phó.

Những ngày gần đây trên các kênh truyền thông trong nước



Quảng, bún, chè để lấy tiền gửi về cho bà con miền Trung thân yêu.

Một vài tụ điểm vui chơi giải trí ở Atlanta Georgia đã nghĩ ra cách mời các anh chị em nghệ sĩ đến để hát và vận động kẻ ít người nhiều nhằm gom góp tài chính gửi về giúp đỡ cho bà con quê hương, nhất là những vùng bị thiệt hại nặng nhất.

Hai ngày cuối tuần gần đây Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Georgia cũng vận động bằng các bức tâm thư và phân công các thành viên ôm thùng đi khắp nơi mong quyên góp tịnh tài gửi giúp bà con vùng bão lũ, cũng tại hai khu chợ mà Hội Phụ Nữ Georgia khởi xướng vận động chúng tôi bắt gặp rất nhiều cô chú lớn tuổi như chú Hà Thúc Trình, cô Lý Thái...cùng anh chị em thiện nguyện viên bất chấp cái lạnh dưới 0oC, đứng trước gió lạnh để mong được mọi người đồng cảm

chung tay góp phần xoa dịu nỗi đau thương thống khổ mà đồng bào trong nước đang hứng chịu.

Trong giây phút live stream ngắn ngủi diễn ra tại một quán cà phê trên đường Pleasant Hill, cô Trà My Chủ tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc gia Hoa Kỳ, anh Huấn Phạm Chủ tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Georgia, anh Lê Chí Hiếu cựu Chủ tịch Hội Đồng Đại Biểu Người Việt Quốc Gia Georgia đã trả lời những thắc mắc của bà con đồng hương chung quanh tiền và phương thức cứu trợ. Các vị này khẳng định rằng số tiền thu được sẽ được tổng hợp công bố rõ ràng và sớm liên lạc với những cá nhân có uy tín trong nước cùng với đại diện các tôn giáo nhờ làm nhịp cầu cấp phát đến tận tay người gặp nạn, tuyệt đối không thông qua một tổ chức nào của nhà cầm quyền sở tại như Mặt Trận hay Đoàn thể, Hội Chữ Thập Đỏ ... khi chúng tôi đặt vấn



TRĂNG MỜ XỨ QUẢNG

Trần Phú Đa

(viết sau nạn lũ chồng 2025)

nêu tên và hình ảnh các vị quan chức chính phủ hoặc trưởng các đầu ngành tặng cho bà con vùng lũ hàng tỷ Việt Nam đồng, hành động nhân ái đó là tốt là đáng ghi nhận nhưng đằng sau số tiền lớn như vậy người ta đặt dấu hỏi từ đâu mà có? Dư luận lại bàn tán xôn xao, với tư cách cá nhân thì làm gì mà giàu có đến như vậy, lương ba đồng ba cọc của công chức thì làm gì mua sắm được xe hơi, xây dựng nhà cao cửa rộng lại còn bỏ ra hàng tỷ đồng để cứu trợ? thật trở trêu và khó hiểu!
 Báo Pháp Luật Việt Nam đã loan tin "Công An tỉnh Lâm Đồng đã bắt khẩn cấp cán bộ Mặt Trận đã rút 500 triệu đồng tiền cứu trợ bão lụt để tiêu xài cá nhân, đây là hồi chuông cảnh tỉnh cho những ai đã và đang lợi dụng lòng tốt của người khác, không những vô nhân tính mà còn là tội lỗi khó dung tha, trong khi đó nhiều mảnh đời bất hạnh đang rất cần được cứu giúp.

Thôn xưa cánh gió chuyển mùa
 Đồng quê mẹ đã già nua bóng chiều
 Hương thơm hoa bưởi liêu xiêu
 Tóc mùi bồ kết bao điều dở dang
 Giận chi sông nước dâng tràn
 Em thơ khóc giữa muôn ngàn rét run
 Quảng Nam ơi mưa từ nguồn
 Đổ lên số phận nỗi buồn thế nhân
 Tôi về qua bến tần ngần
 Trăng mờ soi với nghĩa ân đất trời
 Bao năm ôm tiếng à ơi
 Theo mỗ côi xứ trái đời chông chênh
 Nửa kiếp người nhớ cùng quên
 Sương mờ trăng cũng bập bênh cố hương
 Bước qua lối cũ tư vương
 Dọc bờ sông nước mà tương tư chiều
 Em đi mang cả lời yêu
 Tôi đi mang cả cánh diều tuổi thơ
 Về bên lối cũ đại khờ
 Nhật cảnh hoa tím để mơ giấc nồng





EVERETTE & ASSOCIATES LLC

15440 N 7th St, Ste 8, Phoenix, AZ 85022

Office (602) 942-4242 – Fax: (602)942-4492

Mon – Fri: 8:00 am – 5:00 pm | Sat -Sun: Closed

CHUYÊN BẢO HIỂM XE CỘ, NHÀ CỬA VÀ BẢO HIỂM CƠ SỞ THƯƠNG MẠI

THAM KHẢO & ĐỊNH GIÁ BẢO HIỂM MIỄN PHÍ

BẢO HIỂM XE HƠI

- Giảm 12% nếu trả in full
- Giảm 19% nếu có từ 2 xe trở lên & đăng ký eBill
- Giảm 5% nếu mua bảo hiểm trước 1 tuần
- Giảm 7% nếu trả tiền thẳng từ nhà băng
- Giảm 10% khi có thêm bảo hiểm nhà
- Giảm giá cho học sinh giỏi
- Và nhiều giảm giá khác.

BẢO HIỂM NHÀ (NHÀ Ở, NHÀ CHO MướN, APARTMENT)

- Bảo hiểm nhà trống (Vacant Home)
- Giảm 15% cho nhà ở khi có bảo hiểm xe với Allstate
- Giảm 35% cho nhà cho mướn khi có bảo hiểm xe và nhà ở với Allstate

BẢO HIỂM THƯƠNG MẠI

- Bảo hiểm cơ sở Thương mại cho Nhà hàng, Tiệm nails, Văn phòng bác sỹ....
- Bảo hiểm Workers' Compensation cho nhân viên.



Thúy Domen - Licensed Associate

Xin
liên lạc:

Thúy Domen

(602) 942 4242

Email:

Thuy.Domen@allstate.com

TURNING POINT BEAUTY COLLEGE

- **Chuyên Đào Tạo:**
Bằng Cosmetology về tóc,
Bằng Nail, Bằng Aesthetics,
Bằng Facial chăm sóc da mặt,
Chứng chỉ Phun xăm thẩm mỹ
Permanent makeup, v.v.
- Hướng dẫn luyện thi lấy bằng thực hành và thi viết bằng tiếng Việt online.
- Có hệ thống tài trợ của liên bang qua chương trình Financial Aid, Student Loan cho những ai hội đủ điều kiện.
- Nhận tất cả các chương trình tài trợ cho quân nhân Hoa Kỳ: Section 31, 32, 33, 34 & 911.
- Nhận tất cả các học viên dưới chương trình "DES At Work"
- Ngoài ra, giảm giá đặc biệt cho các học viên trả tiền mặt.
- **Nhận đổi tất cả các bằng vào AZ và ngược lại trên toàn nước Mỹ (ngoại trừ Florida).**



Quỳnh Như Holder (Giám Đốc Điều Hành)
(602) 882-1067

TRƯỜNG ĐÀO TẠO THẨM MỸ CHUYÊN NGHIỆP ĐẦU TIÊN CỦA NGƯỜI VIỆT TẠI ARIZONA



Chandler Campus

2081 N. Arizona Ave #121 Chandler, AZ 85225
(480) 573-8410

Phoenix Campus

5127 West Indian School, Suite 125
Phoenix, AZ 85031
(623) 846-1476

XUÂN SỚM TRÊN THÁNH THẤT CAO ĐÀI GEORGIA

Trần Phú Đa



Mùa đông lạnh giá sẽ qua đi và tiết xuân ấm áp sẽ quay trở về sau hơn 366 ngày lưu lạc nơi vòng xoay của tạo hóa, cây cối sẽ đâm chồi nảy lộc, lòng người sẽ nhẹ nhàng vui vẻ hơn. Đối với chúng ta những người con Việt ly hương xa xứ, hơn 50 mùa xuân lặng lẽ rời cố hương mang trong lòng nỗi nhớ hoài cố quốc, bà con các tôn giáo cũng thành kính tri ân đất trời minh sư giáo chủ, những đấng thần linh luôn che chở cho mình mỗi lúc gặp khó khăn hoạn nạn, nhất là thời kỳ vượt biên vượt biển lên đênh trên biển khơi, giữa rừng núi thâm u, lời nguyện cầu được đến bến bờ tự do đã làm chỗ dựa cho hàng triệu người, trong đó có bà con tín hữu theo đạo Cao Đài.

Theo dòng lịch sử được biết Đạo Cao Đài được hình thành tại Nam Kỳ,

chính thức khai đạo năm 1926 tại Tây Ninh Việt Nam. Đây là sự hợp nhất tôn giáo lớn mở ra Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ để cứu độ chúng sanh, khởi nguồn giai đoạn 1926 đến 1930, các ông Cao Quỳnh Cư, Phạm Công Tắc, Lê Văn Trung đã được Đức Chí Tôn giáng cơ tại Tây Ninh, khai sáng đạo Cao Đài và nhanh chóng phát triển hình thành các chức sắc và lập ra các cơ sở thờ tự.

Đạo Cao Đài (Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ) là sự kết hợp giáo lý tam giáo (Phật-Lão-Nho) và Ngũ chi (Nhân - Thần - Thánh - Tiên - Phật) được khai sáng qua phương pháp "cầu cơ" gọi hồn chấp bút, sự ra đời của đạo gắn liền với bối cảnh xã hội Việt Nam thời Pháp thuộc đáp ứng nhu cầu tâm linh và tư tưởng. Ông Ngô Văn Chiêu được ghi nhận là tín đồ đầu tiên nhận được thông điệp về tôn hiệu Cao Đài, vào ngày 07/10/1926 hai mươi tám người đã đại diện ký tờ khai đạo gửi lên chính quyền Pháp, đây là điểm nhấn đánh dấu sự ra đời chính của đạo.

Lần theo thông tin lưu trữ được biết Đạo Cao Đài du nhập vào





sức của các vị chức sắc, duy trì việc hành đạo từ nhiều năm qua.

Atlanta là trung tâm lớn của người Việt tỵ nạn ở vùng Đông Nam Hoa Kỳ, đồng đạo ở Georgia đã duy trì sự kết nối với các Thánh Thất ở các tiểu bang và Tổ đình tại Tây Ninh Việt Nam. Thánh Thất tọa lạc tại địa chỉ 6330 Macon Hwy, Rex GA 30273. Tháng 4 năm 2022 Thánh Thất đã tổ chức lễ an vị Thánh Tượng, năm 2024 Đại Đạo Thanh Niên đã tổ chức hội trại hè Tiến Bước 5 thu hút nhiều



Mỹ sau năm 1975, khi làn sóng di tản tỵ nạn của người Việt, sau đó nhiều cơ sở thờ tự đã hình thành từ năm 1980, chủ yếu tập trung ở những tiểu bang có đông người Việt sinh sống như California, Texas sau đó lan rộng qua nhiều thành phố nhiều tiểu bang khác - trong đó có Georgia, một vùng đất cao nguyên đầy nắng và gió. Ban đầu nhiều bà con theo đạo lập bàn thờ tại nơi gia đình để thờ phượng, rồi dần dần hình thành các nhóm tín hữu cùng với sự góp



bạn trẻ con nhà đạo đến tham dự vui chơi sinh hoạt, tìm hiểu sâu sắc hơn về giáo lý của đạo, nâng cao nhận thức và hoàn thiện hành trình tu tập. Tại Hội trại này đã đề ra nhiều chương trình bổ ích như trò chơi, lửa trại, quần lửa, quần trò... được biết Đại Đạo Thanh Niên của Thánh Thất Cao Đài Georgia là một tổ chức bất vụ lợi thuộc tôn giáo Cao Đài, đây là một tổ chức hướng đạo, nhân dịp này ra mắt hội viên mới với mục tiêu xây dựng lớp Việt ngữ, Picnic ngoài trời, trại huấn luyện huynh trưởng, đáp ứng trào lưu phát triển của xã hội nơi cư trú cũng



như sự thăng tiến của đạo.

Vừa qua giữa tháng 12 mặc dù thời tiết cuối đông còn lạnh, thế nhưng rất đông bà con theo đạo và không theo đạo đã tề tựu về Thánh Thất Cao Đài hân hoan dự Đại lễ kỷ niệm 100 năm chu niên hoàng khai Đại Đạo Tam Kỳ Phổ Độ - với một chương trình nghi lễ thật hoành tráng như múa lân đốt pháo, văn nghệ chào mừng, trong đó đáng chú ý nhất là bài

diễn văn khai mạc và các diễn giả trình bày tóm lược Đại Đạo Cao Đài trong dòng chính sử Việt Nam cận đại từ trước năm 1975, đạo Cao Đài từ sau năm 1975, trình bày Đại Đạo Thanh Niên Hội, lịch sử hình thành và vai trò trong sự phát triển Đại Đạo. Nhiều vị quan chức, đại diện ban Thế Đạo cùng các phái đoàn và đại diện các tôn giáo khác cũng đã dâng đàn phát biểu chào mừng, đại lễ như một ngày hội lớn, từng ánh mắt nụ cười tỏa sáng sức xuân lan tỏa cùng các tiết mục văn nghệ góp vui tạo nên một mùa xuân sớm, hứa hẹn bao điều an lành và hạnh phúc.

Theo quan sát của chúng tôi thấy rất nhiều cụ ông, cụ bà ăn mặc chỉnh tề, nhiều chị em phụ nữ áo dài tha thướt với nụ cười duyên, nhiều bạn thanh niên, nhiều cháu thiếu nhi tươi cười hơn hờ bên cha mẹ ông bà anh chị. Điều tuyệt vời nhất là những phái đoàn Cao Đài từ khắp nơi bay về họ xem đây là mái nhà chung nên việc của Thánh Thất cũng là việc của





hữu, đạo tâm và đồng hương có mặt như nhận được ân sủng từ các đấng quyền năng, giúp thêm năng lượng trong cuộc đời tha hương viễn xứ.

Những ngày cuối năm bao người con xa quê như thấy nỗi nhớ cố hương nhất là khi xuân về tết đến lại càng thấy xốn xang trong lòng, thế nhưng ở miền đất hứa xa xôi này nhờ vào tín ngưỡng, tâm linh mà con người như vững vàng hơn,

họ, tất cả đều chung tay làm việc trong niềm vui chung của ngày đại lễ, những cái bắt tay, ôm nhau không phân biệt người trong đạo hay ngoại đạo, không phân biệt quan chức hay dân thường tất cả như đồng lòng đồng sức làm cho đại lễ kỷ niệm 100 khai đạo được hoàn thành viên mãn.

Mọi người có mặt hân hoan nhất tâm cầu nguyện ơn trên, Đức Chí Tôn, Đức Phật Mẫu và các Đấng Thiêng Liêng hộ trì cho nhân loại luôn được an lành. Quý vị đạo

mong ơn trên ban phước lành cho mọi người, mọi nhà, cho mùa xuân viễn xứ nở đẹp những đóa hoa ân tình.

Atlanta, chớm xuân 2026



NHÀ DƯỠNG LÃO

CHO NGƯỜI VIỆT TẠI MESA, AZ.

(Assisted Living Home for Vietnamese Seniors in Mesa, AZ)

Không gian ấm cúng – Chăm sóc tận tình Dành riêng cho người Việt

Bạn đang tìm một nơi an dưỡng tuổi già với đầy đủ tiện nghi và sự quan tâm như ở nhà?
Chúng tôi cung cấp dịch vụ chăm sóc 24/24 bởi nhân viên người Việt, thân thiện và chu đáo.



Tại sao chọn chúng tôi?

- Nhà mới, tiện nghi, hiện có 10 giường trống, sẵn sàng đón quý vị dọn vô!
- Chăm sóc 24/24 bởi nhân viên nói tiếng Việt
- Nhân viên nấu và phục vụ những bữa ăn Việt Nam hằng ngày, hợp khẩu vị và dinh dưỡng



- Không gian sinh hoạt chung rộng rãi, lý tưởng để trò chuyện và tham gia các hoạt động giải trí
- Phòng riêng cho mỗi người, đảm bảo sự riêng tư và thoải mái
- Có sân vườn rộng rãi, quý vị có thể trồng rau cải và tận hưởng không khí trong lành
- Nhà tại thành phố Mesa, vị trí thuận tiện và yên tĩnh
- Nếu quý vị có bảo hiểm AZLTC Long Term Care, chính phủ sẽ tài trợ chi phí – không cần trả lệ phí nào

Chúng tôi cũng đang tuyển dụng nhân viên chăm sóc (caregivers) biết nói tiếng Việt. Gia nhập đội ngũ tận tâm của chúng tôi và cùng chăm sóc cộng đồng!

Hãy gọi ngay để đặt lịch tham quan hoặc biết thêm chi tiết:

(602) 621-5125 





TUYỂN DỤNG NHÂN VIÊN CHĂM SÓC (NOW HIRING CAREGIVERS)

Viet Senior Care đang tuyển nhân viên chăm sóc người cao niên tại nhà.

✔ Có hoặc không có kinh nghiệm
(sẽ giúp ghi danh training và certified)

✔ Giờ làm việc linh hoạt

✔ Trả lương theo giờ làm việc.
Cuối năm nhận 1099.

