



Nhịp Cầu

Thông Tin Liên Lạc Công Giáo Việt Nam Vùng Đông Bắc

Bulletin de Liaison de la Mission Catholique Vietnamienne - Région Est de la France

Tháng 3 & 4.2014 - Số 204 - Năm thứ XXX - ISSN 1157 - 4496



RÁP BUNI
Lạy Chúa!

Sáng Lập : Lm Giuse Võ Quang Linh.

Tuyên úy đương nhiệm : Lm P.M.Lâm Thái Sơn.

Chủ trương : Liên Cộng đoàn Công Giáo

Việt nam Strasbourg - Colmar - Mulhouse.

Chủ nhiệm : Lâm Quốc Hưng.

Chủ bút : Võ Hải Bình.

Kỹ thuật : Đặng Văn Lộc.

Thủ quỹ : Hồ Mỹ Khê.

Với sự cộng tác : Sr Nguyễn Thị Hường. Cao Tấn Hưng. Đặng Văn Cần. Kỳ Văn Cục. Sr Võ Thiên Nga. Luật Gia Strasbourg. V.L. Thiên Kim.

Ngân phiếu ủng hộ báo xin đề :

Journal NHỊP CẦU ccp 1057 50 F Strasbourg

Đóng góp tùy lòng hảo tâm.



Trong số này ...

Lá thư Chủ bút	3
Sống lại trong cuộc đời	4-6
Chúa đã Phục Sinh (thơ)	6
Tin Mừng Phục Sinh	7-8
Tuần Bát Nhật Phục Sinh	8-9
Bí Tích Thánh Thể (3)	10-11
Xúc Dầu Bệnh Nhân	12-13
Nỗi đau tự chọn (thơ)	13
5giờ nữa tôi sẽ gặp Đức Giêsu	14
Một ngày một phút với Mẹ Maria	15
Trang Khoa Học	16-21
Trang Y Học	22-25
Trang Gia Chánh	26-29
Tháng Tư đen	30-33
Biển Tình (truyện dài)	34-42
Đây hòn ngọc viễn đông (thơ)	37
Cho người xưa (thơ)	37
Nghĩ suy về vợ	42
Tản mạn về O Huế	43-46
Tạm biệt (thơ)	45
Người viết mượn	46-51
Huế (thơ)	49
Truyện thật ngắn	51
Bàn tay và nụ cười	52-54
Quạnh quẽ chiều đông (thơ)	54
Chốn đó quê tôi (thơ)	54
Cho một người em (thơ)	54
Yên tĩnh (thơ)	54
Ba tôi, người cha khả kính...	55-58
Học sống lạc quan	59-61
Mồ côi (thơ)	61
Trang Biếm Họa	62
Tin Tức Cộng đoàn Colmar	63
Những Ý lễ	65-68
Độc giả ủng hộ Nhịp Cầu	68
Ủng hộ Cộng đoàn	69
Niềm tin mẫu nhiệm Phục Sinh	69
Thánh Lễ & Sinh hoạt	71
Hình bìa sau : Nhà thờ Chánh Tòa Nha Trang	





Trong hoàn cảnh đầy khó khăn, tận cùng của sự khổ ải, con người thường ước mơ đến sự thay đổi để thoát ra hoàn cảnh đó. Những cố gắng vô vọng, những sự tận lực của hơi sức tàn tạ vẫn không biến đổi được hoàn cảnh, ta thường nghĩ đến phép lạ của các Đấng Bề trên ban phát cho chúng ta. Nhưng khi những ước vọng đó thành tựu, con người hay tự mãn, hài lòng với chính mình, ít khi nghĩ lại cảnh trạng lúc trước, thường xa rời những giá trị tinh thần mà mình hằng đeo đuổi, và cứ thế con người lao theo dục vọng và tội lỗi.

“Sự thiện tôi muốn thì tôi không làm, còn sự dữ tôi ghét, tôi không muốn thì tôi lại cứ làm”.

Kính thưa quý độc giả, mỗi năm vào mùa vọng Phục sinh, là người tín hữu, chúng ta không thể không có cái nhìn về chính mình, về những sự việc tốt xấu đã xảy ra để có thể dọn mình, thay đổi canh tân về tư tưởng cách sống của mình hầu có thể hòa quyện vào được với mẫu nhiệm Chúa phục sinh.

Mùa vọng nhắc nhở cho chúng ta nhớ đến thân phận tội lỗi và sự bất lực của mình. Chúng ta cho rằng thay đổi là phiến toái, và chỉ thay đổi lớp vỏ bên ngoài mà bên trong tâm hồn vẫn bê tha có khi còn tệ hại hơn. Thật là nguy hiểm cho chính mình và cho người khác.

Cho mình, vì lầm đường mà cứ tưởng đi đúng đường để rồi sẽ không bao giờ đi tới đích. Nguy hiểm cho người khác, vì gương mù gương xấu gây nên. Vì vậy, chúng ta nên tỉnh ngộ để biết mình đang ở đâu và sẽ đi về đâu. Người làm vườn thường phải rút tỉa kinh nghiệm sau mỗi thời vụ, để vụ tới thu hoạch được khá hơn. Người công nhân cuối năm phải tổng kết thu nhập để báo thuế.

Vậy trên con đường theo Chúa, chúng ta phải tính toán với chính mình và với chính Chúa nữa. Chúng ta phải biết đặt mình dưới bàn tay quan phòng của Ngài, thì chúng ta mới có niềm tin và hy vọng thay đổi cuộc sống, thay đổi ý hướng lệch lạc bị lay chuyển bởi tội lỗi. *“Ai ở trong Đấng Cứu Thế là người ấy được tái tạo”.* Bởi vì chính Chúa mới là Đấng tạo nên cõi lòng của chúng ta. Khi nói lên được những sự xúc xiển con người, suy nghĩ được những điều dối trá để hạ nhục kẻ khác là khi chúng ta biết rằng mình đã xa rời Thiên Chúa. Những gì xưa cũ sẽ qua đi, hãy đến và trở về với Thiên Chúa, bởi chỉ có Chúa mới thay đổi được mà thôi, con người dù có nhớ bản cách mấy đi nữa rồi cũng sẽ được chữa sạch như những người phong cùi khi xưa.

Mùa Phục sinh trong tháng 4, cũng nhắc nhở cho tất cả người Việt Nam chúng ta không thể nào quên được biến cố 30 tháng 4 năm 1975. Tuy nhiên, khi chỉ thêm một năm nữa là đúng bốn thập niên đánh dấu biến cố 30 tháng 4, qua hai thế hệ trong cộng đồng tỵ nạn cũng như giới trẻ trong nước, khái niệm về ngày 30 tháng 4 có nhiều khác biệt trong suy nghĩ. Thứ nhất là giới trẻ

sinh ra và lớn lên bên ngoài Việt Nam, biến cố 30 tháng 4 có còn là biến cố với họ nữa hay không ? Điều này chúng ta cần phải có cái nhìn chính xác để hướng dẫn suy tư của họ về thực trạng quê hương đất nước, về nguồn gốc của chính họ. Thứ hai là, giới trẻ trong nước với họ 30 tháng 4, là ngày đất nước thống nhất, và đã trải qua một thời gian dài họ tin như vậy. Đất nước thống nhất còn đầy dẫy những vấn nạn, những khó khăn mà người dân phải chia sẻ những khó khăn đó. Nhưng trải qua bốn thập niên, những vấn nạn những khó khăn đó vẫn còn nguyên trạng, có nguy cơ trầm trọng hơn. Những phân hóa trong xã hội ngày càng cao, những kẻ cầm quyền ngày càng lộ nguyên hình là những tên đại gian đại ác, và người dân chỉ là những công cụ vun đắp cho quyền lực và cho khối tài sản khổng lồ của những người một thời tự nhận mình là đầy tớ của nhân dân, giới trẻ đã nhận ra họ đã bị nhồi sọ uốn nắn tư tưởng theo Đảng, bê bàng và thất vọng đối với nhà cầm quyền Cộng sản là tâm trạng phần lớn của giới trẻ ngày nay ở Việt Nam.

“Đánh xong giặc Mỹ ta xây dựng lại muôn phần đẹp hơn” khẩu hiệu tuyên truyền này đã trở nên lố bịch cho nhà cầm quyền Việt Nam khi mà người dân ngày càng đói rách và là nạn nhân trực tiếp của họ. Trên đỉnh cao của quyền lực họ chỉ còn biết vây phe kết cánh cũng cố một cách vững chắc địa vị, mà không cần biết đến nỗi thống khổ của người dân. Họ tự cho mình có cái quyền ăn trên ngồi trước bất khả xâm phạm, nhưng họ đã lầm là người dân ở thế kỷ 21 khác xa với người dân ở vài ba thập niên trước, người dân không thể nhẫn nhục và chịu đựng thêm nữa. Những tiếng nói kiên cường đòi hỏi dân chủ tự do vẫn liên li ngày đêm không ngừng nghỉ. Những sự thật phũ phàng được phơi bày rõ ràng hơn trong bối cảnh hiện tại, người dân tiếp nhận được nhiều nguồn thông tin phong phú chứ không bị bít lối trong bức màn tre của chế độ cộng sản. Khi sự thật bị bóp méo, vo tròn thì im lặng là sự tiếp tay giết chết sự thật. Hơn lúc nào hết, khi người dân ý thức được giá trị của ngôn luận, họ đã không im lặng nữa, tiếng nói của họ cất lên bằng nhiều hình thức, và sự tự do bộc lộ được chính kiến của mình, chính là lúc tử huyệt của chế độ cộng sản Việt Nam bị điểm. Chúng ta hãy tiếp tục cầu nguyện và hành động theo khả năng của từng cá nhân để sớm được nhìn lại một quê hương Việt Nam an lành.

Nhịp Cầu

Trong lịch Phục vụ, mùa Phục sinh kéo dài nhiều tuần lễ. Còn trong cuộc đời, mùa Phục sinh kéo dài mãi mãi.

Đời mỗi người có những sống lại riêng tư. Mỗi quãng đời một người lại có những sống lại mang màu sắc cụ thể của hoàn cảnh lịch sử riêng của nó.

Tôi nói như vậy, từ kinh nghiệm đời tôi. Kinh nghiệm cuộc đời là trường dạy khôn cho tôi, nhất là khi biết đọc những kinh nghiệm đó bằng ánh sáng Chúa Phục sinh. Tôi xin phép chỉ nhắc lại vắn tắt một quãng đời.

Một quãng đời như hấp hối.

Cách đây gần hai chục năm, tôi bị rơi vào tình trạng rất khó khăn. Bệnh tật kéo dài, lo âu chồng chất, tâm hồn nhiều khi như đi quờ quạng trong hầm tối.

Thấy vậy, một người bạn thân mời tôi sang Đức nghỉ ngơi.

Sáng thứ hai tuần thánh, tôi đi bệnh viện. Một phụ nữ người Đức đi theo. Khi thang máy sắp tự động đóng cửa, để lên tầng cao, thì một bà trong hành lang chạy vội lại, muốn kịp cùng đi chuyến thang đó. Chúng tôi chặn cửa thang máy, mời bà vào. Vừa nhìn thấy tôi, bà hỏi chị phụ nữ theo tôi : Linh mục này có phải Á châu không? Rồi bà kể : Cách đây 30 năm, một linh mục Á châu đã rửa tội cho con trai tôi tại Freiburg này. Đó là đứa con muộn màng. Tôi đã hứa với Chúa : Suốt đời sẽ cầu nguyện cho linh mục đó. Với ý nguyện : Xin cho con tôi được sống. Vì tôi hiếm hoi. Tôi đã giữ lời hứa. Và Chúa đã nhậm lời tôi. Tôi không biết linh mục đó bây giờ ở đâu? Tôi và con tôi hằng ngày cầu nguyện, mong được gặp lại linh mục thân yêu đó ít là một lần để cùng gia đình tôi tạ ơn Chúa.

Tôi hiểu những gì hai người đang nói. Tôi đột nhiên nhớ lại hoàn cảnh của bà. Tôi trả lời : “Linh mục đó chính là tôi đây. Tôi còn giữ tấm ảnh chụp lễ rửa tội”. Một giây phút gặp gỡ, sau 30 năm cầu nguyện. Một giây phút thôi. Nhưng một giây phút ấy đã được Chúa sắp xếp bằng trăm ngàn yếu tố khác nhau, băng qua không gian mấy đại dương, và trải qua thời gian mấy chục năm dài. Bà oà lên

Sống lại trong cuộc đời

PERCHÉ CERCATE TRA I MORTI COLUI CHE È VIVO?
NON È QUI È RISUSCITATO!



Lễ Phục sinh chỉ vón vện một ngày. Nhưng mùa Phục sinh vẫn kéo dài.

khóc. Còn tôi thì như người sống lại. Trong một tình trạng nặng trĩu lo âu, đau đớn, sự gặp gỡ vừa kể giúp tôi tin vững vàng vào Chúa. Tôi thấy Chúa rất gần, dẫn đưa tôi từng bước. Tôi như bước vào một thế giới hồng ân đặc biệt. Tôi thấy rõ Chúa rất yêu thương tôi.

Sau giải phẫu, tôi nằm trên giường bệnh suốt tuần thánh. Mỗi sáng, một chị nữ tu đem Minh Thánh tới. Mỗi chiều, mấy người bạn Đức ghé thăm. Thân mật nắm tay tôi, cùng nhau đọc một kinh Lạy Cha, rồi để lại một bông hồng. Chỉ thế thôi, nhưng họ như chuyền vào tôi hy vọng phục sinh cần thiết.

Sáng thứ ba, sau Phục sinh, một người khách lạ tới thăm. Họ kể một tin vui : “Trong cuộc Đức

Giáo Hoàng tiếp kiến phái đoàn người Đức dịp lễ Phục sinh, tôi trình với Ngài là tại Freiburg có một giám mục Việt Nam đang trị bệnh. Nghe thế, Đức Giáo Hoàng tỏ vẻ rất thương cảm. Sau khi đi một vòng thăm hàng trăm người xếp hàng sẵn, Đức Giáo Hoàng trở lại chỗ tôi đứng. Ngài dặn tôi rất rõ : “Khi về Đức, con hãy vui lòng chuyển lời Cha chào thăm vị giám mục Việt Nam đang đau bệnh. Cha chúc ngài mau khoẻ. Cha hứa cầu nguyện cho ngài, và mong gặp ngài”. Họ kể với nhiều cảm xúc.

Khi được Đức Giáo Hoàng ưu ái gửi lời thăm riêng, tôi như được ơn sống lại, cả về thân xác lẫn về tâm hồn.

Ngày trở về Việt Nam, tại sân bay Ý tôi gặp rắc rối. Hãng máy bay khi xem giấy tờ của tôi, đã không đồng ý cho phép tôi lên máy bay, vì máy bay sẽ ghé lại Thái Lan, mà tôi thì thiếu chiếu khán của Thái Lan. Luật thời đó buộc mọi người Việt Nam, ghé Thái Lan, dù chỉ quá cảnh, cũng phải có chiếu khán Thái. Đang lúc bế tắc, thì một người Đức từ đâu tới. Khi nghe trường hợp của tôi, họ xin có ý kiến. Họ gọi điện thoại cho Toà Đại Sứ Toà Thánh tại Bangkok, mà họ quen, xin bảo lãnh cho tôi. Thế là tôi lên máy bay bình an. Tới Bangkok, Đức Tổng giám mục Đại sứ Toà Thánh đã chờ sẵn, để trao đổi với an ninh Thái, rồi đưa tôi về Toà Đại Sứ Toà Thánh tại Thái Lan.

Lại một lần nữa, tôi cảm thấy ơn Phục sinh của Chúa đến với tôi. Tôi như được sống lại, sau một thời gian thanh luyện.

Ơn Phục sinh.

Tất cả những sự kiện kể trên đều bất ngờ. Chúng mang lại ơn, mà tôi gọi là ơn Phục sinh. Đối với tôi, chúng thực sự không chỉ là những bất ngờ đánh động con tim, giúp tôi vượt qua thử thách, nhưng còn đi sâu vào đời tôi, với những ánh sáng thiêng liêng mới mẻ. Như :

- Tăng thêm niềm tin cậy vào Chúa.
- Xếp đặt lại trật tự trong tâm hồn.
- Tìm ra thánh ý Chúa một cách cụ thể trong từng giai đoạn mà Chúa sai mình vào.
- Hăng hái dẫn thân thực hiện thánh ý Chúa, cho dù gặp muôn vàn trắc trở.

Ánh sáng thiêng liêng không phải chỉ đến từ hoàn cảnh cụ thể đời mình, mà đến từ Lời Chúa

thông qua thực tế, nhờ Chúa Thánh Linh.

Như vậy, sự phân định điều nên làm, điều không nên làm, trong một thực tế lịch sử, xem ra đòi mấy yếu tố sau đây :

Đón nhận ơn Phục sinh.

Trước hết phải cầu nguyện suy gẫm thực nhiều.

Trong đạo, nhất là trong chức vụ mục tử, có những điều buộc phải giữ, và có những điều chỉ là lời khuyên.

Phúc Âm kể chuyện một thanh niên giàu có đến hỏi Chúa Giêsu con đường trọn lành. Chúa trả lời : “Nếu anh muốn nên trọn lành, hãy về bán hết mọi sự anh có, đem tiền phát cho kẻ nghèo, rồi trở lại theo Thầy” (Mc 10,21). Nghe vậy, người thanh niên đã ra đi, không theo Chúa.

Nhiều người công giáo, kể cả các mục tử, cũng thuộc loại giàu. Có thể không giàu lắm về tiền của, nhưng giàu về nhiều tham vọng thế tục và ham được hưởng những lợi lộc bất chính giấu ẩn dưới hình thức đạo đức. Chúa khuyên bỏ những thứ đó đi. Nếu ít cầu nguyện và suy gẫm, thì không thiếu người sẽ không muốn bỏ. Họ sẽ buồn bã ra đi, cách này hay cách khác. Họ không còn thực sự theo Chúa. Vì thế Chúa phán : “Các con ơi, vào được Nước Chúa thật khó biết bao. Con lạc đà chui qua lỗ kim còn dễ hơn người giàu vào Nước Thiên Chúa” (Mc 10,24-25). Như thế, thực là rất khó từ bỏ các thứ của cải, để vào Nước Trời. Cái khó nhất thiết tưởng là biết dùng sự tự do Chúa ban cho mình. Nhưng với ơn Chúa, cái khó sẽ trở thành dễ (Mc 10,27).

Ngoài sự cầu nguyện và suy gẫm, tôi thấy các ơn Phục sinh Chúa ban, cũng nhiều khi đòi có sự cộng tác của một số điểm tựa đạo đức.

Điểm tựa nói đây là những cá nhân, những nhóm, những cộng đoàn. Họ là những người không những giàu đức tin, mà cũng giàu tâm tình cảm thương, tế nhị, sẵn sàng nâng đỡ.

Tôi đã thấy một cử chỉ, một thái độ, một lời nói có thể giết chết hay cứu sống một người. Tuy cử chỉ đó, thái độ đó, lời nói đó mang ác cảm, lạnh lùng, ác độc, hay có tình yêu, chia sẻ, xót thương.

Để kết, tôi xin phép nói lên một cảm tưởng của tôi :

Trong lãnh vực siêu nhiên, nếu chúng ta không tỉnh thức và cầu nguyện, không biết nâng đỡ nhau,

thì không chừng chính chúng ta tự huỷ mình, chính chúng ta tự treo cổ mình, chính chúng ta tự giết mình. Chúng ta là bản thân ta, là anh chị em của ta, là chính nội bộ của ta.

Trái lại, nếu chúng ta tỉnh thức cầu nguyện, biết nâng đỡ nhau, thì ơn Phục sinh sẽ được ban cho chúng ta một cách dồi dào, và ta sẽ biết đón nhận ơn Phục sinh một cách khiêm nhường, bình an, mang đầy sức sống truyền giáo.

Hãy cảm tạ Chúa vì bao ơn Phục sinh Chúa đã ban cho ta.

Hãy nhớ ơn bao điểm tựa đạo đức đã cộng tác vào các ơn Phục sinh đó.

GM JB Bùi Tuần

Chúa đã Phục sinh. ALLELUIA !

Đức Giêsu phải trỗi dậy từ cõi chết (Gioan 20,9)

ALLELUIA - Chúa đã Phục sinh.

Đêm nay, Chúa ơi ! Con reo mừng :

ALLELUIA, ALLELUIA.

**Con chúc mừng nhau, con bắt tay nhau,
ôm chòang lấy nhau bày tỏ niềm vui,**

Con cười với nhau, vui với nhau

Vì Chúa đã phục sinh.

Lạy Chúa,

Nếu như Chúa đã không sống lại,

Nếu như không có biên cố lớn lao này...

thì Như lời Thánh Phaolô,

Con và những người tin Chúa,

Sẽ là những kẻ điên rồ.

Thế nhưng, Ngài đã sống lại thật,

Ngài đã vượt thắng cái chết,

Vượt thắng tội lỗi,

Để con cũng được sống lại với Ngài.

Chúa ơi! Đã hơn 2000 năm rồi,

Bằng con số thì ít nhưng thời gian thì quá dài.

Con vẫn như mò mẫm trong đêm,

Vẫn chưa nhận được ánh sáng

từ ngọn nến Phục sinh.

Con vẫn chưa lớn tiếng xưng lên:

“Ánh sáng Chúa Kytô”

Con vẫn chưa mạnh miệng đáp lớn :

“Tạ ơn Chúa”

Vì đời con vẫn lảm ngờ vặc,

Chưa đủ tin và chưa đủ vững vàng,

Trước những đổi thay của cuộc sống,

Trước những khó khăn giữa giòng đời

Chúa ơi!

Nếu niềm tin Phục sinh chỉ có đêm nay,

Nếu con chỉ sốt sáng những ngày này,

Hay kéo dài cho đến hết mùa

Rồi đâu lại vào đó.

Con vẫn là con,

Chúa vẫn là Chúa.

Chúa ở nơi đây còn con ra đi.

Chúa trong nhà tạm, còn con giữa chợ đời

Như đạo đời cách biệt,

Thì niềm vui đêm nay đâu có ý nghĩa gì.

Xin cho con, từ đêm nay,

Như dân Chúa đã vượt qua biển đỏ,

Con cũng sẽ vượt qua ý riêng mình,

tim được ý Chúa.

Thể hiện niềm tin Chúa nơi anh em mình,

Bằng những lời yêu thương,

Bằng những hành động cụ thể.

Đức tin con như thế sẽ sống mãi,

Và cả đời con sẽ là bài ca :

ALELUIA-ALLELUIA.

Fx. Đỗ Công Minh

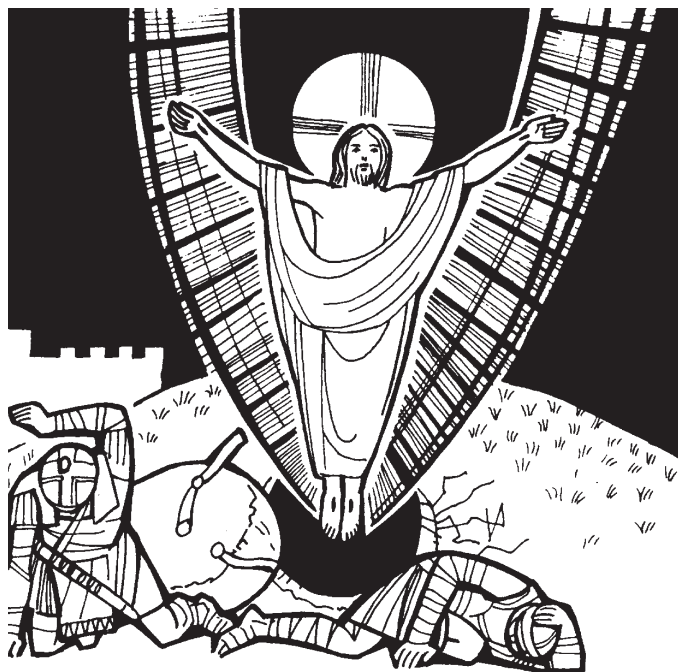
Nguồn gốc Mùa Phục Sinh.

Các cộng đoàn Kitô hữu của những thế kỷ đầu đã cử hành Lễ Phục Sinh trong khoảng thời gian 50 ngày. Việc thực hành này khác hẳn với lễ Vượt Qua của người Do Thái. Theo Tertulianô thì thời gian lễ “Ngũ Tuần” vui mừng này” được cử hành trong niềm vui và trong sự nhảy mừng, như một ngày lễ duy nhất, hoặc như “một ngày Chúa nhật vĩ đại” (Athanasio).

Thực hành của người tín hữu trong mùa Phục Sinh là: không ăn chay, đứng cầu nguyện trong thái độ của người chiến thắng và hát bài Halléluia của thành Jérusalem mới (Xuất hành 19,1-6).

Từ thế kỷ IV xuất hiện thêm một số ngày lễ nổi bật trong chuỗi 50 ngày này đó là: Tuần Bát Nhật Phục Sinh, lễ Chúa lên trời và lễ Chúa Thánh Thần hiện xuống.

Tin mừng Phục Sinh



Cha Herb Schneider sj là Giáo sư Tân Ước và là Khoa trưởng của Loyola School of Theology, Philippines. Trong bài này, với một ít chất liệu Kinh Thánh từ sách Công Vụ, ngài trình bày tầm quan trọng của biến cố Phục sinh và hiệu quả tất yếu của biến cố ấy trong đời sống của người kitô hữu.

Đâu là những hiệu quả của biến cố Phục sinh?

Đã bao giờ bạn tự hỏi mình xem thế giới này sẽ ra sao nếu không có sự Phục Sinh, nếu Đức Giêsu không trỗi dậy từ cõi chết? Chắc chắn rằng các môn đệ không chỉ từ Giêrusalem quay về Galilê với nỗi thất vọng, chán chường sâu xa mà còn quay về với nếp sống thường ngày của họ rồi dần dần Đức Giêsu sẽ bị lãng quên. Người có đó nhưng chỉ còn là một

ký ức mờ nhạt và giáo huấn của Người chỉ là một giấc mơ bị chôn vùi cùng với Người trong ngôi mộ. Lời khuyên của nhà thơ Horace sẽ là đúng : "cứ ăn, cứ uống và cứ vui chơi đi, vì ngày mai chúng ta sẽ chết." Và cũng như Catullus, một nhà thơ Lã-mã khác đã thúc giục người yêu của mình hãy sống để yêu đương và hôn hít, vì khi cuộc sống này chấm dứt và đêm tối sụp xuống rồi thì mãi mãi không còn bình minh nữa.

Thánh Phaolô còn viết : "*Nếu Đức Kitô đã không trỗi dậy, thì lời rao giảng của chúng tôi trống rỗng, và cả đức tin của anh em cũng trống rỗng. Mà nếu Đức Kitô đã không trỗi dậy, thì lòng tin của anh em thật hão huyền, và anh em vẫn còn sống trong tội lỗi của anh em. Nếu chúng ta đặt hy vọng vào Đức Kitô chỉ vì đời này mà thôi, thì chúng ta là những kẻ đáng thương hơn hết mọi người*" (1Côrintô 15,14.17.19).

Nhưng cảm tạ Thiên Chúa! Người đã cho Đức Kitô trỗi dậy từ cõi chết. Mọi sự đã thay đổi. Tội lỗi của chúng ta đã được tha thứ. Chúng ta đã được hoà giải với Thiên Chúa và trong Đức Kitô trở thành con cái của Người. Trong Thánh Thần, Người đã kêu gọi chúng ta hợp thành dân của Người. Vào ngày lễ Ngũ tuần sách Công vụ tông Đồ mô tả những hệ quả của sự phục sinh và sự vinh thắng của Đức Giêsu dưới những tiêu đề sau :

1. Ân ban Thánh Thần và sự lật ngược tất cả lời thề độc của sự cố Tháp Baben.

2. Biến đổi những con người sợ hãi thành những người loan báo kiên cường những điều kỳ diệu của Thiên Chúa.

3. Công cuộc tạo dựng một cộng đoàn Thánh Thể các môn đệ thi hành sứ vụ.

Ân ban Thánh Thần

"Tất cả mọi người được tràn đầy Thánh Thần" (Công vụ 2,4). Những từ then chốt là "tất cả" và "được tràn đầy". Tất cả đang ở căn phòng lầu trên không loại trừ ai, họ đã lãnh nhận Thần Khí Chúa chừng nào họ có thể nhận được. Không có ai chỉ nhận được chút ít hay một phần. Có sự biến đổi ngay tức thì : những con người sợ hãi tụ tập phía sau các cánh cửa khoá kín nay bung mở các cánh cửa ra và đã có một buổi cầu nguyện hồ hởi trên

đường phố. Nỗi sợ hãi của họ tan biến, lời ca ngợi và niềm hân hoan của họ trào dâng đến nỗi những người xem thấy tưởng rằng họ say bứ rồi (Công vụ 2,13.15).

Họ mạnh dạn loan báo : "Những kỳ công của Thiên Chúa được hoàn tất" (Công vụ 2,11) và tất cả những người đến với nhau, "những người Do thái thuộc mọi dân tộc dưới bầu trời này" đều nghe được tiếng bản xứ của họ, điều mà Thiên Chúa đã hoàn tất nhờ Đức Giêsu (Công vụ 2,8-11). Sách Sáng Thế đi đến tột đỉnh trong câu chuyện tội lỗi của loài người bằng cách kể rằng trong sự ngạo nghễ, dân chúng đã cố gắng xây một cái tháp lên đến tận trời hầu tước đoạt vị trí của Thiên Chúa. Thiên Chúa đối phó với sự kiêu căng ấy bằng cách làm cho tiếng nói của họ trở nên hỗn độn. Câu chuyện cho thấy hậu quả cuối cùng của tội lỗi : không chỉ gây ra mối bất hoà với Thiên Chúa, mà còn gây ra mối bất hoà với nhau. Tội lỗi phá huỷ kênh truyền thông khiến cộng đoàn trở nên xáo trộn. Nhưng giờ đây, nhờ sự Phục Sinh, nhờ cuộc khải hoàn của Đức Giêsu trên tội lỗi, ân ban Thánh Thần của Người phá tan lời nguyền của Tháp Baben. Kênh truyền thông và sự hiệp thông được phục hồi. Trong Đức Giêsu và qua Người, một lần nữa cộng đoàn lại có thể hiệp hữu trong Thánh Thần. Dẫn đưa dân Chúa liên kết với nhau là mục tiêu của ân ban Thánh Thần.

Một cộng đoàn Dân Thiên Chúa được cứu độ

Luca mô tả cho chúng ta trong sách Công vụ 2,42-47 là dân Thiên Chúa được cứu độ. Cộng đoàn là hoa trái của cái chết và sự phục sinh của Đức Giêsu và sự vinh thắng ngự bên hữu Thiên Chúa trong tư cách là Đức Chúa và là Đấng Mêsia (Công vụ 2,34.36). Cộng đoàn dân Thiên Chúa được cứu chuộc, trước hết, là một Cộng đoàn Thánh Thể, một cộng đoàn có thể dâng lời ca ngợi và thờ phượng Thiên Chúa (Công vụ 2,46-47). Họ cử hành Bữa Tối của Chúa với trái tim tràn đầy niềm vui (Công vụ 2,42-46). Họ quan tâm đến nhau đến độ không để cho ai phải thiếu thốn sự gì (Công vụ 2,44-45). Họ tăng trưởng trong tư cách là môn đệ sống theo sự hướng dẫn của các Tông đồ (Công vụ 2,42). Họ đón nhận những thành viên mới (Công vụ 2,47).

Tin mừng cho chúng ta

Sự phục sinh của Đức Giêsu là một biến cố

một lần. Điều đã xảy ra vào ngày đầu tuần cách đây khoảng 2000 năm. Tuy nhiên, các hiệu quả của sự phục sinh và siêu thăng của Đức Giêsu không bao giờ dừng lại. Sự Phục sinh theo nghĩa này diễn ra bất cứ lúc nào khi người ta chấp nhận Đức Giêsu là Đức Chúa và là Đấng Cứu Độ của họ và họ được tuôn đổ đầy tràn Thánh Thần và được kêu gọi làm nên một cộng đoàn. Sự Phục sinh xảy ra khi các môn đệ Đức Giêsu đang ở trong cộng đoàn và được mạnh sức nhờ Thánh Thần, đang thờ phượng và ngợi khen Chúa Cha vì những điều kỳ diệu mà Người đã thực hiện trong và nhờ Đức Giêsu. Vâng, sự Phục sinh xảy ra khi họ mạnh dạn loan báo và không sợ hãi "rằng Thiên Chúa đã làm cho Đức Giêsu, Đấng đã bị đóng đinh trở thành vừa là Đức Chúa vừa là Đấng Mêsia" (Công vụ 2,36), khi các môn đệ chia sẻ các tài nguyên của họ với nhau thì điều ấy không những nâng đỡ sứ vụ phúc âm hoá, mà còn quan tâm tới nhu cầu của nhau nữa, và họ trở sinh hoa trái trong sự tăng trưởng của dân Chúa nhờ mạnh dạn rao giảng.

Chính xác đây là những gì đang diễn ra giữa chúng ta. Trong nhiều đường lối khác nhau, chúng ta nhận biết Đức Giêsu là Đức Chúa được siêu thăng và là Đấng Mêsia tuôn đổ Thánh Thần của Người để khơi lên cộng đoàn gồm các môn đệ thi hành sứ vụ trong Giáo Hội, hầu không bị hạn chế trong những hoàn cảnh đặc thù, mà các chương về Sự Phục Sinh và lễ Ngũ Tuần trong sách Công Vụ nói đến. Đối với những điều kỳ diệu của Thiên Chúa thì chỉ có một lời giải đáp thôi, lời ấy có một tiến trình nhị bội : ngợi khen và cảm tạ Thiên Chúa với tiếng Halêluia chứa chan khiến chúng ta luôn sẵn sàng cho sứ vụ của Người.

Antôn Vũ Hữu Lệ (dịch)

Tuần Bát Nhật Phục Sinh.

Tám ngày sau lễ Phục Sinh liên hệ chặt chẽ với nghi lễ Rửa tội cho người lớn. Cũng như trong suốt mùa Chay, những người dự tòng là đối tượng chính của việc dạy giáo lý, thì nay trong tuần bát nhật Phục Sinh, Hội Thánh tiếp tục quy tụ họ lại mỗi ngày để giải thích cho họ hiểu về các mầu nhiệm, lễ nghi...mà học đã được lãnh nhận trong Đêm Cự Thánh Vọng Phục Sinh. Các thánh giáo phụ gọi đây

là thời gian nhiệm huấn (Mystagogie).

Ngày Chúa Nhật Phục Sinh (thứ nhất trong tuần sau lễ Vượt Qua) được xem như ngày biểu tượng, báo trước ngày vĩnh cửu không có chiều tàn. Trong ngày này, theo các sách Tin Mừng kể lại, Đấng Phục Sinh đã hiện ra 3 lần : với Maria Madalena (Gioan 20,-18), với hai môn đệ trên đường Emmau (Luca 24,13-35) và với các môn đệ đang tụ họp trong căn phòng đóng kín cửa, vắng mặt Thomas (Gioan 20,9-23). Và 8 ngày sau, cũng vào ngày thứ nhất trong tuần, Chúa Phục Sinh tiếp tục hiện ra với các môn đệ và cách riêng với Thomas và nhận lời tuyên xưng đức tin của ông : “Lạy Chúa tôi, lạy Thiên Chúa của tôi” (Gioan 20,28). Trong ngày thứ 8 này, các anh chị em tân tòng đã kết thúc tuần lễ “mystagogie”, kể từ đây, họ không mặc áo trắng như suốt tuần qua nữa và ngồi vào hàng ngũ cùng với anh chị em tín hữu khác. Chính ý nghĩa của bí tích Rửa Tội đã hướng dẫn việc lựa chọn các lời nguyện trong suốt tuần bát nhật này, kể cả ngày Chúa nhật kết thúc. Do đó, Chúa nhật này được gọi là ngày Chúa nhật Quasi modo (như những trẻ sơ sinh), hay Chúa nhật in albis (áo trắng).