✔ Môi trường làm việc thân thiện như ở nhà

ĐIỀU KIỆN & YÊU CẦU:

- Cần người làm việc tận tâm, chu đáo, yêu thương người cao niên.
- Biết lái xe
- Thông thạo tiếng Việt và chút tiếng Anh
- Cung cấp thông tin kiểm tra lý lịch



Gọi điện hoặc nhắn tin
Call or text:

602-621-5125

DỊCH VỤ CHĂM SÓC TẠI NHÀ

Viet Senior Care cung cấp dịch vụ chăm sóc tại nhà, giúp người cao niên sống an toàn và thoải mái ngay tại nhà của mình.

- Giúp làm việc nhà nhẹ
- Nấu ăn
- Dọn dẹp, giặt giũ
- Hỗ trợ ăn uống
- Nhắc uống thuốc
- Giúp thay quần áo
- Hỗ trợ tắm rửa
- Giúp đi vệ sinh
- Đi chợ, mua đồ dùng
- Trò chuyện, bầu bạn

MỘT KHOA HỌC GIA NGƯỜI VIỆT ĐƯỢC CHỌN VÀO DANH SÁCH 100 THIÊN TÀI ĐƯƠNG THỜI THẾ GIỚI



Nhờ vào những thành quả nghiên cứu xuất chúng, ông Võ Đình Tuấn, tiến sĩ vật lý gốc Việt, Viện trưởng Viện Fitzpatrick thuộc Đại học Duke, North Carolina (Hoa Kỳ) vừa được Công ty Tư vấn Toàn cầu Creator Synectics chọn là một trong số 100 thiên tài đương thời thế giới. Ngoài cương vị là Viện trưởng Viện Fitzpatrick thuộc Đại học Duke, North Carolina (Hoa Kỳ), ông Tuấn còn là thành viên Hàn lâm viện Hóa học Hoa Kỳ, biên tập viên và cố vấn của nhiều tạp chí quốc tế chuyên ngành.

Năm 17 tuổi ông Tuấn rời Việt Nam sang Thụy Sĩ du học và lấy bằng cử nhân vật lý (1971), rồi sau đó bằng tiến sĩ Sinh Vật lý Hoá học tại Viện Federal Institute of Technology (1975). Ông sang định cư tại Hoa Kỳ vào năm 1975. Ông Tuấn nhận bằng phát minh đầu tiên vào năm 1987 khi sáng chế ra loại thẻ (badge) nhỏ và dễ sản xuất, có thể gắn lên áo của công nhân khi họ làm việc trong những môi trường hoá chất độc hại. Sau giờ làm việc các thẻ này sẽ được một máy scan quang học đọc và ghi lại thông số của các hóa chất độc hại mà công nhân có thể nhiễm phải trong quá trình làm việc trong ngày.

Trong lĩnh vực y khoa, ông Tuấn đã phát minh những hệ thống tương tự để dò tìm các DNA bị tổn thương, bệnh tiểu đường và bệnh ung thư. Tất cả các hệ thống trên đều dựa vào hiện tượng phát quang đồng bộ (synchronous luminescence-SL). Điểm đặc biệt là qua tay ông, phương pháp phát quang đồng bộ đã trở thành thực dụng vì các dữ kiện được ghi lại, trưng bày và đọc nhờ vào hệ thống scan quang học (dùng laser và quang học sợi) nên sức khoẻ con người có thể được theo dõi không cần đến các thủ thuật y khoa như sinh thiết (biopsy). Năm 2003, ông Tuấn đã là một trong bốn nhà khoa học Mỹ gốc Á được Cơ quan Thương hiệu và Phát minh Hoa Kỳ (US Patent and Trademark Organisation-USPTO) vinh danh. Theo Cơ quan này, các phát minh của ông Tuấn đã góp phần làm cho Hoa Kỳ trở thành một trong những nước có nền khoa học kỹ thuật tân tiến nhất trên thế giới.

Sau gần 30 năm hoạt động khoa học, đến nay ông Tuấn đã có hơn 30 bằng phát minh và sáng chế trong nhiều lĩnh vực khác nhau như môi trường, sinh học và y học. Ngoài ra, ông Tuấn còn đoạt 5 giải thưởng Nghiên cứu và Phát triển (R



Vẻ vang dân Việt!
MỘT KHOA HỌC GIA NGƯỜI VIỆT
ĐƯỢC CHỌN VÀO DANH SÁCH
100 THIÊN TÀI ĐƯƠNG THỜI THẾ GIỚI

&D) vào các năm 1981, 1987, 1992, 1994 và 1996 và là tác giả của hơn 300 công trình được phổ biến trên nhiều tạp chí khoa học. Tuy là một khoa học gia nổi tiếng, ông Tuấn rất khiêm nhường khi cho rằng “các nghiên cứu của ông chỉ nhằm mục đích góp phần làm giảm bớt những đau đớn của con người”, và theo ông cái khó nhất đối với các bệnh nan y như ung thư hay AIDS chính là làm sao phát hiện ra những căn bệnh ấy. Nhà khoa học tài ba này hiện đang tiếp tục đeo đuổi mục đích cải tiến công nghệ sản xuất máy móc y khoa hiện đại, có kích thước nhỏ và giá thành thấp nhằm góp phần nâng cao hiệu năng của chẩn đoán và điều trị.

Nguồn: TRAVID DUONG
 Ảnh: TS Vật Lý Võ Đình Tuấn



QUALITY AND SERVICE
 LICENSE | BONDED | INSURED

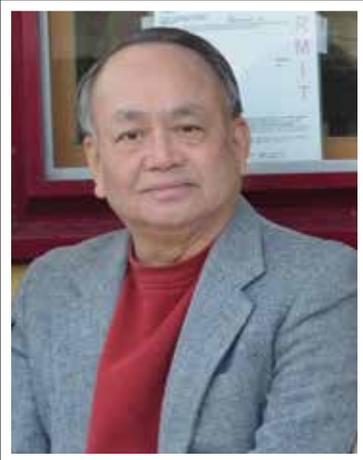
THAY KÍNH XE

- Bảo đảm hài lòng 100%
- Chúng tôi sẽ đến tận nơi để thay kính cho bạn

**PREFERRED SHOP
 WITH ALL INSURANCE
 COMPANIES**



Phone: **(480) 809-7335**
(623) 889-4323
 Fax: (888) 247-7554
 Web: **sagoautoglass.com**



LS Ngô Tăng Giao

CHÉN RƯỢU ĐẦU XUÂN



Trong sách Giáo Khoa Thư dạy học trò tiểu học thuở trước ở nước ta đã vạch rõ ra cái tai hại trong bài “Người say rượu” và chê trách là “Chỉ tham mấy chén rượu mà thành ra say sưa, mất cả tư cách con người, có khi như là con vật vậy, thật là đáng khinh bỉ!”

Tại phương trời Tây, cái ông thi sĩ Shakespeare cũng nghiêm khắc phê phán chuyện rượu: “Thượng đế ôi! Con người đã đặt một kẻ thù ở trong miệng họ để lấy cắp trí não họ đi! Thế mà chúng ta lại hoan hỷ, vui thú, hớn hờ và tán dương để tự biến chúng ta thành những thú vật”

Tuy thế trong thời diễm bước sang năm mới khi mọi người đều hoan hỷ chào đón chúa Xuân, khi “xuân vừa về trên bãi cỏ non...” thì hơi rượu lại được dịp bốc lên nhip theo tiếng nhạc “ly rượu mừng” của nhạc sĩ Phạm Đình Chương: “Ngày xuân nâng chén ta chúc nơi nơi...” Chút men đón Xuân này vừa mong muốn xua tan đi nỗi buồn xa quê hương, giúp quên đi tất cả buồn phiền, và những điều

Tam Nguyên Yên Đỗ vừa... nhậu vừa làm “câu đối”: “Sáng mông một, rượu tràn Quý Tị, ái chà Xuân!”. Hoặc theo gót cụ Nguyễn Công Trứ thì: “Sáng mông một, rượu chè say tuý lúy, gơ tay bỗng ông Phúc vào nhà...”

Cho dù không đón Xuân nhiều người vẫn thường ca tụng rằng kẻ phong lưu phải biết uống rượu và con người lịch sự thì phải “tửu tam bôi”, nghĩa là rượu ba chén. Nhất là đàn ông, con trai mà không biết uống rượu thường bị chê là “nam vô tửu như kỳ vô phong”, trai mà không uống rượu như là cờ không có gió. Chao ôi! Cờ mà không có gió thì nó teo lại và rũ xuống như “kim đồng hồ chỉ sáu giờ rưỡi”, trông... mất hào khí và mất thẩm mỹ vô cùng.

Rượu còn luôn được nhiều người lớn tiếng ca ngợi. Dân làng nhậu viện dẫn lời Napoléon, hoàng đế nước Pháp: - “Khi thắng trận ta uống Champagne để mừng chiến thắng.

- Khi bại trận ta càng cần phải uống Champagne để giải sầu!”

(Đây là rượu Pháp nổi tiếng thế

tim cảm hứng. và tiếp đó là liệt kê tên tuổi các quý vị nổi danh như Edgar Allan Poe, Raymond Carver, F. Scott Fitzgerald và William Faulkner v.v... và nói rằng chính các vị này cùng tuyên phán rằng cần phải uống rượu để tìm cảm hứng. Thi sĩ Baudelaire còn nói là lướt hơn: “Chiều nọ, linh hồn của rượu hát trong chai”!

Tại nước Việt ta các dân nhậu khi có chút rượu vào thường hứng chí tự xưng là con Trời tức là Vua ở nơi trần thế vì Vua tự xưng là “thiên tử”. Dân nhậu cũng kém gì Vua đâu như câu Ca dao: “Hiu hiu gió thổi đầu non, / Những người uống rượu là con Ngọc Hoàng.”

Phương Đông ngày xưa các cụ quan niệm “không có rượu thì sơn thủy cũng vô nghĩa; nếu không có đàn bà đẹp thì trăng hoa cũng vô ích.” Ngoài ý tưởng “nịnh đằm” tuyệt vời trong câu này các cụ ta còn nhấn mạnh là người sành rượu phải biết “tri kỳ vị, tri kỳ hương, tri kỳ ảo, tri kỳ linh” (biết vị của rượu, biết hương thơm của

rượu, biết sự huyền ảo, biết linh hồn của rượu).

Tuy thế nhiều khi quý vị vì bị ép uống khó chối từ "tửu bất khả ép, ép bất khả từ" nên nói nhiều "tửu nhập ngôn xuất" rồi bị trách cứ như vần ca dao ghi lại:
-*"Rượu nhạt uống lắm cũng say, / Người khôn nói lắm dẫu hay cũng nhàm..."*
-*"Ở đời chẳng biết sợ ai / Sợ thằng say rượu nói dai tối ngày..."*

Cũng xin mời nghe lý sự cùn của các bợm nhậu: "Nhiều lần tôi muốn bỏ rượu nhưng mỗi lần nhìn ly rượu, tôi lại nghĩ về những người công nhân cực khổ đã làm ra nó... Nếu tôi không uống, có thể họ sẽ mất việc và những giấc mơ của con họ sẽ tan biến. Ta không thể ích kỷ chỉ vì lợi ích của mình mà làm ảnh hưởng đến người khác các bạn nhé! Nào chúng ta hãy nâng ly! Dzô!..."

Dân nhậu còn khoe rằng các nhà "Lưu Linh học" vừa tuyên dương 5 đặc tính quý giá của dân nhậu chuyên nghiệp: Một là "can đảm" vì biết rượu độc hại mà vẫn uống. Hai là "thật thà" vì có bất kỳ chuyện gì trong lòng cũng trình bày ra hết. Ba là "dũng cảm" vì chuyện gì cũng sẵn sàng làm, dù động trời sập đất. Bốn là "giản dị" vì nơi đâu cũng có thể coi như là nhà, cũng lăn ra ngủ được và Năm là có "từ tâm", có lòng yêu thương súc vật, nhậu xong còn "cho chó ăn chè". Ha! Ha! Ha!

Dân nhậu lỡ phải bỏ rượu đã có "thi sĩ" lớn tiếng phân bua rằng:
-*"Bỏ rượu không phải là hèn
Chỉ vì tớ sợ tiếng kèn đám ma!*

*Vì tuổi tớ cũng chưa già
Nên đâu muốn nhắm đĩa gà
khỏa thân!"*

Dân nhậu cũng thường nhắc mọi người một câu châm ngôn trích dẫn trong "văn hóa" nhậu của nước ngoài: "If you drink, you will die. If you don't drink, you will die, too. So, let's drink and die. And die happy." (Nếu bạn uống rượu, bạn sẽ chết ngóm. Nếu bạn không uống, cũng sẽ chết toi. Nên, ta hãy uống rồi chết. Mà chết sung sướng).

*

Giai thoại về rượu thời rất nhiều, không sao nói hết, chỉ xin kể lại lai rai vài ba chuyện nghe cho vui Xuân thôi.

Trước tiên phải nhắc tới thi hào Nguyễn Du. Khi tóc đã ngả màu cụ đặt bút viết bài "Đối Tửu", thơ chữ Hán. Dịch thành "lục bát" thời sẽ có tiêu đề là "Trước Chén Rượu" (Tâm Minh dịch)

*"Bên song nhàn nhả mắt say
Thêm rêu hoa rụng rơi đầy biết bao
Sống không cạn hết rượu bầu
Chết rồi ai tưới rượu vào mộ đây?
Sắc xuân đổi, chim vàng bay
Tháng năm ngẫm nhuộm tóc này mãi
thêm / Ước trăm năm cứ say mèm
Việc đời mây nổi triển miên gợi buồn."*

Riêng trong truyện Kiều của Nguyễn Du thì phải kể tới tính "rượu chè" của nàng Kiều. Trong cảnh "nhà lan thanh vắng một mình", buồn tình nên Kiều đã lén qua nhà hàng xóm tìm anh Kim Trọng để trút bầu tâm sự. Anh chị cùng uống rượu nhậu nhẹt với nhau: "Lòng xuân phơi phơi chén xuân tàng tàng..."

Sau một năm chung chạ với Thúc Sinh, nàng Kiều "vợ lẽ" tỏ ra cũng biết điều nên tỉ tê khuyên

chàng nên quay về nhà thăm bà "vợ cả" cho phải phép. Thế là lại có màn uống rượu tiễn nhau:

-*"Tiễn đưa một chén quan hà".
-*"Chia phôi ngừng chén,
hợp tan nghẹn lời"...
-*"Chén đưa nhớ bữa hôm nay"...***

Khi diễn tả hoàn cảnh khổ đau ngang trái của mình với nỗi sầu buồn 15 năm lưu lạc thì nàng Kiều lại tìm vui bên chén rượu để giải sầu, say để quên đời:

*"Khi chén rượu, khi cuộc cờ
Khi xem hoa nở khi chờ trăng lên."*

Gần cuối truyện, nàng Kiều gặp lại chàng Kim Trọng. Lần này tái ngộ hai người lại một đêm bầy trò nhậu nhẹt với nhau tới rất khuya:
*"Thêm nến giá, nổi hương bình,
Cùng nhau lại chúc chén quỳnh
giao hoan."*

Và còn rất nhiều buổi nhậu khác nữa của Thúy Kiều, không thể kể hết!. Nàng quả thật đáng được liệt vào hàng... cao thủ, đệ tử ruot của Lưu Linh!

Tản Đà cũng mượn thơ và rượu để nói lên cái u uất, khát vọng và tình người trong bài "Ngày xuân thơ rượu":

..."Trời đất sinh ra rượu với thơ
Không thơ không rượu sống như thừa"
...*"Còn thơ còn rượu còn xuân mãi
/
Còn mãi xuân còn rượu với thơ."***

Tản Đà ca tụng món rượu hết lòng:

*"Say sưa nghĩ cũng hư đời
Hư thì hư vậy say thời cứ say
Đất say đất cũng lăn quay
Trời say mặt cũng cũng đỏ gay ai cười?"*

Theo cụ Tản Đà "dù là Vua hay là một kẻ rượu chè và nợ nần như chúa Chổm thì khi lia đời cũng như nhau":

"Vua Ngô 36 tấn vàng
Chết xuống âm phủ có mang
được gì
Vua Chỏm uống rượu thì
Thác xuống âm phủ khác gì vua
Ngô!"

Cụ Nguyễn Khuyến cũng từng
ngỏ ý muốn chừa rượu nên viết
"Chừa rượu":

"Những lúc say sưa cũng muốn
chừa,
Muốn chừa nhưng tính lại hay ưa
Hay ưa nên nổi không chừa được.
Chừa được nhưng mà
cũng chẳng chừa

Món rượu cũng đã được cụ
Nguyễn Công Trứ ca tụng hết
mình trong bài thơ "Cầm Kỳ Thi
Tửu":

"Trời đất cho ta một cái tài
Giắt lưng dành để tháng ngày
chơi.

Dở duyên với rượu không từ
chén..."

Còn rượu dưới ngòi bút của
Cao Bá Quát có câu sau nghe
cũng rất hào khí: "Lắc bầu rượu
dốc nghiêng non nước lại, chén
tiếu đàm mời mọc trích tiên..."

Nhà thơ Bùi Giáng của chúng ta
khi uống rượu vào thời tỏ ra rất...
dễ thương như lời thơ trong bài
"Uống xong về ngủ chiêm bao
thấy gì":

"Uống xong chén rượu nồng nàn
Về vườn nằm võng dịu dàng ngủ
say."

Còn Vũ Hoàng Chương trong
tập "Thơ say" (1940) thời đây tràn
hình ảnh men rượu:

"...Say sưa tràn miệng cốc.
Cùng nâng, hãy uống đi!.."
Và "Đắng cay này chén tiễn đưa,
Uống đi, uống để say sưa ngập
lòng..."

Nguyễn Vỹ khi làm bài "Gửi
Trương Tửu", nhấn mạnh "Viết rồi
hãy còn say":

"Nay ta thèm rượu nhớ mong ai!
Một mình rót uống chẳng buồn
say!..."

Nhiều người còn nhắc tới thơ
Quang Dũng nghe thật... lãng
mạn:

"Thoáng hiện em về trong đáy cốc
Nói cười như chuyện một đêm
mơ."

Lưu Trọng Lư cũng thường
mượn hơi men để giải sầu, đổi lấy
những giây phút say sưa chuếnh
choáng hầu lãng quên và dứt
khoát với dĩ vãng:

"Mời anh cạn chén rượu này
Trăng vàng ở cuối non tây ngậm
buồn

Tiếng gà đã rộn trong thôn,
Nửa đời phiêu lãng chỉ còn đêm
nay

Để lòng với rượu cùng say..."

Bên nước Tàu có người rất
thích uống rượu như Trương Hàn,
nói trong sách Tấn thư rằng "Sử
ngã hữu thân hậu danh, bất như
tức thời nhất bôi tửu", có nghĩa
là "Cho ta cái danh sau khi chết
không bằng cho ta một chén rượu
ngay bây giờ."

Rồi phải kể tới Lý Bạch đời Đường
được thiên hạ tặng mỹ danh là
"Trích tiên", "Tửu tiên" không chỉ
nổi tiếng vì uống rượu tràn cung
mây mà vì những khúc tửu ca hào
sảng, đầy sinh khí. Thần cú trong
bài "Tương tiến tửu" là:

"Thánh hiền bật tiếng xưa nay
Chỉ dân uống rượu mới hoài lưu
danh."

Thi sĩ nước Tàu thời Trung Đường
là Lưu Vũ Tích thì thích vừa uống
rượu vừa ngắm hoa. Đặt bút viết

bài "Âm tửu khán mẫu đơn". Dịch
thành "Uống rượu ngắm mẫu
đơn". (Tâm Minh dịch):

"Hôm nay uống rượu bên hoa
Say sưa mấy chén quả là lòng vui
Chi e hoa sẽ thốt lời:

Nào đâu có nở cho người già nua."

Không chỉ nâng chén rượu
để giúp vui khi đón Xuân mà
còn nâng chén để tiễn khi nòng
Xuân từ biệt ra đi nữa. Vương Duy
một nhà thơ kiêm họa sĩ và nhạc
sĩ nổi tiếng đời Thịnh Đường thì
vừa vuốt mái tóc bạc vừa nhâm
nhi men nồng, ghi lại chút tâm
tư đưa tiễn xuân trong bài "Tống
xuân từ". Dịch "lục bát" thành "Lời
tiễn xuân". (Tâm Minh dịch)

"Ngày trôi mái tóc bạc thêm
Mỗi năm xuân ghé bên thêm nào
hay

Hãy vui cùng chén rượu này
Tiết làm chi cánh hoa bay vạt vờ."

Khi nói tới chuyện rượu tất
nhiên phải giới thiệu về... ông
thầy Lưu Linh hội viên của nhóm
Trúc Lâm thất hiền, một nhóm
rất nổi tiếng về văn chương. Thời
đó, các thế lực phong kiến tranh
giành quyền lợi, xâu xé, tàn sát
lẫn nhau. Xã hội đầy rẫy bọn
mua quan, bán tước hợm hĩnh,
mọi người đều chán ghét, nhất
là giới trí thức, học giả. Họ trốn
tránh chốn quan trường, tìm vui
trong văn chương, và rượu. Lưu
Linh, tuy học rộng, tài cao nhưng
không hề màng chi về chuyện
đời, về danh lợi.

Ông thường ngồi trên một
chiếc xe hươu kéo, chở theo
những vò rượu lớn và uống rượu
triển miên, rồi sai người vác cốc
theo sau bảo nếu chết ở đâu
thì chôn ở đấy.

Vợ Lưu Linh thấy chồng uống nhiều quá, thì can ngăn. Lưu Linh xin vợ được uống một lần cho say khướt, rồi chừa. Sau đó lên tiếng khấn (tạm dịch):

*"Trời sinh Linh này / Lùng danh kẻ say
Mỗi lần một học / Năm đầu đưa cay
Lời can của vợ / Ngang trời gió bay..."*

Khấn xong, uống say mềm, Lưu Linh lăn ra ngủ. Tuy say suốt ngày, nhưng đối xử với mọi người, Lưu Linh là người thâm hậu, lễ nghĩa. Ông suốt đời chỉ lấy bạn và rượu làm niềm vui. Ông đã viết "Tửu Đúc Tụng" (ca ngợi đúc rượu) coi như một tuyên ngôn. Đời sau tửu đồ coi đây là một áng danh văn về rượu.

*

Thời xưa có người trước khi ra trận mạc cũng muốn uống rượu, rót rượu bỏ vào chén lưu ly nhưng bị tiếng đàn tì bà giục già phải lên ngựa ra đi như bài "Lương châu tử" của Vương Hàn: *"Bồ đào mỹ tửu dạ quang bôi / Dục ẩm tì bà mã thượng thôi."*

Thời nay nào còn nghe đâu thấy tiếng đàn "tì bà" giục ta đi nữa, họa chăng chỉ còn tiếng... "quý bà" giục già ông chồng phải ngưng uống để còn tỉnh táo mà lái xe về! Thế là cụt cả hứng! Nhưng chính thật ra "lệnh bà" cũng... "tốt thôi!". Nâng ly rượu dù là ngày thường hay đầu Xuân quả là thú vị nhưng "chén chú, chén anh" đến nỗi "xỉn" lên, "xỉn" xuống thì cũng phiền toái vô cùng. Cứ muốn làm... anh hùng xa lộ, cứ loạng quạng đổi "lane", lấn vạch, tăng giảm tốc độ bất thường là lộ ngay. Lái xe khi đang say rượu là tội D.U.I (*driving under the influence*) hay D.W.I

(*driving while intoxicated*).

Cảnh sát, sau khi chặn xét một người vì ngờ rằng người đó trong tình trạng say xỉn có thể yêu cầu người lái xe thở vào một dụng cụ đo nồng độ rượu trong hơi thở. Cái máy đó có hữ danh là "breathalyzer". Máy dùng để đo nồng độ rượu. Nếu máy chỉ .10 (một phần mười của một phần trăm) là có chuyện... "khổ để" đấy.

Ta có quyền từ chối không chịu thử nghiệm. O.K không sao cả! Theo Hiến Pháp Hoa Kỳ thì không ai có quyền đụng chạm vào thân thể ta nếu ta không đồng ý, nhưng bằng lái xe của ta có thể bị "treo giò" trong một thời gian. Người bị chặn xét có quyền từ chối phương pháp thử nghiệm này. Nhưng cần biết hành động từ chối máy thử hơi rượu là một bằng chứng để cơ quan DMV tự động rút bằng lái xe trong thời gian 6 tháng, có khi cả năm trời. Hầu như có một sự "thỏa thuận ngầm" về vấn đề thử nghiệm này. Luật cho rằng khi ta xin cấp phát bằng lái xe là đã đương nhiên đồng ý chịu thử hơi thở hay ngay cả thử máu, thử nước tiểu khi cần

rồi (usually presumed to have consented to taking the test...) Có vẻ "xỉn" là lập tức được tặng ngay một cái còng... số 8 vào cổ tay, khỏi đón Xuân dưới "mái ấm gia đình" nữa.

Nhân dịp đón Xuân nên tán chuyện vậy thôi chứ bà con ta cứ thoải mái nâng ly Chúc Mừng Năm Mới và vui đón Xuân Con Ngựa với lời cầu chúc nhau "Mã Đáo Thành Công" nhân dịp năm Bính Ngọ 2026!

Cũng đừng quên lời kêu gọi của nữ sĩ Hồ Xuân Hương từng xúi thiên hạ:

*"Chơi xuân kẻo hết xuân đi
Cái già xồng xộc nó thì theo sau!"*

Nhưng cũng xin nhắc nhở bà con là hãy coi chừng, đừng quá chén đấy nhé:

Hãy theo lời khuyên của danh y Hải Thượng Lãn Ông, "*Bán dạ tam bôi tửu, Lương y bất đáo gia*". Nghĩa là, mỗi tối chỉ khoảng ba ly rượu thì nghỉ chơi với bác sĩ và thuốc men được rồi. Còn nếu vượt qua lần ranh đó thì hãy giữ mình kẻo phải ra trước "Vành móng ngựa".. "Rượu Xuân xin chớ quá đà / Kẻo mà vắc chiếu ra tòa vì Say!"



TRẢI NGHIỆM SÔNG TIỀN



Lê Hữu Uy

Founder & Adviser of Arizona
Vietnamese Culture Club

Vietnamese Culture Director
in Arizona Asian American
Association

đi tham quan Miền Sông Nước Tiền Giang vào ngày cuối tuần đầu mùa hè 2025, một điểm du lịch nổi tiếng kết hợp 2 cồn trên sông Tiền là cồn Thới Sơn (Mỹ Tho) và cồn Phụng (Bến Tre), luôn tiện thăm nhà điêu khắc, họa sĩ Lê Hồng Thái cũng ở Mỹ Tho mà cả ba chúng tôi đều quý mến.

Rời Cần Thơ từ sớm vượt qua 2 cây cầu Cần Thơ bắc qua sông Hậu, cầu Mỹ Thuận trên sông Tiền và đoạn đường khoảng 180 km, ngày nay có cao tốc Cần Thơ- Mỹ Tho nên đi chỉ hơn 2 giờ lái xe một ít. Tiệm hủ tiếu 43 khá nổi tiếng ở Mỹ Tho là nơi để tìm để hẹn với chú Lê Hồng Thái và cùng nhau dùng điểm tâm trước khi đi viếng khu du lịch Cồn Thới Sơn- Cồn Phụng trên sông Tiền.

vai anh! (Hihi!)

Khi đến Mỹ Tho làm sao không nhớ đến câu hát đưa em có từ thời xa xưa:

*Đền Sài Gòn ngọn xanh ngọn đỏ
Đền Mỹ Tho ngọn tỏ ngọn lu.
Anh về học lấy chữ nhu
Chín trăng em cũng đợi, mười thu
em cũng chờ.*

Dạ có lẽ đúng vậy, lời mộc mạc chân tình của cô con gái xứ Mỹ Tho từ đầu thế kỷ 20 là lời nhắn nhủ với người thương. Có chú Thái là người hiểu biết nhiều và nhiệt tình là dân “thổ địa” nên chuyến đi cho mọi người mở mang thêm kiến thức với nhiều điều thú vị.

(Xứ Mỹ Tho còn gọi là Định Tường thuộc Nam Kỳ Lục tỉnh hồi năm



Phái đoàn Hậu Giang đi tham quan sông nước Tiền Giang – Từ trái: Nhà điêu khắc & Họa sĩ Lê Hồng Thái, cô Ngọc Ruby (Đại học Sư Phạm Cần Thơ), cô Ngọc Bích (Đại học Mỹ thuật Mỹ Nghệ Sài Gòn/Giám đốc Trường ArtLight Cần Thơ), chú Uy. Anh tài xế đứng phía sau.

Ba Bố con nhà tui chọn chuyến



Chợ Mỹ Tho,

Chú Thái và tôi coi nhau như anh em, hai người bằng tuổi nhưng chú có ngày sinh nhỏ hơn 2 tháng nên tui đương nhiên được xem là

năm thời vua Minh Mạng (1791-1841), gồm: Gia Định, Biên Hòa, Định Tường, Vĩnh Long và Hà Tiên).

+ Cầu Rạch Miểu,



HINH-03, Cầu Rạch Miểu nối đôi bờ Mỹ Tho – Bến Tre,

Muốn đến cồn Thới Sơn chúng tôi phải đi ngang qua cầu Rạch Miểu. Cây cầu Rạch Miểu nối đôi bờ Mỹ Tho và Bến Tre mới bắc gần đây giúp bà con Bến Tre đi qua Mỹ Tho hay lên Sài Gòn nhanh chóng thuận tiện không như ngày xưa phải chờ đợi qua phà. Nó còn là niềm hãnh diện của người dân nơi đây có cầu loại dây văng đầu tiên ở Việt Nam được xây dựng hoàn toàn do các kỹ sư và công nhân người Việt thực hiện từ khâu thiết kế đến thi công. Bến phà Rạch Miểu ngày nào là địa danh gợi niềm cảm hứng cho nhiều nhà văn nhà thơ, trong đó có những câu chuyện tình nhẹ nhàn nên thơ:

Bài thơ Về Bến Tre

"Cuối năm về với Bến Tre
Qua cầu Rạch Miểu chợt nghe
câu hò
Bên kia thành phố Mỹ Tho
Bến Tre cách một con đò mà thôi
Giờ đây cầu đã xây rồi
Câu hò xưa cũ vẫn trôi lững lờ
Cầu dây văng nối đôi bờ
Để ta quên mất câu thơ một
thời".

(Thơ Nguyễn Đình Huân).

Hoặc như:

Bài thơ "Phải lòng con gái Bến Tre" của nhà thơ Luân Hoán được

nhạc sĩ Phan Ni Tấn phổ nhạc:

"Bậu sang phà Rạch Miểu.

Qua lẻo đẽo theo sau.

Đôi bóng trắng trên đầu (ơ hờ)
tưởng như áo cô dâu.

Áo bậu đỏ cánh kiến (ơ hơ) da bậu
vàng phù sa.

Mắt ngài xanh nước biển, tim bậu
hồng lòng qua.

Bậu sang phà Rạch Miểu, ngoe
nguyễn xuống Bến Tre.

Về Cái Mơn, Lương Hòa hay là về
Sơn Đốc, Ba Tri? ..."

(Xin được trích đoạn đầu của bài
thơ)

+ Cồn Thới Sơn (Mỹ Tho),



Ba Bố con nhà tui trên cồn Thới
Sơn,



Bố và cô con gái Út Ngọc Ruby trên
cồn Thới Sơn,



Bến tàu đưa du khách đi tham
quan,

Đến cồn Thới Sơn chúng tôi hợp
đồng tour tham quan sông nước
Tiền Giang, người hướng dẫn
viên (HDV) giới thiệu lịch trình
tham quan:

Tại cồn Thới Sơn (Mỹ Tho) quan
khách được đưa đi tham quan
vài ngành nghề truyền thống từ
các sản phẩm có nhiều tại địa
phương như:

+ Sản phẩm bánh kẹo từ dừa: Làm
các loại bánh kẹo có nguyên liệu
chính là dừa, chuối, ... Kẹo chuối
Mỹ Tho+ kẹo dừa Bến Tre nổi
tiếng khắp cả nước.

"Đây kẹo chuối kẹo dừa xứ Mỹ
Mặn Hồng Đào ngọt ý quê hương
..."

(Không rõ tác giả)

+ Cây trái đất cồn,



3 Bố con thưởng thức cây trái cồn
Thới Sơn,

Đất cồn nhiều phù sa nước ngọt quanh năm nên cây trái ngọt ngon ngọt, du khách được khoảng dài mùa nào trái nấy: Khóm (thơm), ổi xá lị, dưa hấu, thanh long, mận hồng đào và nước dừa khá ngọt làm mát lòng sau khi bộ hành dưới cái nắng oi ả miền nhiệt đới.

Trong khi nếm qua hương vị trái ngọt tại từng bàn có tum (chòi) riêng, quan khách sẽ được thưởng thức làn điệu dân ca, câu hò, đờn ca tài tử tiêu biểu nơi miền sông nước do các ca sĩ và hai nghệ sĩ (sáo và đàn kìm) tình bày.

“... Ôi cây trái Vĩnh Kim,
Ngọt lịm tiếng đờn kìm phím lờm
Chiếc ghe bầu của khách thương
hồ chưa đậu
Tắc rán như tên xé sóng xô cồn -
Cồn Thới Sơn, cồn Phụng
Như giọt mật ong rớt xuống từ trời
Long lanh giữa miệt vườn rợp lá
...”

(Trích bài thơ Gửi em gái Tiền Giang của Nguyễn Thánh Ngã)

+ Cô HDV đưa đi giới thiệu cơ sở nuôi ong mật với hoa nhãn,



Hai ông bạn già tham quan cơ sở nuôi ong với mật hoa nhãn,

Cây nhãn có trồng nhiều tại cồn cũng như quanh vùng. Trình bày cách nuôi ong lấy mật, mời quan khách dùng trà, mật ong, bánh kẹo với mật, nếm qua cả sữa ong chúa, v.v... và không quên mời mọi người mua các sản phẩm chế biến từ mật ong, phấn hoa nhãn khuyến mại một cách nhuần nhuyễn.

+ Ngành thủ công mỹ nghệ chế tạo từ cây dừa,

Đọc theo con đường chính trên cồn Thới Sơn có nhiều gian hàng bán đồ thủ công tạo tác bằng vật liệu từ cây dừa: thân, gáo, lá, và các loại bánh kẹo để du khách mua làm quà cho người thân hay làm đồ kỷ niệm chuyển đi.

Cồn Phụng (Bến Tre),



Cô Ngọc Bích trải nghiệm trên sóng nước sông Tiền,



Trên sông nước sông Tiền phía xa là cầu Rạch Miễu,



HÌNH-11, Trải nghiệm bênh bồng trên sóng nước sông Tiền,



Trải nghiệm bênh bồng trên sóng nước sông Tiền,

Sau khi rời cồn Thới Sơn chúng tôi xuống tàu đi qua cồn Phụng thuộc tỉnh Bến Tre. Khoảng thời gian bênh bồng trên sông nước hai cô con gái nhà tui thích thú làm người mẫu chụp vài tấm hình.

Người HDV giới thiệu cảnh quan khu vườn cây ăn trái sau đó đưa đến khu Resort để ăn trưa với những món đặc sản nuôi trồng tại cồn.