Lễ Chúa Lên Trời

Lễ Chúa Thăng Thiên được kính vào khoảng năm 370, ngày thứ 40 sau Phục Sinh, theo lời Sách Tông Đồ Công Vụ kể lại (Công vụ 1,3). Tuy nhiên trong thời kỳ này, cũng có truyền thống khác mừng việc Chúa Lên Trời chung với việc Chúa Thánh Thần hiện xuống, vào lễ Ngũ Tuần, vì theo Tin Mừng Máccô, dường như biến cố Phục Sinh và lên trời của Chúa gắn liền với nhau. Sau đó, thánh Augustinô, thánh Lêô Cả cũng như thánh Gioan Kim Khẩu nhận thấy lễ Chúa Lên Trời được người tín hữu khắp nơi mừng kính vào ngày thứ 40, như một xác nhận lễ này bắt nguồn từ thời các tông đồ.

Trong thời kỳ này có những tranh luận lớn về những vấn đề liên quan đến lĩnh vực “Kitô học”. Do đó, các bài đọc phụng vụ được soạn không chỉ nhằm để tôn vinh biến cố Lên Trời của Chúa nhưng còn nhằm đến việc cử hành mầu nhiệm Phục Sinh cách toàn diện của Đầu và các chi thể, bởi vì “Người lên trời không phải để lìa xa chúng ta là những kẻ yếu đuối, nhưng vì là Đầu và là Thủ Lãnh của chúng ta, nên Người đã lên trước, để chúng ta là

những chi thể của Người vững một niềm tin tưởng cũng sẽ được lên theo” (Augustinô, Kinh Tiền Tụng lễ Thăng Thiên I). Đây chính là bày tỏ niềm vui, niềm tin và niềm hy vọng của người tín hữu trong đại lễ này.

Dĩ nhiên, bài đọc trích từ Sách Tông Đồ Công Vụ được xem như bản văn chính của lễ này (Công vụ 1,1-11). Hội Thánh cũng trích Tin Mừng Máccô (năm B) và Luca (năm C) để cho thấy thêm âm vang của biến cố Thăng Thiên.

Lễ Hiện Xuống

Thời gian đầu lễ “Ngũ Tuần” được hiểu như thời gian của mùa Phục Sinh (Tertulianô). Tuy nhiên, các tín hữu đầu tiên không thể quên biến cố Ngũ Tuần, sau 50 ngày Phục Sinh của Chúa. Ngày mà Hội Thánh được thành lập : Thánh Thần được ban xuống trên các tông đồ và Tin Mừng được rao giảng (Công vụ 2).

Từ thời Cựu Ước, hằng năm, lễ Ngũ Tuần được cử hành như một Đại lễ của người Do Thái. Lễ đầu mùa gặt lúa mì (Lê vi 23, 15-16), sau đó, lễ này trở thành lễ ký kết Giao Ước Sinai. Đến thời Tân Ước, Chúa Phục Sinh đã chọn ngày này để công bố lễ luật mới bằng cách đổ Thánh Thần của Người xuống trên các tín hữu.

Kể từ thế kỷ IV-V, trong lễ Chúa nhật lễ Hiện Xuống, phụng vụ lập lại lễ Vọng Phục Sinh, vì cũng rửa tội vào tối thứ Bảy trước lễ cho những dự tòng chưa lãnh nhận bí tích này trong Đêm Vọng Phục Sinh. Mãi đến năm 1970, Sách lễ mới của Công Đồng Vatican II đã bỏ việc rửa tội vào đêm vọng thứ bảy, thay vào là thánh lễ Vọng, cử hành vào chiều thứ bảy, trước hoặc sau kinh chiều I và lễ chính ngày.

Trong thánh lễ chính ngày, Bài Ca Tiếp Liên “Lạy Thánh Thần xin hãy đến” là một lời nguyện đầy tâm tình. Cũng thế, Kinh Tiền Tụng và các lời kinh khác nhấn mạnh đến sự hiệp nhất mà Chúa Thánh Thần mang lại cho Hội Thánh: “Chính trong ngày khai sinh Hội Thánh, Chúa Thánh Thần đã làm cho hết thảy chư dân nhận biết Thiên Chúa và liên kết mọi ngôn ngữ khác biệt lại, để họ tuyên xưng cùng một đức tin” (Kinh Tiền Tụng lễ chính ngày).

Trang Phụng Vụ

Các Bí Tích (Les Sacrements)

Sr Võ Thiên Nga Phụ trách

Bí tích Thánh Thể (3)

23 Thật vậy, điều tôi đã lãnh nhận từ nơi Chúa, tôi xin truyền lại cho anh em : trong đêm bị nộp, Chúa Giê-su cầm lấy bánh, 24 dâng lời chúc tụng tạ ơn, rồi bẻ ra và nói : "Anh em cầm lấy mà ăn, đây là Mình Thầy, hiến tế vì anh em; anh em hãy làm như Thầy vừa làm để tưởng nhớ đến Thầy." 25 Cũng thế, cuối bữa ăn, Người nâng chén và nói : "Đây là chén Máu Thầy, Máu đổ ra để lập Giao Ước Mới; mỗi khi uống, anh em hãy làm như Thầy vừa làm để tưởng nhớ đến Thầy." 26 Thật vậy, cho tới ngày Chúa đến, mỗi lần ăn Bánh và uống Chén này, là anh em loan truyền Chúa đã chịu chết. 27 Vì thế, bất cứ ai ăn Bánh hay uống Chén của Chúa cách bất xứng, thì cũng phạm đến Mình và Máu Chúa. (1Cr 11, 23-27).



4) Bí tích này được cử hành như thế nào ?

Phụng vụ Thánh Thể diễn ra theo một cơ cấu nền tảng được giữ nguyên từ nhiều thế kỷ đến nay. Phụng vụ Thánh Thể có hai giai đoạn chính và hợp thành một thể thống nhất, chúng ta thường gọi là Thánh lễ.

- Phụng vụ Lời Chúa : Bao gồm các bài đọc, bài diễn giảng Thánh Kinh và lời cầu nguyện Giáo dân.

- Phụng vụ Thánh Thể : Bắt đầu với việc tiến dâng bánh và rượu, việc cầm tạ có tích cách thánh hiến và hiệp lễ.

Phụng vụ Lời Chúa và Thánh Thể làm thành một hành vi phụng tự duy nhất trong đó có bàn tiệc Lời Chúa và bàn tiệc Thánh Thể. Đó cũng chính là diễn tiến của bữa ăn vượt qua của Chúa Kitô Phục Sinh

khi Ngài giảng giải Thánh Kinh cho hai môn đệ trên Em-mau và ngồi vào bàn cùng ăn với họ : "Ngài cầm lấy bánh, đọc lời chúc tụng, bẻ ra và trao cho họ". Cử chỉ này làm cho hai môn đệ nhận ra chính là Thầy mình, người đã chết và sống lại. (Luca 24, 13-35). Vì thế các kitô hữu cử hành Thánh lễ dưới một hình thức không thay đổi về cơ bản qua các thế kỷ và nơi các nền Phụng vụ khác nhau, vì tất cả đều làm theo lời Chúa Giêsu dạy như là một mệnh lệnh : "Anh em hãy làm việc này mà tưởng nhớ Thầy" (1Côrintô 11, 24-25). Bí tích Thánh thể chỉ có thể cử hành trong Thánh lễ, không được làm ngoài Thánh lễ.

Diễn tiến Thánh lễ :

Diễn tiến Thánh lễ theo sát hai phần Phụng vụ Lời Chúa và Phụng vụ Thánh Thể bao gồm các giai đoạn cơ bản sau :

- Mọi người tập hợp lại, và ai cũng có phần chủ động theo cách của mình, ngay cả việc đáp trả lại lời mời gọi của vị chủ tế, đó cũng là một hình thức cộng tác vào việc tham dự Thánh lễ (người đọc sách, người mang lễ vật, người cho rước lễ, và tất cả bày tỏ sự tham dự của mình bằng lời tung hô Amen).

- Phụng vụ Lời Chúa : Gồm các bài đọc của Cựu Ước hoặc Tân Ước, sau đó là bài Phúc Âm (Tin Mừng). Tiếp theo là bài diễn giải Thánh Kinh,

chúng ta thường gọi là “bài giảng” - Homélie. Vì là bài diễn giải Thánh Kinh, nên vị chủ tế chỉ diễn giải Lời Chúa và những điều cần thiết cho đời sống thiêng liêng của người tín hữu, chứ không phải là những bài thuyết trình cho những vấn đề khác. Sau bài giảng là các lời nguyện chuyển cầu cho mọi người.

- Tiến dâng các lễ vật : bánh và rượu được đưa lên bàn thờ để vị chủ tế hiến dâng nhân danh Chúa Kitô hầu trở nên Mình và Máu của Người. Việc tiến dâng này chính là cử chỉ của Chúa Kitô tại bữa Tiệc ly. Sự tiến dâng này cũng nói lên rằng : Giáo hội dâng lên Đấng Tạo Hóa, chúc tụng, cảm tạ và dâng lên Người những gì do Người đã tạo nên. Qua Chúa Kitô, mọi hành vi dâng tiến của dân Chúa sẽ đưa đến chỗ toàn thiện.

- Kinh Nguyện Thánh Thể : Là trung tâm điểm của việc cử hành. Trong Kinh Nguyện Thánh Thể bao gồm kinh Tiền tụng qua đó “Giáo Hội cảm tạ Chúa Cha, nhờ Chúa Kitô và trong Chúa Thánh Thần vì tất cả mọi công trình của Người : sáng tạo, cứu chuộc và thánh hóa” (Giáo Lý Công Giáo số 1352). Cộng đoàn cùng hợp với các thiên thần và các thánh hát mừng Thiên Chúa ba lần thánh (thánh, thánh, thánh...). Trong Kinh Nguyện Thánh Thể, lời nguyện quan trọng nhất là “lời cầu khẩn ban xuống” của Giáo Hội xin sai Thánh Thần xuống trên ‘bánh’ và ‘rượu’, để nhờ quyền năng của Người mà trở nên Mình và Máu Chúa Kitô. Sau đó kể lại việc lập phép Thánh Thể bằng lời nói và hành động của Chúa Kitô, qua vị chủ tế quyền năng của Chúa Thánh Thần khiến bánh và rượu trở nên Mình và Máu Chúa Kitô. Tiếp theo là tưởng niệm cuộc khổ nạn và sự sống lại, cùng “ngày Trở lại” vinh quang của chúa Giêsu Kitô. Kế đến là các lời chuyển cầu trong sự hiệp thông với Giáo Hội trên trời và dưới đất ; người sống và những người đã qua đời cũng như sự liên kết của các chủ chăn trong Giáo Hội. Sau cùng là Kinh Lạy Cha và hiệp lễ, các tín hữu lãnh nhận Mình và Máu Chúa Kitô, kết hiệp mật thiết với Người cùng sự sống viên mãn mai sau.

- Lời nguyện kết và việc sai đi : Thánh Lễ kết thúc với lời nguyện và sai đi : “Lễ xong, chúc anh chị em đi bình an”. Đây không chỉ đơn thuần là lời kết thúc Thánh lễ mà là hình thức sai đi. Người tín hữu đã lãnh nhận Chúa Kitô và sự sống của Người,

có bổn phận ra đi làm chứng cho Tin Mừng và niềm tin mình đã lãnh nhận.

5) Ai có thể ban Bí tích này ?

Chỉ duy nhất tư tế đã được truyền chức hữu hiệu làm thừa tác viên hiện thân của Đức Kitô mới có khả năng cử hành Thánh lễ. Nghĩa là chỉ có các Linh mục và các Giám mục hợp pháp mới được cử hành Thánh lễ ; (Đức Thánh Cha, hay các Đức Hồng Y chỉ là các tước hiệu để làm việc có cơ cấu trong Giáo Hội, các Ngài cũng là các Đức Giám Mục như bao nhiêu Giám Mục khác trên thế giới).

Trong Thánh lễ, Chúa Kitô là “diễn viên” chính, là vị Đại Tư tế của Giao Ước Mới, chính Ngài chủ tọa cách vô hình tất cả các cử hành Thánh Thể. Các Giám mục hoặc Linh mục thay mặt Chúa Kitô chủ tọa việc cử hành Thánh Thể cách hữu hình. Vì vậy, các Ngài thường được gọi là những vị đại diện cho Chúa Kitô.

6) Ai có thể lãnh nhận Bí tích này ?

Tất cả mọi người đều có quyền tham dự Thánh lễ, tuy nhiên để lãnh nhận Bí tích Thánh Thể thì cần có những điều kiện sau :

- Những người đã chịu Phép rửa tội và không bị luật cấm.

- Trẻ em phải có ý thức và được chuẩn bị chu đáo để nhận biết mầu nhiệm Chúa Kitô theo khả năng của mình.

- Có thể cho trẻ em lâm cơn nguy tử rước lễ nếu các em phân biệt được Mình Thánh Chúa Kitô.

- Những người bị vạ tuyệt thông “ex-communication”, ở ngoài sự hiệp thông với Giáo Hội, thì không được rước lễ. (Vạ tuyệt thông là việc “dứt phép thông công”, là một hình phạt cao nhất của Giáo Hội đối với những giáo sĩ hay giáo dân phạm tội trọng ngoan cố, tuy nhiên đây không phải là án kết vĩnh viễn. Giáo Hội luôn mở rộng cửa để đón nhận sự trở lại của phạm nhân).

Chúng ta có thể nhận lãnh Bí tích Thánh Thể hàng ngày theo lòng ước ao và tham dự Thánh lễ sốt sắng. Tuy nhiên, để tránh tình trạng lạm dụng dẫn đến việc rước lễ cách vô ý thức, Giáo Luật điều 917 quy định : “Ai đã rước lễ rồi thì có thể rước lễ một lần nữa trong ngày đó, nhưng chỉ ở trong Thánh lễ mà họ tham dự”.

Bài Giáo Lý của Đức Thánh Cha Phanxicô về Bí Tích Xức Dầu Bệnh Nhân

“Niềm an ủi lớn nhất ... là chính Chúa Giêsu đang hiện diện trong Bí Tích, là Đấng cầm tay chúng ta, vượt ve chúng ta như Người đã làm với những người bệnh và nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta giờ đây đang thuộc về Người và rằng không bao giờ có gì - ngay cả sự dữ và cái chết - có thể tách chúng ta ra khỏi Người được.”

Dưới đây là bản dịch bài Giáo Lý Đức Thánh Cha Phanxicô ban hành ngày 26 tháng 2 năm 2014 trong buổi Triều Yết Chung được tổ chức tại Quảng Trường Thánh Phêrô. Hôm nay Đức Thánh Cha tiếp tục dạy về Bí Tích Xức Dầu Bệnh Nhân. Phaolô.

Phạm Xuân Khôi.



Anh chị em thân mến, chào anh chị em. Hôm nay tôi muốn nói về Bí Tích Xức Dầu Bệnh Nhân, là Bí Tích cho phép chúng ta chạm đến lòng từ bi của Thiên Chúa dành cho con người. Trong quá khứ, Bí Tích này được gọi là “Xức Dầu Cuối Cùng”, bởi vì nó được hiểu như sự an ủi tinh thần trong giờ lâm tử. Thay vào đó, nói về nó “Bí tích Xức Dầu Bệnh Nhân” giúp chúng ta mở rộng nhãn quan của mình về kinh nghiệm bệnh tật và đau khổ, theo phạm vi hiểu biết về lòng thương xót của Thiên Chúa.

1. Có một hình ảnh Kinh Thánh nói lên trong tất cả chiều sâu của nó về mẫu nhiệm chiếu sáng qua Bí Tích Xức Dầu Bệnh Nhân là dụ ngôn “Người Samaritanô nhân lành” trong Tin Mừng Thánh Luca (10,30-35). Mỗi khi chúng ta cử hành Bí Tích này, Chúa Giêsu, trong con người của vị linh mục, đến

gần những người đau khổ và bị bệnh nặng hoặc người già cả. Dụ ngôn nói rằng người Samaritanô nhân lành chăm sóc con người đau khổ bằng cách đổ dầu và rượu trên những vết thương của người ấy. Dầu làm cho chúng ta nghĩ đến dầu được Đức Giám Mục làm phép mỗi năm, trong Thánh Lễ Truyền Dầu vào Thứ Năm Tuần Thánh, chính là để Xức Dầu Bệnh Nhân. Còn rượu là một dấu chỉ của tình yêu và ân sủng của Đức Kitô phát sinh từ việc Người ban sự sống của Người cho chúng ta và được bày tỏ trong tất cả sự phong phú của chúng trong đời sống bí tích của Hội Thánh. Cuối cùng, người đau khổ được trao cho chủ nhà trọ, để ông ta có thể tiếp tục chăm sóc cho anh, bất kể mọi chi phí. Giờ đây, chủ nhà trọ này là ai? Đó là Hội Thánh, cộng đoàn Kitô hữu, là chúng ta, mà mỗi ngày được Chúa Giêsu trao cho những người đau khổ về thể xác và tinh thần, để chúng ta có thể tiếp tục đổ trên họ, không giới hạn, tất cả lòng thương xót và ơn cứu độ của Người.

2. Huấn lệnh này được tái khẳng định một cách rõ ràng và chính xác trong Thư của Thánh Giacôbê, trong đó ngài khuyên nhủ : “*Có ai trong anh em đau ốm? Hãy mời các kỳ mục của Hội Thánh, và hãy để họ cầu nguyện trên người ấy, xức dầu cho người ấy nhân danh Chúa; lời cầu nguyện do đức tin sẽ cứu người bệnh, và Chúa sẽ nâng người ấy dậy; và nếu người ấy đã phạm tội, thì sẽ được Chúa thứ tha.*” (5,14-15). Vì vậy, đây là một thực hành đã có từ thời các Tông Đồ. Thực ra, Chúa Giêsu đã dạy các môn đệ phải có cùng một lòng yêu thương đặc biệt đối với các bệnh nhân và những người đau khổ,

và Người đã truyền cho các ngài khả năng và trách nhiệm để tiếp tục nhân danh Người và theo lòng của Người mà trao ban sự trợ giúp và bình an, qua ân sủng đặc biệt của Bí Tích này. Tuy nhiên, điều này không được làm cho chúng ta rơi vào tình trạng quá bận tâm tìm kiếm phép lạ hoặc vọng tưởng rằng luôn luôn có thể có được sự chữa lành. Nhưng cũng là một đảm bảo về sự gần gũi người bệnh và người cao niên của Chúa Giêsu, bởi vì mỗi người cao niên, mỗi người trên 65 tuổi, có thể lãnh nhận Bí Tích này mà qua đó Chính Chúa Giêsu đem chúng ta đến gần Người hơn.

Nhưng khi có một người bệnh, đôi khi chúng ta nghĩ rằng, “hãy mời một linh mục để ngài đến”; “Không, như thế ngài sẽ đem đến cho chúng ta sự xui xẻo, đừng mời nữa” hay “như thế người bệnh sẽ sợ hãi”. Tại sao lại nghĩ như thế? Bởi vì có một ít người có ý tưởng này sau khi linh mục đến nhà quản. Và điều này không đúng. Linh mục đến để giúp người bệnh hoặc người già; đó là lý do tại sao việc linh mục đến thăm người bệnh là điều rất quan trọng. Anh chị em cần phải mời linh mục cho bệnh nhân và thưa, “Xin Cha đến, ban Phép Xức Dầu và chúc lành cho ông ấy.” Chính Chúa Giêsu đến để làm cho bệnh nhân khuây khoả, để ban cho họ sức mạnh, hi vọng, để giúp họ, và thậm chí tha tội cho họ. Và điều này thật đẹp! Và chúng ta không được nghĩ rằng đây là một điều cấm kỵ, bởi vì luôn luôn tốt đẹp để biết rằng trong giờ phút đau đớn và bệnh tật chúng ta không đơn độc: linh mục và những người có mặt trong lúc cử hành Bí Tích Xức Dầu đại diện cho toàn thể cộng đồng Kitô hữu, như một thân thể kết hợp chặt chẽ chung quanh những người đau ốm và các phần tử của gia đình họ, nuôi dưỡng đức tin và hy vọng của họ, cùng nâng đỡ họ bằng lời cầu nguyện và tình huynh đệ nồng nàn. Nhưng niềm an ủi lớn nhất phát sinh từ thực tại là chính Chúa Giêsu đang hiện diện trong Bí Tích, là Đấng cầm tay chúng ta, vuốt ve chúng ta như Người đã làm với những người bệnh và nhắc nhở chúng ta rằng chúng ta giờ đây đang thuộc về Người và rằng không bao giờ có gì - ngay cả sự dữ và cái chết - có thể tách chúng ta ra khỏi Người được. Chúng ta hãy tập thói quen mời linh mục cho những người bệnh của chúng ta - tôi không nói về những người

bị cảm cúm ba bốn ngày, nhưng những người bị bệnh nặng - và thậm chí cả những người cao niên, để ngài đến và ban cho họ Bí Tích này, sự an ủi này, sức mạnh này của Chúa Giêsu để tiếp tục tiến bước. Chúng ta hãy làm điều này!

NỖI ĐAU TỰ CHỌN

**Con trách Chúa sao để đời đau khổ
Phận lẻ loi cứ vò võ tâm hồn
Mà quên là Chúa vẫn mãi yêu con
Nỗi đau đời con tự do chuốc lấy**

**Lề luật Chúa và Lời Ngài phán dạy
Con chẳng vâng nghe, cũng chẳng thực hành
Một theo đường tà, theo lối gian manh
Tâm chẳng chính, lòng chẳng thành, kiêu ngạo**

**Mãi si mê những phù vân hư ảo
Tưởng mình là tuyệt hảo giữa nhân gian
Xem tha nhân như rác rưởi bên đàng
Ai cũng kém cỏi, dưới chân mình vĩ đại**

**Không giết người nhưng mất tình nhân loại
Tự đời con chuốc đau khổ cho con
Rất oai phong nhưng dôi trá trong lòng
Chẳng giây phút được bình an thư thái**

**Quà tặng tự do, Chúa không lấy lại
Nhưng Chúa luôn nhẫn nại yêu thương
Cho con bước đi theo đúng con đường
Đường Chúa muốn con về trong cõi sống**

**Con sẽ vui với nỗi đau tự chọn
Khi bằng lòng từ bỏ chính mình đi
Và sẽ thôi những nỗi đau chuốc lấy
Bởi lòng mình còn cứ mãi ngu si....**

Hương Nam 14-2-2014



(VI) 5 GIỜ NỮA, TÔI SẼ GẶP ĐỨC GIÊSU (Dans 5 heures, je verrai Jésus)

(tác giả : Jacques FESCH)

Phan Hữu Lộc
phỏng dịch

Maria ! biết bao ủi an Mẹ ban !...

Sáng nay, ba thức dậy mệt mỏi như cùng đường, cảm thấy như bị bỏ rơi, đưa ba về cuộc sống hiện tại với bao lo âu. Ba cầu nguyện, đọc kinh thánh lễ, và chỉ khi trưa đến, sau khi đọc Kinh “Ave”, ba mới tìm lại được cái đà cần thiết này như không khí để thở. Đó chính là Mẹ Maria luôn đem tình yêu của Mẹ đến an ủi ba. Bao sức ảm áp tìm được qua những lời cầu nguyện đơn sơ ấy! Ba tiếc thay cho anh em thế phần đã thiếu đi sự trợ giúp đó. Nếu ba phải bỏ đi hết những lời cầu kinh về Đức Mẹ mà ba đọc trong ngày, ba chỉ còn cảm thấy là những câu kinh đó ba cầu xin cùng một Đấng Tối Cao xa xôi và khó đạt tới, và ba thấy như bị bỏ rơi nặng nề. Chúa Giêsu ở gần ta lúc ta chịu lễ. Thánh lễ, những kinh nguyện chúng ta dâng lên Người, khi bánh thánh ở trong lòng ta, thì thực toàn năng và sinh bao ơn lành. Nhưng Mẹ Maria thì gần gũi ta hơn, và ba luôn vui mừng khi suy gẫm giọng chữ của cha Tôma : “Mẹ hằng che chở con”...

Đôi khi ba nghĩ nếu ba là thế phần thì ba không được năng rước lễ, cũng như không được cầu nguyện cùng Mẹ Maria. Ba sẽ ra sao lúc đó ? Lời kinh trong Sách thánh, trong Ca vịnh, dấu hay ho đi mấy, cũng là kinh của người lớn, không giúp gì cho sự phó thác đơn sơ và cậy trông vào thánh ý Chúa. Có một cái gì làm ta lo âu trong những lời cầu nguyện đó. Trong những lời hoa mỹ kia, ta nhận thấy mây mù sợ hãi chuyện trò với ông Mai-Sen và lưỡi gươm tức giận đáng sợ của Chúa. Có lẽ đó là cần thiết cho những ai sống trong giàu sang trường giả và an toàn, nhưng ba thấy không hiểu nó có ích gì cho kẻ sống trong những âu lo hay bị bắt bớ, vì người ta rút ra được sức mạnh gì cho cuộc sống.

Mẹ Maria! Mẹ đem lại bao niềm ủi an cho con người! Vì hình ảnh Mẹ dịu hiền, thân mật đối với chúng ta hơn đức Kitô, uy nghi sáng láng trong

vinh quang Thiên Chúa. Cầu xin đức Giêsu là cầu nguyện cùng thánh giá!

Chỉ kêu tên Người, ta thấy hiện rõ cả thảm kịch máu me của đời Can-ve. “Luật đó ghê sợ quá, lời các Tông đồ, ai mà theo được? Thánh giá là tình yêu vô biên, nhưng cũng là lối bước noi theo, sự khốn khó trước các thử thách đang đợi chờ ta, và tâm tư ta do dự khi phải cho vọt qua môi miệng ta lời “Xin Vâng”. Maria là Mẹ của nguồn ủi an, hình ảnh ta nhớ đến lúc nguyện cầu, với nụ cười hiền dịu tỏa sáng trên gương mặt Mẹ, tay tràng hạt làm cho hàng ngàn ơn huệ rơi xuống trên chúng ta. Ba có hai hình chụp tượng Đức Mẹ khá đẹp. Ba thích, lúc cầu nguyện, có hình đó trước mắt vì ba khó cầm trí lúc cầu nguyện và thường ba bất ngờ thấy mình đã cầu nguyện về thánh giá nhờ lời kinh Kính Mừng như nhạc đệm, và nhiều khi còn dùng để cầu nguyện nhiều chuyện khác nữa...

Quý ma, lợi dụng lúc đó để đến quấy phá ba. Chỉ cần ba nghĩ đến Trinh Nữ tỏa chiếu lòng sạch trong và tình yêu, để nó vội vàng trình bày trước mắt ba những tấn tuồng hết sức bỉ ổi để làm hoen ố hình ảnh đó và làm cho tâm trí ba bị lôi cuốn. Hậu quả của sự tội. Chúng ta mang lấy vết sẹo của tội đồ ấy! Phải canh chừng những đột biến xác thịt vọt lên tận đáy lòng ta, nó gây cho ta hoang mang không tránh được, và chỉ cần mình tự nhủ : đừng nghĩ đến điều đó nữa là ta càng nghĩ nhiều hơn về đó.

Dẫu vậy một lời cầu nguyện thâm sâu và kéo dài sẽ dễ dàng dẹp được sự đó. Và ba nghĩ rằng một luồng ánh sáng ơn Chúa đến giúp ta xua đuổi Satan và đuổi nó về nơi chốn âm u của nó, nơi nó phải chìm đắm tại đó.

Xuân Giáp Ngọ 2014.

Kỳ sau : Ước gì đức Trinh Nữ đem linh hồn ba lên thiên đàng!

MỖI NGÀY MỘT PHÚT VỚI MẸ MARIA

TA SẼ LÀ MẸ CỦA CON



Gemma Galgani sinh ngày 12/03/1878 tại Camicigliano, nước Ý. Gia đình Galgani là những tín hữu Công Giáo truyền thống được chúc lành với 8 mặt con.

GEMMA, người con thứ năm và là con gái duy nhất, phát triển một sự lôi cuốn cầu nguyện không thể kháng cự lại ngay từ khi còn rất bé. Điều này đến như một thành quả từ người mẹ đạo đức đã dạy cho Gemma những chân lý đức tin Công giáo La Mã. Khi mới 5 tuổi, Gemma đã đọc Kinh thần vụ Đức Bà. Thân mẫu yêu dấu qua đời khi Cô chỉ mới là một đứa bé và Cô được Cha gửi đến một trường

Công giáo do một cộng đoàn nữ tu điều hành. Về sau, suy tư về thời gian học ở trường, Cô nói : *"Tôi bắt đầu đi học trường các nữ tu. Tôi đã ở trên Thiên Đàng"*. Tuy thế, Gemma sớm cảm thấy và phát triển vẹo xương sống. Viêm màng não cũng bắt đầu và khiến cô bị điếc. Những khối u (ap-xe) hình thành trên đầu Cô, tóc rụng và cuối cùng các chi bị tê liệt. Một bác sĩ được mời đến và đã thử nhiều phương thuốc, nhưng đều thất bại. Bệnh tình ngày càng xấu đi. Trên giường bệnh, Gemma bắt đầu việc sung kính Thánh Gabriel Possenti và đọc tiểu sử thánh nhân. Nay ở tuổi 20, Cô dường như đang hấp hối. Một tuần cứu nhật được đề nghị như là cơ hội duy nhất để chữa bệnh. Nửa đêm ngày 23/02/1899, Cô nghe thấy tiếng sột soạt của chuỗi hạt mân côi và nhận ra rằng Thánh Gabriel đang hiện ra với Cô. Chẳng bao lâu sau Cô được chữa lành khỏi tất cả mọi tật bệnh.

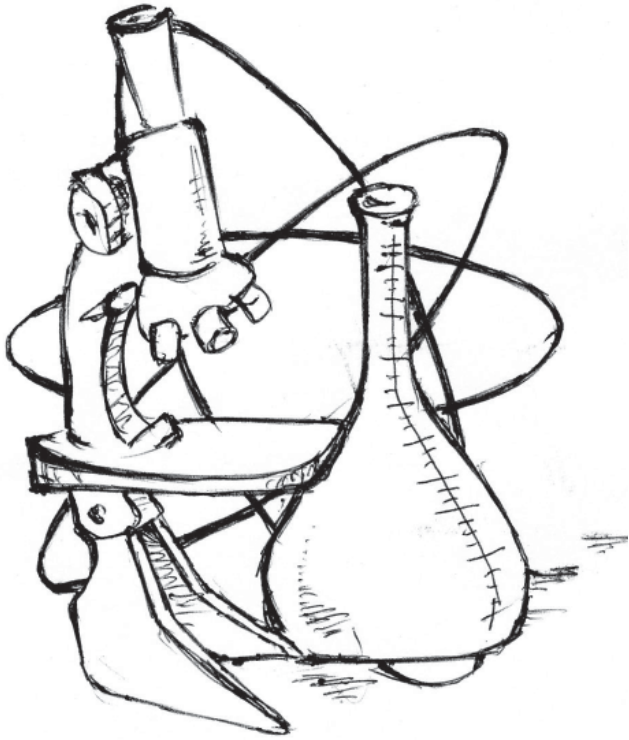
Mặc dù nay được khoẻ mạnh hoàn toàn và ước ao được dâng mình làm nữ tu, nhưng Thiên Chúa đã có những dự tính khác cho Chị. Ngày 08/06/1899, sau khi rước lễ, Đức Chúa cho tổ nữ Người biết rằng ngay trong tối hôm ấy, Người sẽ ban cho Chị một ơn rất trọng đại. Gemma trở về nhà và cầu nguyện. Chị ngất thần và cảm nghiệm một sự cắn rứt mãnh liệt đối với tội lỗi. Đức Bà Maria mà Gemma tôn sùng đặc biệt, đã hiện ra với Chị và nói : *"Chúa Giêsu Con Mẹ yêu thương con hết mực và mong ước ban cho con một ân sủng. Ta sẽ là Mẹ con. Con sẽ là con thật của Ta chứ?"*. Kế đó Đức Maria mở áo choàng của Người ra và khoác lên Gemma.

Trong suốt cuộc đời còn lại của Gemma, nhiều người - kể cả các thành viên cao cấp trong Giáo Hội ghi nhận rằng Gemma được in dấu thánh và rằng máu chảy từ hai bàn tay Chị rất nhiều. Giống như Thánh Phanxicô Assise và gần đây nhất là Thánh Piô Pietrelcina, Thánh Gemma cũng có thể nói : *"Xin đừng để người nào gây tổn hại đến tôi, vì tôi mang những dấu của Chúa Giêsu nơi thân thể mình"*.

Gemma Galgani được tôn vinh hiển thánh ngày 02/05/1940 do Đức Thánh Cha Piô XII, chỉ 37 năm sau khi Chị qua đời.

HOA HỒNG TRẮNG tượng trưng tình yêu trong sang và cao thượng.

Trang Khoa Học



Phát hiện lượng nước đáng kể ở một hành tinh lạ

Các nhà khoa học vừa phát hiện một hành tinh ngoài Hệ Mặt trời, cách chúng ta không xa, được bao phủ bởi một bầu không khí có nhiều nước.

Các nhà khoa học cho hay, Gliese 1214b hành tinh ngoài Hệ Mặt trời, cách chúng ta không xa được bao phủ bởi một bầu không khí có nhiều nước ở trạng thái plasma, trạng thái thứ tư của vật chất (các trạng thái khác là rắn, lỏng, khí).

Gliese 1214b được dự án MEarth phát hiện khi họ theo dõi hơn 2.000 ngôi sao có khối lượng thấp để tìm kiếm các hành tinh. Nằm trong chòm sao Ophiuchus, Gliese 1214b cách Hệ Mặt trời 40 năm ánh sáng.

Ông Norio Narita, ở Đài thiên văn quốc gia của Nhật Bản, cho biết: “Khi nhiệt độ và áp suất cực cao, nước không tồn tại ở trạng thái bình thường (hơi, chất lỏng hoặc rắn) mà ở thể khí ion hóa hay còn gọi là trạng thái plasma. Đây chính là trạng thái của nước trên hành tinh Gliese 1214b”.

Do khoảng cách giữa Gliese 1214b và ngôi sao chủ gần hơn khoảng cách Trái đất-Mặt trời tới 70 lần nên nhiệt độ của nó lên tới 280 độ C. Nhiệt độ cao khiến bầu không khí của nó khác xa hành tinh của chúng ta.

Nước thường được xem là một thành phần cần thiết cho sự sống nhưng theo Norio Narita, Gliese 1214b không thể sinh sống được. “Mặc dù hơi nước có thể tồn tại trong không khí, nhưng nước ở dạng lỏng sẽ không tồn tại trên bề mặt của hành tinh này. Vì vậy, chúng tôi không nghĩ rằng, hành tinh này thích hợp cho sự sống”.