+ Đặc sản cồn Phụng (Bến Tre),



Thưởng thức đặc sản trên cồn Phụng (Bến Tre),



Gỏi tôm sú+ngó sen, cá tai tượng chiên xù, gà vườn còn Phụng nấu cháo+ thịt gà xé phay, đặc biệt với món đuông dừa.

Chúng tôi chọn các món đặc sản địa phương: Gà vườn thả rong nấu cháo+ thịt gà xé phay, gỏi tôm sú ngó sen, cá tai tượng chiên xù gói bánh tráng cùng rau vườn. Độc đáo nhất là món đuông dừa, có 2 cách ăn: Ăn sống bằng cách nhúng con đuông vào đĩa nước mắm và ăn con đuông còn ngo ngoe. Cách thứ 2 dành cho người yếu bóng vía bằng cách đuông chiên bơ. Chúng tôi có 5 người nhưng có 2 ngại quá không dám thử trong số đó có tui! (Hihi).

Bến Tre là xứ dừa nên mỗi khách được giải khát nước dừa ngọt ngào như tiếng chào với nụ cười khả ái ngoạn hiển của cô gái Bến Tre.

*Bến Tre dừa ngọt sông dài
Nơi chợ Mỏ Cà có kẹo nổi danh
Kẹo Mỏ Cà vừa thơm vừa béo
Gái Mỏ Cà vừa khéo vừa ngoan.*
(Không rõ tác giả)

+ Viếng di tích “Ông Đạo Dừa” tại cồn Phụng.



Sân rồng là nét nổi bật tại khu di tích “Ông Đạo Dừa”,

Di tích Ông Đạo Dừa là điểm độc đáo của Xứ Dừa (Bến Tre) do ông Nguyễn Thành Nam sáng lập Đạo năm 1963, Đạo không có triết lý riêng mà chủ trương hòa đồng cả 3 tôn giáo Phật, Nho và Ki-tô giáo. Không có nghi thức riêng, không tụng kinh gõ mõ, chỉ ngồi thiền, ăn chay và tưởng niệm. Khuyến khích người đời sống tốt tôn trọng lễ nghĩa và yêu thương nhau. Về ăn uống ông Đạo Dừa khuyên mọi người nên ăn dừa và uống nước dừa, có lẽ từ đó dân chúng gọi đạo này là Đạo Dừa, Ông tự xưng là “*Huyền Thiên như lãnh đạo Thích Hòa Bình*”.

Ông Đạo Dừa là một nhà trí thức, du học tại Pháp năm 1928 tại Rouen, tốt nghiệp kỹ sư hóa học và về nước. Ông kết hôn với bà Lộ Thị Nga sau ly dị rồi có thêm 8 bà nữa!

Nơi hành đạo của Ông có 9 cột rồng tượng trưng cho Ông và 8 bà vợ (bà vợ đầu li dị nên không tính). Không biết có phải người ta ví von thôi, có thể đây là biểu tượng của 9 cửa sông Cửu Long của vùng đất này? Điểm đặc biệt trong số các trụ biểu rồng có 1 trụ là rồng Nam số còn lại là rồng Nữ. Cô HDV gợi ý thách du khách tìm xem 5 điểm khác biệt giữa trụ Rồng Nam và Rồng Nữ.

Ngày nay tại cồn Phụng còn

nhiều di tích Đạo Dừa được bảo tồn nguyên trạng như sân 9 con rồng, tháp Cửu trùng đài (tháp hòa bình), một khu dành cho nhu cầu dịch vụ và để trở thành điểm tham quan du lịch ở Bến Tre.

+ Dưới bóng dừa nước Bến Tre,

Sau cùng tiết mục bơi xuồng ba lá dưới con rạch nhỏ hai bên rợp bóng lá dừa nước, có lẽ đây là một trải nghiệm thú vị nhất trong chuyến đến “Xứ Dừa” miền sông nước Tiền Giang.



Hai cô con gái dưới bóng dừa nước Bến Tre,



Chú Uy và chú Lê Hồng Thái đi xuồng ba lá ...

Trời đã ngã bóng chúng tôi lên đò trở lại cồn Thới Sơn và sau cùng với chiếc xe thổ mộ đưa chúng tôi về điểm xuất phát. Đi xe ngựa kéo ngang qua con đường làng

quê đây là lần đầu chúng tôi thấy cũng ngỡ ngàng nhưng khi nhìn chú ngựa già nua gầy còm ịch kéo chiếc xe cọc cách chở 5 khách và một nài thấy thật tội nghiệp nhưng đây là tiết mục trong tour và tại cồn không có phương tiện di chuyển nào khác! Đành thôi!

+ **Chùa Vĩnh Tràng,**



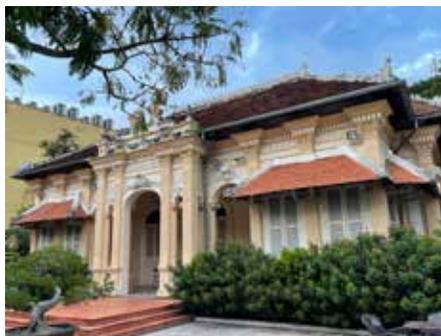
Chùa Vĩnh Tràng,

Chùa Vĩnh Tràng (Mỹ Tho) là ngôi chùa cổ được xây dựng vào đầu thế kỷ 19 đến nay gần 200 năm. Chùa có tên Vĩnh Tràng bắt đầu từ ước vọng “VĨNH cửu đối với sơn hà, TRƯỜNG tồn tế thiên địa” người dân gọi ngắn gọn tên chùa là Vĩnh Tràng (Trường = Tràng).

Chùa được xây cất trong thời gian dài do nhiều người do đó tạo nên nét mỹ thuật độc đáo. Ngôi chùa to lớn có lối kiến trúc tinh vi, đa dạng theo mỹ thuật Á- Âu (Pháp, La Mã, Thái, Miên, Chàm) tuy nhiên vẫn giữ được nét hài hòa và với sự tạo tác điêu khắc truyền thống Việt Nam. Chùa Vĩnh Tràng còn lưu giữ trên 60 tượng Phật làm bằng gỗ, đất nung, xi-măng tất cả đều được sơn son thếp vàng óng ánh, một số có từ khoảng 200 năm trước.

Gần đây, chùa đã xây dựng trong khung viên rộng lớn bên cạnh chùa một tượng Phật đứng có kích thước rất to lớn, diễn tả Phật đang đứng trông nom chúng sinh các cõi và một ngôi bảo tháp gần đó.

+ **Câu chuyện về Bạch Công Tử**



Nhà Bạch Công Tử,



Quán Cà phê “Bạch Công Tử”,

Thấy còn sớm chúng tôi ghé viếng di tích nhà Bạch Công Tử, số 62 Đinh Bộ Lĩnh, phường 3, TP. Mỹ Tho, tỉnh Tiền Giang, ngày nay làm Trung tâm văn hóa Tỉnh.

Bạch Công Tử tên thật là Lê Công Phước, ông thích văn nghệ nên khi du học tại Pháp theo ngành kịch nghệ sân khấu nên còn có tên riêng là George Phước (1895-1950).

Về nước, sau khi kết hôn với người nghệ sĩ tài danh Phùng Há, ông lập gánh hát cải lương Huỳnh Kỳ có qui mô lớn nổi tiếng khắp Nam Kỳ Lục Tỉnh, qui tụ nhiều đào kép tên tuổi đương thời: Ba Vân, Năm Phi, Tám Du, Ba Thâu, Chín Móm, Năm Kiệt, v.v... và bà Phùng Há làm bầu.

Với gia sản giàu có từ gia đình của Bạch Công Tử và tài năng của bà Phùng Há gánh hát cải lương Huỳnh Kỳ được xem là có công đưa nghệ thuật sân khấu lên tầm mức mới.

Chuyện kể rằng, khi đoàn thuyền gánh hát 3 chiếc di chuyển chiếc đi đầu có lều do Bạch Công Tử và bà Phùng Há, có cột cờ và lá cờ màu vàng (Huỳnh=vàng, Kỳ=cờ). Bạch Công Tử tính tình rộng rãi nổi tiếng phong lưu. Trong số các giai thoại về Bạch Công Tử (Bến Tre) và Hắc Công Tử (Trần Trinh Huy, Bạc Liêu) thách đấu thi đua đốt tiền đun sôi nổi nước được lan truyền rộng rãi là họ chơi nông nhất (có chuyện kể là nấu trứng) do chính người đẹp cô Ba Trà (thứ ba tên Trần Ngọc Trà) là người được tôn vinh là “Hoa Hậu Đông Dương” (mặc dù bấy giờ Việt Nam chưa có tổ chức thi hoa hậu) mà cả hai vị công tử “chịu chơi nhất làng chơi” say đắm làm trọng tài, kết quả Bạch Công Tử thắng.

Tuy nhiên, được biết về giai thoại “Đốt tiền nấu trứng” người nhà của Hắc Công Tử là ông Trần Trinh Đức (con thứ tư Hắc Công Tử), bà Hồ Ngọc Sương (gia nhân của Hắc Công Tử) và bà NSND Phùng Há (Vợ của Bạch Công Tử) đã phủ nhận giai thoại trên, nói rằng đó là chuyện thêu dệt.

Do ảnh hưởng cuộc khủng hoảng kinh tế thế giới, năm 1930 gánh hát Huỳnh Kỳ buộc phải giải tán. 5 năm sau Bạch Công Tử tái lập lại nhưng bộ môn cải lương không còn lừng lẫy trên sân khấu kịch trường nữa nên gánh hát Huỳnh Kỳ phải giải thể, chấm dứt sự nghiệp làm Cải Lương của Bạch Công Tử. Sự thất bại này là nguyên nhân chính đưa đến phá sản của Ông. Sau khi chia tay với bà Phùng Há, Ông lún sâu vào nghiện ngập và Bạch Công Tử mất vào đầu năm 1950.

Trên đường trở về Cần Thơ, sau một ngày dài ra đi từ mờ sương đến chiều muộn phố xá đã lên đèn, chúng tôi lần đầu tham

quan “Sông Nước Tiền Giang”, hai cô con gái bày tỏ sự thích thú ôn lại hành trình với những kết quả trải nghiệm thú vị thu thập được:

+ Viếng chùa Vĩnh Tràng là ngôi chùa cổ gần 200 năm có lối kiến trúc độc đáo kết hợp văn hóa Á Âu (Pháp, La Mã, Ấn Độ, Thái, Miên, Chàm),

+ Di sản và Ông Đạo Dừa cũng là điều từ lâu chỉ nghe bây giờ đến tận nơi quan sát cảm nhận được vài sự hóm hỉnh và thú vị nơi cồn Phụng trên sông Tiền,

+ Kết quả tìm hiểu sự thật về câu chuyện thách đấu “đốt tiền đun nước” của hai vị công tử Hắc - Bạch đó chỉ là chuyện kể thêu dệt, tuy nhiên dù sao nó cũng đã đi vào thơ ca để mọi người có chuyện kể khi trà dư tửu hậu,

+ Trái cây Mỹ Tho, có lẽ du khách vùng khác hay nước ngoài họ

thích thú lắm chứ quê tui Cần Thơ cũng thế có nhiều,

+ Khi nhắc về món đuông dừa thấy Ông Già Bó không dám ăn chúng nó nhìn nhau cười. Hai đứa nhỏ còn khoe nhau những đến tấm hình chụp riêng ông già Bó cầm gậy ngồi bên trong không dám ra mũi thuyền chụp hình sợ té sông chúng nó cười hả hê!

Trong khi đó ông già đâm chiêu nhìn sông nước chợt nhớ bài thơ nhớ về xứ Mỹ Tho mà có lần đã đọc qua.

Bài thơ: Anh Có Về?

*Có bao giờ anh về với Mỹ Tho
Thăm phố nhỏ nép bên dòng sông vắng*

*Chân đạo bến Lạc Hồng
đầy hoa nắng*

Ngắm chiều tà trên con sóng Tiền Giang

Cùng hòa mình với mây gió mênh mang

Câu Rạch Miễu nổi hai bờ sông nước

Giếng Nước xưa vẫn vẹn tình sau trước

Hàng liễu buồn nghiêng soi bóng đợi trăng

Vĩnh Tràng chiều xa vọng tiếng chuông ngân

*Đưa ta về miền hư không tĩnh lặng
Câu vọng cổ: “Dấu gừng cay muối mặn”*

*Thay lời rằng đừng quên nhé ...
Thới Sơn*

*Có bao giờ anh về với Mỹ Tho
Thăm cô gái nhỏ diễm kiều mơ mộng*

*Nụ cười ai sẽ làm anh lóng ngóng
Khi xa rồi lòng chợt thấy vắng vương.*

(Thơ Hương Ngọc Lan)

(Kỷ niệm trải nghiệm sông nước Tiền Giang – 2025)

EST 1991

G

GOLDEN JADE
Jewelry Inc.

金隆珠寶行

RETAIL –
REPAIR 14K, 18K, 24K,
DIAMONDS, JADE,
PRECIOUS STONES, PEARLS



GOLDEN JADE JEWELRY STORE

2025 N. Dobson Rd – Chandler, AZ 85224
(Nằm trong Chợ LEE LEE ORIENTAL MARKET – vùng Chandler)

(480) 812-3893

Web: www.goldenjadeinc.com
Email: goldenjadeinc@gmail.com

MỞ CỬA Mở cửa mỗi ngày:
10:30am – 6:30pm
Đóng cửa thứ Ba

CHÚNG TÔI ĐẶC BIỆT CHUYÊN MUA BÁN:

- o Hột xoàn (Diamond) có giấy chứng nhận của các hãng lớn, uy tín, như GIA, EGL
- o Vàng bạc nữ trang các loại (24K, 22K, 21K, 18K, 14K...)
- o Các loại cẩm thạch, đá quý (Ruby, Sapphire, Emerald...)

Nhận thiết kế (Design), Gia công (custom make Jewelry), sửa chữa (repair), nhuộm (Rhodium) các loại nữ trang (24K, 22K, 21K, 18K, 14K...)

Chuyên thay pin đồng hồ (replace battery)

BỆNH DỘI NGƯỢC BAO TỬ-THỰC QUẢN



Bệnh dội ngược bao tử-thực quản (gastro-esophageal reflux disease, hay viết tắt GERD, còn có tên gọi bệnh dội ngược chất acid, acid reflux disease) rất hay xảy ra, song nhiều người chúng ta chưa hiểu rõ về căn bệnh.

Thường khi có triệu chứng ở vùng bụng trên, chúng ta chỉ kể một cách giản dị: tôi bị bệnh bao tử, hoặc “yếu” bao tử. Thực ra, có nhiều loại bệnh bao tử khác nhau: bệnh dội ngược bao tử-thực quản, bệnh loét bao tử, loét tá tràng, bệnh đau song không có vết loét (nonulcer dyspepsia), bệnh ung thư bao tử, ... Việc chữa trị, tất nhiên, tùy vào sự định bệnh, vì có thể khác biệt rất xa. Thức ăn sau khi ta nhai nát trong miệng, được đẩy vào họng, và xuống thực quản (esophagus) lúc ta nuốt. Thực quản là một ống cấu tạo bởi những bắp thịt đặc biệt, giữ nhiệm vụ dẫn thức ăn xuống bao tử (stomach). Ở chỗ tiếp nối giữa thực quản và bao tử, có một bắp thịt nhỏ, hoạt động như một van đóng lại mở ra. Khi thức ăn đang từ thực quản xuống bao tử, bắp thịt này mở lỏng

ra để thức ăn đi xuống. Khi thức ăn đã trong bao tử, bắp thịt này khép kín để thức ăn không đi ngược lên lại thực quản. Nếu vì một hay nhiều lý do sẽ được thảo luận ở một đoạn sau, có sự dội ngược các chất ở trong bao tử lên lại thực quản, hay cao hơn nữa, lên đến cổ họng, ta sẽ có triệu chứng của bệnh dội ngược bao tử-thực quản.

I-Triệu Chứng

Triệu chứng của bệnh rất đa dạng. Triệu chứng hay xảy ra nhất là nóng ngực (tiếng Mỹ nôm na là heartburn (nóng tim), nhưng trong Việt ngữ, chúng ta dùng chữ “nóng ngực” chính xác hơn). Nóng ngực thường xảy ra sau khi ăn. Người bệnh có cảm giác nóng ở vùng bụng trên hay ở vùng giữa ngực đằng sau xương ức. Cảm giác nóng có thể lan lên đến vùng cổ họng. Các triệu chứng điển hình khác của bệnh: ợ hơi, ợ chua, hoặc ợ cả thức ăn lên miệng, khó nuốt thức ăn.

Bệnh dội ngược bao tử-thực quản kinh niên cũng gây những triệu chứng khác như khan tiếng (nhất là vào buổi sáng). Ngoài ra, bệnh còn làm đau hoặc khó chịu cổ họng hoài, khô khè ban đêm. Có khảo cứu cho thấy, hơn 80% người lớn bị suyễn có những dội ngược bất thường từ bao tử lên thực quản. Nhiều vị ho tháng này qua năm khác, chỉ vì bị bệnh dội ngược bao tử-thực quản.

Quan trọng hơn nữa, bệnh có thể



B/s Lê Anh

Vài dòng giới thiệu tác giả

Bác sĩ Lê Anh là hội viên HỘI Á MỸ CAO NIÊN ARIZONA (Arizona Asian American Seniors Association - viết tắt là AAASA), phụ trách trong Ban Cố Vấn và Giám Sát của Hội. Ông phụ trách mục Y HỌC THƯỜNG THỨC tại các buổi họp của Hội Á MỸ CAO NIÊN ARIZONA, chia sẻ những hiểu biết về y học với những anh chị cao niên trong các buổi họp của Hội, giúp các thành viên hiểu biết những yếu tố cần thiết để PHÒNG BỆNH và SỐNG KHỎE. Ông là thành viên của www.ninh-hoa.com từ hơn một thập niên qua, đã đăng tải nhiều bài viết với nhiều thể loại như: Ký sự, Du Lịch, Hồi ký, Kiến Thức Y học và Y tế Thường thức, v.v. viết những đề tài về y học, phổ biến những bệnh thường gặp, để độc giả HIỂU BỆNH và PHÒNG NGỪA BỆNH. Nay Bác sĩ xin góp mặt với nguyệt san Việt Lifestyles và phụ trách mục Y HỌC và ĐỜI SỐNG mỗi tháng.