Nhóm nghiên cứu của Narita dự định tiếp tục nghiên cứu hành tinh này với các quan sát quang phổ ở bước sóng nhìn thấy được.

Bia làm từ bụi Mặt Trăng

Nhà máy bia ở Mỹ, mới đây cho ra mắt một loại bia với phương pháp ủ men từ bụi Mặt Trăng.

Bia làm từ bụi Mặt Trăng là một loại bia mạch nha Oktoberfest có tên gọi là Celest-jewel-ale. Loại bia được sản xuất bởi Nhà máy bia Dogfish Head có trụ sở tại Delaware cùng với ILC Dover, một công ty chuyên cung cấp trang phục cho Cơ quan Vũ trụ Hàng không NASA.

Các nhà sản xuất đã tán nhỏ các thiên thạch mặt trăng thành bụi và ngâm trong mạch nha Oktoberfest giống như cách ngâm trà thông thường. Ngoài ra, chúng còn được ủ cùng men bia Đức và cây hoa bia.

“Những thiên thạch Mặt Trăng được hình thành chủ yếu từ khoáng và muối, giúp cho quá trình lên men diễn ra thuận lợi và khiến cho phong cách lên men bia Đức truyền thống trở nên tinh tế hơn”, Fox News dẫn lời đại diện công ty cho biết.

Mỗi một cốc bia được lấy cảm hứng từ trò chơi điện tử Harvest Moon được làm bằng chất liệu vải bọc có thể sử dụng được trong không gian.

Có nước trên Hỏa Tinh

Trong một bài trên tạp chí Science số ra ngày Thứ Năm, bà Laurie Leshin, trưởng ban khoa học Viện Kỹ Thuật Đa Khoa Rensselaer, nói rằng nghiên cứu của phi thuyền Curiosity cho biết Hỏa Tinh có nhiều nước.

Tuy nhiên đây không phải là nước thông thường mà đã lẫn vào trong đất đá cùng những chất khác và biến đổi qua thời gian hàng triệu năm để hiện hữu dưới dạng nguyên tố đồng vị.

Mẫu đất do xe thám hiểm Curiosity của NASA

xúc lên được nung nóng tới 835 độ C rồi phân loại ra các chất bốc hơi và tìm ra nước. Ước lượng nước chiếm khoảng 2% tính theo trọng lượng đất Hỏa Tinh. Điều ấy chứng tỏ bề mặt Hỏa Tinh xưa kia ẩm ướt đến nay chưa hoàn toàn khô.

Bà Leshin giải thích rằng gió đã di chuyển vật chất tạo nên một lớp bụi phủ đều trên bề mặt Hỏa Tinh. Do đó cánh tay máy của xe Curiosity chỉ cần xúc lấy một muống đất nhỏ để phân tích và có thể hiểu rằng tất cả những chỗ khác cũng đều có cấu tạo như thế.

Curiosity sẽ còn phân tích các mẫu đá và đào sâu thêm vào lòng trong lòng đất mà các khoa học gia dự đoán hãy còn tồn tại nước ở dạng thông thường, thể lỏng hay đóng thành băng.

Sẽ không còn dùng đèn ống

Royal Philips NV, công ty chế tạo đồ điện khổng lồ Hòa Lan hôm Thứ Năm nói rằng, trong vòng 10 năm tới, 50% các nước trên thế giới sẽ hết còn xài đèn ống fluorescent.

Công ty này cho biết họ vừa phát triển một loại đèn ống LED hữu hiệu hơn nhiều so với loại đèn ống fluorescent tốt nhất hiện nay trên thị trường. Không những thế giá thành loại đèn mới cũng sẽ rẻ và sạch cho môi trường hơn.

Một giám đốc điều hành của công ty nói, loại đèn ống LED trong giai đoạn thử nghiệm này sẽ được tiến hành sản xuất hàng loạt và bán trên thị trường nội trong năm 2015. Theo ông này, trong vòng 10 năm, 50% của thế giới sẽ không còn dùng đèn ống fluorescent, vốn là nguồn cung cấp ánh sáng chính cho các hãng xưởng từ sau Thế Chiến Thứ Hai.

Rene van Schooten, tổng giám đốc bộ phận sản xuất đèn của hãng Philips nói: “Đây là bước nhảy vọt quan trọng trong lãnh vực ánh sáng. Nó sẽ giúp nhân loại tiết kiệm được thật nhiều năng lượng.”

Đối với tất cả năng lượng sản xuất trên thế giới, ánh sáng ngốn hết hơn 15% và đèn ống fluorescent chiếm hết hơn phân nửa tổng số đèn trên thị trường. Riêng ở Hoa Kỳ, đèn ống fluorescent tiêu thụ chừng 200 terawatts mỗi năm. Nếu cắt giảm xuống còn phân nửa, Hoa Kỳ có thể tiết kiệm được \$12 tỉ tiền điện và bớt được khí thải carbon dioxide khoảng 60 triệu tấn khối mỗi năm.

Tập tục cổ truyền có thể cứu các ‘dòng sông bệnh hoạn’ ở Philippines

Ước chừng 80% các con sông ở châu Á bị coi là “bệnh hoạn,” vì rơi vào tình trạng ô nhiễm và phát triển nguồn nước thiếu phối hợp. Vào lúc các nhà bảo vệ môi trường xét lại các sách lược để cứu vãn các dòng sông, các nhà khảo cứu trẻ tuổi ở Manila đang tìm thấy sự hứa hẹn trong một phương pháp bảo vệ vùng lưu vực sông đã có từ lâu đời. Từ Cordillera ở Philippines, thông tin viên Pros Laput ghi nhận chi tiết trong bài tường thuật cho đài VOA.

Các kỹ thuật bảo tồn rừng được bộ tộc Ifugao trong vùng Cordillera ở miền bắc Philippines truyền lại từ đời này qua đời khác.

Người bộ tộc Ifugao ở vùng Cordillera thuộc bắc bộ Philippines nổi tiếng là những người đã xây dựng lên những bậc thang ruộng lúa được UNESCO công nhận là di sản thế giới. Các nông trại ở triền núi này đã sống sót hơn 900 năm, một phần nhờ dân địa phương duy trì các khu rừng gần đó và bảo vệ các lưu vực sông nuôi sống các cánh đồng.

Ở vùng đất thấp, những khối dân mở rộng và phát triển công nghiệp đã gây sức ép cho những dòng sông và các lưu vực bắt chập các kế hoạch phát triển chính do các kỹ sư thiết kế.

Chuyên gia về nước của Ngân hàng Phát triển Á Châu Wouter Lindklaen Arriens cho rằng các tập tục cổ xưa của các cộng đồng địa phương nên đóng một vai trò quan trọng hơn trong việc quản lý vùng chứa nước hiện đại.

“Chính các cộng đồng, chính các xã hội đã bắt đầu phải ứng phó với tình trạng thiếu hay thừa nước. Vì thế sức mạnh thực sự nằm trong tay dân chúng và cộng đồng.”

Jae Woo Jang là học sinh lớp 7 của một trường



quốc tế ở Manila. Cùng với nhà nghiên cứu Scott Platt-Salcedo, Jang đang đi tìm các giải pháp cho các vấn nạn về nước của Philippines.

Anh nói chìa khóa thành công của người Ifugaos dường như là sự cam kết của họ đối với sự đa dạng sinh học - những loại cây cỏ khác nhau và các sinh vật khác làm cho rừng lành mạnh và nhờ vậy mà dự trữ được nhiều nước hơn.

“Dân chúng không cần phải được dạy rằng đa dạng sinh học là quan trọng. Họ nhận thức được rằng rừng lành mạnh được xây dựng là do nhu cầu trồng các cây cỏ khác nhau. Chẳng hạn như họ đã trồng 171 loại cây khác nhau ... trong đó có 121 loại được sử dụng cho các mục đích cụ thể.”

Nhà nông bô lão Ifugao Jose Pinay-an ở thị trấn Hungduan trong vùng Cordillera nói các kỹ thuật bảo tồn rừng được truyền lại từ đời này qua đời khác.

“Chúng tôi có nước bởi vì cha mẹ chúng tôi dạy chúng tôi rằng khi ta đốn cây thì ta phải trồng nhiều hơn phần ta đã đốn. Đó chính là tập tục của chúng tôi.”

Nhưng đó là một tập tục đang phải chặt vật để liên hệ với thế hệ sắp tới người Ifugaos, ngày càng bỏ lại những cánh đồng để theo đuổi công ăn việc làm ở vùng bình nguyên.

Đó là một thời điểm gây nhiều xúc động cho cộng đồng. Vừa lúc các kỹ thuật bảo tồn của họ được thừa nhận, thì người Ifugaos đang phải chặt vật để truyền lại các kỹ thuật này cho thế hệ nông gia kế tiếp.

Người bay nhờ động cơ phản lực

Động cơ phản lực cá nhân Jetpack ra đời sẽ giúp con người bay lượn tự do trong không gian giống như máy bay trực thăng.

Nhà phát minh người New Zealand, Glenn Martin bắt đầu thử nghiệm những chiếc Jetpack từ hơn 30 năm trước. Sau nhiều năm cải tiến thiết kế, nhóm nghiên cứu của Martin đã phát triển P12, một Jetpack chứa cặp xilanh có động cơ đẩy gắn kết với một bộ khung làm bằng sợi cacbon.

Live Science dẫn lời giám đốc điều hành Peter Martin Coker nói với AFP: “Việc thay đổi vị trí các ống dẫn của Jetpack dẫn đến bước nhảy vọt về hiệu suất so với các mẫu thử nghiệm trước đó, đặc biệt là khả năng cơ động trên bầu trời”.

Từ những năm 1960, hầu hết các Jetpack sử dụng hydrogen peroxide như một nguồn nhiên liệu an toàn. Khi hydrogen peroxide tiếp xúc với một chất xúc tác, chẳng hạn như bạc, nó bị phân hủy thành hơi nước và khí oxy. Khoảng 70% nhiên liệu này được sử dụng để giúp con người thoát khỏi lực hấp dẫn trái đất trước khi hạ cánh.

Trọng lượng của một chiếc Jetpack giảm dần trong nhiều thập kỷ. Sản phẩm thành công nhất hiện nay của thiết bị này nặng hơn 45 kg, vì vậy Jetpack vẫn được xem là đồ chơi của “kẻ liều lĩnh”.

Coker hy vọng, một phiên bản đặc biệt P12 Jetpack sẽ được hoàn thành, dành cho nhân viên cấp cứu và quân đội ra mắt vào mùa hè năm 2014. “Một năm sau đó, một phiên bản đơn giản hơn sẽ được chế tạo cho người dân”, Coker nói.

“Chi phí ban đầu của P12 sẽ từ 150.000 đến 250.000 USD, và nó sẽ giảm theo thời gian”, Coker nói thêm.

Tia X mới nhìn xuyên thấu

Các nhà khoa học mới đây phát triển một loại tia X có thể quan sát bên trong và lập bản đồ phân tử nano không gian ba chiều của vật thể một cách dễ dàng.

“Bằng phương pháp này, chúng ta có thể mô tả tính chất vật lý và hóa học của các vật thể với kích thước nano cũng như biết được vị trí của chúng trong không gian ba chiều đến từng micromet”, Earth Sky News dẫn lời giáo sư Robert Cernik tại Đại học Manchester, cho biết.

Khi chụp X-quang một vật thể nào đó bằng cách là truyền, hấp thụ hoặc phân tán tia X, phương pháp cũ hoạt động bằng cách thu thập các tia sáng truyền



đi, xoay mẫu và dựng lại hình ảnh 3D của vật thể. Tuy nhiên, với tia X phân tán, chúng ta có thể thu được thông tin về cấu trúc cũng như tính chất hóa học của vật thể, dù nó ở dạng tinh thể pha lê với kích thước nano.

Nhóm nghiên cứu của đại học Manchester cùng các đồng nghiệp tại Anh, châu Âu và Mỹ cho rằng, công nghệ mới có thể được áp dụng cho nhiều lĩnh vực như khoa học vật liệu, địa chất học, công nghệ môi trường và y học.

Nhờ tia X này, chúng ta có thể hiểu rõ thuộc tính của vật liệu để xem xét phản ứng hóa học tại chỗ, phân biệt các mô khỏe và mô bệnh, xác định khoáng sản và đá chứa dầu hoặc xác định chất cấm, hàng lậu trong hành lý khách hàng.

Đây là nghiên cứu lần đầu tiên xây dựng hình ảnh chi tiết của vật thể, tách tín hiệu nano từ nhiều bộ phận khác nhau của một thiết bị để thấy được hoạt động của các nguyên tử ở từng vị trí mà không cần tháo dỡ vật thể đó.

Giải pháp tiết kiệm năng lượng điện trong gia đình

Lựa chọn thiết bị tiết kiệm điện; lắp đặt hợp lý, khoa học; điều chỉnh thói quen sử dụng đồ điện... là những giải pháp giúp tiết kiệm điện năng trong gia đình. Để tiết kiệm điện năng sử dụng, các bạn nên làm theo các cách sau:

Lựa chọn thiết bị tiết kiệm điện

Các thiết bị điện, thế hệ càng mới khả năng tiết kiệm điện càng cao. Khi chọn lựa thiết bị điện quay (bơm nước, quạt điện, máy giặt...), bạn nên chọn động cơ có nhiều nấc tốc độ hoặc có biến tần đi kèm để tiết kiệm điện. Với bóng đèn, bạn nên sử dụng đèn tuýp gầy và compact thay cho bóng đèn tròn, vì bóng đèn tròn tiêu thụ điện gấp 3-4 lần... Bên cạnh đó, bạn có thể sử dụng các thiết bị sử dụng nguồn năng lượng tự nhiên như bình năng lượng mặt trời, pin mặt trời, đèn điện từ, máy bơm nước sử dụng năng lượng mặt trời để hạn chế sử dụng nguồn điện năng.

Lắp đặt thiết bị hợp lý, khoa học

Biện pháp này cũng góp phần tiết kiệm điện rất lớn. Ví dụ máy bơm đặt ở vị trí thích hợp sẽ giúp bể nước của bạn nhanh đầy hơn. Trong nhà nên quét vôi hoặc lăn tường bằng màu sáng, tận dụng ánh sáng tự nhiên để tiết kiệm một phần ánh sáng điện.

Bạn nên lắp đặt quạt trần, vì khi quạt trần hoạt động, sẽ phả gió xuống sàn, gió từ dưới sàn sẽ lan tỏa ra xung quanh, đập vào tường và tỏa ra khắp phòng, mát và tiết kiệm hơn so với quạt cây.

Điều chỉnh thói quen sử dụng đồ điện trong gia đình

Bạn nên hạn chế mở tủ lạnh để đỡ tốn điện. Nhiệt độ bên trong tủ lạnh nên để ở chế độ 3-6 độ C. Với chế độ đông lạnh, bạn để -15 độ C đến -18 độ C. Cú lạnh hơn 10 độ C là tốn thêm 25% điện năng. Bạn cũng nên thường xuyên kiểm tra gioăng cao su, nếu bị hở thì bộ phận nén khí của tủ lạnh sẽ phải làm việc nhiều nên rất tốn điện.

Đối với máy điều hoà nhiệt độ, bạn chỉ để ở mức trên 20 độ C. Cú cao hơn 10 độ C là bạn đã tiết kiệm được 10% điện năng. Nếu bạn thường xuyên lau chùi bộ phận lọc sẽ tiết kiệm được 5-7% điện năng. Nếu đặt máy xa tường bạn sẽ tiết kiệm 20-25% điện năng. Bạn nên tắt máy điều hoà nếu bạn vắng nhà một giờ trở lên và nên sử dụng cùng với chiếc quạt trần để tiết kiệm điện hơn nữa.

Bạn nên cho quạt chạy ở tốc độ thích hợp để tiết kiệm điện, vì quạt càng chạy nhanh càng tốn điện. Nhớ rút phích cắm điều khiển từ xa ở quạt sau mỗi lần sử dụng.

Màn hình máy tính có độ sáng càng cao, màu càng đậm thì càng tốn điện. Nên tắt máy tính nếu như bạn không có ý định dùng trong vòng 15 phút. Hãy chọn chế độ tiết kiệm điện năng trong máy tính (Screen Save) để vừa bảo vệ được máy, vừa giảm được khoảng 55% lượng điện năng tiêu thụ trong thời gian tạm dừng sử dụng máy (down-time).

Không dùng bàn là trong phòng có bật máy điều hoà nhiệt độ hoặc khi quần áo còn ướt. Bạn nên lau sạch bề mặt kim loại của bàn giúp hoạt động có hiệu quả hơn. Sau khi tắt điện, bạn còn có thể là được 2 bộ quần áo nữa vì nhiệt của bàn là giảm chậm.

Bạn chỉ dùng máy giặt khi có đủ lượng quần áo để giặt và chỉ dùng chế độ giặt nước nóng khi thật cần thiết. Đối với lò vi sóng, bạn không bật trong phòng có điều hoà nhiệt độ, không đặt gần các đồ điện khác để khỏi ảnh hưởng đến chức năng hoạt động của các đồ điện này.

Với TV, bạn không nên để màn hình ở chế độ sáng quá để đỡ tốn điện. Không nên tắt TV bằng

điều khiển từ xa mà nên tắt bằng cách ấn nút ở máy; không xem TV khi đang nối với đầu video. Bạn nên chọn kích cỡ TV phù hợp với diện tích nhà bạn vì TV càng to càng tốn điện.

Các thiết bị như điện thoại di động, iPad, máy MP3, bạn nên tắt hết chương trình khi không sử dụng để tránh tiêu hao năng lượng của pin.

Tạo ra xăng nhờ vi khuẩn E-coli

Các nhà khoa học Hàn Quốc tuyên bố có thể tạo ra xăng từ vi khuẩn E-coli, một loại ký sinh gây ô nhiễm thực phẩm.

Nhóm nghiên cứu biến đổi vi khuẩn E-coli bằng cách cho nó hấp thụ đường để tạo ra các enzym chuyển hóa đường thành axit béo. Sau đó, các axit béo này được chuyển đổi thành các hydrocacbon ankan có cấu trúc thường thấy trong xăng thông thường.

“Điều quan trọng của bước đột phá này là bạn không cần phải trải qua quá trình xử lý dầu để tạo ra xăng bằng vi khuẩn E-coli”, giáo sư Sang Yup Lee, người đứng đầu nhóm nghiên cứu nói với Washington Post.

Ông cũng cho biết đây là lần đầu tiên các nhà khoa học sử dụng công nghệ sinh học để sản xuất xăng trực tiếp từ vi khuẩn.

Giới khoa học trên thế giới coi đây là bước tiến mở ra sự hiểu biết mới về vi khuẩn, dù chưa biết khi nào xăng được sản xuất từ E-coli mới xuất hiện trên thị trường. Hiện phòng thí nghiệm của giáo sư Sang Yup Lee chỉ mới tạo ra được 580 mg xăng từ một lít glucose.

Mục tiêu của nhóm nghiên cứu trong thời gian tới là sản xuất 3 g xăng trong một giờ, sau đó nâng lên 10 g hoặc thậm chí 20 g và sẽ thương mại hóa loại xăng này. Trước đó các nhà khoa học cũng tiến hành thí nghiệm chuyển đổi thành công vi khuẩn E-coli thành nhiên liệu diesel.

Hẻm núi dài nhất thế giới vùi dưới lớp băng

Một hẻm núi khổng lồ dưới bề mặt lớp băng dày ở Greenland ở Bắc Cực vừa được phát hiện và được đánh giá là hẻm núi dài nhất trên thế giới.

Các nhà khoa học tại NASA, trung tâm British Antarctic Survey và đại học Bristol nước Anh sử dụng một loạt kỹ thuật hình ảnh vệ tinh để xác

định vị trí các hẻm núi khổng lồ chưa từng được biết đến trên thế giới. Họ phát hiện một hẻm núi được chôn vùi dưới bề mặt băng giá của Greenland với chiều dài ít nhất 750 km, chiều rộng 10 km, độ sâu 900 m.

Hẻm núi này xuất hiện trước khi bị băng bao phủ vài triệu năm trước, uốn khúc quanh co từ điểm cao nhất ở trung tâm đảo Greenland, mạn có dòng sông băng Petermann Glacier trên bờ biển phía Tây Bắc, từ Natureworldnews đưa tin.

“Nhiều người cho rằng các cảnh quan trên trái đất đã được khám phá đầy đủ và lập bản đồ, tuy nhiên công trình của chúng tôi cho thấy vẫn còn nhiều vùng đất cần được khám phá”, giáo sư Jonathan Bamber tại Đại học Bristol, Anh, cho biết.

Các nhà nghiên cứu tin rằng hẻm núi đóng vai trò quan trọng trong việc vận chuyển nước băng tan chảy vào đại dương.

“Một hẻm núi hùng vĩ bị chôn vùi dưới lớp băng hàng triệu năm cho phép chúng ta tìm hiểu về quá khứ của Greenland. Băng ở khu vực này tan chảy đóng góp một phần vào hiện tượng nước biển dâng do biến đổi khí hậu”, David Vaughan từ trung tâm British Antarctic Survey nói.

“Có hai điều dẫn đến phát hiện này, đó là số lượng lớn các dữ liệu thu thập từ IceBridge và quá trình kết hợp chúng với những bộ dữ liệu khác tại Greenland. Kết quả cho thấy chúng ta vẫn còn có hiểu biết hạn chế về cấu trúc bên dưới các tảng băng lục địa lớn”, Michael Studinger đến từ NASA cho hay.

Rượu vang giúp giảm nguy cơ trầm cảm

Hai ly rượu vang mỗi ngày sẽ giúp làm giảm nguy cơ phát triển của bệnh trầm cảm, theo một nghiên cứu mới công bố. Việc uống nhiều rượu thường có hại cho sức khỏe và dẫn đến những vấn đề tâm thần nặng. Tuy nhiên, uống vừa phải, 2 ly vang mỗi ngày sẽ làm giảm nguy cơ phát triển của bệnh trầm cảm.

Theo Nature World News, đại học Navarra, Tây Ban Nha, thực hiện nghiên cứu này trên những người thường xuyên uống rượu ở độ tuổi từ 55 đến 80. Trong quá trình kiểm tra y tế, nhóm nghiên cứu phát hiện những người uống từ 2 đến 7 ly rượu vang

nhỏ mỗi ngày thì ít có nguy cơ bị bệnh trầm cảm.

Mối liên quan giữa việc tiêu thụ rượu vang vừa phải và bệnh trầm cảm còn phụ thuộc nhiều yếu tố khác như lối sống, tuổi tác và hôn nhân. Giáo sư Miguel A. Martínez-González, tác giả chính của nghiên cứu, cho biết lượng cồn vừa phải có thể bảo vệ cơ thể khỏi những cơ chế của chứng bệnh trầm cảm và bệnh tim mạch vành.

Trước đây, một nghiên cứu khác cũng cho biết hợp chất resveratrol trong rượu vang có khả năng hạn chế nguy cơ tử vong và làm giảm nguy cơ té ngã ở người lớn tuổi.



Siêu núi lửa trên sao Hỏa

Các nhà khoa học phát hiện các siêu núi lửa trên sao Hỏa với sức mạnh có thể chôn vùi hành tinh này trong bụi và đất đá.

Hệ thống siêu núi lửa được phát hiện ở các cao nguyên phía bắc của sao Hỏa, một nơi chưa từng được biết đến với hoạt động của núi lửa trước đây, Sky News đưa tin.

Khi phân tích hình ảnh các vệ tinh quay quanh quỹ đạo sao Hỏa, các nhà nghiên cứu của Bảo tàng Lịch sử Tự nhiên London và Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) phát hiện được ít nhất một núi lửa khổng lồ và nhiều bằng chứng cho thấy các núi lửa khác đã phun trào dung nham và bụi.

Những núi lửa khổng lồ này được sánh ngang với các siêu núi lửa trên trái đất, trong đó có núi lửa ở Công viên Quốc gia Yellowstone, Mỹ.

Trước đây, núi lửa đã từng được tìm thấy trên sao Hỏa. Phát hiện của nhóm nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature cho thấy sao Hỏa hoạt động từ rất sớm và những vụ phun trào núi lửa có thể đã ảnh hưởng đến khí hậu cũng như không khí của hành tinh đỏ.

Siêu núi lửa Eden Patera, rộng 85 km và sâu 1,8 km là minh chứng rõ ràng nhất cho hoạt động của các siêu núi lửa được nghi ngờ trên sao Hỏa. Các siêu núi lửa có thể phun trào dung nham nhiều gấp hàng nghìn lần so với các núi lửa thông thường.

Amazon thử nghiệm giao hàng bằng trực thăng không người lái

Trong chương trình phóng sự “60 Minutes” của hệ thống CBS phát hình tối Chủ Nhật, Tổng Giám Đốc công ty Amazon cho hay công ty của ông dự trù sẽ dùng phi cơ trực thăng không người lái để giao các kiện hàng nhỏ đến khách hàng, chỉ 30 phút sau khi đặt mua.

Tuy hệ thống này vẫn còn phải trải qua các cuộc thử nghiệm về mức độ an toàn và có sự chấp thuận của giới hữu trách liên bang, ông Bezos ước lượng rằng hệ thống giao hàng “Prime Air” của Amazon sẽ khởi sự hoạt động trong vòng bốn đến năm năm tới.

Một đoạn video nhằm trình bày hệ thống này được đưa lên trang web của công ty, cho thấy các phi cơ không người lái loại nhỏ kéo các kiện hàng từ trung tâm cung cấp hàng hóa của Amazon và bay đến giao tại nhà của khách hàng, chỉ 30 phút sau khi họ đặt mua.

“Tôi biết sẽ có người nghĩ đây là chuyện khoa học giả tưởng, nhưng thực sự không phải vậy,” ông Bezos nói trong chương trình “60 Minutes”.

“Chúng tôi có thể giao hàng trong nửa giờ đồng hồ... và chúng tôi có thể giao các món hàng nặng tới 5 pounds (khoảng 2.3 kg), vào khoảng 86% các mặt hàng của chúng tôi, bằng cách này.”

Chiếc trực thăng không người lái mini chạy bằng động cơ điện và có tầm hoạt động trong đường kính 10 miles (khoảng 16 km). Các phi cơ này hoạt động độc lập và có thể đưa hàng tới địa chỉ qua tọa độ của máy định vị GPS.

“Hệ thống này rất tốt cho môi trường, tốt hơn là các xe vận tải,” ông Bezos nói. (V. Giang)



Trang Y Học



Ăn mất ngon

Ngon miệng (appetite) là khoái cảm, thèm muốn ăn uống. Ăn mất ngon xảy ra khi không còn thèm muốn này, mặc dù cơ thể vẫn có nhu cầu về năng lượng, thực phẩm.

Dù do nguyên nhân nào, ăn không ngon miệng là một chuyện quan trọng đối với mọi người, đặc biệt là người cao niên và trẻ đang tăng trưởng.

Ăn mất ngon không phải là một bệnh mà là dấu hiệu, triệu chứng của một bệnh nào đó.

Khi ăn không ngon thì sự tiêu thụ thực phẩm giảm. Mà thực phẩm lại mang năng lượng cho mọi sinh hoạt của cơ thể, cung cấp vật liệu để tu bổ tế bào hư hao, tạo ra tế bào mới. Không có đủ chất dinh dưỡng sẽ dẫn tới giảm cân, cơ thể mệt mỏi, bắp thịt teo, tâm thần buồn rầu, giảm khả năng miễn dịch, kém sức chịu đựng. Tử vong có thể xảy ra nếu mỗi năm liên tục sụt đi 10% sức nặng cơ thể.

Các cụ ta có kinh nghiệm là “không ăn thì mẹ cũng chết, nói chi con người”.

Nguyên nhân ăn mất ngon: Có nhiều nguyên nhân gây ra ăn mất ngon.

1- Ăn mất ngon vì bệnh

a- Trong bệnh tim-phổi, người bệnh mệt mỏi không muốn ăn, lại còn bị sụt cân vì các chức năng tuần hoàn, hô hấp cần nhiều năng lượng hơn để làm việc.

Ngoài ra, các thuốc trị bệnh tim phổi như steroid, theophyllin làm tăng hơi trong bao tử, bệnh nhân cảm thấy no bụng, không muốn ăn.

b- Bệnh ung thư đặc biệt là ung thư phổi và bao tử.

c- Nhiễm trùng như trong trường hợp bệnh lao, bệnh AIDS.

d- Bệnh nội tiết như tuyến giáp trạng ác tính, bệnh tiểu đường.

e- Trầm cảm, buồn phiền vì sống cô lập hoặc mất bạn đồng hành.

f- Rối loạn vị giác và khứu giác khiến cho không biết được hương vị thực phẩm và không ăn.

2- Nghiện rượu

Rất thường xảy ra ở người cao tuổi. Khi uống rượu say, họ coi thường việc tiêu thụ thực phẩm. Khi hồi phục cơn say, họ ói mửa, tiêu chảy, không muốn ăn.

Rượu cũng gây hư hao các chức năng và cấu trúc của gan, ảnh hưởng tới sự tiêu hóa, hấp thụ và tồn trữ thực phẩm, sinh tố và kim loại cần thiết.

3- Ăn mất ngon do tác dụng phụ của dược phẩm

- Thuốc amphetamine làm giảm sự ăn, cho nên nhiều người mập phì muốn giảm cân đã dùng.

- lạm dụng các loại thuốc kích thích thần kinh (thuốc lắc ecstasy).

- Thuốc trụ sinh gây tiêu chảy và làm thay đổi mùi vị thực phẩm; thuốc trị ung thư gây ăn mất ngon đồng thời cũng đưa tới táo bón, ói mửa, tiêu chảy.

- Các thuốc trị bệnh tim, thuốc an thần, thuốc ngủ giảm khoái cảm ăn uống.

- Vài loại thuốc gây khô miệng (cogentin, artane), khiến cho sự nhai nuốt thức ăn khó khăn.

- Thuốc chống đau nhức, thuốc trị cảm, chống nghẹt mũi.

Ngoài ra, người cao tuổi còn kém ăn vì dùng

nhiều loại thuốc trong ngày, khiến cho ngang bụng, không muốn ăn.

4- Bệnh răng miệng, răng giả lung lay, nhai nuốt khó khăn; yếu sức hoặc đau nhức không sử dụng tay hữu hiệu để đưa thức ăn vào miệng; ăn chậm làm thức ăn nguội không hấp dẫn, bỏ dở bữa ăn.

5- Không có thực phẩm, nghèo túng, suy yếu không đi mua đồ ăn được, không nấu nướng được.

Điều trị

Vì kém khẩu vị chỉ là dấu hiệu của một bệnh nào đó trong cơ thể, cho nên cần đi bác sĩ để tìm ra nguyên nhân rồi điều trị nguyên nhân đó.

Với bệnh nhân, nên lưu ý tới các điểm sau đây:

- Ăn chung với bạn bè hợp tính sẽ vui hơn và ăn được nhiều hơn.

- Bày biện bàn ăn với chén bát màu sắc, sạch sẽ, kèm thêm vài bông hoa, điệu nhạc hấp dẫn

- Ăn làm nhiều bữa nhỏ mỗi hai giờ trong ngày thay vì hai hoặc ba bữa ăn chính. Một mâm cơm với nhiều món ăn có thể làm nhiều người thấy ngán, không muốn ăn. Ăn ít một giúp tiêu hóa dễ dàng hơn rồi sau đó tăng dần dần phần ăn.

- Món ăn phải hợp với khẩu vị, ý thích của mỗi cá nhân.

- Khi ăn, nên chậm rãi nhai để thưởng thức hương vị món ăn và tạo ra sự muốn ăn món đó trong tương lai.

- Bữa ăn nào thấy ngon miệng thì tăng món ăn trong bữa đó.

- Thêm gia vị, màu sắc khi nấu nướng để món ăn hấp dẫn hơn.

- Tránh uống nhiều nước hoặc uống thuốc trước bữa ăn để tránh no bụng.

- Kiêng món ăn có thể làm no hơi như nước có gas, cà phê, rau cải bắp, broccoli.

- Để có đủ năng lượng và chất đạm, uống hai ly sữa ít chất béo hoặc sữa đậu nành mỗi ngày.

- Tránh tiêu thụ quá nhiều rượu và thuốc lá là những chất kích thích niêm mạc dạ dày, ruột khiến cho ăn không thấy ngon. Nhiều người dùng một chút rượu gọi là “khai vị” để giúp ăn ngon, nhưng nên uống trước bữa ăn khoảng nửa giờ.

- Uống nước đầy đủ để miệng khỏi khô, khó nhai nuốt thực phẩm.

- Tránh táo bón và tiêu chảy.

- Đi bộ hoặc tập luyện nhẹ giúp ăn ngon hơn đồng thời cũng giúp cơ thể tiêu thụ chất dinh dưỡng. Tránh các tập luyện quá sức của mình.

- Giữ gìn vệ sinh răng miệng, điều chỉnh răng giả, khám bác sĩ nha khoa theo định kỳ.

- Giảm thiểu nguyên nhân tinh thần như căng thẳng bằng tâm lý trị liệu, áp dụng phương pháp thư giãn cơ thể, thiền định, tập trung hít thở để giảm bồn chồn, lo âu, nhờ đó có thể cải thiện sự ăn uống.

Kết luận

Ăn uống là cả một nghệ thuật. Để ăn ngon cũng phức tạp hơn. Chẳng thế mà lão thi sĩ Tản Đà đã thốt ra :

Nghề ăn cũng lắm công phu

Làng ăn ta phải biết cho đủ mùi

Cụ cũng nêu ra bốn tiêu chuẩn để có bữa ăn ngon miệng :

Thức ăn ngon

Lúc ăn ngon

Chỗ ăn ngon

Người ăn cùng ăn ngon

Thì mới có hứng thú mà ăn.

Nếu liên tục ăn không ngon, cơ thể sẽ thiếu chất dinh dưỡng, suy nhược, gầy mòn, mất tinh anh, có thể đưa tới tử vong.

Và dân gian ta cũng ghi nhận:

Ăn được ngủ được là tiên

Không ăn không ngủ, mất tiền thêm lo.

Xét ra cũng có lý vậy.

Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức

12 cách để không mắc bệnh tiểu đường

Căn bệnh “giết người âm thầm” này đang xuất hiện ngày một nhiều do thói quen ăn uống vô độ và lối sống ít vận động. Dưới đây là 12 cách lành mạnh để bạn có thể tránh xa căn bệnh này.

Kiểm soát cân nặng

Cứ mỗi 2 kg giảm cân là bạn cũng giảm đáng kể nguy cơ mắc bệnh. Thậm chí, những người quá béo có thể giảm đến 70% nguy cơ bị tiểu đường khi chỉ giảm được 5% số cân nặng, ngay cả khi chưa tập thể dục.

Chọn món khai vị phù hợp

Ăn rau xanh, sa lát trước mỗi bữa ăn có thể giúp kiểm soát lượng đường trong máu bạn. Người mắc tiểu đường tuýp 2 cũng có thể hạ thấp lượng đường máu nếu dùng khoảng 2 thìa dấm ngay trước bữa ăn giàu carbohydrate.

Ngôi xe ít thôi

Đi bộ mỗi ngày càng nhiều càng tốt. Bạn sẽ khỏe hơn, ngay cả khi không giảm được cân nào. Đi bộ làm tăng sự hấp thu của đường vào tế bào cơ thể, thay vì đi vào máu.

Uống cà phê

Nếu bạn là fan của cà phê, cứ tiếp tục giữ thói quen này. Nó sẽ giữ cho bệnh tiểu đường tránh xa bạn.

Nghiên cứu của Trường Y tế cộng đồng Harvard (Mỹ) trên hơn 126 nghìn người cho thấy, những người uống hơn 6 cốc cà phê mỗi ngày thì có nguy cơ mắc tiểu đường tuýp 2 thấp hơn từ 29 tới 54%. Nếu uống từ 1 đến 3 cốc thì tác dụng không đáng kể. Caffein ở các dạng khác như trà, sô cô la cũng có tác dụng. Các nhà nghiên cứu cho rằng caffein có thể đã giúp thúc đẩy sự trao đổi chất.

Tránh xa thức ăn nhanh

Khảo sát 3.000 người tuổi từ 18 đến 30 trong vòng 15 năm, nhóm nghiên cứu Đại học Minnesota tìm thấy những ai ăn thức ăn nhanh nhiều hơn 2 lần mỗi tuần thì nặng hơn 5 kg và có nguy cơ bị kháng insulin cao gấp 2 lần so với nhóm ăn ít hơn một lần mỗi tuần. Đây là hai yếu tố nguy cơ chính gây tiểu đường tuýp 2.

Giảm ăn thịt đỏ

Bạn không nên ăn thịt đỏ thường xuyên mỗi ngày, vì nó làm tăng cao nguy cơ tiểu đường tuýp 2. Các loại thịt chế biến sẵn như thịt lợn muối xông khói, hot dog cũng gây nguy cơ tương tự.

Dùng gia vị

Quế có tác dụng làm giảm đường máu mạnh mẽ, làm kích hoạt các enzyme vốn kích thích các thụ quan insulin hoạt động.

Thư giãn mỗi ngày

Stress kinh niên có thể làm đường máu của bạn tăng vọt. Vì thế, các hoạt động nghỉ ngơi, thư giãn (như yoga, đi bộ, thiền, ngủ sâu...) sẽ giúp bạn lấy lại sự thăng bằng này.

Tạo giấc ngủ đêm trọn vẹn

Những người ngủ ít hơn 6 tiếng mỗi đêm thì có nguy cơ tiểu đường cao gấp đôi, còn người ngủ quá 8 tiếng thì lại tăng nguy cơ gấp 3. Để có giấc ngủ ngon buổi tối, hãy gác công việc lại cơ quan, không xem tivi quá khuya.

Duy trì các mối quan hệ tình cảm tốt

Tiểu đường có xu hướng tăng mạnh ở những người sống độc thân. Còn nếu sống một mình, bạn hãy cố gắng duy trì thói quen sinh hoạt lành mạnh.

Xét nghiệm máu

Nhiều dấu hiệu tiểu đường rất thầm lặng. Nhưng một xét nghiệm máu đơn giản có thể tiết lộ mức độ nguy cơ của bạn. Hãy kiểm tra định kỳ để phát hiện bệnh sớm, trước khi quá muộn.

T. An (theo Woman's Health)



14 lý do nên ăn khoai lang hàng ngày

Khoai lang có vị ngọt nhưng không làm tăng đường huyết hay tăng cân. Protein trong khoai lang rất đặc biệt do khả năng ức chế ung thư ruột kết và trực tràng.

Khoai lang là thực phẩm phổ biến, hữu ích cho sức khỏe con người do chứa nhiều chất xơ, carotene, các vitamin và chất chống oxy hóa...

Dưới đây là những lý do các bà nội trợ không nên bỏ qua loại củ tuyệt vời này trong chế độ ăn của gia đình, theo Care2.

1. Khoai lang có vị ngọt nhưng không làm tăng

lượng đường huyết, mệt mỏi hay tăng cân. Đường tự nhiên trong khoai lang sẽ từ từ thẩm thấu vào máu, giúp cân bằng nguồn năng lượng cho cơ thể.

2. Khoai lang là nguồn cung cấp chất xơ rất tốt, giúp duy trì đường huyết ở mức cân bằng.

3. Cứ 100 g khoai lang nghiền cung cấp 86 calo, thấp hơn nhiều so với mức 118 calo trong 100g củ từ.

4. Khoai lang là thực phẩm giàu protein. Protein trong khoai lang rất đặc biệt do khả năng ức chế ung thư ruột kết và trực tràng ở người. Hàm lượng protein trong khoai lang càng cao thì khả năng ức chế hoạt động của tế bào ung thư càng lớn.

5. Hàm lượng vitamin B6 cao chứa trong khoai lang làm giảm homocysteine trong cơ thể. Homocysteine có liên quan đến các bệnh lý thoái hóa và tim mạch. Nồng độ homocysteine trong máu cao làm tăng nguy cơ xơ vữa động mạch, nhồi máu cơ tim và tai biến mạch máu não.

6. Khoai lang là nguồn cung cấp vitamin C dồi dào, giúp ngăn ngừa cảm lạnh và virus cúm. Đồng thời, vitamin C cũng rất cần thiết cho xương và răng, tốt cho hệ tiêu hóa và quá trình hình thành các tế bào máu. Ngoài ra, vitamin C còn góp phần chữa lành vết thương, tạo ra collagen giữ cho làn da luôn tươi trẻ, giảm stress và bảo vệ cơ thể khỏi những độc tố có nguy cơ gây ung thư cao.

7. Vitamin D trong khoai lang có tác dụng hỗ trợ hệ miễn dịch và tăng cường sức khỏe tổng quát. Vitamin D góp phần giữ cho hệ xương, tim mạch, thần kinh, răng, da và tuyến giáp khỏe mạnh.

8. Vi chất sắt trong khoai lang cung cấp năng lượng cho cơ thể, giảm stress, thúc đẩy sản xuất hồng cầu, bạch cầu, tăng cường miễn dịch và chuyển hoá protein.

9. Khoai lang cũng là nguồn cung cấp magie rất tốt. Magie không những là khoáng chất quan trọng chống căng thẳng mà còn có ý nghĩa then chốt cho sự phát triển khỏe mạnh của cơ xương, tim mạch và các chức năng thần kinh.

10. Kali là chất điện ly quan trọng giúp kiểm soát nhịp tim và các tín hiệu thần kinh. Cũng như các chất điện ly khác, kali đảm nhiệm nhiều chức năng thiết yếu trong đó có thư giãn cơ thắt cơ, giảm sưng, bảo vệ và kiểm soát hoạt động của thận.

Khoai lang chính là nguồn cung cấp kali tuyệt vời mà bạn không thể bỏ qua.

11. Màu cam trên vỏ khoai lang là dấu hiệu cho thấy mức carotene rất cao của loại củ này. Nhóm chất carotene giúp tăng thị lực, thúc đẩy hệ miễn dịch, chống oxy hóa và ngăn ngừa lão hóa. Một nghiên cứu do ĐH Harvard (Mỹ) thực hiện trên 124.000 người cho thấy, những người tiêu thụ thức ăn giàu carotene trong chế độ ăn uống thường xuyên của mình giảm tới hơn 32% nguy cơ ung thư phổi.

Ngoài ra, những phụ nữ có nồng độ carotene cao nhất có nguy cơ tái phát ung thư vú thấp nhất. Đây là kết luận được các nhà khoa học từ WHEL (Women's Healthy Eating and Living) đưa ra sau khi tiến hành nghiên cứu trên những phụ nữ hoàn tất giai đoạn đầu điều trị căn bệnh này.

12. Beta carotene là tiền chất của vitamin A trong cơ thể người. Vitamin A duy trì đôi mắt sáng và làn da khỏe mạnh. Đồng thời, beta caroten được chứng minh là có khả năng bảo vệ cơ thể khỏi những tác nhân gây ung thư. Đây cũng là một dưỡng chất dồi dào trong khoai lang.

13. Mới đây, các nhà khoa học đã khám phá ra nhóm chất dinh dưỡng trong khoai lang có tên là batatoside có khả năng chống lại các đặc tính của vi khuẩn và nấm.

14. Một nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng, chất cyanidins và peonidins trong khoai lang có khả năng giảm thiểu ảnh hưởng tiêu cực của kim loại nặng tới sức khỏe con người.

Thu Hiền



Trang Gia Chánh



Làm dưa chuột muối xối vừa giòn vừa thơm

Dưa chuột muối xối thanh mát ngày hè

Dưa chuột rất thơm giòn, thanh mát, đậm đà hương vị nhờ thì là và tỏi.

Nguyên liệu :

- 1kg dưa chuột : chọn loại nhỏ, ít ruột, vỏ sần sùi, thẳng đều, thon gọn đáng. Bạn nên ăn sống thử một quả xem có bị đắng không, nếu đắng thì không nên muối mè dưa đó nữa, vì nó thuộc cây bị dập cành.

- 1 củ tỏi khô : gồm 5 - 7 nhánh tỏi nhỏ, loại tỏi ta thơm. - 3 - 4 thìa cà phê muối tinh

Cách làm :

Trên thực tế, dưa chuột hay được phun thuốc sâu, vì thế trước khi làm dưa chuột muối xối bạn cần rửa kĩ dưa chuột qua nhiều lần nước, vừa rửa vừa kì cọ mạnh ngoài vỏ vì bạn sẽ dùng dưa chuột nguyên vỏ để muối. Cắt bỏ hai đầu dưa và xoa nhẹ nướm dưa vừa cắt vài vòng quanh vết cắt cho ra hết nhựa. Cho dưa vào túi đựng thực phẩm (loại túi dùng lưu trữ thức ăn trong tủ lạnh).

Rau gia vị đặc trưng của dưa chuột muối là rau thì là, bạn cũng có thể dùng thêm chút lá cần tây nếu thích. Rửa sạch rau, vẩy khô nước, thái nhỏ đều.

Tỏi khô bóc vỏ, đập dập, băm nhỏ. Để giữ được nhiều tinh dầu tỏi hơn, bạn nên dùng dụng cụ ép tỏi trực tiếp lên dưa.

Cho toàn bộ thì là và tỏi vào túi dưa, cho thêm 3 - 4 thìa muối tinh. Bạn có thể thêm ớt băm nhỏ nếu ăn được cay. Nếu muốn ăn chua thì trước khi ăn 15 phút, bạn chẻ nhỏ dưa chuột và xóc thêm vài thìa giấm như cách bạn làm dưa góp.

Buộc thắt nút chặt miệng túi rồi vừa xóc túi vừa đảo đều dưa chuột cùng các gia vị trong đó. Để túi dưa trong ngăn mát tủ lạnh, cứ 1 - 2 tiếng lại lấy ra xóc túi và đảo dưa một lần (không mở miệng túi). Dưa chuột được xóc muối và ướp lạnh như thế chừng 6 - 8 tiếng sau là được ăn.

Bạn đã quen với dưa chuột muối chua có cách muối giống như muối cà từ 5 - 7 ngày được ăn, giờ hãy thử làm dưa chuột muối xối chỉ trong vài tiếng đồng hồ này nhé! Dưa chuột tuy không chua nhưng rất thơm giòn, thanh mát, đậm đà hương vị dưa tươi nhờ thì là và tỏi dưa hương.

Thực đơn ngày hè của bạn thường có rau sống và salad rau củ tươi sống, hãy thêm chút dưa chuột muối xối này nữa bạn nhé, chắc chắn bạn sẽ khó quên hương vị của nó đấy!

Bánh bột lọc lá

Vật liệu :

- 2 cup bột năng
- 1/2 lb thịt ba rọi
- 1/2 lb tôm nhỏ
- 1 muỗng cà phê muối
- 1/2 muỗng cà phê nước mắm mặn

- dầu ăn, tiêu hạt đập dập
- lá chuối (rửa sạch, lau khô)

Cách làm :

Giai đoạn chuẩn bị :

- Cắt thịt nhỏ miếng.
- Bỏ đầu và vỏ đuôi tôm.
- Ướp tôm và thịt với nước mắm và tiêu.
- Cho 1 muống canh dầu vào chảo và xào tôm thịt khoảng 10 phút.
- Cắt lá chuối khoảng 10 cm mỗi miếng.

Bánh bột lọc ăn chung với bánh bèo & bánh nậm

- Trộn bột với 2 cup nước, tí tẹo muối và 1/2 muống canh dầu ăn.
- Cho vào soong nhỏ quấy bột cho khá đặc, thấy bột đổi sang màu trắng là được, nhưng đừng quấy đặc quá.

Gói bánh :

Trét 1 muống bột trên lá chuối theo hình.

Cho tôm và thịt vào giữa bột. Gói bột lại như cái gói. Cho hết vào xửng và hấp trong nước sôi khoảng 15 phút.

Bánh chín, ăn với nước mắm ngọt và ớt sống dầm.



Bánh Bèo Huế

Vật liệu :

- 150g bột gạo
- 100g bột năng
- 200g tôm tươi
- Nước mắm ngọt trộn với nước tôm
- muối, tiêu, dầu ăn
- 3 muống canh hành lá cắt nhỏ

Cách làm :

Dùng một tô lớn cho vào đó bột gạo, bột năng với 3 cup nước, tí tẹo muối và nửa muống canh dầu ăn trộn đều. Đặt xửng lên bếp nấu cho sôi.

Sắp những chén nhỏ vào nồi. Nấu cho khuôn nóng trong nồi đang nắp lại trong vòng 2 phút.

Quậy bột lên cho đều, đổ bột vào khuôn khoảng 2/3 khuôn. Đậy nắp lại và hấp trong vòng 12 phút. Lấy ra khỏi lò để nguội. Tôm lột vỏ, giã nát (giã bằng cối tôm sẽ ngon hơn là xay). Dùng chảo cho vào đó dầu ăn và hành, bỏ hành ra cho tôm vào nấu thêm 5 phút, trộn đều, nêm muối, tiêu và chút tẹo nước mắm mặn.

Rắc tôm chấy và hành lá phi vào chén ăn với nước mắm tỏi ngọt, ớt sống dầm.



Bánh Mì Cá Ngừ

Nguyên liệu :

- 2 hộp cá ngừ (400gr/1 hộp)
- 1 củ hành tây - 1 lòng đỏ trứng gà
- 50gr bột chiên xù
- 1 muống canh mùi tây băm nhỏ
- 1 muống cà phê vỏ chanh băm nhỏ
- 4 muống canh sốt Mayonnaise
- 4 lát phô mai
- 1 trái dưa leo
- Dầu ăn, hạt nêm, tiêu
- 4 chiếc bánh mì

Cách làm :

1. Cà chua, dưa leo rửa sạch, xắt lát mỏng. Hành tây bóc vỏ, xắt lát mỏng.

2. Khai nắp hộp cá ngừ, lấy cá ra trộn đều với bột chiên xù, lòng đỏ trứng gà, mùi tây, vỏ chanh và hạt nêm, tiêu, bần thành 4 phần bằng nhau.

3. Bắc chảo lên bếp, đun nóng dầu ăn cho từng phần cá vào chiên mỗi mặt 5 phút.

4. Rạch một đường bên cạnh bánh mì, phết dầu Mayonnaise, xếp đều xà lách, cá ngừ, phô mai, cà chua, dưa leo, hành tây kẹp lại và thưởng thức.



Bánh Mì Bì

Vật liệu :

- Bánh mì ổ
- bì thịt (xem công thức “Cách Làm Bì Thịt”)
- đồ chua
- dầu hành

- hành shallot phi vàng
- nước mắm ngọt tỏi ớt

Cách làm :

Bánh mì ổ ở bụng theo chiều dài, nhét vào bì heo, hành shallot, dầu hành và đồ chua sau đó chan nước mắm ngọt tỏi ớt.

Cách Làm Bì Thịt :

Vật liệu:

- 1 lb thịt cốt lết (thăn nỡn) thịt nạc không xương
- 1 muỗng café muối (ít nhiều tùy ý đầu bếp)
- 1 muỗng canh nước mắm sống (hiệu con mực)
- 1 muỗng café đường
- ¼ muỗng café bột ngọt
- 3 muỗng soup dầu ăn để chiên thịt
- 1 gói thính bột (thính hiệu Quê hương thơm hơn các loại kia)
- 3 muỗng canh tỏi sống băm nát, 1 để ướp thịt sống, 1 muỗng để trộn vào thịt chín, 1 để phi vàng cũng để trộn vào thịt chín.
- 1 gói bì đông lạnh lựa thứ nhỏ sợi (hiệu Quê Hương hoặc Việt Mỹ) Nếu bạn ở nơi có bán bì tươi thì càng tốt, nếu bì tươi thì khoi trụng nước sôi, chỉ cần rửa sạch.

Cách làm :

Thịt mang về rửa sạch cắt bề ngang khoảng 1 inch, trộn tỏi băm, đường, muối, bột ngọt, nước mắm khoảng ½ tiếng đồng hồ rồi ta bắc chảo lên bếp cho vào chút dầu ăn chiên lửa medium khoảng 10 phút mỗi bên cho vàng đều, cho thịt chín để nguội. Ta thái chỉ cho thịt to cỡ sợi tăm là vừa, nhớ là cọng thịt phải mỏng manh mềm mại thì bì mới ngon.

Bì mang về rửa sạch, nấu nước sôi lên, thả bì vào thật nhanh, vớt ra ngay lập tức như là trụng bánh phở, để lâu sẽ bị nát không ngon. Vớt ra để ráo nước, chờ bì thật khô, cắt khúc như cọng tăm, trộn vào với ít tỏi phi thơm, gồm có thịt, bì, tỏi sống, tỏi phi, chút muối là ta sẵn sàng để có món bì thơm ngon tính khiết.

Đạt tiêu chuẩn :

Bì ngon thì thịt và bì phải mảnh sợi, như cọng giá sống, thịt phải tươi thơm mềm mại ngọt ngào, trộn bì cho khá thính thì mới thơm, chứ đừng cho ít thính quá không thơm bì, mà cũng đừng cho quá nhiều thính bì sẽ sạm và khô quá mất ngon.

Bánh Mì Xíu Mại 1

Nguyên liệu :

- 2 cups thịt heo xay(loại hơi mỡ mỡ một chút)
- 1/3 củ hành tây thái hạt lựu
- 2 tép tỏi băm nhuyễn
- 1 thìa cà phê muối
- tí đường - tiêu
- 1 quả cà chua to, lấy hạt, băm nhỏ (hay 1 hộp diced tomato)
- 1 tablespoon corn starch hay bột năng
- 2 tablespoons nước

Cách làm :

Trộn chung thịt heo xay, hành băm, tỏi băm, muối, đường, tiêu cho ngấm.

Phi hành tỏi cho thơm, cho cà chua vào xào 10 phút, vặn lửa riu riu nấu cho nhừ cà, nêm nếm cho vừa ăn. Chia thịt ra làm 8 phần đều nhau, vo thành viên, cho vào cà chua đang riu riu trên bếp, tiếp tục nấu cho chín xíu mại, vớt ra để một bên. Pha corn starch trong 2 tablespoons nước, đổ vào cà đang riu riu, khuấy liên tục cho sauce đặc lại, đổ lên tô xíu mại. Rắc tiêu, ngò lên mặt cho đẹp. Dọn ăn với bánh mì hay mì luộc.

Bánh Mì Xíu Mại 2

Vật liệu :

- 1 lb thịt nạc dăm hoặc thịt nạc (băm nhỏ ngon hơn là xay). Nếu không sợ cholesterol thì thêm ½ lb mỡ cắt hạt lựu và ¼ muỗng cafe muối.
- 1 muỗng cafe đường
- 1 muỗng cafe tiêu bột
- 1 muỗng canh dầu ăn để trong lòng bàn tay vỗ nhân cho khỏi dính
- 1 cái lạp xưởng cắt mỏng séo độ 1 đốt ngón tay
- ¼ lb gan heo bột (cắt mỏng dài = muỗng cafe)
- ¼ muỗng cafe bột ngọt (optional)
- 2 oz hành củ vàng băm nhỏ
- 2 hành củ tím shallot băm nhỏ
- 2 muỗng cafe muối
- 3 cây hành lá cắt hạt lựu
- 3 muỗng cafe tỏi băm đầy vung
- 3 muỗng cafe bột năng đầy vung
- 4 oz củ sắn băm nhỏ
- 2 oz nước uống
- 10 ổ bánh mì con cóc

Cách làm :

Trộn chung thịt nạc dăm và các nguyên liệu trên, cùng với hành băm, tỏi băm, muối, đường, tiêu cho ngấm. Chia thịt ra vo thành viên.

Phi hành tỏi cho thơm, cho cà chua vào xào 10 phút, vặn lửa riu riu nấu cho nhừ cà, nêm nếm cho vừa ăn. Chia thịt ra vo thành viên, cho vào cà chua đang riu riu trên bếp, tiếp tục nấu cho chín xíu mại, vớt ra để một bên. Pha corn starch trong 2 tablespoons nước, đổ vào cà đang riu riu, khuấy liên tục cho sauce đặc lại, đổ lên tô xíu mại. Rắc tiêu, ngò lên mặt cho đẹp. Dọn ăn với bánh mì hay mì luộc.

Bánh Mì Xíu Mại 3

Nguyên liệu :

- 2 lbs thịt heo nạc xay
- 1/2 hộp củ năng
- 1/2 củ hành tây trắng
- 1 tép tỏi băm
- 1 hộp cà chua
- 1 muỗng cafe bột năng
- 2 muỗng cà phê dầu mè
- Dầu ăn, nước tương Maggi
- Gia vị : Muối, đường, bột nêm, tiêu xay

Cách Làm :

- Củ hành tây lột vỏ, xắt mỏng rồi băm nhuyễn, củ năng cũng xắt mỏng băm nhuyễn.

- Cà chua hộp cho 1 muỗng dầu ăn, cho tỏi băm vào phi sơ, cho cà chua vào xào lên, nêm gia vị lạt lạt ngọt ngọt vừa ăn rồi để qua một bên.

- Trộn thịt heo xay với củ hành, củ năng băm nhuyễn, 1 muỗng cafe bột năng, 1/2 muỗng tiêu xay, đường, bột nêm và tí muối.

Muốn biết thịt có vừa miệng hay không. Lấy cỡ một muỗng cafe thịt trộn cho vào cái chén, đập plastic lại rồi microwave khoảng 30 giây, thịt chín, ăn thử.

-Trộn hỗn hợp trên cho đến khi thịt thấm đều gia vị và mềm dẻo, vắt thành viên. Xếp vào chén nhỏ hấp trong xúng nước sôi khoảng 25 phút mở nắp ra, đổ sốt cà chua lên mặt xíu mại. Đậy nắp lại hấp thêm 10 phút cho thấm.

- Khi xíu mại chín, xắt khúc và ngò lên mặt.

- Ăn với bánh mì nóng giòn hay giò cháo quẩy và nước tương Maggi.

Tháng Tư Đen

Mỗi tháng Tư Đen trời đẫm lệ...
Khắp nơi phố thị đến đồng quê
Biển Đông sóng dữ càng hăng hái
Cải tạo còn đau những tái tê

...

HUỆ THU (San Jose) Tháng Tư ngày 8.2008

Câu chuyện thật của một Người Nhái Hải Quân VNCH, theo lời kể của ông Nguyễn Văn Kiệt và dữ kiện trong các trang web.



Lời ngỏ : Cuối năm 2001 người xem TV các chương trình “Suicide Missions” (History Channel), “Navy SEALs : Untold stories” (TLC - The Learning Channel) sẽ thấy một nhân vật Việt Nam tên Kiệt được nhắc đến trong những chuyện công tác chưa bao giờ được kể lại. Nhân vật này là ai? Tình tiết trong các phim tài liệu đó có chính xác không? Mời đọc giả đi ngược thời gian

Cách đây gần 30 năm về trước, vào mùa hè năm 72 được biệt danh là “Mùa Hè Đỏ Lửa”. Cộng sản Bắc Việt (CSBV) mở cuộc tấn công xâm lăng miền Nam Việt Nam ở ba mặt trận: Quảng Trị, Cao Nguyên, An Lộc. 30 ngàn quân CSBV trang bị vũ khí tận răng, tràn qua vùng phi quân sự (DMZ) ở vĩ tuyến 17, vượt tràn qua sông Bến Hải. Quân Lực Việt Nam Cộng Hòa (VNCH) và đồng minh ở trong thế giằng co với kẻ địch ...

Trong một chuyến thám thính thu lượm tin tức, chiếc máy bay EB-66 của không lực Hoa Kỳ bất thành linh bị hỏa tiễn SAM bắn hạ. Vừa kịp tung

ra khỏi máy bay, Trung Tá Iceal “Gene” Hambleton kinh hãi chứng kiến cảnh chiếc máy bay bùng nổ làm thiệt mạng 5 người còn lại trong phi hành đoàn. Chiếc dù từ từ lượn xuống, dù bị mây mù che phủ không thấy đất, Trung Tá Hambleton biết chắc là 30 ngàn địch quân đang chờ mình dưới đất. Thế là guồng máy quân sự của đồng minh bắt đầu một cuộc “tìm kiếm và giải cứu” đắt giá và tổn hại nhất trong cuộc chiến. Hai chiếc trực thăng Bộ Binh vừa nhào đến địa điểm giải cứu liền bị bắn hạ. Phi hành đoàn 4 người của chiếc Blueghost 39 thiệt mạng tại chỗ. Chiếc trực thăng thứ nhì ráng “lết” đến một địa điểm an toàn và phi hành đoàn được một chiếc trực thăng khác đến giải cứu

Màn đêm buông xuống, Trung Tá Hambleton trở trời một mình dưới đất trong sự che chở của rừng rậm, bủa vây tứ bề bởi một lực lượng địch quân lớn nhất trong cuộc chiến Việt Nam. Hôm đó là ngày Phục Sinh, chủ nhật 2 tháng 4, 1972. Không quân Hoa Kỳ biết vị trí của Trung Tá Hambleton nhưng không tài nào với tới nổi ông ta vì địch quân bủa vây dày đặc. Tối đó họ chỉ có thể thả mìn xung quanh ông ta để ngăn cản địch quân tới gần. Sáng hôm sau, chiếc trực thăng “Jolly Green 65” bay tới gần vị trí của Trung Tá Hambleton thì lập tức bị “dàn chào” bởi một trận mưa đạn tàn khốc. Lại phải “lết” về. Chuyển kế của “Jolly Green 66” cũng không khấm khá. Đạn bắn rất từ tứ phía như xé nát chiếc trực thăng. Và cũng phải “lết” về lại căn cứ. Trước khi màn đêm phủ xuống vào ngày Thứ Hai, một chiếc máy bay hỗ trợ cho cuộc giải cứu bị hỏa tiễn SAM bắn hạ. Đại Úy William Henderson và Trung Úy Mark Clark nhảy dù thoát hiểm, đáp xuống đất gần vị trí của Trung Tá Hambleton. Cuộc giải cứu bây giờ không phải cho một người nữa, mà cho 3 sĩ quan Hoa Kỳ, mỗi người lạc một lối. Dưới đất, 3 người phi công Hoa Kỳ chứng kiến tận mắt trong nỗi niềm thất vọng khi thấy các loạt giải cứu kế tiếp bị đẩy lui bởi hỏa lực tàn khốc của địch. Chỉ trong vòng 24 tiếng đồng hồ, 3 máy bay bị bắn hạ, 5 chiếc bị thiệt hại nặng nề, 4 người thiệt mạng. Và xui xẻo thay tối đó Đại Úy Henderson bị CSBV lùng bắt được. Trong khi đó, quân đội Hoa Kỳ khám

phá ra rằng Trung Tá Hambleton từng phục vụ với Bộ Tư Lệnh Chiến Lược Không Quân. Ông ta giữ trong đầu một kho kiến thức về hệ thống hỏa tiễn nguyên tử, cái loại dữ kiện không thể để rơi vào tay kẻ địch. Bằng mọi giá phải giải cứu cho được Trung Tá Hambleton.

Những ngày kế tiếp, không lực Hoa Kỳ mở nhiều cuộc tấn công xung quanh cầu Cam Lộ. Vì hỏa lực địch quá mạnh, không chiếc máy bay nào có thể xuyên thủng vòng vây được. Trái lại hầu hết đều bị bắn hư hại nặng. Mọi người đều nhận ra là kẻ địch đang dùng hai phi công Hoa Kỳ làm mồi để nhử các chuyến giải cứu vào để tiêu diệt. Đến ngày 6 tháng 4, tổng cộng có đến 52 chiếc máy bay và 4 chiếc B-52 oanh tạc liên tục chung quanh vùng Cam Lộ. Trong lúc đó, chuyến phi hành “Jolly Green 67” chuẩn bị để thực hiện cú “chộp” lấy Trung Tá Hambleton. Chiếc trực thăng “Jolly Green 67” gần đáp xuống vị trí của Trung Tá Hambleton giữa khối lửa mịt mù, giữa những làn đạn của địch cào nát phi cơ. Bị bắn quá rát, trực thăng rút lên không kịp, rơi sầm xuống đất nổ tung. Thiệt mạng tất cả phi hành đoàn 6 người. Trung Tá Hambleton gục khóc khi thấy biết bao nhiêu người thiệt mạng chỉ để giải cứu lấy mình. Bằng mọi giá ông ta tự nhủ cũng phải sống còn.... Ngày 7 tháng 4, một chiếc máy bay khác hỗ trợ cuộc giải cứu lại bị bắn hạ. Trung Úy Bruce Walker và Trung Úy Larry Potts bị thất tung.

Ngày 9 tháng 4, quân lực Hoa Kỳ nhận thấy cuộc giải cứu kết hợp nỗ lực của nhiều binh chủng không thành công. 5 phi cơ bị bắn hạ, 9 quân nhân bị thiệt mạng, 2 người là tù binh, mất tung tích 2 sĩ quan khác. Không lực Hoa Kỳ gần như bó tay chưa biết tính toán như thế nào.

Lúc bấy giờ, Đại Tá Thủy Quân Lục Chiến Al Gray đưa ra một đề nghị khác: một cuộc giải cứu âm thầm bằng đường bộ. Ai thực hiện công tác này? Câu trả lời : Biệt kích Mỹ và Việt. Đại Úy Thomas Norris - US Navy SEAL cùng 5 Người Nhái Việt Nam từ căn cứ Đà Nẵng đến để chuẩn bị. Cùng lúc đó, không lực Hoa Kỳ ra tín hiệu cho hai phi công HK kẹt trong lòng địch tìm cách tới điểm hẹn. Trung Úy Clark đang ở gần sông Cam Lộ, chạy về hướng Đông ra Cửa Việt. Tối ngày 10 tháng 4 sẽ men theo ven sông đến điểm hẹn. Còn Trung Tá

Hambleton cách giòng sông gần 2 cây số cần phải được hướng dẫn để len lỏi qua vòng đai địch quân dày đặc để đến bờ sông. Toán biệt kích tập trung tại một tiền đồn nằm trên một ngọn đồi thấp cạnh sông Miếu Giang, quận Cam Lộ. Nhóm Người Nhái Việt Nam gồm có một Đại Úy trưởng toán, hai Hạ Sĩ Nhất, và hai Hạ Sĩ. Kiệt, 27 tuổi, lúc bấy giờ là Hạ Sĩ Nhất Trọng Pháo, thuộc sở Phòng Vệ Duyên Hải, và cũng là một Biệt Hải được huấn luyện theo mô hình của US Navy SEALs.

Từ tiền đồn, Norris cùng với nhóm Biệt Hải đi ngược dòng sông để giải cứu cho Trung Úy Clark trước, rồi Hambleton sau đó. Khi màn đêm buông phủ ngày 10 tháng 4, đội biệt kích khởi hành. 6 người trở trời trong bóng đêm đối đầu với một lực lượng địch quân đã bắt chấp sức mạnh của không lực Hoa Kỳ. Thoạt đầu, toán biệt kích dự tính bơi ngược dòng sông để gặp Trung Úy Clark trôi xuôi dòng xuống. Nhưng vì dòng nước chảy mạnh quá nên cả toán đành phải xâm nhập bằng đường bộ theo ven bờ sông. Toán biệt kích chậm rãi tiến từng bước trong màn đêm, vượt qua mặt từng đoàn thiết giáp, xe hàng, và các toán tuần tiểu thường xuyên canh phòng. Đây là một việc chậm rãi, nguy hiểm và có thể trở thành chết người trong nháy mắt. Nhóm điều hành chuyến giải cứu biết là nguy hiểm nên đã dặn cả toán là đừng đi quá một cây số vào cứ địa của địch ở thượng nguồn. Nhưng toán biệt kích biết là như vậy không đủ nên tiếp tục âm thầm vượt qua tai mắt kẻ địch để cuối cùng dừng lại và chờ ... 2 cây số ở thượng nguồn.

Gần 3 giờ sáng, toán biệt kích phát hiện một vật di động xuôi dòng sông. Đó chính là Trung Úy Clark. Trước khi cả toán bắt đầu cuộc giải cứu thì một toán tuần tiểu của địch xuất hiện. Cả toán lặng yên chờ đợi trong khi Trung Úy Clark cứ trôi xuôi dòng sông. Đến khi kẻ địch đã đi qua thì Trung Úy Clark cũng biến dạng trên dòng sông nước chảy mạnh. Cả toán biệt kích rút lui đi dọc theo bờ sông để truy lùng Clark. Cuối cùng toán phát hiện ông ta đang ẩn núp ở ven sông. Trời đã hừng sáng, tuy đã tìm được Trung Úy Clark nhưng cả nhóm vẫn còn ở sâu trong vùng địch. Hết sức chậm rãi và cẩn trọng, toán biệt kích tiếp tục chuyển hành trình đào tẩu khỏi vùng địch. Trưa hôm đó, cả toán về

đến vùng an toàn. Trung Úy Clark được bốc về Đà Nẵng. Toán biệt kích còn ở lại tiền đồn. Công tác của họ chưa xong vì vẫn còn một phi công Hoa Kỳ cần giải cứu. Ngày hôm sau, 11 tháng 4, toán biệt kích chuẩn bị lên đường. Trong chuyến giải cứu hôm trước cả toán đã chứng kiến tận mắt lực lượng địch quân đầy đặc. Vì thế trước khi toán biệt kích lên đường, không lực Hoa Kỳ đã dội bom phủ đầu các vị trí địch để dọn đường. Địch quân liên trả đũa với hàng loạt mọt chê bắn phủ đầu lên tiền đồn quân lực VNCH.

Thật là xui xẻo, người Đại Úy Biệt Hải Việt Nam và Trung Tá Anderson (cố vấn cho nhóm biệt kích) bị thương. Một Biệt Hải hộ tống hai người trở lại hậu cứ. Nhóm biệt kích chỉ còn lại 4 người: Tom Norris và 3 Biệt Hải Việt Nam. Nhóm biệt kích 4 người còn lại vẫn tiếp tục nhiệm vụ giải cứu. Họ lên đường rạng tối ngày 12 tháng 4. Lần này cả toán mạo hiểm gần 4 cây số sâu vào lòng địch. Càng vào sâu, nhìn thấy địch quân đầy đặc tứ bề, 2 người trong toán biệt kích e ngại và không muốn tiến thêm. Nhưng rồi cuối cùng cả nhóm vẫn tiến tới để truy tìm Trung Tá Hambleton. Trời đã hừng sáng mà không thấy tăm tích ông ta đâu cả, toán biệt kích đành thất vọng rút lui. Trung Tá Hambleton, 53 tuổi, sau 10 ngày trốn tránh, đói khát sức khoẻ kiệt quệ, đầu óc mụ mẫm đi, phương hướng lẫn lộn. Thời gian không còn bao lâu trước khi ông ta gục ngã chết lịm trong rừng già. Hôm sau trong khi toán biệt kích nghỉ dưỡng sức thì không lực Hoa Kỳ liên lạc bằng tín hiệu với Trung Tá Hambleton, động viên tinh thần ông ta cố gắng gượng sức để ra đến chỗ hẹn. Sức khoẻ của ông đã đến hồi nguy kiệt. Nếu toán biệt kích không “chộp” được ông tối nay thì có lẽ đó sẽ là cơ hội cuối cùng. Họ cũng lượng định rằng trong tình trạng sức khoẻ như vậy, Trung Tá Hambleton khó mà đến chỗ hẹn. Nếu muốn thành công, toán biệt kích phải đi tìm cho ra được ông ta.