- Đã xuất bản Hồi ký tập 1 “Từ HÒN KHÓI, Tôi Đi ...”

- Sẽ ra mắt “CẨM NANG Y HỌC” và Hồi Kỳ tập 2.

gây triệu chứng đau ngực rất khó phân biệt với cơn đau ngực do bệnh hẹp tắc động mạch vành tim (coronary artery disease). Định bệnh trong trường hợp này cần sự hỏi bệnh tỉ mỉ, đôi khi cần phải làm thêm các phim chụp hoặc thử nghiệm, đo tim đặc biệt.

Do sự đa dạng của các triệu chứng, và, trong nhiều trường hợp, vì có triệu chứng nhẹ, nhiều người bệnh không đi khám bệnh nơi bác sĩ, nên rất khó xác định bệnh xảy ra nhiều đến mức độ nào.

Tại sao lại thế?

Bình thường, trong lúc ta ăn uống, thể nào cũng có chút nước bao tử dội ngược lên phần thực quản tiếp giáp với bao tử. Điều này bình thường, vì khi ta ăn, bắp thịt nhỏ giữa thực quản và bao tử đóng mở liên tục, một ít nước bao tử dội ngược lên thực quản là điều khó tránh. Thỉnh thoảng, trong lúc ăn, ta có thể thấy hơi nóng nóng vùng ức. Triệu chứng này thường chỉ thoáng qua, do khi thực quản tiếp tục co bóp để đưa thức ăn xuống bao tử, đưa luôn cả những nước bao tử đi ngược đường xuống trở lại bao tử, mặt khác, nước miếng của ta đi theo thức ăn xuống thực quản, cũng sẽ trung hòa được một phần chất acid có trong chất nước bao tử dội lên thực quản.

Tuy nhiên, khi sự dội ngược xảy ra nhiều hoặc thường xuyên, cái bình thường trở thành bất thường, nhẹ hay nặng tùy mức độ dội ngược ít hay nhiều.

Nghiên cứu cơ chế của sự dội ngược bao tử-thực quản, người ta nhận thấy muốn có sự dội ngược, có hai điều kiện cần hội đủ: các chất trong bao tử dội ngược lên, và cơ chế chống dội ngược bị xáo trộn.

II-- Các chất trong bao tử dễ dội ngược lên thực quản:

Các chất chứa trong bao tử dễ dội ngược lên thực quản khi khối lượng trong lòng bao tử tăng lên (như sau khi ta ăn no).

Các chất trong bao tử cũng dễ dội ngược, khi ở quá gần chỗ tiếp giáp bao tử và thực quản. Như khi ta vào giường ngay sau khi ăn, bao tử ở vị trí nằm ngang, khiến các chất chứa trong bao tử dễ lên lại chỗ nối bao tử-thực quản (gastroesophageal junction), và dội lên thực quản.

Khi áp suất trong lòng bao tử tăng cao (như khi ta béo mập, có thai, hoặc đeo giày lưng thắt hơi chặt), các chất chứa trong bao tử cũng dễ bị đẩy ngược lên phía thực quản.

III- Cơ chế chống dội ngược bị xáo trộn:

Như chúng ta đã biết, ở chỗ tiếp giáp giữa thực quản và bao tử, có một bắp thịt đặc biệt (sphincter), hoạt động như một van đóng lại mở ra. Khi thức ăn đang xuống bao tử, bắp thịt này lỏng ra để thức ăn đi xuống. Khi thức ăn đã vào hẳn bao tử, bắp thịt này khép kín để thức ăn và các chất trong bao tử không dội ngược được lên thực quản. Có sự dội ngược khi bắp thịt van đóng mở ấy bị yếu,

không thường xuyên khép chặt.

Bắp thịt van yếu trong trường hợp ta bị những bệnh tấn công các bắp thịt, mang thai, hút thuốc lá, giải phẫu trong quá khứ làm hư hoại bắp thịt van, ... Một số thuốc như thuốc chữa cao áp huyết (Procardia, Adalat, Verapamil, ...), thuốc suyễn (Theo-dur, Slo-bid, ...) cũng làm bắp thịt van yếu đi. Hoặc ngược lại, dù bắp thịt này làm việc bình thường, nhưng khi áp suất trong bao tử tăng cao (béo mập, ăn quá no, ...), quá sức chịu đựng của bắp thịt van, bắp thịt van khép không được kín, lúc đó cũng có sự dội ngược.

IV- Biến chứng

Ngoài những triệu chứng khó chịu chúng ta đã có dịp tìm hiểu ở một đoạn trên, bệnh dội ngược bao tử-thực quản còn có thể gây ra các biến chứng nguy hiểm. Trong các chất dội ngược từ bao tử lên thực quản, có các chất hóa học, trong đó chất acid (tiết bởi các tế bào lót thành bao tử) là chất quan trọng nhất gây biến chứng.

Chất acid, khi dội ngược lên thực quản lâu ngày, có thể làm hư hoại niêm mạc của phần thực quản tiếp giáp với bao tử, gây bệnh viêm thực quản (esophagitis). Chỗ thực quản bị viêm kinh niên sau này có khi sẽ hẹp lại (stricture) gây khó nuốt, vì trên đường từ thực quản xuống dạ dày, thức ăn đi qua một chỗ hẹp, sẽ len lách xuống khó khăn hơn. Hẹp thực quản được chữa bằng cách nong chỗ hẹp với những dụng cụ y khoa đặc biệt, hoặc bằng giải phẫu.

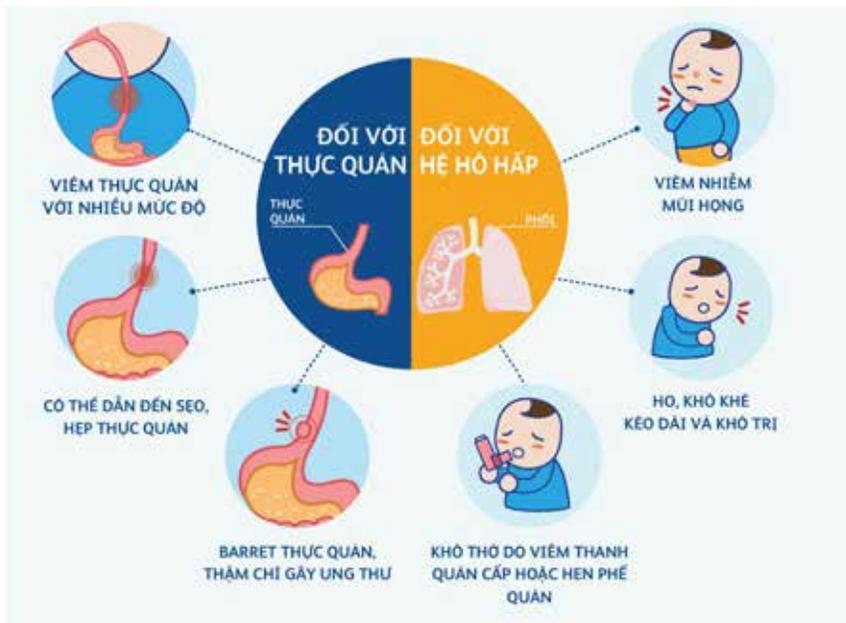
Tuy nhiên, biến chứng nguy hiểm nhất của bệnh dội ngược bao tử-thực quản là ung thư thực quản, một trong những ung thư nguy hiểm và khó chữa. Những tế bào bình thường của thực quản, phải thường xuyên tiếp xúc với chất acid, bị chất acid biến đổi, lâu ngày có thể biến thành tế bào ung thư.

V-Định bệnh

Như tất cả mọi bệnh khác trong y học, định ra bệnh dội ngược bao tử-thực quản dựa vào bệnh sử, thăm khám cùng các phương pháp khác như phim chụp, soi thực quản và bao tử, ...

Bao giờ phần bệnh sử (phần bạn kể bệnh) cũng là phần quan trọng nhất. Vì lời kể của bạn là đầu mối bác sĩ dựa vào để suy luận và định bệnh. Giúp bác sĩ mau chóng định bệnh, bạn cần kể bệnh mạch lạc, có đầu có đuôi, và đầy đủ các chi tiết cần thiết. "Bao tử tôi hay bị yếu khi ăn đồ 'nóng', hoặc "Tôi hay bị đầy hơi khi ăn đồ 'nóng'", rồi... cười, không đủ để bác sĩ định xem bạn bị: bệnh dội ngược bao tử-thực quản, bệnh loét bao tử, bệnh loét tá tràng, bệnh đau nhưng không có loét (nonulcer dyspepsia), hay bệnh ung thư bao tử, ... Hoặc bạn thực ra bị bệnh hẹp tắc động mạch vành tim (coronary artery disease), và đầy hơi ở đây là một triệu chứng đau ngực trá hình (atypical chest pain) của loại bệnh nguy hiểm này. Vậy, khi kể bệnh cho bác sĩ nghe, bạn nên kể theo thứ tự thời gian, dùng con số để diễn tả và lần lượt đi qua 8 điểm sau đây:

1. Bạn bị đau hay có triệu chứng



bất thường từ bao lâu nay (how long?): mới vài ngày qua, một tuần qua, vài tháng qua, hay đã nhiều năm, ...? (không nên dùng những chữ mơ hồ như "lâu rồi", "mới đây").

2. Bao lâu triệu chứng bất thường xảy ra một lần (how often?): mấy lần mỗi ngày, hay mấy lần mỗi tuần? hay chỉ thỉnh thoảng vài lần một năm, ...?

3. Mỗi khi bạn có triệu chứng bất thường, triệu chứng kéo dài bao lâu (how long does it last): vài giây, vài phút, vài tiếng, cả ngày, liên tiếp vài ngày, ...?

4. Triệu chứng bất thường xảy ra trong trường hợp nào (in what circumstance does it occur?): ngày hay đêm? lúc đang hoạt động hay nghỉ ngơi? sau khi ăn? mấy tiếng sau khi ăn? Triệu chứng xảy ra sau khi ăn một thức ăn đặc biệt nào? (Chúng ta hay dùng chữ "đồ nóng" một cách mơ hồ để chỉ một số những thức ăn. Y học Mỹ chỉ dùng khái niệm nóng lạnh để

nói về nhiệt độ. Nên diễn tả một cách chính xác: "Tôi bị đầy hơi ở vùng bụng trên mỗi khi ăn thức ăn có mỡ, có ớt, hay khi uống nước cam chua, ..." thay vì: "Tôi bị đầy hơi mỗi khi ăn 'đồ nóng'", kéo bị bác sĩ Mỹ, qua thông dịch, hiểu lầm là bạn có triệu chứng mỗi khi ăn thức ăn nóng nấu trên bếp.)

5. Triệu chứng bất thường hay đau đích xác ở đâu và có lan truyền đi chỗ khác hay không (where is it?): nếu có thể được, bạn chỉ chỗ có triệu chứng bất thường hay bị đau bằng một ngón tay.

6. Đau ra sao (how is the pain?): đau như dao đâm? đau như lửa đốt? đau như có vật nặng đè?

7. Các triệu chứng bất thường khác đi kèm khi bị đau (what are the associated symptoms?): khi bị đau, bạn có bị khó thở, choáng váng, toát mồ hôi, buồn nôn hay ói mửa? hoặc bất cứ triệu chứng gì khác đi kèm khi đang bị đau?

8. Khi có triệu chứng bất thường

hay bị đau như bạn vừa kể trên, bạn làm gì cho dễ chịu hơn (what do you do to get relief?): bạn phải ngồi hoặc nằm nghỉ, hay vẫn có thể tiếp tục làm việc, hoặc phải đi đi lại lại cho bớt đau. Khi bị đau, bạn hay dùng thuốc gì ở nhà để chữa đau (Aspirin, Tylenol, Maalox, Mylanta, ...) và kết quả ra sao?

Bạn cũng đừng quên mang theo tất cả những thuốc men đang dùng ở nhà đến cho bác sĩ xem, kể cả những thuốc mua không cần toa. Điều này vô cùng quan trọng, giúp vào sự định bệnh rất nhiều. Vì nhiều thuốc có thể gây đầy hơi, khó chịu, hoặc đau vùng bụng trên. Thí dụ những thuốc chống đau như Motrin, Advil, Naproxen, ..., những thuốc có chứa chất Aspirin như Anacin, Alka-Selzer. Biết bạn đang dùng thuốc gì, bác sĩ có thể đoán biết các bệnh bạn đang bị, hoặc triệu chứng bạn đang có có phải do thuốc gây ra hay không. Nếu nghi triệu chứng do thuốc gây ra, cùng với sự chữa trị bằng các thuốc bao tử, bác sĩ còn khuyên bạn nên ngưng thuốc nghi gây triệu chứng.

Sự thăm khám trong trường hợp bệnh dội ngược bao tử-thực quản thường không cho thấy gì đặc biệt. Một đôi khi, bạn thấy vùng bụng trên khó chịu, hay hơi đau khi vùng này được bác sĩ sờ nắn. Sau phần bệnh sử và thăm khám, nếu định bệnh đã khá rõ (người bệnh khéo kể bệnh, có các triệu chứng điển hình của bệnh, thăm khám không cho thấy có bệnh gì khác), bác sĩ thường bắt đầu chữa cho bạn ngay. Nếu chưa có định bệnh rõ rệt, hoặc khi sự chữa trị

không cho những kết quả mong muốn, bác sĩ có thể sẽ cho bạn chụp phim hoặc soi thực quản và bao tử, để xác định xem có đúng bạn bị bệnh dội ngược bao tử-thực quản hay không.

Các cách chẩn đoán khác như: theo dõi sự chuyển động của thực quản, đồng thời đo nồng độ acid (pH monitoring) trong lòng thực quản, cũng có khi được sử dụng để định bệnh.

VI-Chữa không dùng thuốc

Sự chữa trị bệnh dội ngược bao tử-thực quản nhằm bốn mục tiêu: làm giảm sự dội ngược, trung hòa các chất dội lên từ bao tử, giúp các chất dội lên mau xuống lại bao tử, và bảo vệ niêm mạc thực quản trước tác dụng độc hại của các chất dội lên.

Để đạt được các mục tiêu trên, có nhiều cách chữa trị riêng rẽ hay phối hợp. Đầu tiên, chúng ta bàn đến những phương cách chữa trị không dùng thuốc.

Nếu nặng cân, chúng ta nên xuống cân.

Khi ngủ, nên nằm với tư thế đầu và ngực cao hơn bụng, bằng cách kê đầu giường cao lên 4-6 inches (chèn gỗ hoặc vật cứng dưới đầu giường).

Nên mặc quần áo rộng rãi không thắt chặt làm tăng áp suất trong bụng.

Tránh một vài loại thực phẩm như thức ăn mỡ màng, chocolate, peppermint, vì chúng làm lỏng bắp thịt van giữa thực quản và

bao tử. Uống nhiều rượu cũng vậy. Ngoài ra, chúng ta cũng nên tránh các thức ăn thức uống biết chắc cứ mỗi khi dùng lại khiến chúng ta có triệu chứng, chẳng hạn những thức uống chứa nhiều chất acid như colas, nước cam, rượu vang đỏ (red wine).

Tránh ăn quá no, tránh uống nhiều nước trong lúc ăn.

Trong vòng 2-3 tiếng sau khi ăn, không nên đi nằm ngay, và nên tránh ăn trước khi đi ngủ.

Bỏ hút thuốc lá và bớt uống rượu. Nước miếng trong miệng ta có tác dụng tốt, làm trung hòa chất acid dội lên thực quản từ bao tử, thuốc lá khiến nước miếng bớt tiết ra.

Nhai kẹo chewing gum cũng tốt, vì khi nhai chewing gum, nước miếng trong miệng chúng ta sẽ tiết ra nhiều.

VII-Chữa với thuốc

Triệu chứng nhẹ, thỉnh thoảng nóng ngực chút sau khi ăn dù đã thực thi những cách chữa không dùng thuốc kể trên, ta chỉ cần dùng các thuốc có tác dụng trung hòa acid (antacids) như Maalox, Mylanta, Gaviscon, ... vào lúc có triệu chứng.

Khi triệu chứng xảy ra thường hơn, ta dùng những thuốc làm bao tử bớt tiết chất acid như Tagamet, Zantac, Pepcid, ...

Triệu chứng nặng hơn nữa và dùng những thuốc trên không

kết quả, chúng ta dùng những thuốc như Omeprazole, Prilosec, Prevacid, ... có tác dụng chống tiết chất acid trong bao tử rất mạnh. Những thuốc này mắc hơn, và có thể gây một số tác dụng phụ quan trọng nếu dùng dài lâu, như gãy xương, cơ thể thiếu sinh tố B12, thiếu muối Magnesium, ... Sau một thời gian dùng thuốc, khi triệu chứng đã thuyên giảm nhiều, chúng ta nên ngưng thuốc, hoặc chuyển qua những thuốc nhẹ hơn Tagamet, Zantac, Pepcid.

Với những trường hợp nặng, thường sự chữa trị kéo dài vài tháng, có khi cả năm.

VIII-Giải phẫu

Một số trường hợp bệnh dội ngược bao tử-thực quản cần đến giải phẫu, vì dùng thuốc tối đa không kết quả, triệu chứng vẫn làm cuộc sống người bệnh mất vui, hoặc vì những lý do khác như dùng thuốc lâu quá năm này sang năm khác có thể đưa đến những vấn đề không tốt do tác dụng phụ của thuốc, v.v..