Trong chuyến đi này, 2 Biệt Hải Việt Nam từ chối không tham dự. Người duy nhất tình nguyện đi là Hạ Sĩ Nhất Nguyễn Văn Kiệt, Liên Đoàn Người Nhái, Hải Quân Việt Nam Cộng Hòa. Đối diện với hiểm nguy, Kiệt vẫn tình nguyện đi vì yêu chuộng sự hào hùng của ngành Biệt Hải, và cũng vì lòng nhân đạo không nỡ thấy người sắp chết mà không

cứu. Hai biệt kích, một Mỹ, một Việt. Tom Norris và Kiệt mặc quân phục nguy trang như bộ đội chính quy Bắc Việt, trang bị súng AK-47. Họ quyết định dùng xuồng đi ngược dòng sông lên hướng Bắc. Như thế sẽ lẹ hơn đi đường bộ và mới có đủ thời giờ để truy tìm Trung Tá Hambleton. Trong màn đêm, tay chèo, tay súng, họ nghe rõ mồn một tiếng trò chuyện của địch quân canh gác ven sông, tiếng gầm rú của xe tăng T-54, tiếng di động của cả đoàn quân hùng hậu. Họ chèo chậm rãi để tránh tai mắt kẻ địch. Một màn sương mù phủ lấp dòng sông che chở họ khỏi sự dòm ngó của kẻ thù nhưng đồng thời lại làm cho họ chậm tay chèo. Và họ cũng không ngờ là họ chèo gần đến cầu Cam Lộ, nơi địch quân đóng giữ. Khi nghe tiếng chân bộ đội Bắc Việt tuần tiểu đi lại trên cầu, họ mới biết là đi lỡ. May mắn là sương mù che phủ khắp vùng nên Tom và Kiệt không bị phát hiện. Họ chèo trở ngược lại, xuôi dòng sông và tìm kiếm Trung Tá Hambleton. Rồi cuối cùng Tom và Kiệt cũng tìm ra Trung Tá Hambleton, một thân hình tong teo gục ngã gần bờ sông. Ông ta chỉ còn thoi thóp thở. Tom và Kiệt đem Trung Tá Hambleton lên dẫu dưới đáy xuồng, lấy lá chuối che phủ thân hình ông ta. Họ bắt đầu cuộc hành trình rút lui khỏi vùng địch, thoát khỏi gọng kềm của tử thần, vẫn một cách chậm rãi như mọi khi. Lúc bảy giờ hừng đông đã ló dạng. Bất thành linh, Kiệt nghe tiếng gọi “Ê, lại đây!”. Cả hai người cùng quay đầu lại và bắt gặp 3 tên lính Bắc Việt xa xa trên bờ. Tên đi giữa là sĩ quan, vác khẩu K54. Hai tên cận vệ kè kè AK-47 hai bên. Khoảnh khắc đó thật dài như thế kỷ. Kiệt cảm thấy ớn lạnh dọc theo xương sống. Nhưng cả hai người đều bình tĩnh quay đầu trở lại, tiếp tục chèo xuôi hướng Nam. Vừa chèo, Kiệt đã bắt đầu đếm thời gian và lắng nghe tiếng súng của bọn chúng sẽ bắn theo. Nhưng chúng hoàn toàn im lặng. Một cái im lặng đáng nghi ngờ và hồi hộp vô cùng. Kiệt ráng lắng nghe tiếng chân rầm rập đuổi chạy theo. Nhưng tất cả không gian lúc ấy hoàn toàn trở lại bình thường im lặng. Một sự tĩnh mịch khó hiểu. Có thể chúng sẽ liên lạc máy để chặn xuồng ở một đoạn sông sắp đến? Hay chúng đang chỉ điểm để pháo kích theo? Bảy giờ là giờ phút hết sức căng thẳng trong tâm não của Kiệt. Bao nhiêu giác quan

của Kiệt được tận dụng tập trung quan sát để phản ứng kịp thời... Tom lập tức báo cáo bằng radio là đã giải cứu được Trung Tá Hambleton. Tuy thế chuyến giải cứu chưa xong vì họ vẫn còn sâu trong lòng địch và khi trời hừng sáng, sự nguy trang của họ không qua mặt được kẻ địch. Vì thế, không lực Hoa Kỳ được điều động sẵn để hỗ trợ bất cứ lúc nào. Đúng như Kiệt dự đoán, kẻ địch đã báo động về sự xâm nhập của chiếc xuồng biệt kích. Tiếng la hét, tri hô vang dậy cả bầu không khí tĩnh mịch. Cuộc truy đuổi bắt đầu. Tom và Kiệt chèo hối hả, mương dòng nước chảy mạnh để đưa con xuồng đi thật lẹ, cũng như nhờ cây vào các tầng cây dày đặc ven sông che dấu bớt hình ảnh chiếc xuồng mong manh. Trong khi đó đạn của địch không ngừng bắn xối xả ngang sông. Thấy hỏa lực địch quá mạnh, Tom và Kiệt tấp xuồng vào một bụi cây ven sông và gọi không lực yểm trợ ngay lập tức. Không gian yên lặng của đoạn sông bị xé nát bởi những làn đạn bắn tứ phía. Đạn từ trên không bắn xuống, đạn từ dưới đất bắn lên, đạn từ hai bên bờ nhà xuồng sông lia lịa. Và cũng nhờ sự yểm trợ không lực mạnh mẽ và liên tục, Tom và Kiệt cuối cùng cũng đưa con xuồng xuôi dòng an toàn. Khi gần đến tiền đồn của quân lực VNCH, quân đội hai bên dàn trận ra “tiếp đón” lẫn nữa. Cộng Sản Bắc Việt bên bờ Bắc, quân đội VNCH bên bờ Nam. Hai bên nhà đạn bắn qua lại dữ dội. Dưới cơn mưa đạn đó, Tom và Kiệt dìu Trung Tá Hambleton khỏi xuồng và chạy chặng nước rút nguy hiểm cuối cùng vào hầm trú ẩn ... Cuộc giải cứu đã thành công vượt sức tưởng tượng của mọi người. Khi mà cả không lực Hoa Kỳ bó tay thì những biệt kích Mỹ, Việt gan dạ cùng mình đi vào trong lòng địch, chộp các phi công ra khỏi gọng kềm của tử thần.

Câu chuyện trên, người ta có viết thành sách, Hollywood có chuyển thành phim với những tài tử quen thuộc thủ vai các nhân vật chính trong câu chuyện. Vậy mà 2 nhân vật “CHÍNH” nhất trong truyện là Đại Úy Hải Quân (Navy SEAL) Hoa Kỳ Thomas Norris và Hạ Sĩ Nhất Nguyễn Văn Kiệt, Liên Đoàn Người Nhái, Hải Quân VNCH không hề được nhắc đến. Hành vi dũng cảm, gan dạ phi thường này chỉ có một số người được biết để bảo vệ các dữ kiện quân sự liên hệ đến các chuyến giải

cứu đường bộ. Đại Úy Thomas Norris được trao tặng huân chương “Medal of Honor”. Huân chương cao quý nhất của quân đội Hoa Kỳ trao cho những chiến sĩ đã có hành động dũng cảm phi thường. Hạ Sĩ Nhất Nguyễn Văn Kiệt, người Nhái anh dũng của Hải Quân VNCH, được trao tặng huân chương “Navy Cross”. Huân chương cao nhất có thể trao tặng cho quân đội đồng minh. Kiệt là người chiến sĩ Hải quân VNCH duy nhất nhận huân chương “Navy Cross” trong cuộc chiến Việt Nam. Đến nay đã gần 30 năm. Hồ sơ quân sự cũng đã được tiết lộ (de-classify). Rồi cuối cùng những hành động dũng cảm, anh hùng này đã được mọi người biết đến.

Thế Trân



**Tháng Tư không nói gì
là người đã cảm hết
cho tôi xin một lời
để biết mình chưa chết
VI KHUÊ (Virginia - USA)**

Truyện tình cảm xã hội Việt Nam

Biển tình

VI

Chương bảy



Ông bà Triệu Văn giữ lời hứa. Họ ân cần chăm sóc Nhung như người thân trong gia đình. Nhờ thế, Nhung được khâu khỏa nỗi buồn. Một hôm nàng nhận được thư của Lâm gửi sang báo tin chàng được chính quyền Mỹ ân huệ cho chàng học ôn lại ba năm cuối của y khoa, sau đó bằng cấp bác sĩ của chàng được họ công nhận. Lâm sẽ được phép mở phòng mạch tư hoặc làm trong bệnh viện Mỹ. Ngoài ra, chàng đã đến gõ cửa nhiều cơ quan công quyền xin họ can thiệp cho Nhung sang Mỹ. Nàng mừng khắp khởi. Một tia hy vọng lóe lên. Nhung lấy giấy bút hồi âm cho người tình. Từ đó, mỗi tuần nàng nhận được thư chàng. Nỗi niềm nhớ thương được họ trải dài trên trang giấy. Lâm cũng không quên gửi kèm bưu phiếu để Nhung có tiền tiêu.

Ngày tháng hững hờ đến rồi đi ; những bước thời gian mệt mỏi lướt qua. Các phái đoàn Úc, Pháp, Đức ra đảo phỏng vấn chấp thuận cho một số người đến định cư trên nước họ. Nhung vẫn bị họ từ chối. Ông bà Triệu Văn hết lời an ủi nàng. Cho đến một hôm có tin báo phái đoàn Canada ra đảo. Ông bà Triệu Văn hân hoan ra mặt. Sau khi xem hồ sơ, họ chấp nhận cho đại gia đình ông bà Triệu Văn sang Canada định cư. Nhung thấp thỏm chờ họ quyết định. Thêm một lần nữa, nàng thấp thỏm lo âu rồi ê chề đón nhận lời từ chối.

Sau ngày tiễn đưa ông bà Văn rời khỏi đảo, Nhung cảm thấy bị hụt hẫng. Nàng ngồi trên bãi cát, ánh mắt không hồn đờ đẫn hướng về một phương trời vô định. Cảnh vật như vô tình trước nỗi đau của con người. Những đợt sóng hững hờ vẫn đua nhau ào ạt vỗ bờ. Nhung ngồi đếm cô đơn; càng đếm thì cô đơn càng vây quanh nàng. Dần vật với số mệnh không may, ngổn ngang với những ý nghĩ chán nản rồi Nhung tự hỏi tại sao bất hạnh chưa buông tha nàng. Lòng nàng không ngớt hoang mang, giao động. Những cánh thư của Lâm gửi sang chỉ gói ghém những lời thương nhớ, chớ không cho nàng một tia hy vọng nào sáng hơn. Con tim héo hon của Nhung mòn mỏi dần. Quạnh hiu vây quanh, lòng nàng ngổn ngang với những ý nghĩ chán nản. Dần vật với số mệnh không may, chập chùng với nỗi buồn xa cách, Nhung có những uẩn khúc, những khổ tâm không dễ vượt qua, nàng tự ví mình như một miếng ván nổi trôi trên sóng biển, như một mảnh đời phiêu dạt. Nhung tuyệt vọng cùng cực. Bị khủng hoảng tinh thần, trong đầu Nhung nhen nhúm một ý nghĩ buông xuôi : nàng định tình nguyện trở về nước, nơi đó còn có Hoa, người bạn thân thương của nàng, chứ chẳng lẽ ngồi mãi ở nơi đây nhận lấy sự ruồng rẫy của

con người ? Nhung giấu không cho Lâm biết quyết định táo bạo của nàng, sợ chàng buồn. Nàng sẽ âm thầm thực hiện. Do mất ngủ vì nỗi buồn cứ day dứt trong lòng, gương mặt Nhung trông tiêu tụy hốc hác, đôi mắt sâu hoắm. Nàng lại nhớ Lâm. Bên kia đại dương chắc Lâm cũng khổ tâm lắm, chắc chàng bó tay, không đánh thức được lương tâm con người. Họ đã khép chặt cánh cửa nhân đạo rồi chăng ? Nàng thiếu não lắc đầu, bất giác, Nhung buông tiếng thở dài. Những kỷ niệm ái ân ồ ạt đổ xô về, những nhớ thương da diết khiến nàng trằn trọc cả đêm, không sao nhắm mắt được. Rồi không kiềm chế được cảm xúc, nàng mũi lòng sụt sùi khóc.

May thay, Nhung chưa kịp thực hiện ý định tình nguyện hồi hương thì có tin báo phái đoàn Thụy sĩ ra đảo sáng mai. Thiên hạ lại xôn xao cười nói hân hoan chờ đợi. Trong đầu họ liên tưởng đến nước Thụy sĩ là cái nôi của lòng nhân đạo bao la, của một tình thương thấm thiết giữa con người với con người. Mà thật vậy, sau cuộc phỏng vấn, các thành phần bất hảo bị xã hội loài người ruồng bỏ, những kẻ tật nguyền bất hạnh, những người không may mắn bị các phái đoàn khác từ chối, trong đó có Nhung, họ chấp nhận cho vào nước Thụy sĩ định cư. Trước một tin vui đến quá bất ngờ, Nhung tròn mắt kinh ngạc, lòng rộn rã niềm vui, nàng quỳnh lên, nhanh chân trở về lều, vội vả lấy giấy viết vài hàng báo tin cho Lâm biết rồi nhanh chân ra mua tem dán vào phong thư, bỏ vào thùng.

Đêm về, nàng thao thức không ngủ được, trong đầu tưởng tượng một chân trời mới đang chờ nàng. Sáng sớm, Nhung cùng những người đồng cảnh ngộ, xách túi hành lý trên tay, lũ lượt ra văn phòng trình diện để xuống tàu rời đảo. Hôm nay, nàng không có ai đưa tiễn, nên khi con tàu tách bến, Nhung không buồn ngoảnh mặt lại phía sau để nhìn đảo một lần cuối cùng. Đến đất liền, đoàn người được nhân viên của sứ quán Thụy sĩ tiếp đón và ân cần chỉ dẫn họ làm thủ tục ra đi.

Con chim sắt tung mình trong mây trắng, bay suốt 11 giờ để đến phi trường Zurich sáu giờ sáng. Các nhân viên xã hội Thụy sĩ tươi cười chào đón họ rồi đưa ra xe ca trực chỉ Lausanne. Những cặp mắt ngỡ ngàng của đoàn người tị nạn dán vào kính xe ngắm cảnh vật xa lạ lần đầu họ trông thấy. Những

cánh đồng xanh trải rộng ngút mắt với đàn bò sữa nhớn nhơ nhai cỏ. Những vườn nho bát ngát mênh mông. Sau các thung lũng là đồi núi chập chùng, rừng phong lá đỏ. Họ ới ới gọi nhau ngắm dãy núi Alpes hùng vĩ với tuyết phủ đầu non. Xa lộ Thụy sĩ thênh thang, chiếc xe ca êm ả vượt đường dài. Có vài người vì mệt hay mất ngủ đêm qua trên máy bay, giờ đây lim dim đôi mắt, ngủ gà ngủ gật. Xe vào thành phố Lausanne khoảng 1 giờ trưa rồi dừng lại trước một ngôi nhà đồ sộ. Đoàn người nhón nhào xuống xe, trật tự theo các nhân viên Thụy sĩ vào phòng tiếp tân, làm thủ tục nhận phòng. Sau đó, họ được hướng dẫn xuống câu lạc bộ ăn bữa cơm trưa đầu tiên trên đất nước vừa mở rộng vòng tay tiếp nhận họ và cứu mang họ kể từ hôm nay.

Nhung chưa vội báo tin cho Lâm biết. Nàng chờ vài hôm nữa để biết sinh hoạt nơi đây rồi sẽ kể cho chàng biết cụ thể hơn. Chiều hôm đó, sau một giấc ngủ trưa dài, đoàn người tị nạn được mời lên xe ca đi viếng thành phố Lausanne, nhất là hồ Lemman thơ mộng. Một bức tranh tuyệt mỹ hiện ra trước mắt mọi người. Cô nhân viên xã hội cũng là người Việt nam, du học ở Genève. Sau biến cố năm 1975, cô Bích xin tị nạn chính trị. Và chính phủ Thụy sĩ bằng lòng. Cô vui vẻ giới thiệu trung tâm thành phố Lausanne, sau đó nhờ ông tài xế lái xe ra bờ hồ Ouchy. Đến nơi, xe ca dừng lại. Cô Bích đưa đoàn đi dọc theo bờ hồ, miệng tươi cười giải thích :

- Các bác và anh chị biết, hồ Lemman là của hai quốc gia Pháp và Thụy sĩ. Lằn ranh biên giới ở giữa hồ. Bên kia bờ, là thành phố Evian của Pháp. Những chiếc tàu qua lại trước mắt chúng ta là để đưa những người Pháp sang Lausanne làm việc hoặc ngược lại.

Trông cô Bích duyên dáng dễ mến, Nhung có cảm tình ngay. Nàng đến gần bắt chuyện :

- Bố mẹ chị hiện ở đâu ?

Với nụ cười duyên dáng trên môi, cô Bích thỏ thẻ :

- Cha mẹ tôi còn ở Việt nam, hiện đang sinh sống tại Sài Gòn.

Nàng nhìn Nhung hỏi lại :

- Còn chị ?

Nhung cười mở đáp :

- Bố mẹ em mất hết rồi chị ạ.

Bích chớp mắt ngó Nhung, thân mật tiếp :

- Hình như chị là người Hà nội ?

Nhưng nhướng mắt ngạc nhiên :

- Dạ em là người Hà Tây. Chị biết nơi đó không ?

Bích gật đầu :

- Cách đây một năm, nhân dịp về Sài Gòn thăm cha mẹ, tôi có ra viếng Hà nội và thuê xe đi Hà Tây thăm một kiếng chùa nơi đó.

Nhưng ngoảnh cười :

- Thì ra thế. Thảo nào chị nghe giọng nói của em là biết em không phải người Bắc di cư năm 54.

Bích không hỏi nữa, sợ Nhung hiểu lầm nàng tò mò nên cất tiếng nói với cả đoàn :

- Các bác và anh chị muốn biết qua về nước Thụy sĩ không ?

Mọi người hân hoan, gương mặt hớn hở :

- Cô Bích thuyết minh đi.

Nhung bèn góp lời vào :

- Chị Bích cho chúng em biết đi.

Đôi mắt Bích mơ màng nhìn ra hồ Lemman nhấp nhô những chiếc thuyền buồm. Gió thổi hiu hiu làm cho mặt hồ gợn sóng. Những con thiên nga nhón nhờ bơi, thỉnh thoảng chổng đít lên trời, chúc đầu xuống nước tìm cá. Vài con chim nhạn cũng lượn trên mặt hồ chờ chia phần. Đàn bồ câu dạn dĩ bu xung quanh các bà lão cho thức ăn. Giọng Bích trầm trầm :

- Nếu chúng ta nhìn trên bản đồ Âu châu thì sẽ thấy nước Thụy sĩ nhỏ bé khiêm nhường nằm cạnh ba nước to lớn Đức, Pháp và Ý . Tuy bé tí teo, Thụy sĩ hiện ngang sánh mặt với họ. Dầu diện tích của Thụy sĩ nhỏ nhưng tiếng tăm của Thụy sĩ tỏa rộng khắp hoàn cầu nhờ tấm lòng nhân đạo của họ. Họ lập ra Hội hồng thập tự quốc tế để đánh thức lương tâm loài người. Họ tổ chức tại Genève các cuộc đàm phán hòa bình chấm dứt chiến tranh cho thế giới ngưng giết nhau. Do lương tâm thôi thúc, những phái đoàn của các phe lâm chiến kéo nhau về Genève đàm phán, tìm một giải pháp hòa bình. Thậm chí các nước Á rập chủ nhân của các mỏ dầu Trung đông cũng mượn nước Thụy sĩ làm nơi hội họp, thống nhất giá dầu thô. Uy tín của Thụy sĩ rất lớn trên thế giới nhờ chủ trương trung lập đúng nghĩa của họ. Quốc tế nhìn nhận và tôn trọng nền trung lập lâu đời của nước này. Vài nước khác bắt chước theo, nhưng họ vẫn, hoặc thiên cộng như Ấn độ hay Campuchia, hoặc ngã theo thế giới tự do như

Canada hay nước Áo. Thụy sĩ từ khước lời mời gia nhập Âu châu để giữ truyền thống trung lập của họ.

Bích ngừng một lát để lấy hơi. Nhung hoan hỉ hỏi :

- Thụy sĩ có giàu không chị ?

Với giọng uyên bác, Bích khoan thai trả lời rành rẽ :

- Thưa chị, nước Thụy sĩ không giàu tài nguyên thiên nhiên, nhưng nhờ hệ thống ngân hàng của họ có tầm vóc quốc tế, tạo niềm tin lớn nơi thân chủ nên các tài phiệt thế giới mang bạc triệu, bạc tỉ đến gửi ngân hàng Thụy sĩ. Kể cả những ông tổng thống tham nhũng của các nước chậm tiến ở Á châu hay Phi châu cũng lén lút mang tiền qua đây gửi, không sợ bị lộ diện. Còn các nhà thể thao nổi danh, các đại gia Âu Mỹ và Á rập cũng sang Thụy sĩ tựu nhà để ở, tránh né chính phủ nước họ bắt đóng thuế cao. Nhiều nước cũng qua đây xin mở ngân hàng để làm giàu.

Nhung chen lời vào, nhỏ nhẹ hỏi :

- Thụy sĩ có những kỹ nghệ gì chị ? Họ có sản xuất xe hơi như Đức, Ý hay Pháp không ?

Bích lắc đầu nhấn mạnh :

- Thụy sĩ không sản xuất xe hơi nhưng họ có kỹ nghệ đồng hồ nổi tiếng khắp thế giới. Chắc các bác và anh chị đều nghe danh tiếng đồng hồ omega.

Cả đoàn say mê nghe Bích thuyết minh. Một ông lão chen lời vào :

- Còn người dân Thụy sĩ thế nào cô ?

Không chút chần chừ, Bích huyền thuyên trả lời :

- Dân Thụy sĩ rất lịch sự, lễ độ, có tinh thần tự giác cao. Họ sống kín đáo, thâm lặng, không hiếu động, không phô trương. Họ ít ky thị người da màu. Người giàu thường có ngôi nhà thứ hai cất trên núi để hằng năm, nghỉ lễ Giáng Sinh và năm mới, họ kéo nhau lên núi trượt tuyết vì đó là cái thú đam mê của họ. Còn cuối tuần, họ ra đây chơi thuyền buồm. Trong thời gian tới, các bác và anh chị sẽ cảm nhận cái không khí an bình trên đất nước này. Lá cờ đỏ có chữ thập trắng của Thụy sĩ trông thật hiền hòa, nhân ái.

Đoạn Bích nhìn đồng hồ tay xem giờ, miệng xuýt xoa :

- Chết chưa, sắp đến giờ ăn chiều, chúng ta lên xe ca quay về trung tâm tiếp cư để chuẩn bị lên

câu lạc bộ dùng bữa ăn tối. Sau đó về phòng ngủ cho khoẻ. Sáng mai sẽ có chương trình sinh hoạt cho mọi người.

Một chàng thanh niên chống nạn hỏi nhỏ Bích :

- Tiếng Thụy sĩ có khó học không chị ? Em lo quá.

Nàng cười toe toét, giọng cởi mở :

- Thụy sĩ chỉ dùng ba thứ tiếng : Đức, Pháp và Ý. Thở ngữ của họ biến dần.

Nhưng tròn mắt kinh ngạc :

- Còn nơi đây họ dùng tiếng gì chị ?

Bích đáp gọn :

- Tiếng Pháp. Nay mai rồi các bác và anh chị phải học một khoá để tiếp xúc với người dân nơi đây.

Cả đoàn vui vẻ lên xe trở về trung tâm tiếp cư, lòng vui như mở hội. Một cuộc sống mới đang chờ họ. Cánh cửa tương lai nhiều hứa hẹn đang hé mở trước mắt họ. Những nụ cười sung sướng nở trên môi, những gương mặt thơ thới hân hoan, tràn đầy hy vọng.

Khi Lâm nhận được bức thư của Nhung, chàng hăm hở bốc ra đọc. Qua nét chữ nguệch ngoạc, nàng báo tin vừa được phái đoàn Thụy sĩ chấp nhận cho sang nước họ định cư. Chàng mừng quýnh, vội vã tìm mẹ cho biết tin vui. Bà Hai đang nằm trên sofa xem cải lương trong truyền hình, bật ngồi dậy, cuống quýt lên, miệng lắp bắp :

- Rồi chừng nào con Nhung mới được sang đây đoàn tụ hả con ?

Chàng mỉm cười khoái chí :

- Nhung sang Thụy sĩ sống một thời gian ngắn. Năm sau con ra trường, mở phòng mạch tư, tạo sự nghiệp chuẩn bị đón Nhung sang. Và lại, con phải đợi đủ 5 năm, thi vào quốc tịch Mỹ thì mới được sang chính chính sang Thụy sĩ cưới Nhung đưa qua đây.

Bà Hai xoắn xang trong lòng, vồn vã tiếp :

- Tội nghiệp nó quá ! Đã xa con hai năm rồi mà bây giờ còn phải chờ đợi nữa sao ?

Lâm an ủi mẹ :

- Ra khỏi được đão là thoát nạn rồi má. Con chỉ sợ chính quyền Mã Lai ép buộc Nhung về nước thì nguy. Bây giờ, con thở phào nhẹ nhõm rồi.

Bà nóng ruột gạn hỏi thêm :

- Làm sao con với má sang thăm nó ? Má nhớ nó quá.

ĐÂY HÒN NGỌC VIỄN ĐÔNG

Thành phố này không phải của tôi

Sài Gòn cảnh cũ mất đâu rồi ?

Cao tầng lẩn khuất nhà trong hẻm

Xe cộ chen đường khó chỗ ngồi

Khói bụi bay mù không khí thở

Đêm ngày tiếng động chẳng khi thôi

Hai triệu đã vượt thành mười triệu*

Hòn ngọc bây giờ đã đổi ngôi.

* Theo thống kê trước năm 1975 dân số ở Sài Gòn chỉ có 2 triệu dân. Bây giờ thì gần 10 triệu dân.

CHO NGƯỜI XƯA

Gặp lại người xưa chẳng khác xưa

Nhìn nhau không thể nói chi vừa

Tam cang đạo lý tường ngăn cách

Bổn phận gia đình chẵn dậu thưa

Nỗi nhớ bao năm chôn tặc dạ

Tình yêu vẫn giữ mộng ngày xưa

Giờ đây tận mặt tim đau buốt

Kỷ niệm như về... buổi tiễn đưa.

Thơ Chi Việt

Lâm hăm hở bảo :

- Mình có thể xanh thì có quyền sang Thụy sĩ thăm Nhung. Má yên tâm đi.

Bà Hai ngoảnh cười, đuôi mắt nhăn nheo. Lâm nhanh miệng nói :

- Tháng sau, lễ tạ ơn, con với má sang Thụy sĩ. Còn bây giờ phải chờ tin Nhung cho biết nàng được đưa về địa phương nào và sinh hoạt ra sao rồi con mới tính cụ thể được. Vài hôm nữa thế nào cũng có thư của Nhung gửi sang.

Về mặt chàng thơ thới hân hoan, lòng vui như mở hội. Nhìn thái độ ung dung của con, bà Hai cảm thấy vui lây.

Bên Thụy sĩ, Nhung được văn phòng xã hội bố trí cho học Pháp văn với những người tị nạn. Nàng chăm chỉ tiếp thu, đồng thời cũng xin học thêm tiếng Anh. Nhận thấy Nhung có tinh thần cầu tiến và nhờ có Bích yểm trợ, Nhung được toại nguyện.

Rồi đất trời nhuộm màu vàng thu. Màu vàng nhạt của nắng, màu vàng của lá úa. Thời tiết đã biến đổi cảnh vật. Rừng phong đỏ ối từ từ rụng lá. Từ cái

ấm áp nhẹ nhàng vào những ngày chớm thu đến cái se se lạnh của sương giăng mù mịt làm cho Nhung thấy nhớ Hà nội lạ lùng. Nàng khe khẽ ngâm hai câu thơ :

Từng giọt mưa thu lặng lẽ rơi

Tròn như nước mắt khóc thương đời.

Thu đi rồi Đông về với những tàn cây trơ trụi, khẳng khiu. Tuyết bắt đầu rơi với gió rét âm u bao trùm cả không gian vũ trụ. Một khung trời nặng trĩu với một màu xám buồn u ẩn.

Từ ngày Lâm đưa mẹ sang Thụy sĩ thăm Nhung, nàng cảm thấy trong lòng phấn chấn hơn. Nhiều đêm ân ái cuồng nhiệt, mặn nồng trong vòng tay người tình, những lời yêu đương mật ngọt của Lâm rót vào tai nàng làm cho Nhung nức lòng hạnh phúc.

Khóa học Pháp văn chấm dứt. Nhung được Bích khen nàng tiến bộ vượt bậc. Nàng được Bích tìm cho một chỗ làm phụ bếp, phân phát thức ăn trong một căn tin. Nhung vui vẻ nhận ngay. Những ngày cuối tuần, Bích lái xe đưa Nhung đi Genève viếng thành phố và thăm các cơ quan từ thiện của Thụy sĩ nổi tiếng như Hội hồng thập tự quốc tế, Hội trăng lưỡi liềm. Họ đứng ngắm những tòa nhà đồ sộ dùng làm nơi hội họp nhân đạo hay hòa bình trên thế giới. Nhung đưa cặp mắt to và đen nhánh nhìn với vẻ đầy cảm phục. Miệng nàng ngọng khen không tiếc lời. Cởi mở và chân tình đã nối kết hai thiếu nữ trẻ trở thành đôi bạn thân tâm đắc từ lúc nào không hay biết.

Có lần, Bích đưa Nhung đến ngoạn cảnh hồ Neuchatel thơ mộng với mặt nước trong xanh in bóng hàng thông ven bờ. Dãy núi Alps cao sừng sững, hùng vĩ đứng cạnh bên như chắn gió cho cả vùng. Các ông Thụy sĩ trầm trồ khen hai thiếu nữ Á châu đẹp kiều diễm với đôi mắt đen láy mộng mơ và mái tóc thề óng mượt buông lơi. Thỉnh thoảng một làn gió nhẹ lùa vào mái tóc họ. Hai cô ung dung sánh bước theo con đường nhỏ ven hồ. Hai thân hình thon thả uyển chuyển theo những bước đi. Sau đó, hai người lên xe đi thăm thủ đô Berne. Nhung chưng hửng, tròn xoe mắt

ngạc nhiên :

- Em cứ ngỡ Genève mới là thủ đô chứ chị ?

Bích cười ngất :

- Nhiều người lầm tưởng như Nhung vậy. Do tiếng tăm lẫy lừng của Genève mà thiên hạ quên đi Berne.

Nhung nhanh miệng hỏi thêm :

- Ở đây họ nói tiếng gì chị ?

Bích vồn vện đáp :

- Tiếng Đức. Cũng có một số người biết tiếng Pháp.

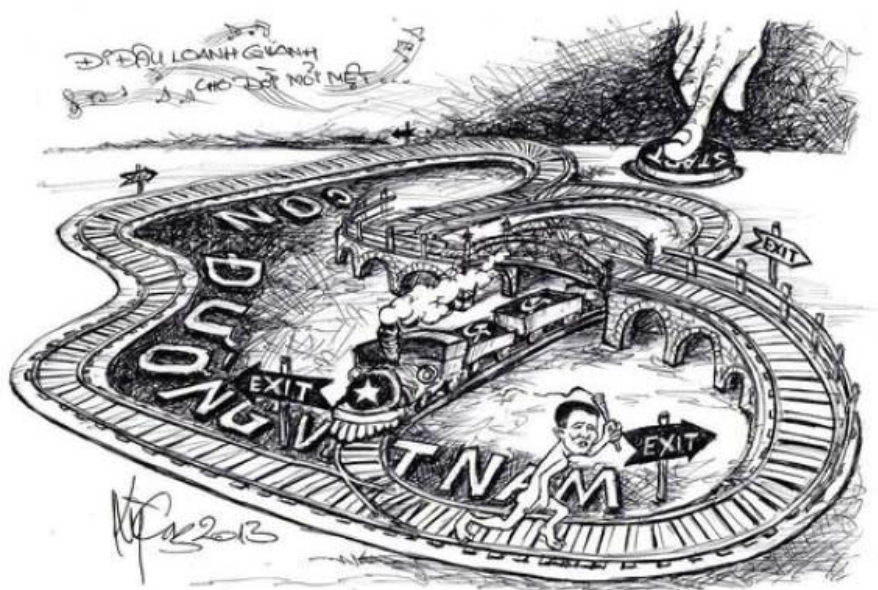
Xế chiều, chiếc xe hơi của Bích bon bon chạy êm ả trên xa lộ đưa hai người trở về Lausanne. Ngồi bên cạnh Bích, Nhung hiếu kỳ, hăm hở tiếp :

- Ở lâu trên đất nước Thụy sĩ, chắc chị phân biệt được người dân nơi đây với các dân xứ khác như Pháp, Đức, Ý hay Anh. Chị nói cho em nghe đi.

Bằng một giọng điềm đạm, Bích thanh thản so sánh :

- Người dân Thụy sĩ có tinh thần tự giác đáng nể phục, ý thức tôn trọng kỷ luật rất cao. Ngoài ra, lòng yêu nước của họ cũng đáng cho ta bắt chước. Họ xem quyền lợi của quốc gia trên quyền lợi cá nhân. Người dân Thụy sĩ không có cá nhân chủ nghĩa như dân Pháp với tính ích kỷ, chỉ nghĩ đến mình, đặt quyền lợi cá nhân trên quyền lợi quốc gia. Khi chính phủ cải tổ luật lệ vì ích lợi chung, các nghiệp đoàn thiên tả Pháp khích động công nhân đình công, dân chúng biểu tình phản đối làm cho sản xuất bị đình trệ, lưu thông của người dân bị trở ngại, công quỹ thiếu hụt khiến nhà nước mang nợ ngập đầu.

Nhung chen lời vào :



- Còn dân Đức, Ý, Anh thì sao chị ?

Với vẻ uyên bác, Bích thao thao tiếp lời :

- Dân Đức thì cao ngạo, có tính mặc cảm tự tôn, cho mình là lãnh đạo Âu châu nhờ kinh tế của họ đang lên. Còn dân Anh có truyền thống phong kiến, bảo hoàng lâu đời, sống biệt lập trên một ốc đảo, ít hòa hợp với Châu Âu vì họ muốn gần Mỹ hơn các nước láng giềng.

Bích dừng một lúc lấy hơi rồi tiếp :

- Dân Ý thì tôi chào thua. Họ nổi tiếng hiếu động, ít tôn trọng luật pháp, hành xử theo lối mafia nên không gây thiện cảm với người nước ngoài mặc dù Ý có nhiều cảnh đẹp thiên nhiên để thu hút du khách.