Có nhiều kỹ thuật giải phẫu khác nhau, giúp bấp thịt van giữa thực quản và bao tử chắc hơn, làm việc hữu hiệu hơn, khiến các thức trong bao tử bớt dội lên thực quản.

Tóm lại, bệnh dội ngược bao tử thực quản xảy ra nhiều, có trường hợp nhẹ, có trường hợp nặng. Nhẹ, chúng ta chữa bằng những cách giản dị, xuống cân, nằm ngủ đầu và ngực cao hơn bụng, tránh một số thực phẩm, bỏ thuốc lá, bớt uống rượu, ..., và thỉnh thoảng triệu chứng xảy ra, dùng những thuốc như Maalox, Mylanta, Gaviscon, Tagamet, Zantac, Pepcid. Nặng, chúng ta cần thuốc mạnh hơn như các thuốc Omeprazole, Prilosec, Prevacid, ..., những thuốc này mắc hơn và có thể gây một số vấn đề cho cơ thể nếu dùng dài lâu. Khi bệnh nặng quá, dùng thuốc không kết quả, hoặc phải dùng thuốc dài lâu vừa tốn kém vừa sợ tác dụng phụ của thuốc, chúng ta cần đến giải phẫu.

MAI AIR CONDITIONER

Dịch Vụ Lắp Ráp & Sửa Máy Lạnh
(Commercial & Residential Air Conditioning Service)



Hãy gọi cho Hưng Nguyễn:
(480) 406-2608

- **Hãy tận hưởng HƠI MÁT trong nhà hay cơ sở thương mại của quý vị với hệ thống máy điều hoà không khí.**

- **Chuyên sửa và lắp ráp hệ thống máy lạnh/máy sưởi**

- **Nhận bảo trì hàng năm cho hệ thống máy lạnh ở nhà và cơ sở thương mại**

- **Uy tín, tận tâm, chuyên nghiệp**

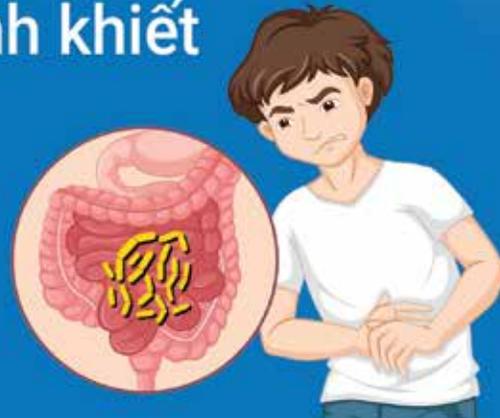
Trên 15 năm phục vụ quý đồng hương vùng Arizona

Chúng tôi phục vụ 24 giờ cho những nhu cầu khẩn cấp

TRUNG TÂM GIẢI ĐỘC ĐẠI TRÀNG RUỘT GIÀ LOVE MY COLON

GIÚP KHỎI TÁO BÓN, ĐẦY HƠI HIỆU QUẢ!

- Bằng nước ấm tinh khiết
- Không đau
- Không chemical
- Không bơm
- Không Uống

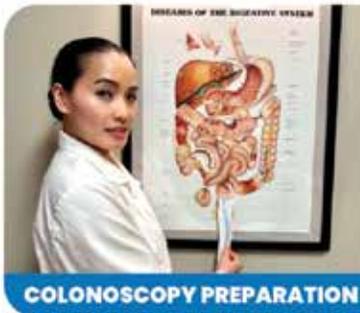


OUR SERVICES:

- Gravity-Based Colonic:
Natural relief from constipation
- Closed & Open Colon Hydrotherapy:
Certified, professional care

RỬA RUỘT & NHỮNG LỢI ÍCH CHO SỨC KHỎE:

- Giải độc & khôi phục cân bằng cơ thể.
- Tăng cường hệ miễn dịch & cải thiện tiêu hóa.
- **Giảm táo bón & đầy hơi.**
- Hỗ trợ vi khuẩn có lợi cho đường ruột.
- Tăng cường hấp thụ dưỡng chất cho cơ thể.



COLONOSCOPY PREPARATION



BOOK YOUR APPOINTMENT TODAY!

2055 E Southern Ave, Suite E, Tempe, AZ

Mon – Sat | 8 AM – 8 PM
lovemycolon.com
(602) 887-4600

Elena Sik
Service Counselor | Medicare Specialist
Lic # 0H50921
657.456.8116
(English & Vietnamese speaking)

Cách làm dồi heo

Duy Hân



Vật liệu (công thức làm 1 sợi, nếu làm 5 sợi dồi thì cứ nhân lên 5 lần)

- 1 sợi ruột già heo (dài khoảng 3 gang tay)
- 1 bó hành lá
- 1 bó rau răm
- 1 lb heo xay
- 1 hộp huyết tươi (khoảng 2 lbs, nếu không có huyết tươi có thể dùng huyết luộc sẵn rồi)
- 1 nắm nếp
- 1 nắm đậu xanh cà vỏ rồi
- Chút muối, đường, tiêu xay, tiêu hạt
- Vài tép xả để luộc dồi



Cách Rửa lòng già: ngâm sợi lòng trong muối & dấm khoảng nửa tiếng, xong nhồi, rửa nước ấm nhiều lần cho tới khi sợi ruột già trắng, hết hôi

Cắt hành lá, rau răm thật nhỏ

Trộn tất cả vật liệu trên (Trừ xả) - không cần nấu trước món nào cả, xong chuẩn bị nhồi vào ruột già

Ruột già dùng giấy cột đầu nhỏ bên dưới lại, xong dùng một cái phễu (quặng) có miệng lớn để nhồi hỗn hợp trên vào sợi lòng, xong cột lại. Nếu không có phễu, dùng một chai nước plastic có miệng lớn, cắt đáy đi (Nếu làm ít sợi dồi thì dùng tay không nhồi vào cũng được)

Xong bỏ sợi dồi vào nồi nước luộc khoảng 40 phút, bỏ vào nước tép xả hoặc xả xay đông lạnh cho dồi thơm ngon. Khi nước sôi, hạ nhỏ lửa (nếu không dồi sẽ bể), sôi khoảng 10 phút dùng tăm châm cho nước trong dồi chảy ra, nếu không dồi sẽ rất dễ bể. Khoảng 40 phút lấy dồi ra rửa nước lạnh cho sạch, trắng, Trước khi ăn nướng lại cho vàng và ra bớt mỡ.

THD CONSTRUCTION LLC

THD Construction LLC - DBA dark house Construction ROC License Commercial 256983 / Residential 261023

- ✓ Tham khảo - Thiết kế - Kiến trúc - Xin giấy phép Xây dựng
- ✓ Phục vụ từ A - Z từ buổi gặp mặt đầu tiên cho đến 2 năm sau khi công trình hoàn tất
- ✓ Chúng tôi nhận Quản Lý Dự Án Công Trình Xây Dựng bao gồm lập kế hoạch, giám sát và thi công
- ✓ Chúng tôi tin vào việc phục vụ khách hàng với 100% Chất lượng và sự Bảo đảm
- ✓ Chúng tôi có bằng xây dựng cho tư gia và cơ sở thương mại trên toàn tiểu bang Arizona



**ỐNG NƯỚC - LÓT SÀN GẠCH, GỖ VÀ THÂM - CHẠY ĐIỆN - NÓC NHÀ - TƯỜNG DRYWALL
THỢ MỘC - MÁY LẠNH/SƯỚI A/C - TỰ ĐỘNG - REMODEL - NÂNG CẤP**



TI (Cải thiện nhà cho mượn)

Remodel Cơ Sở Thương Mại

Sửa sang Văn phòng cho đúng luật

Nhà kho / Garage

Nhà hàng - Fast Food - Quán Bars

**Yogurt, Thử ăn ngọt & Tiệm Ice Cream
- Nail Salon**

Sửa sang Văn phòng cho đúng luật

Nhà kho / Garage

Các Công trình Xây dựng mới

Xây thêm phòng

Phục hồi giống như còn mới

**Remodel Nhà bếp - Phòng tắm
& các phòng khác**



Thợ Mộc & Gỡ Mộc

Sửa chữa các hư hại Tài sản

FHA 203K Mortgage Rehab

**Sửa sang Nhà cửa
(Solar / Automation)**

XIN GỌI TRỰC TIẾP DUONG TRAN - 480 225 3194



www.thdconstructionllc.com

Email: duongtran1@gmail.com

TẾT VUI MỌI NHÀ



Nguyễn Thị Thanh Dương

Hai mẹ con vào bên trong khu hội chợ tết. Chưa đến 4 giờ chiều mà mọi người đã đến rất đông, hôm nay mừng 1 Tết Nguyên Đán hội người Việt của thành phố tổ chức trao giải khen thưởng các cháu học sinh giỏi và lì xì tiền cho tất cả các cháu khác như thông lệ hàng năm trong khu hội chợ Tết này. Các gia đình gửi kết quả học tập của con cháu cho ban tổ chức để vào danh sách được khen thưởng, món tiền thưởng không nhiều nhưng có ý nghĩa và giá trị tinh thần cao, khích lệ các cháu chăm chỉ học hành, thêm nữa, để các cháu có cơ hội tham gia mọi sinh hoạt của cộng đồng người Việt, nhất là vào dịp Tết cổ truyền của dân tộc.

Tôi rất tán thành, năm nào tôi cũng đưa Jack tham dự hội chợ Tết của người Việt kéo con quên cội nguồn. Hai mẹ con vừa chụp hình bên chậu hoa Mai già vàng rực xong bỗng có ai đụng nhẹ vào vai tôi và giọng nói mừng vui:



- Chào cô, thật có duyên khi gặp lại cô tại chợ tết.

Tôi cũng vui khi nhận ra ngay:

- Chào bác... "Má Tèo". Hôm nay bác đi một mình hay là.....

Bác gái lại bẽn lẽn như hôm nọ:

- Cô còn nhớ "Má Tèo" nữa hả. Chỗ này xa quá tôi không dám đi một mình đâu, gia đình con gái chở tôi đi. Kìa kia vợ chồng nó và thằng cháu ngoại. Tôi ra với tụi nó ghen kéo đi lạc giống bữa hôm. Năm mới chúc cô và gia đình vạn sự như ý.

Tôi nhìn theo bác gái đi vội đến bên con gái, chàng rể người Mỹ đang công kênh thằng con nhỏ chừng 2 tuổi trên vai, xung quanh là dòng người chen chúc bên các gian hàng Tết, các chậu hoa Cúc hoa Lay Ơn và câu đối rực rỡ. Hình ảnh cả nhà đẹp như một bức tranh Xuân .

Bác gái này tôi mới quen tuần trước khi vừa bước chân ra khỏi chợ Việt Nam gặp bác tay xách túi đồ mới mua xong, nét mặt hoang mang hỏi tôi:

- Cô ơi, chỉ tôi đường về nhà Má Tèo.

- Bác đi xe hay đi bộ?

- Tôi đi bộ, nhà Má Tèo gần xịt đây mà, tôi nhớ chỉ cách một con lộ, vào chợ mua đồ xong bước ra hoa cả mắt quên đường về nhà Má Tèo luôn.

- Con lộ và số nhà là gì bác?

Bác gái bẽn lẽn kể lể:

- Nói cô đừng cười, con gái bảo lãnh tôi mới qua Mỹ được một tháng nên không biết tên đường, không nhớ số nhà. Con gái chở tôi đi chợ Việt này vài lần. Hôm nay vợ chồng nó đi làm, cháu ngoại đang ngủ nên tôi đi bộ ra chợ mua thêm mấy thứ gia vị về nấu nồi canh chua cho bữa cơm chiều nay.

Thì ra thế. Tôi thắc mắc:

- Nãy giờ nghe bác nhắc đến nhà "Má Tèo" hoài, bộ nhà con gái bác "se" phòng ..À ..ở chung nhà với má thằng Tèo hả, hai nhà chơi thân với nhau lắm hả? làm sao tôi biết nhà má thằng Tèo ở đâu mà chỉ bác đường về.

Bác gái dẫy nảy lên, cải chính:

- Không có ở chung đụng nhà má thằng Tèo nào hết. Cái khu nhà ở tên là Má Tèo.

Bây giờ đến lượt tôi hoang mang, khu nhà ở tên Má Tèo này chắc của người Việt Nam ở gần đâu đây mà sao hồi nào giờ tôi chưa nghe đến? Tôi mời bác lên xe và chở đi chậm chậm theo hướng bác chỉ, bỗng bác reo mừng chỉ chỗ:

- Kia kìa, nhà Má Tèo.

Đó là khu apartment tên Mỹ "Mateo". Vậy mà bác "dịch" ra là "Má Tèo". Bác gái xuống xe còn vớt vát kể thêm một câu:

- Tôi nấu canh chua mục đích

cho thằng con rể Mỹ biết món ngon Việt Nam, nó thích ăn đồ Việt Nam lắm. Cám ơn cô đã đưa tôi về tới nhà Má Tèo.

Tôi dặn dò:

- Lần sau bác đừng để cháu nhỏ ở nhà một mình dù nó đang ngủ nhé, nguy hiểm lắm. Chào bác.

Tôi mỉm cười vui vui khi nhớ đến bác gái nhà "Má Tèo". Bỗng ai đó lại vỗ vai tôi vui mừng:

- Nhờ hội chợ tết mới gặp lại bạn đây.

Chị Bích làm cùng hãng tôi trước kia, chị đã về hưu mấy năm nay bây giờ mới gặp lại nhau. Đứng cạnh chị Bích là một cô gái Mỹ. Chị giới thiệu bằng tiếng Anh:

- Đây là Evelyn con dâu của tôi. Con dâu mới cưới được mấy tháng nay.

Tôi và Evelyn chào nhau xong chị Bích thoải mái nói tiếng Việt với tôi:

- Nó không hiểu tiếng Việt đâu, bạn muốn nói gì thì cứ nói. Còn mình chẳng thích dâu rể người Mỹ. Chán lắm.

Ý chị Bích muốn tôi cứ thoải mái phê phán con dâu người Mỹ của chị. Bà mẹ chồng than trước:

- Khác phong tục tập quán, chẳng biết thấp một nén hương cúng ông bà tổ tiên ngày Tết, chẳng biết ăn đồ Việt Nam, món tết mình có nhiều món ngon thế mà nó cứ tỉnh bơ. Hôm nay tôi phải đưa nó đến hội chợ tết Việt

Nam cho nó làm quen và hội nhập được tí nào hay tí ấy.

Nàng dâu Mỹ đứng ngay bên cạnh, nghe mẹ chồng nói xấu một tràng tiếng Việt chẳng hiểu gì cũng mỉm cười vui vẻ xã giao:

- Yes..yes....

Tôi than thở với chị Bích bằng tiếng Việt:

- Nói gì người Mỹ, thằng Jack con tôi người Việt trăm phần trăm mà cũng không biết gì về phong tục Việt Nam, cho tới bây giờ nó vẫn ngoảnh mặt làm ngơ với bánh chưng bánh tét.

Và tôi tiếp:

- Thông cảm cho con dâu Mỹ đi chị, mình ở Mỹ bao năm mà vẫn xa lạ với nhiều phong cách Mỹ, mình vẫn thích ăn bánh mì thịt Việt Nam chứ có thèm ăn hamburger đâu.

Trò chuyện với chị Bích vài ba câu xong tôi chúc tết chị và thêm câu tái bút:

- Chúc tết này con dâu Mỹ Evelyn của chị biết ăn bánh chưng bánh tét và mai mốt con dâu Mỹ sẽ biết ăn mắm kho quẹt nhé.

Chúc chị Bích xong tôi nghĩ đến thằng Jack con tôi năm nay 15 tuổi, đã bao năm qua nó vẫn chưa thích nghi nhiều món ăn Việt Nam. Ăn cơm nhất định không chan canh mà chỉ húp canh riêng, ăn bánh cuốn nhưng không chấm "nước sốt Vietnamese" (theo cách gọi của nó) tức nước mắm tỏi ớt

ngon lành mà mọi người Việt từ trẻ đến già đều yêu thích.

Đã đến giờ hội người Việt phát giải các cháu học sinh giỏi, từng đứa được đọc tên và lên lãnh giấy khen cùng với phong bao lì xì giữa những tiếng vỗ tay ròn rã, Thành Jack của tôi cũng trong đám học sinh giỏi ấy. Lãnh giải xong chúng nó đến bên nhau làm quen và chuyện trò. Nhìn những trẻ em trong cộng đồng Việt Nam nhân dịp này quen biết nhau tôi thật vui.

Tôi để Jack thoải mái trò chuyện cùng các bạn mới, đi vòng vòng ngắm chợ tết, ngắm áo đẹp, người vui. Một lúc sau thì Jack đến tìm tôi, hỏi ngay:

- Mẹ ơi, con vừa nói chuyện với bạn Lily Nguyễn, bạn khoe là ngày tết mẹ bạn cho ăn Square Cake ngon lắm. Square cake là bánh gì? Con muốn ăn square cake giống bạn ấy.

- Mẹ cho con ăn cái bánh ấy rồi.

Jack thắc mắc thêm:

- Bạn Jonathan Trần thì khoe là ngày tết bà nội bạn làm long cake cũng rất ngon. Con chưa biết mấy thứ này.

- Mẹ cũng cho con ăn cái bánh này rồi.

Jack ngạc nhiên:

- Thế mà con không nhớ nó là bánh gì..



Tôi bèn giảng giải:

- Jack Nguyễn của mẹ ơi, bánh chưng mà các con chẳng nhớ tên, Lily Nguyễn thì gọi là square cake, con gọi là Vietnamese cake

Còn cái bánh mà thằng Johnathan Trần gọi là long Cake, nó là đòn bánh tét. Cả hai bánh chưng bánh tét tuy khác ngoại hình, khác tên gọi nhưng nội dung giống nhau đều làm bằng gạo nếp nhân đậu và thịt. Tết nào mẹ cũng mời con ăn, đồ dành, nắn nỉ và con chỉ ném chút rồi thôi...

- Sorry mẹ. Tết này con sẽ ăn nó nhiều hơn..

Đúng là bụt nhà không thiêng, bao năm qua mẹ nói không nghe, bây giờ nghe bạn nói thì Jack nghe liền. Trên đường lái xe về nhà lòng tôi vui vui, nhờ đi hội chợ Tết Jack gặp thêm bạn người Việt, Jack mới có ý định ăn bánh chưng bánh tét mà bấy lâu nay nó hững hờ không hề đoái hoài tới.

Lòng tôi thêm vui khi nghĩ đến gia đình bác gái ở khu chung cư "Mateo", con rể Mỹ của bác tết này thế nào cũng được bà mẹ vợ mới ở Việt Nam qua cho ăn mấy món tết truyền thống Việt Nam, rồi cô Evelyn con dâu Mỹ của chị Bích biết đâu sau buổi tham dự hội chợ Tết hôm nay cô sẽ cảm tình với phong tục Việt nam, về nhà biết thắp hương bàn thờ và biết ăn một vài món Việt Nam cho bà mẹ chồng hài lòng.

Tết vui mọi nhà vui mọi người.

MỘT CƠ THỂ
KHÔNG
ĐAU NHỨC
LÀ NGUỒN HẠNH PHÚC
VÔ BIÊN



designs by www.NPDAdesigns.com | 404.955.8836

BÁC SĨ BÌNH TÔ
CHÂM CỨU - CHÍNH HÌNH
(ACUPUNCTURE - CHIROPRACTIC)

480-228-1105

2169 E WARNER RD, #101 TEMPE, AZ 85284
(SW CORNER OF FWY 101 & WARNER RD.)

TRUNG TÂM ĐIỀU TRỊ CHẤN THƯƠNG TAI NẠN XE CỘ

THE STAR

Twinkle, twinkle, little star,
How I wonder what you are!
Up above the world so high,
Like a diamond in the sky!

When the blazing sun is gone,
When he nothing shines upon,
Then you show your little light,
Twinkle, twinkle, all the night.

Then the traveller in the dark,
Thanks you for your tiny spark,
He could not see which way to go,
If you did not twinkle so.

In the dark blue sky you keep,
And often through my curtains peep,
For you never shut your eye,
Till the sun is in the sky.

As your bright and tiny spark,
Lights the traveller in the dark,—
Though I know not what you are,
Twinkle, twinkle, little star.

Jane Taylor

NGÔI SAO

Sao nhỏ lấp lánh kia ơi
Tuốt trên từng cao chơi vui
Muốn hỏi bạn làm gì đó
Như kim cương giữa bầu trời

Khi vữa lặn khuất vắng dương
Không còn soi tỏ muôn phương
Bạn phô ra chút ánh sáng
Nhấp nháy suốt cả canh trường

Kẻ lữ hành đi trong đêm
Ôn bạn vì ánh sáng trên
Nếu bạn không tỏ rạng nhi
Ai nào thấy được đường đi

Bạn luôn trên trời thăm xanh
Phòng tôi bạn ghé qua mảnh
Vì bạn không hề chớp mắt
Tới lúc mặt trời lên nhanh

Bạn với tia sáng mong manh
Đêm soi đường khách bộ hành
Bạn là ai tôi nào biết
Hỡi ngôi sao nhỏ long lanh.

Tâm Minh Ngô Tăng Giao
(chuyên ngữ)

CÓ HẸN VỚI MÙA ĐÔNG

Em có hẹn với nàng đông anh ạ
Cơn gió bắc gầy khẽ chạm vai ngoan
Chút run run lên những cánh thơ ngàn
Khi em chạm tay bấm từng dòng ngược gió
Thế là bắc ủa vào ô cửa nhỏ
Nàng ngập ngừng rồi len lõi dư âm
Cả những âm thầm năm cũ ngủ đông
Cũng se se khi bị nàng đánh thức
Ở hay nàng thơ của đông rạo rực
Tí tách lửa hồng rực rỡ bếp than
Có chú lính chì đứng gác hiên ngang
Và cô bé búp bê kiêu sa lộng lẫy
Mà trong em cảm đông về chỉ vậy
Mưa cả lối về ướt sũng tổ chim sâu
Hẹn với nàng đông mưa ướt cả nhịp cầu
Em mãi nguyện cho mình đừng rơi lệ
Đâu phải là em mà trong nhân thế
Ai đông đếm nỗi niềm ngược hướng đầu anh
Nên lẳng lặng đi về không muốn đua tranh
Sau tất cả cũng chỉ là cát bụi
Như buổi hôm nay khi mùa đông tới
Anh gửi cho em lời thơ của một người
Có cả gió trời khô khốc lá bàng rơi
Đông rón rén lùa cả vào tóc rối.
(Giọt Thu)

MỘNG TÀN PHAI

Cuộc tình nào rồi cũng phôi phai
Mây còn bay là còn nỗi tiếc
Thôi em ơi, xin đừng khóc nữa
Lau lệ sấu tiễn bước em đi
Nơi em về ngày vui bên ai
Nơi em về xây mộng tương lai
Đôi ta giờ thôi đành cách trở
Thôi hết rồi tình đã xa bay
Xa nhau rồi mộng cũ cũng tàn phai
Xa nhau rồi đành cũng phải chia tay
Xin được nhìn nhau một lần sau cuối
Lời tạ từ ta cách biệt từ đây
Cuộc tình nào chẳng có thương đau.
Mây còn bay là còn kỷ niệm
Thôi em ơi, xin đừng tiếc nướ
Vui bên người chôn giấu niềm riêng
Thôi em nhé, cơn mưa nào không dứt
Yêu thương này xin giữ lại cho nhau.
(Chú Tiếu)

Tình Đông

Chiều nay ngọn gió đông về
Nhớ mùi hương cũ tình quê thửa nào
Lá vàng nghiêng giữa lao xao
Ước gì ta ngã tựa vào tình riêng
Chiều nay nhớ bóng ai nghiêng
Con đò bến vắng trùng triêng trắng non
Môi hồng thửa ấy còn son
Đông về người ấy có còn nhớ ta
Khói sim gạo mới quyện hòa
Rò đông mấy chú nhớ cha bắt về
Bóng dài mẹ đổ chân đê
Bánh đĩa nửa cái mẹ về chợ trưa
Cuộc đời như chuyến đò đưa
Mấy chục năm thoáng như vừa đi qua
Gió chiều ru khúc ngân nga
Nỗi lòng viễn xứ quê nhà tình đông
(Lê Thi)

BĂNG LÃNG CHIỀU

Chiều xô nắng ngã về tây
Ai xô ai để tóc gãy pha sương
Chợ đời mua ghét bán thương
Ngoảnh con mắt ngó dặm trường trái ngang
Trải qua lắm cuộc bể bàng
Câu thơ lạc vận vắt ngang lưng trời
Theo về lối cũ mù khơi
Nhặt xưa tìm lại những lời nói yêu
Đong đưa chiếc lá nghiêng chiều
Ngậm cà phê đắng ngậm khêu lửa lòng
Cánh diều vi vút tầng không
Lời ru mẹ mãi ấm nồng trong tôi
(Kim Hoa)

TANGO CHIỀU ĐÔNG

Về thăm phố cũ thân thương,
Nghe thời gian hát bên đường gió ru
Bao lâu xa vắng tạ tử
Hàng cây rủ lá hình như nhớ người
Chiều nghiêng tím cả chân trời
Hoàng hôn mắt biếc một thời mơ say
Tháng năm lặng lẽ hao gầy
Tóc huyền thướt ấy giờ bay phương nào
Dừng chân quán cũ thu nao
Dấu yêu thưở trước dạt dào vẫn đây
Hương hoa dịu dịu ngắt ngây
Ta đếm từng cánh nhẹ bay cuối chiều
Nghe như tiếng gọi cô liêu
Gió ru hoa rụng tiêu điều nhớ thương
Tình yêu, ký ức đoạn trường
Đêm về phủ kín con đường ta qua
Ngồi đây bóng tối mờ nhà
Giấc mơ theo khói trôi xa bến buồn
Ta đi phố cũ mưa tuôn
Lá xanh rơi xuống lòng buồn xót xa
(Vinh Nguyễn)

LẠNH LÒNG RIÊNG

Đêm qua lạnh lên vào phòng
Ngỡ ngàng em nhận ra đông đã về
Mong manh áo lụa se se
Lả lơi tóc rối gió nhẹ bay
Bỗng dưng thềm một bàn tay
Vuốt dùm mái tóc cho dài nhớ thương
Đông về gối lạnh lòng hơn
Phòng khuya trống vắng gió luồn qua khe
Giọt mưa tí tách ngoài hè
Rơi rơi từng giọt cho se sắt lòng
Bầu trời giờ đã sang đông
Đèn khuya bóng lè, lạnh lòng riêng ai
(ĐỖ TIỂU THU)

TRƯỚC KỶ BĂNG HÀ

Ngày ấy
Vẫn những rừng cây, con suối
Thả áo bên trời
Xanh và trong
Sau làn sương mù là bóng dáng khủng long
Không âu lo
Không vũ khí
Ánh sáng hắt vào từ cửa hang
Cái vẫy đuôi bí ẩn với loài người
Những bông hoa kỳ vĩ
Mang hồn nhiên màu sắc tinh khôi
Những cây thông kết trái
Vi vút tự do giữa đất trời hoang dại
Buông trái mím mặt đất những mầm non
Tình cầu ấy giờ không còn nữa
Tôi cùng em không cần quay trở lại
Trái đất đã xoay quá xa
Chỉ tình yêu là đủ cho chúng ta
(Nguyễn Văn Nguyên)

ĐỨC MẸ MẶNG ĐEN

Mẹ đến nhân gian đây chốn đại ngàn
Cánh tay Người chẳng ngại lia tan
Giấc mơ "Mặng Đen" lòng người ly tán
Mắt Mẹ buồn vương ngấn lệ chưa tan
Mẹ khóc trần gian muôn vãn hoạn nạn
Lắm cảnh cơ hàn, thương đời bất hạnh.
Con sông Tây Nguyên suối nguồn xanh thắm
Phúc âm buồn vang vọng đất phương Nam
Bàn tay Mẹ chan hòa trong đất lạnh..
Trái tim hồng nhân ái sáng long lanh
Mẹ đến đây tình yêu thương thâm lặng
Ấm lòng người băng giá chốn rừng xanh
Mẹ đã đến chiếu muôn vãn tia nắng
Tiếng chuông ngân lay động cánh hoa ngàn
Vẳng mây ấm rừng Trường Sơn hoang vắng
Mẹ vẫn hoài thao thức giữa quan san
Mẹ vẫn hoài thương mãi với giang san
(Thuận Hào)

Mùa Nhớ

Mưa thưa giọt giọt hiền người
Trăng non nằm ngủ chân đỏi đêm nao
Giấc trưa du mộng chiêm bao
Gặp người kiếp trước vườn đào viếng thăm
Bây giờ thăm thăm nghìn trùng
Nắng mưa năm tháng phai dần xuân xanh
Bây giờ nhớ cũng riêng mình
Dư âm mùa cũ rụng thanh âm buồn
Ngoài hiên phiến lá khẽ run
Mơ hồ trầm lắng tiếng cảm nhẹ lan
Giấc trưa loang lổ bụi vàng
Trăng non mộ lá hoang tàn dấu xưa
(Thiên Di Sg)

CHIỀU MƯA PHỐ CŨ

Cơn mưa nhẹ chọt về bên khung cửa
Ngắm mưa rơi trong buổi sáng hiền hòa
Ly cà phê thơm ngát hương bay xa
Chút kỷ niệm vỡ òa bao nhung nhớ
Phố mưa buồn bước chân về bờ ngõ
Bóng người đi lạc lối bước bơ vơ
Chiều nghiêng sầu khắc khoải cả vãn thơ
Em ngồi đó nghe trái sầu rơi rụng
Chiều phố vắng nghe anh về lối cũ
Ngồi bên nhau tâm sự những đây vơi
Từng giọt sầu nghe đặng ở bờ môi
Ôi mưa gió sao cứ hoài lạnh lẽo
Tình dang dở trách đời người bạc bẽo
Lúc bên nhau tưởng tình đã lên ngôi
Đời phủ phàng nên duyên nợ chia phối
Nơi quán vắng chỉ mình tôi nhớ mãi
Quán ngày ấy có khi nào trở lại
Vô tình thôi ta chạm những dấu yêu
Chiều nhạt nhòa tim bỗng nhuộm thương đau
Hay anh đã quên đường về phố cũ
(Lê Thanh Hà)

XUÂN KỶ NIỆM

Tôi vẫn thích khi ngày Tết trở về
Ngắm cội Mai vàng rực rỡ chói chang
Đi thăm viếng những họ hàng thân tộc
Nhà nhà vui đi hái lộc đầu năm
Nhìn xuân sang rộn ràng trong tiếng pháo
Mai bung cánh khoe sắc thắm vàng tươi
Tia nắng ấm mơn man trên ngàn lá
Tất bật xôn xao khi xuân ghé nhà
Cũng mâm cao cỗ đầy như thuở trước
Giao thừa về cũng nghi ngút khói hương
Nhớ lúc xưa khi trồng mai đón Tết
Cả nhà vui trẩy hết lá chờ hoa
Quây quần bên nồi bánh chưng mứt xanh
Mâm ngũ quả bánh mứt cải dưa hành
Cả nhà đông vui tiếng cười rộn rã
Hân hoan đón chào một ngày hoan ca
Thời gian đi qua biết bao thay đổi
Người ra đi kẻ ở lại với đời
Ba Mẹ bây giờ đã đi về nơi đâu
Anh chị em cũng rời xa trần thế
Tôi cố quên vì cuộc đời dâu bể
Ai cũng về chỉ là trước hay sau
Vẫn biết thế sao lòng đau khôn xiết
Lặng lẽ chờ giao thừa đến trong đêm
Thật cố gắng để lòng không yếu mềm
Nước mắt tuôn buồn tiếc thương ngày cũ
Người thân nơi đâu nghe lòng buồn bã
Mới hôm nào còn chung một mái nhà
Ngước lên trời cao tôi thầm khẩn nguyện
Gió đêm về nghe buốt lạnh trong tim
Thôi thì thôi xuân vui xuân cứ đến
Xuân của đất trời buồn riêng một mình tôi
(Nguyễn Ngọc Bích)

CHÀO ĐÔNG NỒNG NÀN

Chiếc vàng chiều ngơ ngẩn
thả nỗi niềm lên xanh
chìm vào tôi dấu lặng
khát câu thơ yên bình.
Nhánh Thu gầy còn sót
rây run tình mong manh
thuở yêu hôn môi ngọt
động mê đời trăm năm.
Đông ướp mùa hoang lạnh
thêm ấm vòng tay ôm
gió lưu vong triển nhớ
nỗi em cứ lẫn tròn.
Vòng xoay mùa chấp chới
mắt lệ chớp thời gian
sâm cầm hổ biếc gọi
vũ điệu Đông nồng nàn.
(Nguyễn Nguyên Phương)

MƯA TUYẾT

Bầy hạc trắng lại theo về đây
Đôi cánh non bờ vai êm gầy
Đi lặng lẽ chiều buông hiu quạnh
Nỗi nhớ ai cứ sao lại đây
Dùng góc phố xin chào thứ bảy
Dõi hạc về mỏng bụi sương mây
Nụ hoa tàn ủ làn hương nhạt
Ký ức xưa đọng vũng bùn lầy
Ngày thứ nhất mùa hoa trở lại
Hoa như bông hoa tuyết như mơ
Em ghé lại cổng ngoài vẫn mở
Lạnh tư bề ủa lạnh tiêu sơ
Bầy hạc trắng bay qua thành phố
Tiếng kêu thương rụng ướm đôi bờ
Chim bay mãi tận cùng hơi thở
Tôi nương tìm hạnh phúc vu vơ
Áo len kín phủ trùm thương nhớ
Ngọn đèn lu lem luốc phố xa
Nhanh một chút kéo rồi lại muộn
Chuyến tàu mang đi bóng chiều tà
(Phạm Quang Trung)

NHỚ EM

Chiều nay nghe phố buồn buồn
Nghe lòng nhớ một bóng hường yêu xa
Tình nhân từng cặp ngang qua
Tay trong tay giữa nắng sa cuối ngày
Ta nghe tủi tủi lòng này
Nhớ nhưng chưa gặp nên đây nhớ nhưng
Bao giờ hai đứa trùng phùng
Mang theo tình ái mặn nồng trao nhau?
Bao giờ thôi thức canh thâu
Vi thương nhớ cứ đánh rầu lòng nhau
Rồi đây anh sắm trâu cau
Rước em về giữa ngọt ngào thương yêu
Bên nhau mỗi sớm mỗi chiều
Để nghe hạnh phúc thêm nhiều, em ơi!
(Phạm Thư)

TRỜI ĐÃ SANG MÙA

Anh biết chẳng trời đã sang mùa
Hồ thu còn luyến bóng thiên di
Lòng người sao nữa đành quên lãng
Hẹn ước tương phùng hứa cùng em
Đôi chim năm trước trên mái ngói
Ríu rít gọi nhau giọng thương quen
Thế mà ta thành người xa lạ
Trời đã sang mùa tình sang trang
Còn đây thêm nắng vờn hoa ngát
Tình ấy trong em vẫn tràn đầy
Thiếu chẳng là thiếu người năm cũ
Thu nhuộm lá vàng úa tình nhau
Còn đây chiều gió mơn thêm vắng
Da diết nỗi niềm thương nhớ ai
Từ độ người đi thu phai nắng
Trời đã sang mùa em xa anh
(ĐOÀN TUYẾT THU)