Thỉnh thoảng, Bích lái xe chui vào đường hầm dài cả cây số, sáng rực ánh đèn điện. Vì bị núi non chắn ngang, chính phủ Thụy sĩ phải dùng máy xé núi, làm đường xuyên qua cho xe cộ lưu thông.

Sau mấy tháng làm việc trong căn tin, Nhung có một số tiền dư gửi ngân hàng. Nàng nhờ Bích tìm thuê cho nàng một căn phòng trong một chung cư để ra ở riêng, không lãnh trợ cấp xã hội nữa cho nhẹ gánh nặng của nước đã cưu mang nàng trong thời gian qua. Nhờ tài ngoại giao của Bích nên ý muốn của Nhung được thực hiện nhanh chóng. Bích khuyên nàng ghi tên học lái xe hơi vì bằng lái rất cần khi đăng ký xin việc làm. Nhung nghe lời Bích.

Một Chúa nhật đẹp trời, Bích mời Nhung đến nhà dùng cơm. Nàng vui vẻ nhận lời ngay. Nhung không ngờ trong bữa ăn trưa nay có sự hiện diện của một thanh niên trạc ba mươi tuổi có một phong cách trí thức. Chàng đẹp trai, lễ độ, ga lăng với phái nữ. Bích giới thiệu với Nhung :

- Đây là Hoàng, kỹ sư điện toán, làm việc và cư ngụ ở Genève, em bà con bạn dì của tôi.

Nàng quay sang Hoàng, giọng nhỏ nhẹ :

- Còn đây là Nhung, người bạn thân của chị.

Hoàng choáng ngợp trước sắc đẹp của người con gái lạ. Chàng đã bị Nhung hấp hồn.

Sau hôm gặp gỡ, Hoàng tìm cách lên Lausanne mỗi cuối tuần, lân la đến chỗ ở của Nhung bắt chuyện tán tỉnh rồi mời nàng đi ăn. Nhung đặt điều kiện phải có Bích đi chung. Hoàng miễn cưỡng nghe theo. Vài lần sau, Bích hiểu ý, không muốn kỳ đà em mình nên tìm cách từ chối khéo. Nhung cũng không nhận lời.

Hoàng lui thủ ra parking lấy xe, buồn bã quay về Genève, trong lòng ước mơ một ngày đẹp trời, mối tình của Nhung dành cho Lâm sẽ đổi hướng xoay chiều sang Hoàng.

Trong thư gửi cho Lâm, Nhung thành thật kể hết cho chàng nghe chuyện Hoàng tỏ tình với nàng. Lâm lo sốt vó. Chàng nóng lòng mong ngày thi vào quốc tịch Mỹ chóng đến. Lâm cũng bay qua Thụy sĩ nhiều hơn để gần Nhung và thầm nói cho Hoàng biết anh ta đừng mơ mộng ảo.

Ngày tháng tiếp nối đi qua. Sự mong đợi của Lâm cũng đến. Chàng thi đậu vào quốc tịch Mỹ, tuyên thệ làm một công dân Hoa kỳ. Lâm khắp khởi mừng, chàng hối hả bay sang Thụy sĩ.

Phi cơ đáp xuống phi trường Zurich, chàng phải đổi máy bay nhỏ qua Genève, rồi đáp xe lửa đi Lausanne. Nhung thấp thỏm chờ người yêu trên sân ga. Đoàn tàu đến, Lâm xách túi hành lý bước bả đi. Nhung chạy đến bên người yêu, chớp mắt tình tứ, tay ôm cổ chàng siết mạnh. Lâm đắm đuối hôn lên môi Nhung. Nàng nhắm nghiền đôi mắt đón nhận. Rồi Nhung lái xe đưa chàng về chung cư trước sự ngạc nhiên của Lâm. Chàng hí hửng hỏi :

- Em có bằng lái xe rồi à ?

Nàng ngoảnh miệng cười, nheo mắt :

- Em mới đỗ tuần trước. Em cũng nhờ chị Bích mua một chiếc xe cũ để đi làm và di chuyển quanh Lausanne.

Chàng tấm tắc khen :

- Bên Mỹ, anh nghe nói bằng lái Âu châu khó lấy lắm. Em giỏi thật.

Xe đến ngã tư lúc đèn đỏ, Nhung cho xe dừng lại, kéo thẳng tay. Lâm tắc lưỡi :

- Thành phố gì mà đường sá nhiều dốc đứng. Em lái hay quá.

Về đến nhà, Lâm khoe giấy nhập tịch Mỹ với Nhung. Chàng định sáng mai cùng nàng đi Berne, vào tòa đại sứ Hoa kỳ làm thủ tục kết hôn. Nàng mãn nguyện, sung sướng gật đầu úp mặt vào ngực chàng thì thầm :

- Năm năm kiên nhẫn chờ đợi, năm năm chịu đựng thử thách mới có được ngày hôm nay hả anh ?

Chàng đưa tay vuốt mái tóc nàng, âu yếm kể tai nàng hỏi :

- Em còn nhớ những lời anh nói lúc từ giã em

để rời đảo Mã lai không ?.

Nàng khẽ gật đầu, e ấp :

- Anh nói : Không hoàn cảnh nào chia cách được đôi ta.

Chàng mỉm cười sung sướng, ánh mắt sáng lên như chứa chan hạnh phúc, lòng lâng lâng yêu đời.

Chiều về, Nhung lái xe đưa Lâm ra bờ hồ Ouchy dạo mát. Tay đan tay, họ đưa mắt nhìn mặt hồ gợn sóng lăn tăn, đàn chim trời bay lượn trên không trung, những con thiên nga bẽn lẽn trên mặt nước. Đàn bồ câu bu quanh các cụ già đợi cho thức ăn. Gió lất phất thổi làm tung mái tóc Nhung, cuốn vào cổ Lâm. Nàng đưa tay vén lại mái tóc. Bỗng có tiếng Bích the the từ xa. Nhung nắm tay Lâm dừng bước, quay đầu nhìn thấy Bích khoát tay vẫy gọi. Nàng vội vã tiến lại chào Bích, vẻ mặt hớn hờ :

- Chị Bích, em xin giới thiệu với chị đây là Lâm, chồng em.

Chàng ngả đầu chào Bích, còn Bích thì tròn mắt ngó Lâm, một chàng trai có vóc dáng cao lớn, da nâu đầy quyến rũ, một mẫu người con trai dễ hấp dẫn phái nữ. Nàng khẽ gật đầu, chìa tay bắt :

- Hân hạnh được biết anh.

Lâm lịch sự đáp lễ :

- Tôi cũng thế.

Chàng nhanh miệng tiếp :

- Những lần thư từ Cali qua thăm Nhung, tôi có nghe Nhung kể chị đối xử rất tốt với đồng bào, nhất là đối với Nhung. Tôi thật sự cảm kích và xin thành thật cảm ơn chị.

Bích tủm tỉm cười. Niềm hãnh diện lộ trên nét mặt. Nàng khiêm tốn :

- Có chi đâu. Anh chớ bận tâm.

Lâm vui vẻ tiếp lời :

- Sáng mai, chúng tôi đáp xe lửa đi Berne để vào tòa đại sứ Mỹ làm thủ tục kết hôn. Không biết họ có đòi nhân chứng không ?

Bích hân hoan bảo :

- Theo luật lệ thì phải có hai nhân chứng. Anh chị có ai chưa ? Nếu không, tôi tình nguyện đi theo và mời thêm một bà Việt nam có quốc tịch Thụy sĩ để làm chứng cho anh chị.

Nhung rối rít cảm ơn Bích :

- Chị tốt với em quá. Cảm ơn chị nhiều lắm.

Rồi nàng thân mật nắm tay Bích, ân cần :

- Mời chị cùng chúng em dùng bữa cơm chiều trong nhà hàng Ý ven bờ hồ. Chị thương em đừng từ chối.

Nét mặt vui tươi với nụ cười hồn nhiên, Bích đưa tay bẹo má Nhung :

- Có bao giờ Bích từ chối với Nhung điều gì đâu.

Vẻ sung sướng in trên khuôn mặt Nhung và Lâm. Cả ba người thư thả đếm bước.

Một tháng trôi qua, tòa đại sứ Mỹ ở Berne gửi thư báo tin cho Nhung biết thủ tục kết hôn của nàng và Lâm đã hoàn tất. Việc nàng xin sang Mỹ định cư cũng được chính phủ Hoa kỳ chấp thuận. Nàng có thể đến sứ quán nhận hộ chiếu và chiếu khán để chuẩn bị lên đường sang Cali sống với chồng.

Nhung hối hả cầm lấy điện thoại báo tin cho Lâm biết nàng làm y theo lời tòa đại sứ Mỹ. Nhung cũng đôn đáo đến nhà Bích cho nàng biết luôn. Bích bắt tay vào việc giúp bạn làm các thủ tục trả căn phố trong chung cư, chấm dứt hợp đồng thuê bao điện, nước, điện thoại, xin bưu điện chuyển các thư từ của Nhung về nhà Bích để nàng gửi sang Mỹ cho Nhung. Bích cũng không quên tìm người quen giới thiệu bán chiếc xe cũ của bạn. Đầu đó xong, vài hôm sau, nàng đưa Nhung đến căn tin nộp đơn xin thôi việc rồi mua vé máy bay đi thẳng từ phi trường Zurich đến sân bay Los Angeles, Nam California.

Trước khi rời khỏi Thụy sĩ, Nhung đến cơ quan xã hội ngỏ lời cảm ơn lòng tốt của họ trong thời gian qua và ngậm ngùi từ giã. Ai cũng chúc mừng nàng tìm được hạnh phúc.

Ngày ra đi, Bích xin nghỉ phép một hôm, lái xe đưa Nhung đến phi trường Zurich. Trước khi ra khỏi thành phố Lausanne, Nhung rưng rưng ngán lệ, đưa mắt nhìn những nơi quen thuộc một lần cuối với những cảm xúc dạt dào lưu luyến. Chiếc xe vượt qua các đường hầm xuyên núi, băng ngang thủ đô Berne để thẳng tiến đến sân bay Zurich. Bích giúp bạn làm thủ tục cân hành lý đoạn ôm Nhung nghẹn ngào cất lời từ biệt. Nhung cũng lấy khăn tay chấm nước mắt, giọng bù ngùi :

- Em cảm ơn chị thật nhiều. Khi nào có dịp, xin mời chị sang Nam Cali chơi.

Bích gật đầu rồi hối Nhung theo những mũi tên chỉ dẫn vào phòng cách ly chờ lên phi cơ. Đợi Nhung khuất dạng trong đoàn người, Bích mới lững

thùng ra parking lấy xe quay về Lausanne, lòng se buồn, luyến tiếc những ngày gần bên Nhung.

Phi cơ bay ngược thời gian, đến sân bay Los Angeles trưa hôm đó. Lâm nôn nóng chờ Nhung. Sau vài thủ tục của hải quan Mỹ, nàng nhanh chân kéo vali hành lý ra khỏi cửa. Trước mắt nàng nhón nháo những người đứng đón thân nhân hay bạn bè. Nhung nhìn dáo dác tìm Lâm. Chàng trông thấy, len lỏi qua đám đông, chạy đến ôm nàng vào lòng. Họ vui như mở hội. Lâm kéo chiếc vali, đưa nàng xuống hầm parking lấy xe để quay về nhà vì bà Hai đang thấp thỏm đợi Nhung.

Hạnh phúc đã thật sự mỉm cười với hai người. Ngồi cạnh bên Lâm, nàng ngắm cảnh vật của Cali với đường sá rộng thênh thang, những ngôi nhà chọc trời ngạo nghễ. Ánh nắng trưa trải rộng khắp phố phường. Nhung mỉm cười cay đắng rồi thầm nghĩ : Nơi đây mang danh là thiên đường của người Việt tị nạn. Cũng chính nơi đây đã khước từ hé mở cánh cửa nhân đạo với nàng 5 năm trước chỉ vì Nhung là cựu cán bộ cộng sản vừa thoát ly. Càng nghĩ, Nhung càng cảm phục nước Thụy sĩ. Họ có thừa can đảm mở rộng vòng tay cứu vớt những kẻ tạt nguyên, những thành phần bất hảo, những kẻ kém may mắn như Nhung. Nhung cảm thấy thương Thụy sĩ quá, một nước nhỏ bé đất đai nhưng lòng nhân đạo của họ rộng vô biên, tình người của họ mênh mông như biển cả. Lâm đâu đọc được tư tưởng của Nhung lúc này. Chàng khẽ đưa tay nắm lấy bàn tay nàng, miệng khẽ hỏi :

- Em đang nghĩ gì đó ?

Nàng chớp mắt, trả lời không do dự :

- Em đang nghĩ đến Thụy sĩ, nước đã cứu vớt em và cứu mang em một thời gian dài.

Lâm gật đầu đồng ý với nàng.

Vài hôm sau, Bà Hai và Lâm tổ chức một lễ cưới long trọng, chính thức rước Nhung về làm dâu và làm vợ kể từ đây.

Một buổi sáng Chúa nhật, Lâm lợi dụng phòng mạch đóng cửa, đưa vợ đi dạo phố Phước, Lộc, Thọ. Nhung không khỏi ngạc nhiên trông thấy đâu đâu cũng có người Việt. Các siêu thị, tiệm thuốc tây, cửa hàng tạp hóa, tiệm làm móng tay, móng chân, các quán ăn đều của người Việt nam làm chủ. Họ cật lực làm việc, không nghĩ ngày Chúa nhật. Chỉ



có những văn phòng luật sư, bác sĩ, mua bán địa ốc thì đóng cửa. Trên hè phố, trong các tiệm ăn, siêu thị, tiệm bán băng nhạc, tiệm thuốc bắc, khắp nơi nhộn nhịp người Việt nam. Thảo nào người ta đặt nơi đây là tiểu Sài Gòn, là thủ đô của người Việt tị nạn. Nhung tươi cười rảo mắt nhìn các cửa hàng, miệng không ngớt xuýt xoa khen. Bỗng nàng giật mình đưa tay giụi mắt vì nàng chưa tin ở mắt mình. Nhung kéo tay chồng đứng lại, trở mắt ngó thật kỹ một lần nữa vào một cửa hiệu ăn uống. Miệng nàng há hốc, hỏi Lâm :

- Đứng rồi. Anh mau theo em.

Chàng ngơ ngẩn không hiểu gì, chưa kịp hỏi Nhung thì đã bị vợ kéo đi đến một bàn ăn có hai người đang tùm đầu vào nhau vừa thì thầm to nhỏ, vừa ăn tô phở tái. Nhung đưa tay ôm cổ người đàn bà kêu to :

- Hoa !

Nàng nghẹn lời. Hai hàng nước mắt chọt trào ra. Hoa ngẩng đầu lên thấy Nhung liền đứng bật dậy, sững sờ nhìn bạn, miệng cuống quýt :

- Nhung. Cậu cũng có mặt ở đây à ?

Không ai trả lời ai, hai người bạn thân sau những năm lưu lạc gặp lại nhau, họ chỉ ôm lấy nhau, không còn lời gì để diễn tả. Lâm cũng nhận ra Nam, người bạn tù cải tạo ngày trước. Họ bắt tay nhau siết mạnh, mắt không rời Nhung và Hoa.

Nam kéo ghế mời vợ chồng Lâm ngồi, gọi thêm hai tô phở và hai ly cà phê sữa. Còn Hoa thì riu rít kể :

- Khi anh Nam và tớ từ Hà nội trở về, Tớ được mẹ của anh ấy trao cho mảnh giấy của cậu gửi lại.

Đọc những hàng chữ toàn là tiếng lóng của cậu, tổ vợ vã hối anh Nam đèo tổ ra Phú Nhuận tìm nhà anh Lâm. Anh Nam nhanh mắt trông thấy căn nhà bị niêm phong nên vợ vàng quay xe trở ra, tránh những cặp mắt cú vọ của bọn công an phường.

Nàng hớp một ngụm cà phê đá lấy giọng kể tiếp :

- Biết hai cô cậu và bác gái đã vượt biên, Tổ buồn vô hạn, bèn rủ anh Nam bắt chước. Bọn tổ không dám mạo hiểm đi ngã Thái lan sợ bọn hải tặc cưỡng hiếp và giết chết nên tổ bàn với anh Nam trở ra Hà nội, nhờ gia đình móc nối với những ghe đi biển để vượt biên sang Hồng Kông. Nhờ Trời thương, bọn tổ đến nơi.

Nhung và Lâm ngồi im lặng nghe Hoa huyền thuyên nói :

- Anh Nam và tổ xin phép chính quyền Hồng Kông thành hôn. Họ chấp nhận.

Sau đó ít lâu, phái đoàn Mỹ đến phỏng vấn rồi bốc vợ chồng tổ sang đây một cách dễ dàng vì anh Nam trước kia là trung úy công binh của chế độ cũ.

Nhung nghe xong tươi cười tiếp lời bạn :

- Kể ra, cậu may mắn hơn tổ nhiều.

Hoa không hiểu, thắc mắc hỏi vặn lại :

- Còn cậu với anh Lâm thì sao ?

Đôi mắt Nhung đượm buồn, nàng mấp máy đôi môi :

- Nhiều khê lắm. Từ từ rồi tổ kể cho cậu biết.

Nàng liền cất tiếng giục già :

- Nào anh Nam và cậu tiếp tục ăn đi chứ ? Phở nguội hết rồi. Vợ chồng tổ cũng đang đói bụng đây. Chúng mình còn thì giờ tâm tình mà. Lo gì.

Hoa nhìn bạn hí hửng mỉm cười :

- Đảng đã cho tổ với cậu ném toàn những vị đắng cay. Tình yêu mới thật sự cho bọn mình mật ngọt, đưa chúng ta đến bến bờ hạnh phúc. Cậu với tổ hoàn toàn có lý khi quyết định vứt bỏ đảng để chọn tình.

Dứt lời, nàng nhìn sang chồng thỏ thẻ :

- Ăn xong, mình mời vợ chồng Nhung về nhà cho biết. Sau đó, em với Nhung nấu bún rêu đãi hai anh. Nhất trí không nào ?

Nam liếc thoáng pha trò :

- Báo cáo cán bộ : rõ.

Cả bốn người cười ngặt nghẽo. Bên ngoài, nắng ấm chan hòa trải rộng cả một vùng trời Cali.

Viết xong ngày đầu Thu 23 tháng 9 năm 2010

Nghĩ Suy Về Vợ

Khi còn là người yêu vợ là Thiên Thần

Những lá thư tình của vợ là Thiên Thư

Con đường xưa vợ đi là Thiên Đường

Vợ dáng nhip nhàng lướt đi trên sàn nhảy như
rồng bay phụng múa là Thiên Long Bát Bộ

Sắc đẹp của vợ là Thiên Hạ Đệ Nhất

Mỹ Nhân

Mùi thơm của vợ là Thiên Hương

Vợ đang lâm bồn là Thiên Sản

Từ người yêu trở thành vợ, rồi từ từ được tấn
phong lên chức bà nội, bà ngoại là Thiên Chức

Phòng ngủ của vợ là Thiên Cung

Nhà của vợ là Thiên Đình

Thành phố vợ ở là Thiên Đô

Suy nghĩ của vợ là Thiên Kiến

Lý lẽ của vợ là Thiên Lý

Quyết định của vợ là Thiên Thạch

Chữ nghĩa của vợ là Thiên Văn

Vợ đang lên giọng Karaoke là Thiên Ca

Lời vợ dặn là Thiên Lệnh

Vợ gọi thì phải bả vâng thưa bà là Thiên Bẩm

Mọi việc đều do vợ định đoạt là Thiên Định

Chồng được vợ cưng là Thiên Tử

Vợ quen chân đi cà kê dê ngỗng là Thiên Di

Tài mua sắm của vợ là Thiên phú

Vợ chỉ biết về mình là Thiên Vị

Ba mẹ anh chị em họ hàng bên vợ là Thiên Triều

Vợ hay ngồi lê đôi mách, nói chuyện tào lao

là Thiên Tào

Số lấy vợ chẳng lửa là Thiên Mệnh

Vợ hay nổi máu ghen bậy ghen bạ là Thiên Tính

Vợ nổi cơn thịnh nộ, gào thét như một vị

tướng ra quân là Thiên Lôi Địa Tướng

Bị vợ đo hạ ván là Thiên Hạ

Tiền lương, tiền túi, tiền cà phê cà pháo...

đều bị vợ tóm thu gọn là Thiên Thu

Vợ có tài tề gia nội trợ, coi ngó mọi việc trong nhà ngoài ngõ và muốn mọi người phải kính nể tôn sùng mình như một vị thánh lớn là Tề Thiên Đại Thánh.

Tản mạn về O Huế



Bà xã của tôi là một cô gái Huế, nói theo kiểu Huế là một o Huế. Dù cho bây giờ o Huế của tôi đã phần nào không còn là “rất” Huế nữa, nhưng chỉ cần là sinh ra tại làng Phú Xuân và đi học ở trường Đồng Khánh, là đủ tiêu chuẩn o Huế rồi.

O sinh ra và đi học ở Huế, nhưng lớn lên một chút thì theo gia đình dọn vào Đà Nẵng, rồi khi lên đại học thì vào Sài Gòn. Như thế là qua thời gian “chất Huế” của o cứ “loãng” dần theo mỗi chặng đường xuôi Nam. Nhưng có lai thì cũng chỉ lai một

chút ở cái giọng nói nhẹ bớt đi thôi, chứ o vẫn là một o Huế chính hiệu.

Tôi gặp o khi lần đầu bước chân vào trường Đại Học Sư Phạm. Hình ảnh ban đầu ấy cho tới bây giờ vẫn còn in đậm trong trí tôi. Một o Huế với mái tóc đen dài buông xõa ngang lưng, với chiếc “băng đô” màu tím Huế đi kèm với cặp kính cận sẫm màu trà rất hợp với khuôn mặt của o. Chiếc áo dài trắng đơn sơ, vừa kín đáo vừa quyến rũ của o, cứ bay bay theo gió khi o ngồi trên chiếc Yamaha màu xanh đời cũ của những năm 66-67, đi đến trường vào mỗi buổi sáng sớm.

Có khi o đi một mình, có lúc o chở thêm cô bạn thân cùng lớp. Hình ảnh đó cứ lặp đi lặp lại mà trở thành quen thuộc, đến độ mới gần đây tôi tình cờ thấy một tấm ảnh trên “net” được chụp từ phía sau o với cô bạn gái, làm cho tôi chột kêu lên : “Ai chụp tấm hình này vậy?”. Cũng mái tóc đó, dáng dấp đó, chiếc áo dài đó, cũng chiếc xe cùng hiệu, cùng đời, cùng màu với xe của o.

Tấm ảnh giống đến 99,5%, khi tôi gửi tấm ảnh này cho cô bạn của o xem, thì cô bạn cũng kêu lên : “Tấm hình này chụp hồi nào vậy?”. Sau đó tôi xem kỹ lại thì thấy có một chi tiết làm tôi ngỡ ngàng là không có... bảng số xe và cái giỏ phía trước.

Thế đấy, tôi giật mình khi thoáng thấy lại cái hình ảnh của o hơn 40 năm trước, tôi cũng hồi hộp xôn xao giống như khi nhìn o lần đầu vậy. Lạ lắm, không biết có ai giống tôi không? !!!

Có đôi lúc, o tỏ vẻ cất giọng nhẹ nhàng như rót mật vào tai mà hỏi tôi rằng : “Sao mình không chọn một o Nam giống mình hay o Bắc, mà lại chọn o Huế vậy?”. Thiệt là không biết trả lời sao, khi “thế giới đông người nhưng chỉ thấy riêng em”.

Chính o cũng nhìn nhận một cách hết sức chủ quan là các o Huế.... “không đẹp” như hoa hậu, nhưng nếu làm người mẫu chụp ảnh thì... điều

không ai bằng. Còn o Nam hay o Bắc thì tôi không dám lạm bàn, nếu lỡ nói bậy rất dễ.... chầy nhà lắm. Chỉ dám nói tới o Huế của tôi thôi, thì o “đế thương chi lạ” !!!

Mà không phải đến khi gặp o trong sân trường đại học thì tôi mới thích cái “chất Huế” của o, với giọng nhỏ nhẹ đầy dấu nặng hay qua dáng vẻ điệu dàng khép nép rất bắt mắt của một nữ sinh Đồng Khánh ngày nào.

Tôi đã từng kể chuyện cho o nghe về việc học hành thời niên thiếu của mình.

Khi ấy vào khoảng năm học lớp đệ ngũ hay đệ tứ gì đó (lớp 8, lớp 9 bây giờ) ở trường HNC Gia Định, có một cô giáo trẻ mới ra trường về dạy lớp của tôi. Đó là cô N, dạy Anh văn. Giờ đầu tiên của cô giáo làm cho tôi rất thích thú với giọng Huế khá nặng của cô, nhưng lại rất êm tai. Các bạn trong lớp cũng hào hứng khi bỗng đâu một cô tiên thật là ngọt ngào hiền dịu lại lạc vào cái đám nam sinh quý quái chúng tôi.

Những giờ học sau đó của cô càng chứng tỏ cái “súc Huế” nó mãnh liệt biết chừng nào. Bọn học sinh chúng tôi cứ mong đến giờ Anh văn, cả lớp im phăng phắc ngóng cổ lên để nghe cô giáo..... nói tiếng Huế, chứ nào có thiết gì đến bài học tiếng Anh đâu. Sự trật tự của lớp tôi dành cho giờ dạy của cô giáo mới chưa bao giờ nặng lời quát mắng học trò, là một ngoại lệ hiếm có.

Nhưng rồi những ngày vui thường qua mau. Khoảng chừng ba bốn tháng sau, cô giáo N không còn dạy lớp tôi nữa vì nghe đâu cô đi... lấy chồng và đổi về trường khác.

Thế là tôi hụt hẫng, mất ăn mất ngủ nhiều tháng trời sau đó. Kỷ niệm của tuổi mới lớn này đã gây một ấn tượng sâu sắc trong tôi cho mãi đến bây giờ.

Từ khi tôi biết o Huế đến nay là tròn 43 năm, thời gian không dài lắm nhưng có đôi lúc tôi quên bém đi là tôi có một o Huế bên cạnh, nếu không có vài sự kiện thỉnh thoảng cứ xảy ra “nhắc nhở” tôi.

Vợ chồng tôi khi ra ngoài đi phố, đi chợ búa hay đi đâu đó chút việc, nhiều khi tình cờ gặp một dân Huế nào đó bắt chuyện, thì sau câu chào xã giao thông thường là đến câu thứ hai với giọng điệu mừng rỡ của vị khách lạ :

- “Chị là người Huế à ? Chị ở mô rựa ?”

- “Dạ, tui ở gần cầu Kho Rèn”.

Rồi sau đó là những câu thăm hỏi rói rít vồn vã thân tình giữa hai người, làm như thể cả hai đã quen nhau “từ kiếp trước” rồi. Khi đó tôi bắt đầu đóng vai kẻ thứ ba nhìn hai người nói chuyện mà tôi chẳng hiểu gì cả. Chỉ nội mấy cái địa danh, mấy cái tên ông Nghè, ông Tổng gì đó đã lạ hoắc, nói chi nó được phát âm bởi giọng Huế đặc sệt thì... hết biết luôn.

Hồi lâu sau khi mải mê với “Huế của mình”, người khách lạ mới sực nhớ lại quay sang hỏi tôi :

- “Còn anh là người ở mô ?”

- “Dạ, tôi là dân Sài Gòn”.

Người khách nhìn tôi như có ý tò mò, nhưng tôi đoán trong đầu anh ta đang thắc mắc là không hiểu sao tôi là dân ở tuốt trong Nam mà lại rình được một o Huế xa lắc xa lơ “ngoài nở”.

Cái tình cảnh vừa kể trên không phải tôi chỉ đụng một lần, mà hề gặp dân Huế đâu đó là y như rằng cái điệp khúc “Chị là người Huế à ? Chị ở mô rựa ?” lại bắt đầu và rồi... cứ thế tới luôn !!!

Các bạn nào có bà xã là o Huế thử xem tôi nói có đúng không ? Dân Huế cứ gặp nhau là rất mừng rỡ, nhất là ở hải ngoại này. Họ coi như “chất Huế” là tài sản riêng của con dân đất Thần Kinh, tất cả ai có dính dáng chút xíu đến Huế là đương nhiên trở thành thân thuộc, là người trong nhà với nhau từ thời... ông Bành Tổ !!!

Đây có lẽ là một đặc điểm trong văn hóa ứng xử của riêng dân Huế, vì tôi không thấy điều này ở người miền Nam hay miền Bắc. Chưa hề có một người Nam nào hỏi tôi : “Bộ anh là người Nam hả ?” !!!

Tôi chỉ hay nghe nói “người Nam”, “người Bắc”, chứ hình như ít ai nói “người Trung”. Người Nam thường không phân biệt miệt nào, còn người Bắc đôi lúc có xác định “người Hà Nội”, “dân xứ Nghệ”...

Riêng “dân Huế” nhất định không cho mình lẫn lộn vào cụm từ “người miền Trung”, mà phải chỉ đích danh “Huế” mới chịu. Mà cũng phải thôi, có lẽ do ở khúc giữa này thường bị chia vụn ra như “người Đà Nẵng”, “dân xứ Quảng”, “gốc Bình Định”, “người Nha Trang”, “dân Phan Thiết” v.v..., nên người Huế “buộc lòng” phải dành riêng cho mình một vương quốc “quý tộc” (?) Chứ chẳng phải các o Huế kênh kiệu đâu...

Mới đây có người bạn email cho tôi một truyện

ngắn dí dỏm “Vợ chồng như khách khứa” của NTTD. Tựa truyện này phát xuất từ câu “Phụ phụ tương kính như tân”. Ở đây tôi không bàn đến nội dung truyện mà chỉ muốn nói đến chữ “tân” là “khách”.

Tại sao vợ chồng lại phải đối xử với nhau như là khách. Đã là khách thì khách sáo rồi. Đã là khách thì còn gì là chân thật, còn gì là tình tứ lãng mạn nữa. Đã làm khách với nhau thì miệng mồm xởi lởi, rào trước đón sau, tay bắt mặt mừng, nhưng không biết câu nào là thật, câu nào là giả. Đã là khách thì phải dè dặt xem lời nào là nói suông miệng, câu nào là gài độ, khi nói bông đùa mà nghe ra như xiên xỏ !!!

Thế mà cứ bảo vợ chồng phải xem nhau như khách khứa thì quả thật chả còn tình nghĩa đầu ấp tay gối gì nữa.

Đó là chưa nói đến cái kiểu khách khứa bây giờ. Vào một ngày đẹp trời nào đó, bỗng dưng sếp vi hành đến nhà nhân viên “làm khách” khiến chủ nhà mặt mày tái mét, ngồi căng tai nghe cả buổi cũng không hiểu nổi sếp mình muốn vời vĩnh cái gì để mà... liệu cơm gắp mắm. Hay là gặp lúc Tết nhất thì thuộc hạ phải đến “làm khách” nhà ông chủ để chúc Tết, mà đã chúc thì phải làm sao... coi cho được thì làm !!!

Như thế làm khách đâu phải là dễ chịu. Mình là khách của người ta hay người ta là khách của mình thì cũng chỉ là hai cách... chết khác nhau thôi. Trong hoàn cảnh này tôi liên tưởng đến nghĩa khác của chữ “tân” là “cay”, là cay đắng, cay nghiệt.

Cho nên tôi muốn hiểu “tân” là “mối”. Vợ chồng đối xử với nhau lúc nào cũng như lúc mới biết, mới quen, mới cưới. Dù qua thời gian, vẫn giữ gìn lời ăn tiếng nói cho cẩn trọng, đúng lễ nghĩa, biết kềm chế, biết tôn trọng đừng làm tổn thương nhau, việc gì cũng đúng mực, không bất cập, không thái quá v.v...

Nếu hiểu như thế này thì o Huế của tôi đúng là “tương kính như tân” rồi.

Mỗi khi tôi hỏi o một chuyện gì hoặc làm giúp o một việc vặt vãnh nào đó, thì o luôn nhỏ nhẹ : “Dạ, em làm rồi mình à “, “Dạ, cảm ơn mình”... Những chi tiết như vậy xem ra cũng là vật vãnh thôi, và lại lâu dần tôi quen rồi nên có khi không “thấy” nữa. Nhưng hễ ra ngoài nghe vợ chồng người ta ăn nói với nhau nhát gừng, không đầu không đuôi, thì tôi

Tạm biệt

**Bởi vì em dắt anh lên những ngôi đèn cổ
Chén ngọc giờ chìm đáy sông sâu
Những lãng tử như hoàng hôn chông lại
ngày quên lãng**

Mặt trời vàng và mắt em nâu

**Xin chào Huế một lần anh đến
Để ngàn lần anh nhớ trong mơ
Em rất thực nắng thì mờ ảo
Xin đừng làm em với cố đô**

**Áo trắng hơi thuở tìm em không thấy
Nắng minh mang máy nhịp Tràng Tiền
Nón rất Huế nhưng đời không phải thế
Mặt trời lên từ phía nón em nghiêng**

**Nhịp cầu cong và con đường thẳng
Một đời anh tìm mãi Huế nơi đâu
Con sông dòng dằng con sông không chảy
Sông chảy vào lòng nên Huế rất sâu**

**Tạm biệt Huế với em là tiễn biệt
Hải Vân ơi xin người đừng tắt ngọn sao khuya
Tạm biệt nhé chiếc hôn thâm lặng
Anh trở về hóa đá phía bên kia**

Huế, tháng 8-1983

Thu Bồn

lại nhớ ra o Huế khác xa cái kiểu ngang phè đó. Hỏi như vậy thì làm sao mà tôi không mê o cho được !!!

Thập niên 60 là khoảng thời gian nhiều “sóng gió” trong đời tôi. Những năm đầu là ngắn ngủi trước cô giáo Huế ở trung học, những năm cuối là mê mẩn với o Huế ở đại học. Còn những năm lơ lửng giữa chừng thì bạn... mơ mộng đến các người đẹp trong phim “xi nê”.

Vào thời đó, các rạp chiếu phim bình dân đều chiếu thường trực suốt ngày, giá vé chỉ 5 đồng xem hai phim. Những tên tuổi lớn vẫn còn “theo” tôi đến giờ như Audrey Hepburn trong phim “Roman Holiday” (1953), hay Romy Schneider trong “Sissi” (1955), hoặc những ngôi sao hạng nhì như Giorgia Moll với “The Thief of Bagdad” (1961).

Khi lớn hơn một chút thì trong bốp của tôi đã có ảnh của Sylvie Vartan, cô nàng hát bài “La plus belle pour aller danser” trong phim “Cherchez l'idole”

(1964), lúc đó đang chiếu tại rạp Casino Dakao gần cầu Bông. Còn ca khúc vượt thời gian “The house of the rising sun” được ban nhạc The Animals trình diễn trong phim “Pop Gear”(1965), đã gợi cảm hứng cho tôi nuôi mộng trở thành tay trống chuyên nghiệp, nhưng chỉ mãi đến những năm gần đây tôi mới được cầm đũa chơi trên đàn “Tama” trong một thời gian ngắn.

Nhưng từ khi ra đi dạy, tôi không còn cái thú xem phim nữa, kể cả sau này khi có thể xem phim online tại nhà. Cho nên những cái tên mới còn nhớ được ngày càng hiếm dần, như Julia Roberts (Pretty Woman, 1990), Sandra Bullock (Speed, 1994), hay Natalie Portman (The Professional, 1994)...