TRẦM KHÚC GIAO MÙA

giao mùa rơi ta vén đêm ngồi lại
vỡ giọng mềm lòng đã hoá ngu ngơ
núi ban mai giọt bình minh xuống thấp
chợt nhớ phiến đời quên nhớ một căn cơ
góc ngày góc đêm một bờ vai gồng gánh
một mùa phai lá ngủ với tương tư
nếp nhà không tuổi gấp lên tà áo
không phai màu nắng em vẽ đời bơ vơ
phên liếp mỏng che phận người trắc trở
nơi trời xa nường tựa chút tình thâm
với thanh âm muện màng vừa kịp mở
kiếp đời thường pha trộn một phiến tâm.

dường như mùa đông đã về...
(Hoàng Chăm)

THÁNG 12

Cuối năm cuối tháng rồi anh nhỉ?
Gió lạnh làm em thấy nhớ nhà
Ngày xưa em vẫn thềm hơi ấm
Của bàn tay tìm nắm bàn tay
Giờ đây em lại càng sợ lạnh
Cái lạnh xứ người đâu có anh
Anh hãy đem em về nơi ấy
Đầu chỉ trong mơ, đầu một lần
Ta cùng đi lễ nghe anh hát
Bài đáp ca mừng Chúa Giáng Sinh
Để em được thấy mình sống lại
Giữa những thân tình tuổi mắt nai
Anh có nhớ về tháng mười hai?
Tháng khởi đầu cho một chuyện tình...
(Bùi Chi Lam)

Tình Sau

Bao lâu rồi đời em đã
Bếp tàn tro lạnh âm u
Bao nhiêu rồi tình như đã
Trôi theo ngày tháng mịt mù
Cứ thế em chùng giá lạnh
Đêm tàn những giấc mơ hoang
Cứ thế ngày qua trống vắng
Vỡ lòng đêm nỗi buồn loang
Rồi bỗng một ngày người đến
Dịu dàng như dáng xuân sang
Mắt em cũng từ hôm ấy
Dường như toả nắng hạ vàng
Môi em từ lâu ngỡ đã
Phôi phai tàn úa nụ đời
Cảm ơn người cho em biết
Tô hồng lại đoá xuân xa
Bao lâu tình xưa đã lờ
Xuân thì em mưa ngoài hiên
Đã ấm bao giờ nắng gọi
Tình sau xin giữ cho người
(Hoàng Uyển Văn)

THẤY CÔ TÔI

Thầy Cô năm tháng giảng đường
Miệt mài chăm sóc khu vườn Tài - Nhân
Yêu nghề, chẳng ngại gian truân
Tận tâm khai trí - quên thân trồng người
Thầy tôi thân thiện nụ cười
Ân cần chỉ bảo, nhẹ lời cảm thông
Dạy trò kính trọng Cha Ông
Trung can nghĩa khí, nói không ác tà
Cô khuyên luôn phải thật thà
Giữ gìn Đạo Hiếu làm quà Mẹ Cha
Và còn nhắc nhở vị tha
Giúp người cô thế, tránh xa vết vờ
Thầy Cô hiền đức rạng ngời
Thanh cao giản dị, tuyệt vời tấm gương
Dặn tôi "Đừng ghét, hãy thương"
Đi đâu cũng nhớ Quê Hương - Giống nòi
Cô răn: "đen trắng rạch ròi!
Chỉnh chu ăn nói, đứng ngồi thẳng ngay"
Thầy rèn vững chí không lay
Lạc quan kiên nhẫn, chuyển xoay thế thời...
Thầy Cô, nếu viết bằng lời
Sẽ không tả hết biển trời công lao
Nhớ câu: " Quốc thể hư hao
Do thuyền tri thức nghiêng chao tay chèo."
Thương Cô trao chữ, mặc nghèo
Tô Chân - Thiện - Mỹ, bộn bề chẳng than
Quý Thầy chẳng bận hèn sang
Dạy trò đạo lý, hiền ngang bước đời!
(KIM MINH)

Đêm tỉnh thức

Noel lại thêm Noel
Như thêm tuổi đời tuổi chờ ngàn năm
Chờ nỗi thêm sợi tơ tằm
Cuộn câu hát ví vào lòng mây mưa
Đêm nguyệt lặn vì chờ sao lạ
Ngược hướng người đi ngàn dặm chưa về
Tiếng kinh cầu vọng từ hoang mạc
Người chăn cừu dõi mắt buồn trông
Đêm Noel ngàn sao chợt sáng
Đêm nhiệm mầu trái đất hồi sinh

Từ phương đông ba vua tìm tới
Áo khinh cừu lột máng cỏ nằm
Vua của vua
Nhập hình nhân thế
Giữa đêm đông tuyết giá trắng màu
Vua của vua chính là ánh sáng
Vua của vua là cứu thế vạn năng
Người nhập thế và bước ra từ tận ước
Vẫn không quên cựa ước cổ kinh

Mười điều răn lột đường chân lý
cho ngàn năm anh vẫn nhớ em.
Đêm Noel đã là chuyện cũ
Sao em ơi! sao vẫn mới trong anh
Vẫn như người chăn cừu chờ sao sáng
Sao phương đông chiếu rọi cùng trời

Đêm Noel giữa đời trần trụi
Anh thành người trên máng cỏ buồn hiu.
Khúc vinh danh trời cao ngời sáng
Khúc hoan ca dưới thế bình an
Anh vẫn là gã chăn cừu lạc bước
Biết tìm đâu chiên đã lia đàn...

Túy Hà

VANCOUVER MÙA GIÓ GỌI

Có một chiều như thế ở trong tôi
Khi gió thổi mùa đông vào con phố
Khi phiến lá cuối cùng rớt bên cửa sổ
Thao thức cuối trời một cánh thiên di.

Em đã bỏ anh như chim bỏ mùa đi
Khi chợt nghe định mệnh về gõ cửa
Hạt dẻ nướng thơm lừng bên bếp lửa
Em hỏi em, năm tháng ấy còn không.

Mùa đông nơi đây tuyết trắng như bông
Môi se sắt cõi lòng anh tê cóng
Tiếng còi tàu dẫn chiều vào hoang vắng
Chuông giáo đường khắc khoải gọi hồn quê

Vancouver vào đông gió gọi tứ bề
Khăn quàng nhỏ che nỗi buồn không kín
Gió rên rỉ hàng đêm ngoài vương kính
Đêm vẫn dài, mà nỗi nhớ dài hơn.

Tiếng hú khan nghe vó ngựa đi hoang
Thuyền đã xa khơi, sông còn ở lại
Hạ cũng ra đi, nghe đời khờ dại
Anh như giông tố chảy qua bốn mùa.

Em theo mây trắng, anh về chốn xưa
Mưa rơi hiu hắt, đời nghe biển động
Tình theo sông sâu chảy ra biển rộng
Em đi tiếc nuối, sỏi đá cũng đau.

Ngân-Hà
(Winter 2025)

CẦN NGƯỜI CHĂM SÓC (CAREGIVER)

Cần người chăm sóc người cao niên tại nhà, sáng đi chiều về, làm những việc như: chăm sóc, tắm rửa, giúp vệ sinh, nấu ăn, dọn dẹp, trò chuyện...

- ✔ Điều kiện phải biết lái xe, chu đáo, thành thật, tận tâm...
- ✔ Cần người có kinh nghiệm. Không kinh nghiệm chúng tôi sẽ hướng dẫn lấy lớp training.



RV-0126-TM

Mọi chi tiết, xin vui lòng liên lạc:



602-621-5125



Dịch Vụ Điện

Brian Thạch (602) 332-7262 - ROC # 268360
Licensed K-11 - Bonded - Insured

Hơn 30 năm kinh nghiệm thầu, tư vấn, sửa chữa và bảo trì các hệ thống điện, hệ thống báo động, hỏa hoạn, điện thoại cho:

✔ Tư Gia

✔ Doanh nghiệp

✔ Xí nghiệp

Tận tâm, giá cả phải chăng!





HỘI THIÊN HỌC VIỆT NAM

Thiền viện Trúc Lâm Hoa Tù
430 South Olive, Mesa, AZ 85204 | Tel (480) 584-3681

Thiền Viện Trúc Lâm Hoa Tù

Năm Mới Bính Ngọ



*Kính chúc Chư Tôn Thiền Đức Tăng Ni: Pháp Thế An Khang, Tuệ Đăng Thường Chiếu.
Kính Chúc Quý Phật Tử: Tăng Phước Tăng Thọ, Vạn Sự Bình An.
Để giữ gìn văn hóa từ ngàn xưa của dân tộc, nhớ về Ông Bà Tổ tiên, nhân dịp năm mới,
Thiền Viện Trúc Lâm Hoa Tù sẽ tổ chức:*

CHƯƠNG TRÌNH MỪNG XUÂN BÍNH NGỌ - 2026

TẠI: THIÊN VIỆN TRÚC LÂM HOA TÙ 430 S OLIVE, MESA, AZ 85204.

Chương trình gồm có:

Chiều thứ Sáu, February 13, 2026:

- 7:00PM: Ca Vũ nhạc mừng Xuân do các Ca sĩ và Phật tử cúng dường.

Chủ Nhật February 15, 2026:

- 10:00AM: LỄ TẮT NIÊN.

Thứ Hai February 16, 2026:

- 8:00PM ĐÓN GIAO THỪA – Múa Lân – PHÁT LỘC đầu năm.

Thứ Ba February 17, 2026 (Mùng 1 Tết Bính Ngọ)

- 10:00AM: MỪNG XUÂN DI LẶC – LỄ PHẬT ĐẦU NĂM.

Chủ nhật March 01, 2026:

- 10:00AM: LỄ RẪM THÁNG GIÊNG.

Trân trọng kính thông báo đến Chư Tôn đức Tăng Ni cùng Quý Phật tử đồng hương về Thiền Viện để cùng nhau đón năm Bính Ngọ - 2026.

Chúc Quý vị cùng gia quyến năm mới Cát tường – Như ý.

Thiền Viện Trúc Lâm Hoa Tù

Kính thông báo.





THIÊN VIỆN TRÚC LÂM TÂM ĐẲNG
7116 N 54th Avenue, Glendale, AZ 85301
Tel : (602) 570 - 7566

Mừng Xuân Di Lạc Tết Bính Ngọ 2026

Nam Mô Phật Bổn Sư Thích ca Mâu Ni
Kính thưa Quý Phật tử và Đồng hương,
Nhân dịp Xuân mới, Thiên Viện Trúc Lâm Tâm Đẳng
kính mời quý Phật tử đến tham dự chương trình đón tết Bính Ngọ năm 2026

ĐÊM GIAO THỪA
NGÀY 30 THÁNG CHẬP
(Thứ Hai ngày 16 tháng 2 năm 2026)

9:00PM - 1:00AM

- ☀ Tụng Kinh Sám Hối Cuối Năm
- ☀ Nghi Thức Đón Giao Thừa
- ☀ Tụng Kinh Cầu Nguyện Đầu Năm
- ☀ Phát Lộc Đầu Năm
- ☀ Chiêu Đãi Âm Thực Chay



7:00AM - 9:00PM

MÔNG 1 TẾT: Thứ Ba, Ngày 17 Tháng 02 Năm 2026
MÔNG 2 TẾT: Thứ Tư, Ngày 18 Tháng 02 Năm 2026
MÔNG 3 TẾT: Thứ Ba, Ngày 19 Tháng 02 Năm 2026

Cung Chúc Tân Xuân Phước Vĩnh Cửu
Chúc Trong Gia Quyển Được An Khang
Tân Niên Lai Đáo Đa Phú Quý
Xuân Đền An Khang Vạn Thọ Trường

TRÂN TRỌNG KÍNH MỜI
Thiên Viện TRÚC LÂM Tâm Đẳng
Sư Cô Nữ Hải Thế





TQ International *Window shutters*

We specialize in window shutters, reliable, durable and affordable.

3334 W McDowell Rd # 10
Phoenix, AZ 85009

Phone: (480) 277-7653

VŨ HANDYMAN

Nhận làm việc tại Chandler và các vùng lân cận.

- Dịch vụ thay mới & sửa chữa nhà cửa
- Sơn trong và ngoài
- Làm mới phòng tắm, nhà bếp
- Lót gạch, làm sàn gỗ

Giá cả nhẹ nhàng, tận tâm,
uy tín.



Hãy gọi Vũ:

(480) 628-2634

RV-0125-0625P-TM1



GRAND OPENING

LEE'S HONDA & TOYOTA SPECIALIST

IMPORTED PART ONLY!

WE PAINT:

Fender * Bumper * Hood
* Doors * Headlights
Window Doors * Replace many parts.



WE FIX:

Car Alternator * Starter * AC
Shock & Springs * Oil Change * Many More

WE BUY:

Toyota, Honda, Old Models,
High Miles, Crushed Car, Even Not Running



CALL LEE: 623-418-5817

RV-0524-0724-TM

HOUSE REMODELING

TƯ GIA TIỆM

Nail

Add Phong:
Điện & nước, Gas
water heater.

Hệ thống plumbing
sơn trong ngoài
phòng tắm.

Toilet Cabinet,
Couter top sink,
Fancet.



VIỆC LÀM TẬN TÂM UY TÍN

GIÁ CẢ PHẢI CHĂNG.

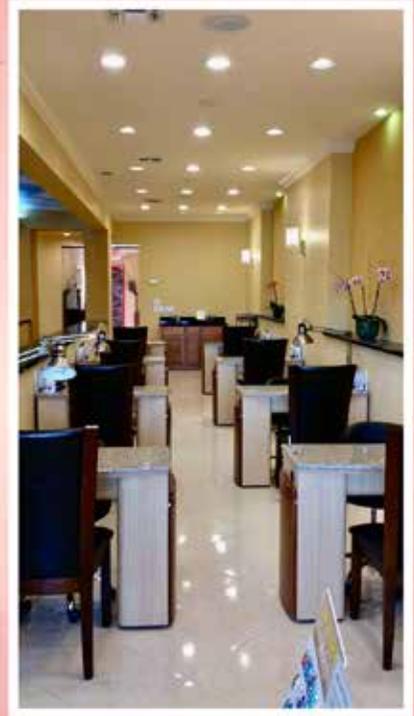
LIÊN HỆ: LỖ NGUYỄN

602 488-2163

CẦN SANG

GẤP TIỆM NAIL

- Tiệm Nail ở vùng North Phoenix, khu Mỹ trắng khách sang, tiệm rộng 2,100 sq ft, đẹp, sang, giá services và tip cao.
- Tiệm có 18 ghế spa, 8 bàn nail, 1 manicure bar, 1 phòng wax, 1 phòng facial, 1 phòng ăn, máy giặt và máy sấy.
- Tiệm đã hoạt động 11 năm, nhưng vì thiếu người quản lý, cần sang gấp giá bán \$185K



Nếu thật lòng muốn mua hãy gọi hoặc nhắn tin cho Jennifer:

602-684-0516

RV-0225U-TM

Cần Đầu Bếp

Cần đầu bếp nhiều năm kinh nghiệm, tận tâm, biết nấu những món ăn Việt và Á hợp khẩu vị người cao niên, phục vụ cho Trung tâm Chăm Sóc Người Già mỗi ngày.

Mọi chi tiết, xin vui lòng liên lạc qua text: **480-213-5987**

THIỆN VIỆN TRÚC LÂM TÂM ĐĂNG

20 26

7116 N 54th Avenue
Glendale, AZ

Nhân dịp Tết Nguyên Đán năm Bính Ngọ 2026 Thiện Viện có những Món ăn Chay phục vụ những ngày Lễ Tết cho Quý Phật tử Đồng hương
(Từ ngày 25 tết đến 30 tết tức là ngày 11/01/2026 đến 16/01/2026)
Vui lòng đặt trước để tiện cho Sư Cô biết số lượng cho Phật Tử

Bánh Tết Đậu, Chuối	\$18	Khổ qua kho	\$10
Chả Lụa	\$12	Tôm rim	\$10
Canh Khổ qua	\$10	Kho thắm cốm	\$10
Mì xào	\$10	Đậu hủ kho tàu	\$10
Dưa Món	\$8	Đậu hủ muối xà	\$10

Phật tử Liên hệ đặt trực tiếp Sư Cô Hải Thế:
(602) 570-7566

VIET LIFESTYLES' HOME SHOPPING

PHONE: 602-621-5125 | TEXT: 480-213-5987

Order Online: www.VietLifestyles-Homeshopping.com

2081 N. Arizona Ave #126 Chandler, AZ. 85225

(Góc Đông Bắc đường Warner & Arizona Ave)

CHẢ CÁ CHIÊN FRIED FISH CAKES

Cá mè hoang dã từ dòng sông Mississippi, Hoa Kỳ, được chế biến thành chả cá tại Mỹ, không bột ngọt, không chất bảo quản, không màu... chả cá chiên sẵn, tiện lợi, vừa khẩu vị, và chứa nhiều chất dinh dưỡng, rất tốt cho sức khỏe.

Indulge in our wild-caught Silver Carp Fried Fish Cakes, straight from the Mississippi River. Proudly made in the USA, our fish cakes are free from artificial flavors, preservatives, added colors, and MSG.



Choose Your Flavor - Chúng tôi có những hương vị sau đây:

- **Regular Fried Fish** - Chả cá chi chiên không tiêu: **\$14/lb**
- **Peppercorn Fried Fish** - Chả cá chiên tiêu: **\$14/lb**
- **Hot Chili Fried Fish** - Chả cá chiên ớt: **\$14/lb**
- **Fried Fish Balls** - Chả cá viên: **\$14/lb**