Còn o Huế của tôi thì rất mê xem phim, nhất là phim bộ nhiều tập. Có lúc tôi thấy o cầm cú rà tìm phim trên web, tôi hỏi, thì o nói : “Mình ơi, hết phim cho em coi rồi”. Thì ra mấy hãng phim đó quay... không kịp cho o coi. Vì mê phim như vậy nên chẳng những o không lạ gì các khuôn mặt Chương Tử Di, Phạm Băng Băng, hay Choi Ji Woo, Kim Hye Soo... mà đôi khi còn nhập tâm cả lời thoại lồng tiếng trong phim nữa. Những lúc đó, o thỏ thẻ vào tai tôi :

- “Mình à,... Huynh có thích muội không ?”
- “Trời, không thích muội thì thích ai chứ ?”
- “Vậy hả mình,... vậy còn cô bạn gái ở Văn khoa khi xưa... thì răng?”

Nghe đến đây tôi bỗng bủn rủn tay chân. Nếu sơ sẩy thì “bể đĩa” như chơi. Thế nên nói chuyện với o phải thật cẩn thận, phải biết câu nào nên trả lời ra sao, chứ mà cứ vô tư thì có ngày sẽ dính chấu với hoạt cảnh “trắng đêm không ngủ”. Lúc đang diễn cái cảnh thỏ thẻ vào tai này, tốt nhất là phải nhớ câu “tương kính như... khách khứa” mới an toàn.

Nói thiệt thì o Huế của tôi cũng có uy lắm đấy, đừng tưởng là o hiền. Đôi lúc vui miệng tôi hỏi o : “VẬY CHỖ KHO RÈN NGOÀI NƠ NÓ RÈN CÁI GIỐNG GÌ VẬY ?”, thì o không trả lời mà trừng mắt nhìn tôi !!!

Đến đây, dám có người cho là tôi sinh ra ở gần “kho đạn” Long Bình lắm. Làm gì có chuyện đó. Không tin thì cứ... đi hỏi o Huế coi.

Bùi Thanh Đoàn

Người Viết Mướn

Tác giả : Tiểu Tử

Xứ Côte d'Ivoire - thuộc vùng Phi Châu Da Đen - ngày xưa là thuộc địa của Pháp. Dân bản xứ đi học bằng tiếng Pháp. Và vì họ gồm nhiều bộ tộc, mỗi bộ tộc nói một thổ ngữ, nên họ phải dùng tiếng Pháp để hiểu nhau. Về sau, khi đã độc lập rồi, trường vẫn dạy bằng tiếng Pháp và ngôn ngữ chánh trong dân gian vẫn là tiếng Pháp. Những người ít học hay thất học thì nói “tiếng bồi”, nghĩa là tiếng Pháp không đúng văn phạm. Mấy bà buôn bán ở chợ Plateau nói trên thuộc vào thành phần này.

Nhiều bà có con cái “đi làm ăn” ở Pháp hay ở Bỉ, lâu lâu cần xin gì hay cần nhắn gì, họ phải nhờ người khác viết cho cái thư. Ngoài ra, có nhiều người cần viết đơn từ thưa gởi nhưng không đủ trình độ để viết đúng từ ngữ hành chánh nên nhờ viết dùm. Do đó mới có cái nghề viết mướn.

Ở khu chợ Plateau, trước đây, chỉ có một người đàn ông trung niên người bản xứ làm nghề này. Anh ta hành nghề dưới hàng hiên khu phố nhìn qua chợ, nằm cách chợ một con đường. Chỗ hán ngồi là một bức tường nhỏ nằm giữa hai cửa hàng bán radio của người libanais. “Dụng cụ” của anh ta là cái máy đánh chữ loại xách tay đặt trên bàn gỗ nhỏ. Anh ta ngồi trên ghế thấp vừa tầm với cái bàn, nhưng vì anh ta lớn con chân dài nên khi đánh máy anh ta phải cho hết hai chân xuống dưới bàn đưa thẳng về phía trước lòi ra một khúc, trông giống như anh ta ôm cái bàn vào lòng! Còn “khách hàng” thì hoặc đứng hoặc ngồi xỏm cạnh hai bàn chân to xù mang dép Nhựa của hán, tỉ tê kể những gì mà họ muốn để trong thư.

Anh ta gõ máy bằng hai ngón tay nhưng gõ khá nhanh, khách kể đến đâu hán gõ theo đến đấy. Đánh xong thư, khách hàng đưa cho hán mảnh giấy nhỏ trong đó có ghi rõ địa chỉ của người nhận thư, hán lấy trong ba lô để dưới chỗ hán ngồi một phong bì có dán tem sẵn, đánh máy địa chỉ, cho thư vào rồi le lưỡi liếm keo dán lại. Người khách hàng chỉ còn có cho thư vào thùng thư đứng ở góc đường gần đó. Dĩ nhiên, khi hán tính tiền, hán tính cả tiền giấy, phong bì, tem...



Thư gửi đi Pháp hay đi Bỉ đều cùng một giá. Cho nên đã thành lệ, sau vài câu chào hỏi, khách hàng cứ đặt tiền trước lên bàn rồi đợi hấn sửa bộ kéo bàn vào lòng với cái máy đánh chữ lúc nào cũng “ngậm” sẵn một tờ giấy, là bắt đầu tỉ tê kể lể... Còn đơn từ thì hấn dùng phong bì không có tem, bởi vì khách hàng mang tay đến nộp thẳng cho cơ quan liên hệ. Loại “đơn từ” này, hấn vẫn lấy bằng giá với “thư nhà”, bởi vì, theo hấn giải thích, viết cho hành chánh khó gấp mấy lần viết cho thân nhân. Bớt con tem nhưng thêm nhiều công suy nghĩ!

Một hôm, có ông già Á Đông ốm nhom, già khú đi lang thang với điếu thuốc trên môi, ngang qua đó nghe tiếng đánh máy lọc cọc nên tò mò đứng lại nhìn. Đợi anh đen làm xong công việc, ông già mới chào hỏi làm quen. Anh đen rất ngạc nhiên vì ông ta nói tiếng Pháp rất trôi chảy rành rọt, không giống những người á đông mà anh đã từng gặp hay quen biết. Ông già ghé đít ngồi lên bệ thêm gần đó, hỏi :

- Ông làm nghề gì vậy ?

Anh đen nhăn răng cười :

- Viết thư dùm người ta, người ta trả tiền. Ông không thấy bà hồi nãy cầm phong bì đi sao?

- Thấy. Nhưng mà hồi nãy hai người nói với nhau bằng thổ ngữ nên tôi không hiểu.

Ngừng một chút, ông già lại hỏi :

- Làm ăn có khá không?

- Ồ! Cũng tạm được.

Hấn chỉ qua bên chợ :

- Khách hàng của tôi là mấy bà buôn bán ở bên kia. Họ không biết chữ, mà con cái họ thì đi làm công bên Pháp bên Bỉ hết. Thành ra, ngày nào cũng viết dùm vài cái thư, lai rai... Với lại ở xứ này, người ta hay thưa gửi kiện cáo lắm nên có công việc làm hoài!

Rồi hấn nhìn ông già từ đầu đến chân :

- Còn ông? Ông làm nghề gì ở đây?

- Già quá đâu có ai muốn.

Ở không, đi lang thang

Anh đen lại nhìn ông già ra vẻ tội nghiệp :

- Rồi lấy gì sống

- Sống nhờ con. Con gái ở nhà làm nem. Thằng em nó đạp xe đi bán. Khá chật vật!

- Ông người Tàu hả?

- Không. Tôi người Việt Nam.

Nói xong, ông già thở dài. Tội nghiệp cho cái xứ Việt Nam của ông! Nhược tiểu đến mức độ mà người dân khi ra ngoại quốc cứ bị thiên hạ gọi là người Tàu.

Ông già đưa bao thuốc lá mời anh đen :

- Hút một điếu chơi.

- Cám ơn. Tôi không biết hút thuốc.

Ngừng một chút, anh ta hỏi :

- Nhà ông ở đâu ?

- Ở tuốt trên Cocody, gần nhà thờ.

- Xa quá há. Rồi ông đi bằng gì xuống đây ? Xe buýt hả ?

- Đi bằng xe đạp. Đạp xuống thì dễ, đạp về leo dốc mới mệt!

Anh đen lại nhìn ông già một lúc, mới nói :

- Ông nói tiếng Pháp rành quá mà không đi làm việc cũng uống.

- Già như tôi thì còn làm được gì?

- Tuổi tác ăn nhập gì, trình độ văn hoá mới cần chớ!

Ông già hít mấy hơi thuốc, suy nghĩ. Một lúc sau ông háng giọng rồi hỏi :

- Ông thấy tôi làm cái nghề viết mướn được không?

Anh đen nhăn răng cười hớn hở :

- Được chứ! Được chứ!

Rồi đề nghị :

- Ông cứ ngồi kể bên đây! Đừng ngại gì hết! Cả khu Plateau chỉ có một mình tôi làm nghề này. Có thêm ông càng vui.

Thấy dễ dàng quá, ông già đứng ngẩn ra, chưa kịp nói lời nào thì anh ta nói tiếp :

- Vậy, sáng mai ông đem máy đánh chữ ra, nhen.

- Tôi không có máy đánh chữ. Tôi viết tay được không?

Giọng anh đen hơi xìu xuống :

- Ô... cũng không sao. Cứ ra đây đi, rồi tính.

Ông già mừng rỡ, bắt tay anh đen, nói : “ Cám ơn! Cám ơn! Ông tốt bụng quá!”, rồi xăng xớm đi về chỗ để xe đạp trước ngân hàng gần đó, mở khoá lấy xe phóng lên đạp đi mà nghe như vừa được bơm vào người thêm nhiều sinh lực!

Mấy hôm sau, ông già xin được của hội nhà thờ một cái bàn và ba cái ghế bằng nhôm loại xếp được để đi pique-nique. Ông mua một mớ giấy viết thư, phong bì, tem, bút bi rồi đạp xe đạp chở bàn ghế đến ngồi cạnh anh đen, hành nghề viết mướn. Buổi sáng đó, trước khi rời nhà, ông lẩm bẩm :” Bữa nay đúng là một ngày đẹp trời!”...

Ông già ngồi đã ba hôm, chẳng có một ai đến nhờ viết! “ Khách hàng “ cứ nhờ anh đen. Thấy vậy, anh ta an ủi :

- Đừng buồn. Từ từ rồi sẽ có khách. Tại ông không có máy đánh chữ nên người ta không biết đó thôi.

Một hôm, có hai bà cùng đến một lúc. Anh đen tiếp một bà rồi nói với bà kia:

- Nếu bà gấp thì bước qua ông đồng nghiệp của tôi đây, ổng giúp cho. Ông viết tay, nhưng cần gì! Viết tay hay đánh máy cũng vậy thôi! Điều cần thiết là viết làm sao cho người đọc hiểu.

Bà khách ngần ngừ một lúc rồi bước qua ngồi lên cái ghế xếp trước mặt ông già. Như thông lệ, bà ta đặt tiền lên bàn rồi bắt đầu kể lể bằng thứ tiếng Pháp không có văn phạm. Ông già ngồi chống cằm, lắng tai nghe.

Thấy ông viết mướn không viết gì hết, bà khách ngừng kể, lấy làm lạ nhìn ông :

- Sao ông không viết?

- Thưa bà, tôi đang nghe bà kể, đây.

Bà ta chỉ anh đen :

- Sao kỳ vậy? Ông làm không giống anh này! Với anh ta, khi tôi bắt đầu nói là anh ta bắt đầu gõ. Còn ông thì không nhúc nhích gì hết!

Ông già phì cười, giải nghĩa chầm chậm :

- Xin lỗi. Tôi phải nghe bà kể hết những gì bà muốn nói cho người con của bà, rồi tôi mới sắp xếp câu văn để viết. Bà biết không, viết thư phải viết cho mạch lạc thì người con của bà mới hiểu được hết cái ý của bà, bà hiểu không?

Bà khách ngần ngừ rồi gật đầu. Ông già đốt điếu thuốc, nói tiếp : “Bây giờ, xin bà kể lại. Từ từ kể lại, tôi nghe”. Bà khách liếc nhìn ông rồi nhìn vội xuống hai bàn chân của bà, thấp giọng kể... Bà khổ lắm, buồn bán ế ẩm, con dâu mang bầu đứa thứ năm gần sanh mà cứ đau rề rề, mấy đứa cháu nội đi mót khoai mót củ nhưng không đủ ăn, bà đã gửi ba cái thư xin tiền thằng con, xin nó thương vợ thương con của nó nheo nhóc, chắc thư đã đi lạc nên không thấy hồi âm, bà khổ lắm, không biết thằng con ở bên Pháp còn sống hay đã bị cái gì rồi... Bà khách ngừng kể, kéo ống tay áo lên lau nước mắt.

Nghe xong, ông già viết mướn, chùng như xúc động, làm thỉnh hít mấy hơi thuốc dài. Bà khách len lén nhìn ông rồi lại nhìn xuống chân của bà, hai bàn chân cùi dày nằm trong đôi dép cao su rách bươm lấm lem bùn đất. Bà đợi. Suy nghĩ một lúc, ông già mới lấy giấy viết. Lâu lâu, ông ngừng lại nhìn xa xăm qua chợ nằm phía đối diện như để tìm chữ tìm câu. Rồi lại cúi đầu viết tiếp.

Viết xong, ông hỏi :

- Bà cần tôi đọc lại không?

Bà khách chớp chớp mắt, lắc đầu. Bà đưa cho ông địa chỉ của người con, ông chép lên phong bì đã dán tem, cho thư vào dán lại rồi trao cho bà khách. Bà cầm thư lật qua lật lại nhìn như thiếu tin tưởng, rồi đứng lên làm thỉnh đi về hướng thùng thư đứng ở góc đường. Ông già nhìn theo, lòng nghe chơi vơi như chính ông đang đi gửi thư cho thằng con...

Ngày nào ông già viết mướn cũng mang đồ ra ngồi cạnh anh đồng nghiệp đen, nhưng không phải ngày nào ông cũng có khách. Lâu lâu, có dư người thì anh đen “đẩy” qua cho ông. Anh ta nói đùa : “Đồng nghiệp mà! Phải giúp nhau chứ!” Ông cười

Huế

Vương Tuyết Mai

Bạn nắm tay tôi một chiều tháng Tám

Mất u hoài : "Chữ biết Huế ra rằng?..."

Dòng Hương Giang lóng lánh mùa trăng

Sương giăng mắc suốt chiều dài Thành Nội

Dáng mạ xô nghiêng gánh hàng về mỗi buổi

Bữa cơm chiều rau rút nấu canh chua

Huế buồn buồn lặng những cơn mưa

Môi niềm nở chảy đỏ niềm thương nhớ

Đêm chong đèn co ro trên gác nhỏ

Cũng gieo vần thử một chút thơ văn

áo em bay nhuộm trắng sân trường

Để vẫn vương giấc mơ còn thao thức

Chia cho mi Huế thương trong ký ức

Chợ Đông Ba tíu tít tiếng đi về

"Nam Ai Nam Bình" da diết Huế vào khuya

Bên nớ bên ni tay chèo chững lữ nhịp

Ta xa Huế ước thề chưa đến kịp

Chút giận hờn thương nhớ day đưa

Ta sẽ đưa mi về Huế giữa mùa mưa

Cho mi thấy lê thê chiều xứ Huế.

chua chát : "Cám ơn! Cám ơn! Nhờ lòng tốt của anh mà tôi cũng vớt vát được một hai người".

Một hôm, anh đen bống hỏi :

- Hồi trước ông làm gì ở Việt Nam?

- Buôn bán.

Ông không muốn nói hồi đó ông là chủ hai nhà thuốc tây, khá giàu.

- Rồi tại sao ông đi qua đây vậy?

- Tại làm ăn không được. Tại... tại nghèo.

Ông không muốn nói "cách mạng" đã tịch thu tài sản của ông, gia đình ông sống cầu bơ cầu bắt ở vùng kinh tế mới, vợ ông chết ở trên đó, ông và hai đứa con trốn về thành phố sống chui như bầy chó hoang, ăn nhờ ở đậu...

- Bộ ông có quen ai bên này hả?

Đến đây thì ông già không giấu giếm gì hết :

- Đâu có. Tôi đâu có quen ai. Tôi nghe nói Nhà Nước Côte D' Ivoire dễ dãi và tốt bụng nên tôi viết đại một lá thư dài gửi thẳng cho ông Tổng Thống, trong đó tôi kể hết hoàn cảnh bi đát của tôi. Tôi

viết mà không có hy vọng gì hết.

- Ồ... tại ông không biết chớ Tổng Thống Houphouet của tụi này rất bình dân và thương người lắm!

- Bây giờ thì tôi biết. Bởi vì sau bức thư của tôi, tôi nhận được visa và luôn vé máy bay cho ba cha con tôi nữa. Chuyện thật khó tin.

- Gì mà khó tin? Tổng Thống tụi này hay làm những "cú" ngoạn mục như vậy lắm Chắc ông viết thư cũng phải hay lắm nên mới làm xúc động "Le Vieux" (Ông Già).

Ở Côte d' Ivoire, dân chúng thương Tổng Thống Houphouet nên khi nói chuyện với nhau họ gọi ông là "Ông Già" một cách trìu mến.

- Hồi đó tôi viết giống như tôi muốn than thở với một người nào đó để cho vơi nỗi thống khổ của mình, chớ đâu dè. Nhận được giấy tờ, tôi như trên trời rớt xuống!

Đến đây, ông già không nói rằng ông đã bán mấy chiếc nhẫn cất giấu từ sau trận nhà nước đánh tư sản, để chạy lo vô hộ khẩu của người bà con xa, rồi chạy lo chiếu khán xuất cảnh v.v... Ông chỉ nói :

- Hồi qua đến phi trường Abidjan, cha con tôi không biết đi đâu ở đâu. Tôi phân trần với chánh quyền sở tại, họ điện thoại gọi hội "Anciens d'Indochine". Nhờ hội này giúp nên tụi tôi mới có căn nhà nhỏ ở Cocody và chút vốn làm nem đi bán dạo, sống lây lất tới bây giờ...

- Tôi nghe nói người Việt Nam tỵ nạn ở Pháp, ở Mỹ nhiều lắm. Bộ ông không có bạn bè bà con định cư ở các xứ đó sao?

- Có chớ.

- Sao ông không viết thư cho họ? Kể đi trước giúp người đi sau là sự thường mà.

Ông thở dài, hít mấy hơi thuốc rồi mới nói:

- Tôi có viết thư chớ. Chỉ viết thăm thôi và báo tin rằng tôi đã đến Côte d'Ivoire. Nhưng không thấy ai trả lời hết.

- Có lẽ không đúng địa chỉ chớ.

- Đúng chớ! Nếu không đúng nó phải được trả về, bởi vì tôi có ghi rõ địa chỉ người gửi mà. Hồi ở Việt Nam người thân của họ cho tôi địa chỉ và tin tức, nói họ bây giờ ổn định và khá lắm.

- Ồ... sao vậy há?

- Chắc họ sợ tôi xin tiền...

Ông cười khẩy một tiếng nghe như ông muốn khắc ra một cái gì chận ngang cổ họng, một cái gì vừa cay đắng vừa nhồm nhồm. Ông nhớ lại hồi thời “vàng son”, bạn bè bà con của ông tới lui nhà ông ăn nhậu hà rầm, trong số đó có nhiều người đã được ông giúp đỡ cuu mang. Vậy mà bây giờ... Ông hít một hơi thuốc thật sâu rồi nhả khói ra từ từ làm khoảng trống trước mặt bị mờ đi, giống như ông muốn xoá bỏ trong đầu hình ảnh của mấy thằng bạn bè mấy người bà con mà ông vừa nhớ lại... Anh đồng nghiệp da đen suy nghĩ một lúc lâu rồi nghiêng người qua vờ vai ông vài cái nhẹ nhẹ, một cử chỉ an ủi tầm thường như vậy mà ông già viết mướn bỗng thấy nó đẹp vô cùng. Ông xoay người qua bắt tay anh đen, không nói gì hết, nhưng ông chắc chắn rằng anh bạn đó hiểu là cái cảm ơn của ông già Việt Nam lưu vong...

Một hôm, bà khách hàng đầu tiên của ông già viết mướn mang biểu ông hai trái xoài Caméroun (loại xoài xứ Caméroun ngon nổi tiếng vùng Phi Châu Da Đen) vừa cười vừa nói :

- Tôi cảm ơn ông. Nhờ cái thư của ông mà thằng con của tôi hồi tâm. Nó gửi tiền về, kèm theo một cái thư dài. Nó nói nó đọc thư của ông nó khóc quá ! Nó lạy lục xin tôi tha tội cho nó. Nó nói là nó có vợ và một con ở bên Pháp nhưng nó thề sẽ gửi tiền về đều đặn để nuôi tụi này... Tôi vui quá! Vui quá!

Bà ta nói một hơi, nói thứ tiếng Pháp “ba xí ba tú”, nhưng trong giọng nói nghe đầy xúc động. Nói xong, bà kéo ống tay áo lên lau nước mắt. Ông già nhớ lại cách đây hơn mười bữa, bà cũng kéo áo lên lau như vậy sau khi kể lể sự buồn khổ của bà. Thì ra, cái vui cái buồn vẫn giống nhau ở giọt nước mắt!

Ông già mỉm cười :

- Tôi viết mướn, bà trả tiền, có gì đâu mà bà cảm ơn?

- Không nhờ cái thư của ông, không biết tụi này còn khổ sở đến đâu. Cảm ơn! Cảm ơn!

Nói xong, bà đi trở qua chợ. Ông già đưa một trái xoài cho anh đen :

- Anh cầm lấy để chia vui với tôi!

Anh ta cầm trái xoài trên tay nhìn ngắm một lúc rồi nói :

- Làm nghề này đã hơn năm năm, tôi chưa được khách hàng tặng quà bao giờ. Ông mới ra nghề mà

được như vậy là ông viết thư phải hay lắm.

- Thì cũng ráng viết vậy thôi.

- Đâu được! Viết mà làm xúc động người đọc đâu phải dễ. Bây giờ tôi hiểu tại sao “Ông Già” đã gửi tặng ông visa và vé máy bay!

Ông già viết mướn đốt điếu thuốc, thở khói một cách sáng khoái. Ông nhớ lại ngày xưa, thuở thiếu thời, ông lúc nào cũng đứng đầu về luận văn, và về sau ra đời, ông cũng có lai rai vài ba truyện ngắn đăng báo này tạp chí nọ. Viết, đối với ông, là để giải tỏa tâm tư, một cách giải tỏa trầm lắng và sâu đậm hơn là nói. Cho nên trong đời ông, ông rất thích viết, nhất là viết thư cho bạn, những người cũng thích viết như ông hay ít ra cũng biết viết vài dòng hồi âm hay vài chữ để hỏi thăm nhau...

Hai hôm sau, có thêm một bà mang đến mấy trái cam để cảm ơn ông đã viết thư cho chồng bà có vợ đầm ở Bỉ. Rồi cứ như vậy, vài hôm là có người đến cảm ơn, cho quà, khi thì chai đậu phộng (Ở đây, sau khi rang, đậu được cho vào chai lít đầy tới miệng rồi đóng nút để giữ cho được dòn lâu. Người nghèo bản xứ hay ăn đậu phộng với bánh mì...) Khi thì mấy trái cà chua, vài bó rau cải... Có gì cho nấy, không nề hà! Ông già nhận hết, bởi vì ông thấy làm như vậy, người cho rất vui. Cái vui của họ được bộc lộ ra một cách rất thiết tha : họ quay lưng bước đi, vừa vờ tay thành nhíp vừa lắc lư nhún nhảy. Lần nào ông cũng nhìn theo, thấy cũng vui lây...

Vậy rồi không biết họ đồn với nhau thế nào mà khách hàng cứ đến nhờ ông viết. Những người cần làm đơn từ cũng đến nhờ ông! Bên anh đen đồng nghiệp thấy thừa khách. Ông già bèn đề nghị : “Tình trạng này kéo dài coi kỳ quá! Tôi đề nghị anh bạn như thế này : tôi lãnh viết thư nhà, anh lãnh viết đơn hành chánh. Mình cứ nói đơn hành chánh phải được đánh máy cho sạch sẽ để đọc thì các cơ quan mới mau chóng cứu xét. Anh đồng ý không?” Anh đen nhăn răng cười, bắt tay ông một cái đau điếng !

Từ đó, thấy khách đến, anh đen trịnh trọng nói : “Đơn từ thì ở bàn này. Thư cho thân nhân thì bước sang bàn ông bạn đồng nghiệp của tôi đây!”. Lần hồi, khách hàng cũng quen nên cả hai người viết mướn cùng có việc làm đều đặn. Và càng ngày càng đông khách.

Một hôm, anh đen hỏi :

- Tôi cứ thắc mắc : làm sao viết thư mướn mà

ông viết hay được như vậy?

- Tại anh không biết. Xưa nay tôi say mê viết. Tôi thích viết cho một người nào đó để giải bày, để chia sẻ những cảm nghĩ những suy tư của mình, chọn lời cho đúng, chọn câu cho hay...thú lắm !

Ông già ngừng nói, hít chầm chậm một hơi thuốc rồi chép miệng :

- Bây giờ tôi chẳng còn ai để mà viết. Bạn bè thì anh biết đó. Chúng nó cũng như người vừa đi vừa điếc, viết uống công. Cho nên làm nghề viết mướn này, tôi có chỗ để viết. Tôi khổ cái khổ của khách hàng, tôi vui cái vui của khách hàng, tôi tâm sự cái tâm sự của khách hàng. Tôi viết với tất cả những xúc cảm chân thật đó, viết mà không nghĩ là mình viết mướn!

Anh đen vồ tay đôm đốp, khen :

- Hay! Ông nói hay quá! Bây giờ tôi mới hiểu tại sao khách hàng mến mộ ông như vậy! Tổng Thống tụi tôi đem ông qua đây, đúng là “Ông Già” ông có con mắt!

Rồi hấn cười hắc hắc làm ông già cũng bật cười theo. Cả hai, không người nào nhớ rằng mình da đen hay mình da vàng, họ chỉ biết họ là hai người viết mướn...

Hai năm sau...

Một hôm ông già bỗng thèm viết cho mấy thằng bạn hồi đó. Viết cho mỗi người một cái thư, lời lẽ y chang như nhau. Viết bức thư cuối cùng cho họ. Viết để cho họ thấy rằng ông phải dứt phui tay, dứt khoát không còn bận bịu gì nữa với quá khứ, với lớp bụi đất đã ăn bám vào ông hồi thuở “vàng son”

Ông đốt điếu thuốc, suy nghĩ. Đại khái, ông sẽ viết :
“Thưa anh... gì gì (hay chị... gì gì)

Tôi viết thư này để báo tin cho anh... (hay chị...) mừng dùm cho cha con chúng tôi. Tụi này đã định cư luôn ở Côte d'Ivoire. Bây giờ, đời sống tụi này đã ổn định, cuộc sống tương đối khá. Hai con tôi có cửa hàng bán nem ở chợ Cocody, thiên hạ đến mua cũng đông. Còn tôi thì làm nghề viết mướn, khách hàng cũng nhiều. Được như vậy là nhờ ở xứ đen này, con người thấy đen nhưng lòng dạ của họ không đen chút nào hết. Chẳng bằng người Việt mình, nhiều người bề ngoài trắng trẻo lịch sự nhưng lòng của họ chẳng những đen mà còn bạc nữa, anh... (hay chị...) có thấy như vậy không ?...”

Nghĩ đến đó, ông già bỗng cười khan một mình!

Chung Riêng - Nga Miên

Chung một con ngõ hẹp, hai nhà chung một vách ngăn. Hai đứa chơi thân từ nhỏ, chung trường chung lớp, ngồi chung bàn, đi về chung lối. Chơi chung trò chơi trẻ nhỏ, cùng khóc cùng cười, chung cả số lần bị đánh đòn do hai đứa mãi chơi. Đi qua tuổi thơ với chung những kỷ niệm rồi cùng lớn lên...

Uống chung một ly rượu mừng, chụp chung tấm ảnh... cuối cùng khi anh là chú rể còn em chỉ là khách mời. Từ nay, hai đứa sẽ không còn có gì chung nữa, anh giờ là riêng của người ta...

Đánh Đối - Song Vũ

Chị yêu anh vì vẻ lãng mạn và coi thường vật chất. Chị xa anh cũng vì lẽ đó. Nhân chứng của cuộc tình là chiếc xe đạp, nó chở đầy kỷ niệm của một thời yêu nhau.

Mười năm xa cách, anh lao vào cuộc mưu sinh và có một gia sản ít ai bằng. Tình cờ anh gặp chị tại nhà, nhìn thấy chiếc xe đạp ngày xưa, chị hỏi:

anh còn giữ nó? Anh ghen ngào : anh làm ra những thứ này mong đánh đổi những gì anh có trên chiếc xe đạp ngày xưa.

Bão - Nga Miên

Sống miền duyên hải, công việc của anh gắn liền với tàu, với biển, với những chuyến khơi xa. Anh đi suốt, về nhà chẳng được bao ngày đã tiếp tục ra khơi. Mỗi lần anh đi chị lại lo. Radio, ti vi báo bão. Đêm chị ngủ chẳng yên, sợ bão sẽ cuốn anh ra khỏi đời chị.

Cuộc sống khá hơn, anh không đi biển nữa mà kinh doanh trên bờ. Anh đi sớm về trễ, có đêm vắng nhà, bão vì công việc làm ăn. Nhưng nghe đâu...

Không phải bão, anh vẫn bị cuốn xa dần. Sóng gió, bão trong lòng chị.



Chuyện phiếm

Bàn Tay và Nụ Cười



Cứ mỗi lần nhìn bàn tay búp măng lướt nhẹ trên phím đàn Tranh, Tì bà, Dương cầm v.v... của những nàng con gái. Ôi chao thiệt là đẹp; nhìn lại bàn tay tui gân guốc xương xấu- Chắc là tui đã thích làm việc lao động chân tay từ hồi còn nằm trong bụng má tui hay sao á! Mà từ khi sanh ra cho đến nay, tui đã có bàn tay xấu ời là xấu!

Nhớ lần qua Đức thăm anh chị Tư của tui, nhằm lúc mùa Đông trời rét căm căm, chân tay lạnh cóng. Lúc ngồi ăn cơm chung, anh Tư thoáng nhìn bàn tay tui đang gấp thức ăn, anh kêu lên : “... *bàn tay sao giống cẳng... gà!*”. Câu ví von rất đúng hiện thực của anh, làm tui thấy cười trong bụng. Vì cho tui nhớ lại thuở tuổi vừa có người yêu. Đôi lúc “hắn” nắm lấy tay tui chọc “... *Tay học trò gì mà... giống tay tiểu phụ đốn củi vậy? cầm không êm, mềm gì hết tron...*”. Tui thì cho rằng tiền kiếp của tui (có lẽ) là Thái tử Đan bên nước Yên, đã chặt tay mỹ nữ tặng cho tráng sĩ Kinh Kha để chàng đẹp dạ lên đường sang bên kia bờ Dịch Thủy vào đất Tần diệt bạo chúa. Vì đã phán chặt tay người vô tội, nên kiếp này tui phải nhận hậu quả!

Mà quả thật, tui “vốn” sinh ra đã không có được... bàn tay năm ngón, ôi bàn tay xinh xắn...

Bởi vì ngay từ hồi nhỏ, tui đã có tánh hay giúp đỡ người, mà chỉ thích giúp toàn chuyện cực! Hồi đó tui có ông anh họ biết xem tướng; một lần tụ họp anh em chơi đùa, anh nhìn mọi người rồi đoán tướng trong tương lai. Tối phiên tui, anh nói: “*Con nhỏ này hả? Bàn tay chắc chắn là cực thân - không cần đoán tướng, nhìn bàn tay là người ta biết liền - ốm và cao - mà thiệt, lúc tui 18 tuổi đo đúng 1m62, tui không phải là chiều cao “lý tưởng” của người mẫu, nhưng hơn chiều cao trung bình của người phụ nữ Việt Nam - còn cái miệng chắc chắn... hô*”.

Lúc đi học, giờ rảnh rỗi tui còn học thêm nhiều thứ, rồi lại gia nhập vào Đoàn Thiện Chí Công Tác (nghe tên ai cũng biết là lao động chân tay). Chỉ sau một thời gian ngắn làm công tác, các bạn đã gán cho tui danh hiệu là “anh hùng lao động”. Rồi trong nhà, thì tui thích chui vào nhà bếp để làm bánh nấu ăn, gân gỏi củi lửa, ngón tay không được móng dài để sơn phết! Lớn lên một chút, đổi đời, chạy lạc tuốt qua tới bên này, không may mắn để tiếp tục học thêm, không đủ chữ để làm thầy nên làm thợ. Rồi chuyện trong nhà phải làm hết, cũng muốn cho các con tui có thời giờ để học, nào nấu ăn, quét dọn, giặt ủi, vân vân và.. vân vân. Xứ lạnh phải xài nước nóng; lạnh nóng thất thường làm cho ai có bàn tay đẹp cũng thành bàn tay cùi- trừ phi ngồi không lo săn sóc bàn tay.

Đã vậy, tánh “thiện chí” không bỏ được, nên tui cứ ưa gánh vác chuyện chung với thiên hạ. Mỗi lần hội hè, đình đám, lễ Tết trong Cộng đồng là tui luôn xung phong trong nhà bếp, đi chợ khuân vác, cắt tỉa, xào nấu... Rồi cũng rất ư là đắc lực trong việc dọn bàn, đổ rác... Và khi tham gia bên Cộng đoàn Giáo xứ, những buổi lễ có tiệc trà, rồi hội chợ, hành hương v.v... tui cũng vô bếp nấu nướng, làm bánh, chưng dọn bàn ghế; sau đó cuối tiệc, tui lại xắn tay áo phụ với các bà rửa chén dọn quét làm cho các Cha các Sơ đều rất đẹp dạ mỗi lần khi thấy tui có mặt. Tui không biết tại sao? Tui cũng lại có duyên với các Sư Ni bên chùa, nên có các dịp lễ tui theo các bạn Phật tử lên chùa làm công quả. Như thông lệ, tui xung phong vào ban Trai soạn phụ ở nhà bếp, cắt gọt rau cải cho các bà xào nấu, khi thức ăn

chín, được múc dọn lên thì tui đã sẵn sàng kể bên để bưng nồi cháo rửa sạch rồi dọn cất, sau đó lau chùi nhà bếp đầu đó gọn gàng. Thế là cô bác, các chị em ở chùa đều hoan hỷ khi thấy có mặt của tui.

Nhà các bạn bè có tiệc tùng, “khổ chủ” tất bật lo lắng cho vừa lòng khách được mời, khi có tui thì “khổ chủ” vui mừng biết bao, vì “vấn nạn” trong nhà bếp có tui phụ “hóa giải”. Thật ra, tui cũng có chút đỉnh khả năng để chỗ nào tui cũng có thể ở phòng tiếp tân trang hoàng đẹp để bưng trà mời khách. Phần nhiều công việc này mấy bà phụ nữ ai cũng thích, vì vừa nhẹ nhàng, sạch sẽ vừa có thể diện quần áo biểu diễn qua lại. Và tục ngữ Việt Nam có câu: “*Một miếng giữa làng, bằng một sàng xó bếp*”. Nhưng tui cũng rất hiểu bước chân vô chốn “quan trường” này, thì sớm muộn gì cũng dễ mang vào thân lắm điều phiền não; nên tui vẫn thích chọn “một sàng xó bếp”. Nhưng đừng tưởng xó bếp này không quan trọng! Trong tất cả các buổi hội họp, lễ lạc trên đời này, nếu không có thêm phần ăn uống thì xem như thiếu sót, vì có câu “*Có thực mới vực được đạo*” và những nhân vật “*chỉ đạo*” trong nhà bếp cũng không kém phần quan trọng như những nhân vật trên phòng tiếp tân.

Cả ngày làm việc chân tay, cả đời làm việc chân tay thử hỏi làm sao tui có bàn tay “*công chúa trong lâu đài*” cho được, hờ trời! Nhưng... bù lại, tui cũng có những niềm vui khác, quý vị nghe tui kể há...

Hồi tui còn nhỏ xíu, tui nhớ là tui... nhỏng nhèo với khóc dai không ai can nổi (cái nước khóc có một không hai này, tui sẽ kể qua một chuyện khác hầu quý vị). Cả nhà anh em bà con tui không ai ưa tui, và không ai muốn chơi đùa chung với tui vì sợ cái nước “*mít ướt*”. Khi hơi hiểu biết, thấy thế tui bớt khóc, và thay lại tui hay cười. Thiệt khổ cho tui; khi tui khóc thì khóc quá lố, mà khi tui cười thì cũng cười quá độ. Nụ cười của tui khi nở ra thì đo đúng 360 độ. Nhớ có lần chụp hình, tui cười thoải mái thế nào mà cả nhà khi xúm lại xem đồng kêu lên: “*Chời! Chời, cái miệng giống cái của Thạch Động ở Hà Tiên quá chừng*”. Vậy mà chỉ có “*hấn*” khen thôi, “*hấn*” nói “*Tui có nụ cười rạng rỡ làm ấm lòng người*”. Lúc vào lính, những đêm nơi tiền đồn heo hút, “*hấn*” nhớ gia đình, nhớ đến tui, nhớ nhất là nụ cười làm “*ấm lòng*” *hấn*. Thiệt là tui được nhiều an ủi!

Thôi để kể chuyện bên này đi, một hôm tui đi xe Bus, lên xe không còn chỗ ngồi, tui đứng kể bên hàng ghế có một bà người bản xứ, bàn tay tui vịn lên lưng ghế trước mặt bà. Tui nhìn bà nở nụ cười “*cố hủ*” ra chào, bà cười đáp lễ, chợt ngó bàn tay tui, bà kêu lên: “*Tay vous sao thế? Có bệnh gì không?*”- Ý bà muốn nói bàn tay tui trông sao... kỳ quá! Vừa dứt câu hỏi, chắc bà sợ tui buồn vì câu hỏi, bà ngó tui, tui cười thản nhiên đáp: ... “*Bàn tay tui, nó xấu như vậy từ nhỏ tới giờ.*” Bà nhìn tui lần nữa, tui lại cười. Bà nói tiếp: “*Nhưng vous có hàm răng đẹp và nụ cười tươi*”. Trời! bà có nhìn kỹ không mà lại khen tui có hàm răng đẹp? Hàm răng mà tất cả nhà đều chê là tui có hàm răng như mái hiên (đúng như lời ông anh họ đoán hồi xưa hồi xưa), và khi ăn cơm tui không thích nhai, một muỗng cơm tui ngâm cả giờ rồi mới nuốt, nên cứ bị rầy hoài: “*Con nhỏ này răng như tám ngói, mà sao nó làm biếng nhai quá vậy không biết!*” Còn nụ cười tươi, lời bà làm tui nhớ đến “*người xưa*” quá thể.

Rồi trong lần đám cưới con người bạn thân (cưới vợ gốc người Lào); như thường lệ tui cũng có mặt trong “*khâu*” nhà bếp. Ở đây, với các bạn tị nạn khác sắc tộc, nếu chúng tôi không hiểu, nói được tiếng của nhau, thì ngôn ngữ duy nhất là xử dụng ngôn ngữ bản xứ, tùy theo Anh, Pháp, Đức, Ý v.v... Vừa nói, vừa đưa tay diễn tả, sẽ hiểu nhau tức thì. Vì tham dự đám cưới đông người quá nên bạn thân hai họ Việt-Lào tất bật phụ, vừa làm vừa nói cười vui vẻ. Tui đang đứng rửa bát mớ chén đĩa (cũng là nghề xuất sắc của tui), anh bạn người Lào bước tới bên để lấy nước, tui cười hỏi: “*Vous có mệt không? Có đói bụng không?*”. Anh nhìn tui trả lời: “*Từ chiều tới giờ cũng mệt, nhưng nụ cười của vous làm tui thấy khoẻ khoắn. Vous cũng làm rất nhiều, mà tôi thấy vous lúc nào cũng cười tươi* - Rồi anh bạn ân cần hỏi: “*Chắc vous cũng chưa ăn gì phải không? Thôi mình ráng chút nữa, các bạn phụ sẽ ngồi ăn cơm chung với nhau nhé?*”. Ôi tình bạn Việt-Lào để huê biết mấy! Anh bạn đi trở lên, tui tiếp tục rửa chén, lòng bồi hồi với những lời nói của anh bạn Lào, đầu óc chợt quay về với dĩ vãng, tui lại nhớ đến người xưa!

Các Cha, các Sơ, các người quen bản xứ khi gặp tui đều vui vẻ chào, nói: “*Mỗi lần thấy vous là thấy*

nụ cười đi theo, từ thời mưa nắng, cũng một nụ cười không thay đổi". Các người bạn Việt, Miên, Lào của tui cũng vậy, khi quen biết đều khen tui vui vẻ cười hoài, khiến cho ai cũng thích gần gũi. Không một ai còn nhớ đến bàn tay "ma chê, quỷ hờn" của tui cả. Nhất là "hấn" đã từng "chọc quê" bàn tay tui, nhưng chắc chắn "hấn" thương nhớ suốt đời một nụ cười rạng rỡ...

QUANH QUÊ CHIỀU ĐÔNG

Mùa Đông lạnh giá chôn biên quan
Tuyết phủ như hoa trắng ngút ngàn
Sương nhớ khắp trời giăng kín néo
Cây sầu trong gió ngậm ngùi than
Người nơi lữ thứ, lòng vương vấn
Kẻ ở phương này, dạ ngổn ngang
Để xóa tan đi niềm quanh quế
Chuông chiều vọng lại mây hồi vang.

CHỖ ĐÓ QUÊ TÔI

Quê tôi một tỉnh thuộc miền Tây
Ruộng đất bao la bốn hướng mây
Lúa kết đòng đòng, sai trĩu nhánh
Cau buông trĩ trái, nặng oằn cây
Người nơi bên chợ chen chân lẫn
Lão lái đồ chèo nhịp vững tay
Ôi! Cảnh thanh bình quê thưở đó
Lòng còn nhớ mãi ở nơi đây.

CHO MỘT NGƯỜI EM

Em đã đi rồi sáng tháng Hai
Từ đây xa cách bắt trùng lai
Người thân đủ mặt buồn đưa tiễn
Nước mắt hòa cùng nhang khói bay
Nhớ đến lòng đau như ruột nát
Vui buồn giờ biết kể cho ai
Cầu em được sớm mau siêu thoát
Vĩnh biệt trần gian hết đắng cay.

*(cho em Tí đã vĩnh viễn ra đi sáng ngày
22/2/2005, nhằm ngày 14 tháng Giêng
năm Ất Dậu)*

Thơ Chi Việt

Tui còn rất nhiều chuyện để kể trên bàn tay, và nụ cười của tui. Nhưng tui tạm thời ngưng nơi đây. Và như thế mình có thể nói Chúa Phật lúc nào cũng công bằng, không cho mình được phần này, thì sẽ cho mình được phần khác. Có đúng không quý vị?

Thơ Chi Việt



Yên tĩnh

Giáng Vân

Mặt trời trưa đã quá đỉnh đầu
Vách đá chắn ngang điều muôn nói
Em ru gì cho đá núi
Đá núi trụi trần vết tạc của thời gian
Em ru gì cho dòng sông
Dòng sông chẳng khi nào ngừng lặng
Sóng cuộn lên nổi khát khao vô bờ
Sóng rất biết nơi mình đi và đến

Em ru gì cho anh
Mặt trời linh thiêng mặt trời giông tố
Đã mệt mỏi rồi đã bao nỗi âu lo
Trên gương mặt anh hằn lên nỗi khổ
Khiến câu hát cất lên bỗng tắt nửa chừng
Em yêu anh như yêu cuộc đời cực nhọc
Có tuổi thơ em buồn bã dịu dàng
Sáng lung linh vàng ánh sáng thiên thần
Niềm hạnh phúc muôn đời có thật
Xin đừng trách em nhiều
Cũng xin đừng day dứt
Cây lá có rơi nhiều xin đừng hỏi mùa thu
Lặng nghe anh
Yên tĩnh – lời ru

Lễ Thân Phụ Fête des Pères

Ba Tôi, Người Cha Khả Kính và Khả Ái...

Nguyễn Lâm Kim Oanh



Cựu Đại Tá Nguyễn Ngọc Khôi

Chiều thứ bảy sau khi hoàn tất Khóa Huấn Luyện Sư Phạm thiện nguyện cho Trung Tâm Giáo Dục Hồng Y Nguyễn Văn Thuận, tôi vừa bước chân vào nhà đã cảm thấy tất cả những mệt mỏi tan biến. Đống chén đĩa lúc sáng đi vội để bữa bộn đã được rửa dọn sạch sẽ và úp ngăn nắp trong rổ. Nhìn ra ngoài thấy vườn tược cây cảnh được cắt tỉa gọn gàng, tôi biết ngay ba mẹ tôi đã đến thăm và đã làm những chuyện ấy. Tôi mừng tượng được tiếng mắng yêu của mẹ tôi, “Cái cô này, suốt ngày chỉ biết chạy ngoài đường, làm toàn chuyện vác ngà voi, giống hệt như ba

cô thôi!” Tôi đã nghe mẹ tôi nói câu này nhiều lần với tôi nhưng trong giọng trách nhẹ nhàng đó có chứa đựng sự chấp nhận “cha nào con nấy” cũng như sự việc “vác ngà voi”. Những lần nghe vậy, tôi và ba tôi nhìn nhau nở một nụ cười “đồng lõa”. Đúng như thế, trong gia đình tám anh chị em, có lẽ tôi là người chịu ảnh hưởng của ba tôi nhiều nhất. Mỗi lần có dịp chia sẻ cùng đồng nghiệp về những người “role models” trong cuộc đời chúng tôi, những người có ảnh hưởng nhiều trên sự suy nghĩ và cách sống, tôi không ngần ngại nói ngay rằng đó là ba tôi. Đối với cá nhân tôi, ba tôi phản ảnh một con người khả kính và khả ái.

Tuổi nhỏ tôi lớn lên trong giai đoạn chiến tranh Việt Nam gia tăng cường độ tàn khốc. Gia đình tôi phải di chuyển liên tục đi nhiều nơi vì ba tôi lệ thuộc quân đội Việt Nam Cộng Hòa, không có sự lựa chọn. Tôi sinh ra ở Saigon, lớn lên ở Nha Trang, Đà Lạt, Đà Nẵng và cuối cùng gia đình trở về lại Saigon trước khi tản cư ra Phú Quốc và rời xa quê hương từ đó. Cũng có những thời gian ngắn tôi được ở Komtum, Ban Mê Thuột, Huế, và Quảng Trị. Thời gian các chị em tôi ở nội trú nhà dòng Franciscan Đà Lạt là khoảng thời gian tôi không được gặp ba tôi nhiều. Thỉnh thoảng có những cuối tuần ba tôi đi hành quân xa trở về thì chị em tôi được đón về nhà tụ họp với gia đình.

Tôi nhớ lúc ấy điểm học tôi rất thấp, hầu như lúc nào cũng xếp hạng gần hoặc cuối lớp trong khi các chị tôi học rất giỏi. Các lớp do mấy soeurs dạy và khi ba tôi đến đón, bà mẹ bề trên mời ba tôi vào văn phòng nói chuyện. Tôi sợ bị ba mẹ mắng và các anh chị chế diễu là dốt nên buồn và lo lắng. Tối hôm đó, ăn cơm xong ba tôi gọi tôi ra riêng để nói chuyện. Tôi không nhớ ba tôi hỏi tôi những điều gì nhưng tôi không thấy ba tôi tỏ vẻ gì buồn hoặc giận nên hết lo sợ. Sau đó ba tôi còn lấy tờ báo chỉ vào các hàng chữ và bảo tôi đọc xem mắt tôi có kém không.

Sau khi “khảo sát” tôi xong, ba tôi quay qua nói với mẹ tôi và cả nhà, “Không. Con bé này không có vấn đề gì hết!” và cười vui vẻ. Ngày hôm sau khi chở chị em tôi trở về lại trường, ba tôi cũng nói y như thế với bà mẹ bề trên mặc dầu bà vẫn không hài lòng

mấy về tôi. Sau này khi nghiên cứu về tâm lý giáo dục, tôi mới ý thức được tác dụng tích cực từ quyết định sáng suốt của ba tôi. Nếu như ba tôi tin vào lời phê bình của các soeurs và mère superieur và cho là trí óc tôi phát triển chậm, kém thông minh, hay “có vấn đề” thì có lẽ tôi cũng sẽ trở thành như thế thật.

Đã có những nghiên cứu chứng minh được điều này và họ gọi đó là “the fulfillment prophecy” hay là “the Pygmylian Effect”. Một người thông minh bình thường mà bị đối xử như một kẻ kém thông minh vì những người chung quanh tin lầm là vậy, lâu dần sẽ trở nên như thế. Niềm tin của ba tôi dựa trên sự quan sát, trao đổi với tôi đưa tới suy luận là tôi học dở, nhưng không dốt! Một mặt khác, tôi hãnh diện là ba tôi “bênh” tôi và nhờ vậy, tôi tự tin hơn. Cũng có lẽ chính vì kinh nghiệm bản thân học dở, điểm thấp, suốt năm bị “đội sổ” nên tôi theo ngành giáo dục sư phạm vì tin rằng không có học sinh dốt, chỉ có giáo viên dạy kém mà thôi!

Khoảng thời gian ba tôi làm việc ở Đà Nẵng là lúc tôi nghĩ ba tôi bi lao tâm hao trí nhiều nhất. Chiến tranh Việt Nam lúc ấy đang ở cao độ và Đà Nẵng là nơi quy tụ nhiều thành phần, phe nhóm đối kị nhau. Đó cũng là nơi đổ bộ của lính Hoa Kỳ và do đó phát xuất nhiều tệ đoan xã hội ở mọi tầng lớp. Lúc nào trong thành phố cũng có những nhóm người biểu tình chống đối việc này việc nọ.

Là người chịu trách nhiệm trực tiếp cho cư dân và quân nhân trong địa hạt này, ba tôi làm việc ngày đêm. Lúc nào chung quanh ba tôi cũng có những người bí thư, phụ tá, sẵn sàng đưa thêm công việc, vấn đề cấp bách cần giải quyết hoặc nhắc nhở ba tôi tham dự các buổi họp đã được sắp đặt sẵn. Thời gian ba tôi có với gia đình càng ngày càng ít dần. Có những buổi chiều tan học tôi không về nhà mà tìm tới Tòa Thị Chính, nơi ba tôi làm việc để đợi ba tôi cùng về. Có một lần ngồi bên ngoài phòng đợi tôi nghe lõm bõm câu đối thoại bên trong - một người ký giả có vẻ hăm dọa ba tôi nếu không hợp tác sẽ bị bôi nhọ trên báo.

Tôi còn bé không hiểu hết vấn đề nhưng cảm thấy lo lắng cho ba tôi. Tôi không nghe rõ câu trả lời của ba tôi nhưng chỉ thấy người ấy xô cửa ra một cách bức tức thì đoán là ba tôi không làm theo ý họ. Nhìn nét mặt lo âu của tôi, ba tôi cười hiền

lành và nói, “Con luôn nhớ - Trên đầu con có Chúa, Ngài biết hết mọi chuyện. Chung quanh con có gia đình và đồng bào, con phải sống giữa mọi người. Trong con có lương tâm, tự con đã biết phải trái rồi”. Càng về sau, càng lớn và càng phải đụng chạm nhiều, nhất là trong thời gian tranh cử vào Hội Đồng Giáo Dục Học Khu Garden Grove năm 2004, tôi càng cảm sự thâm thúy của lời ba tôi dạy lúc ấy.

Gia đình tôi lúc ở Đà Nẵng thuộc thành phần “có tiếng nhưng không có miếng”. Ba tôi tận dụng phương tiện truyền thông truyền hình để thông tin chính xác cho dân chúng tất cả những dự án và diễn tiến công việc ông đang làm nên được nhiều người biết đến, kính trọng và hỗ trợ. Theo truyền thống làm ăn của người Á Đông, vấn đề quà cáp lúc nào cũng đầy đủ. Chiếc bàn dài tiếp khách nhà trên mỗi dịp lễ Giáng Sinh cuối năm, đựng đầy mấy chục ổ bánh buches và mỗi dịp tết đầu năm bao nhiêu khay bánh mứt hạng nhất thành phố. Tất cả những bánh trái ấy điều được mẹ tôi đem đi phân phát cho các nhà dòng và cô nhi viện theo chỉ thị của ba tôi. Ngay cả những vé ciné hoặc vé cho các buổi đại nhạc hội được gửi tới tận nhà mỗi cuối tuần chúng tôi cũng không được đụng đến. Để sống đủ trong phạm vi mức lương của ba tôi, mẹ tôi phải mua từng cuộn vải bán sỉ cho rẻ về may áo quần cho chị em chúng tôi. Có những cuộn vải rất đẹp, tuy nhiên khi cả năm chị em chúng tôi mặc như nhau thì không khác gì trẻ mồ côi! Các chị lớn tôi xấu hổ, than phiền cho lắm cũng chẳng đến đâu vì mẹ tôi không làm khác được!

Theo truyền thống Việt Nam thì “một kẻ làm quan cả họ được nhờ” nhưng có lẽ điều ấy cũng không được áp dụng trong dòng họ tôi vì ba tôi theo đúng nguyên tắc các luật lệ và thủ tục hành chánh phải được thi hành như nhau cho tất cả mọi người không phân biệt người thân hay người lạ. Trong thời gian làm việc ở Đà Nẵng, có một lần ba tôi bị kiệt sức - lúc ấy có chiếc tàu Hellgoland, một trung tâm y tế của Đức đang đậu ở hải cảng Bạch Đằng Giang - mẹ tôi lấy lý do tôi cần mổ thịt dư trong cổ nên đưa tôi lên ấy và bảo ba tôi nhân tiện lên nghỉ dưỡng sức và trông nom tôi. Tôi chẳng lo ngại về việc phải bị mổ, chỉ vui vì được lên ở trên một chiếc tàu to lớn đầy đủ tiện nghi và bên cạnh có ba. Ban

ngày tàu là một trung tâm y tế, chẩn bệnh và chữa bệnh cho dân chúng lên xuống. Mỗi chiều, chiếc tàu là một bệnh viện nổi, chạy ra khơi để tránh bị pháo kích, chỉ có những bệnh nhân đang điều trị mới ở lại trên tàu. Tôi nhớ những buổi chiều đứng trên boong tàu nhìn ráng chiều chiếu xuống mặt nước lấp lánh như vàng lỏng, nhìn bầu trời nhiều vệt mây tím, đỏ, cam, lòng tôi xao xuyến nhớ nhà. Nhìn qua nét mặt đăm chiêu của ba tôi, tôi bắt đầu cảm nhận lòng yêu quê hương, đồng bào và thân phận một đất nước giữa thời chiến.

Trong những năm cuối cùng ở Đà Nẵng, có những lần ba tôi phải bắt chọt lên xe đi băng qua đèo Hải Vân để đến những thành phố lân cận vì một vấn đề cần thiết, tôi đã được đi theo. Những lần như thế, tôi ngồi yên, không làm phiền ba tôi khi ông phải bàn chuyện với ông phụ tá. Tuy nhiên, tôi biết ba tôi vui vì có tôi đi cùng. Lần đầu tiên lên tới đỉnh đèo, ba tôi cho xe ngừng lại và chỉ cho tôi coi cảnh đồi núi. Lúc ấy, mấy câu thơ tả cảnh Đèo Ngang của Bà Huyện Thanh Quang sống dậy trong lòng tôi. Tôi xúc động gần rớt nước mắt khi thấy tận mắt,

Cỏ cây chen lá, đá chen hoa

Lom khom dưới núi tiêu vài chú

Lác đác bên sông rợ mấy nhà.

Và một lần nữa, cảm xúc liên kết với quê hương đất nước được khơi dậy khi tôi lẩm nhẩm mấy câu cuối của bài thơ tuyệt diệu của bà Huyện Thanh Quang. Sau này khi làm mẹ, tôi ý thức được mãnh lực của cảnh vật và ích lợi của sự du lịch nên đã không ngần ngại cho con tôi nghỉ học đi theo tôi những lúc tôi đi làm tại các nơi xa nhà.

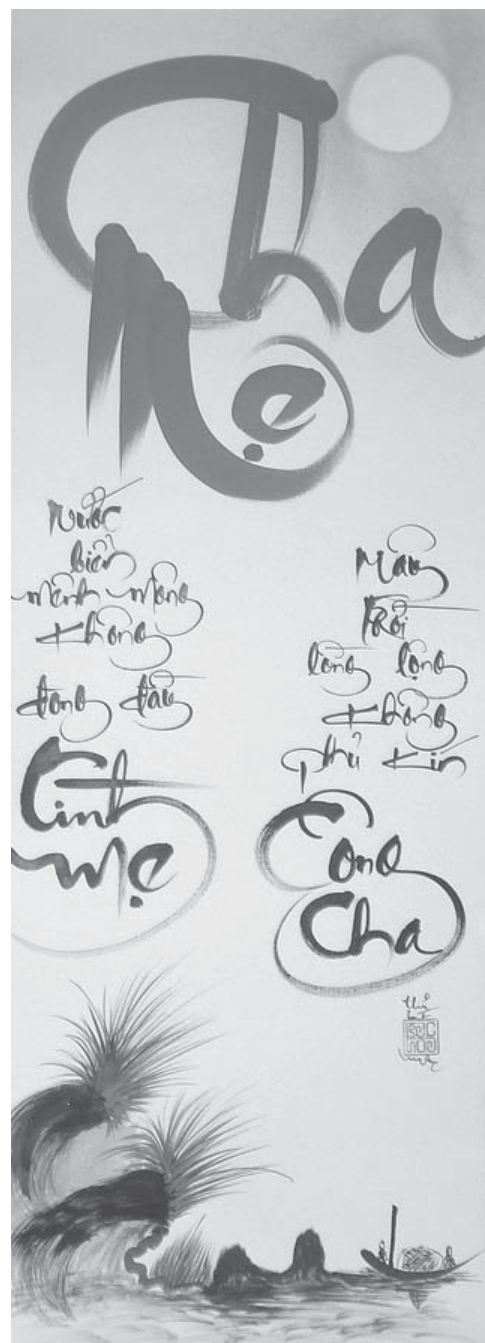
Ba năm cuối cùng trước khi rời Việt Nam, gia đình chúng tôi trở về lại Saigon. Gia đình chúng tôi được tụ họp, sống chung dưới một mái nhà. Tuy nhiên đó là thời gian Saigon bị pháo kích liên miên. Có những đêm khuya đang ngon giấc, tiếng còi hụ báo động vang lên, chúng tôi lồm cồm ngồi dậy, quơ chân xỏ dép, mắt nhắm mắt mở đi xuống hầm trú ẩn được đào sau nhà.

Bình thường chúng tôi chỉ ngồi trong hầm chùng một tiếng đồng hồ là quá và được trở về giường êm nệm ấm. Cũng có khi những tiếng nổ vang rền và rõ mồn một như sát bên cạnh. Lúc đó chúng tôi co rúm

người lại và tim đập thình thịch trong lòng ngực và nỗi sợ hãi bao trùm không khí ngột ngạt trong chu vi căn hầm nhỏ bé. Giữa lúc ấy, giọng nói bình tĩnh trầm ấm của ba tôi vang lên, “Chẳng có gì mà phải sợ cả! Có Chúa quan phòng rồi. Mà gia đình chúng ta thật quá là may mắn có được một nơi trú ẩn an toàn như thế này. Hạnh phúc hơn nữa là cả gia đình mình đang cùng nhau ở cùng một

nơi, không lạc mất ai cả. Các con nhớ nhé - gia đình mình được Chúa thương một cách đặc biệt lắm đấy. Qua bao nhiêu biến cố mà giờ đây ba còn sống đây với các con”. Lúc ấy mọi sự chung quanh tôi như rung lên với sức sống. Tất cả các giác quan tôi mở rộng và thu nhận tất cả những gì đang xảy ra.

Sau này những khi gặp lúc nguy khốn, tôi sống lại giây phút đó, tôi cảm tưởng như đang ở trong căn hầm chật hẹp nhưng ấm cúng vì chung quanh tôi là những người yêu thương tôi. Tôi có cảm giác được che chở bao bọc một cách đặc biệt vì bao nhiêu bom đạn bay chung quanh mà không có một vật gì rớt xuống nơi chúng tôi đang trú ẩn. Sống lại



được giây phút ấy cho tôi sức mạnh vượt qua những khó khăn đang gặp phải.

Lúc vào Saigon, gia đình chúng tôi đông người và bận rộn nhiều công việc nên trong nhà có nhiều người giúp việc. Chúng tôi cũng bắt đầu lớn và lên trung học nên mẹ tôi cho học nấu ăn, thêu thùa, may cắt ngoài chuyện học nhạc học đàn.

Một tháng hai lần vào dịp cuối tuần, ba tôi bảo mẹ tôi cho người làm nghỉ việc đi chơi hết. Mấy chị em chúng tôi phải tự phân chia công việc, giặt áo quần, lau nhà, đi chợ, nấu ăn, rửa chén bát, dọn dẹp... Chúng tôi ngấm ngấm phản đối và than thân trách phận vì chúng tôi chưa thấy gia đình nào trong đám bạn bè chúng tôi mà có lối “hành hạ” con cái như gia đình mình. Mấy chị người làm tội nghiệp chúng tôi nên trước khi họ xách ví đi phố cuối tuần, họ cũng làm mọi chuyện ngăn nắp sạch sẽ để công việc chúng tôi được nhẹ bớt.

Từ đó chúng tôi càng ý thức hơn vai trò tương trợ giữa những người giúp việc với bản thân chúng tôi nên càng lễ phép và ngoan ngoãn với các chị ấy hơn. Bài học này có lẽ giúp chúng tôi nhiều nhất khi cả gia đình phút chốc trở thành những người tị nạn lưu lạc đất khách quê người. Chúng tôi tự lo liệu được các công tác nội trợ trong gia đình. Các chị em chúng tôi không cảm thấy quá tủi hổ khi trở thành những người đi làm công, đi giúp việc, đi “babysit” và đi “clean” nhà cho các gia đình bản xứ mỗi cuối tuần để phụ thêm vào ngân khoản gia đình.

Cũng có những lúc chúng tôi chán nản vì đời sống quá khó khăn, những trở ngại vì ngôn ngữ bất đồng và những động chạm vì khác biệt văn hóa trong thời gian đầu của tiến trình hội nhập. Những lúc ấy, ba tôi nói, “Các con hãy nhìn xuống, đừng nhìn lên!” Thoạt nghe, câu này tương phản với lối giáo dục Âu Mỹ - luôn luôn khuyến khích con người phải nhìn lên, tiến tới, với cao hơn. .. Nhưng ba tôi nhắc nhở chúng tôi nghĩ đến những bạn bè cùng lứa tuổi giờ đây tại quê nhà đang gặp hoạn nạn, không được đi học, bị đẩy ra khỏi nhà, phải đi làm ruộng, làm rẫy ở những vùng đất đá khô cằn; cha đi tù, mẹ phải lặn lội đi tìm, đi thăm nuôi cha v..v... Khi “nhìn xuống” như thế thì chúng tôi tự nhiên cảm thấy chúng tôi quá đổi may mắn và hạnh phúc.

Những yêu thương dạy dỗ của ba tôi đã là hành trang cho chúng tôi trong suốt quãng đường đời vừa qua. Tôi vẫn hằng mong ước có thể truyền trao cho con tôi và các thế hệ sau những giá trị tinh thần tôi nhận được từ ba tôi và gia đình tôi. Trước hết, tôi mong các con tôi luôn ý thức những hạnh phúc chúng đang có. Và khi ý thức được thì tiếp theo với sự biết thể hiện lòng biết ơn. Tất cả những điều lành điều tốt chúng ta đang có không phải tự dựng một mình làm nên mà do Ông Trên và sự giúp đỡ của những kẻ khác. Chính lòng biết ơn này sẽ tạo động lực cho chúng ta biết đóng góp lại để giúp những người khác theo khả năng của chúng ta. Các việc “vác ngà voi” gần như một truyền thống gia đình của chúng tôi. Các chị em chúng tôi hầu như ai cũng có vài cái ngà để vác khi bồn phận gia đình bắt đầu nhẹ gánh. Khi nghĩ lại vai trò và khả năng làm cha làm mẹ con cái trong xã hội hôm nay, tôi cảm thấy yếu kém và thua xa ba mẹ tôi lúc trước. Tôi không hiểu tại sao trong một hoàn cảnh đất nước điêu linh, loạn lạc thế kia mà ba mẹ tôi hoàn tất được sự nuôi dưỡng và giáo dục cho tất cả tám anh chị em tôi. Một người bạn chúng tôi nói, sự báo hiếu cha mẹ thiết thức nhất là dạy con cái của chính mình nên người theo những đường lối và truyền thống mà bản thân mình đã nhận được từ cha mẹ. Tôi mong có ngày chúng tôi làm được chuyện này.

Chúc Mừng Ngày Lễ Thân Phụ, Ba.



Học cách sống lạc quan!

"Người lạc quan có lẽ đã thấy một ánh sáng trong bóng tối.
Nhưng tại sao người bi quan lại chạy đến thổi tắt nó đi?" (Michel De Pierre).



Cuộc sống không bao giờ có gì là tuyệt đối. Không ai cả đời may mắn và chẳng phải lúc nào bạn cũng là người đau khổ. Vấn đề quan trọng là bạn phải tạo cho mình một nhân sinh quan tích cực để vượt qua sóng gió, biến nỗi buồn thành niềm vui, biến nguy thành an. Đó chính là sức mạnh của sự lạc quan.

Chỉ cần bạn luôn có tinh thần phấn đấu, luôn nghĩ đến mặt tốt của mọi việc, tích cực trong mọi lối suy nghĩ... bạn đã có thể biến hóa cuộc sống theo ý mình. Helen Keller từng nói: "*Hướng về ánh nắng, bạn sẽ không nhìn thấy bóng tối*". Nhân sinh quan tích cực chính là ánh nắng ban mai soi rọi trong trái tim mỗi người!

Không chỉ tin tưởng ở bản thân, người sống lạc quan còn biết đặt lòng tin vào những người xung quanh và vào chính khả năng cải thiện mọi hoàn cảnh trong tương lai.

1. Lạc quan về chính bản thân mình

Học cách không than thở

Thói quen của con người là hay than thở, kêu ca về những vấn đề của bản thân. Họ lo lắng về những điều không may sẽ xảy ra cho bản thân, băn khoăn về những khả năng của chính mình... Và họ có thể mang vẻ mặt "xám xịt" với thái độ buông xuôi, cảm giác lạnh nhạt hờ hững... Cứ tưởng rằng việc than vãn kêu ca chỉ là chuyện nhỏ, nhưng thực tế nó lại có sức mạnh phi thường.

Nỗi ám ảnh "mình chẳng làm được gì" không chỉ làm cho bản thân kiệt sức và xuống dốc tinh thần vì sự tự ti ở bản thân, mà nó còn khiến bạn đánh mất những cơ hội quý giá cho sự tự không chỉ thế, trong giao tiếp, sẽ chẳng ai muốn lắng nghe một người luôn tự ti với những lời than vãn về cuộc đời, về bản thân.

Mỗi khi thất bại trong cuộc sống, sao bạn không nghĩ rằng: Ta rất tuyệt vời vì đã cố gắng hết mình cho việc ấy. Lẽ ra sự việc sẽ còn tồi tệ hơn... Và thay vì than vãn, sao bạn không nỗ lực hết mình để khắc phục những điều chưa tốt đẹp ấy?

Không nản lòng trước sự chê bai

Nếu đã chiến thắng được tính tự kỷ của bản thân, có lẽ bạn cũng khó mà nản lòng trước những lời chê bai. Cuộc sống luôn có tính hai mặt, và cả trong lời chê bai cũng có những điều tích cực để bạn học hỏi, rút kinh nghiệm.

Một khi bạn nhận được lời chê bai (thật lòng), chính là lúc bạn có cơ hội nhìn nhận lại chính mình, đánh giá lại những khiếm khuyết bản thân. Nếu không có những lời chê bai đúng lúc có lẽ bạn khó có động lực "tự tu", tự xem xét và chấn chỉnh bản thân.

Lời chê bai còn là những kích lệ chân thành, mạnh mẽ giúp bạn vượt qua chính bản thân và vươn lên, hoàn thiện hơn.

Tuy nhiên, cần sáng suốt phân biệt một lời chê bai chân thành, mang tính cầu thị với chiêu "thọc gậy bánh xe" của những kẻ xấu.

2. Lạc quan về thế giới xung quanh

Pascal từng nói: "*Người càng thông minh và càng tốt thì càng nhận thấy nhiều cái tốt ở mọi người*". Và thật chẳng có gì là sai nếu ta nói rằng người lạc quan là người luôn nhìn thấy những điều tốt đẹp từ mọi người, từ thế giới xung quanh.

Hãy tôn trọng mọi người phấn đấu. Nếu bạn muốn mình được tôn trọng, hãy tôn trọng mọi người. Tôn trọng người khác cũng chính là tôn trọng bản thân mình. Tôn trọng là điều kiện cần để bạn nhận thấy những điều tốt đẹp từ mọi người xung quanh.



Hãy tha lỗi cho người khác, nhận lỗi về mình

Thông thường thì chúng ta luôn có xu hướng quy những lỗi lầm cho người khác và ít khi nhận lỗi về mình. Thực tế thì nhận lỗi về mình là một cách xử sự thông minh.

Không chỉ thanh thản vì đã trút được những bực tức hờn giận, mà bạn còn nhận được sự tha thứ từ người khác nếu không may mắc lỗi lầm.

Hãy luôn nhớ câu nói nổi tiếng của Ben Franklin: "*Những gì bắt đầu trong cơn giận dữ sẽ kết thúc trong sự xấu hổ*".

Nhìn vào mặt tích cực trong mỗi người

Con người không ai hoàn hảo, và bạn hãy biết bằng lòng với những gì có được. Nghĩ được như vậy, bạn sẽ thấy cuộc sống thật dễ chịu.

Tuyệt đối tránh so sánh người này với người khác, hoặc mang những khuyết điểm của người khác ra để dè bĩu, chê bai.

Đừng đòi hỏi quá nhiều vào người khác

Cuộc sống cũng như tình yêu, khi cho đi, bạn sẽ nhận lại được nhiều hơn. Đừng chờ đợi để được đón nhận mà hãy chủ động "cho" người khác niềm vui, hạnh phúc...

Muốn nhận một nụ cười, cách tốt nhất là hãy ban tặng nụ cười. Muốn được yêu, hãy yêu chân thành trước đã...

3. Tin tưởng vào tương lai và khả năng cải thiện mọi hoàn cảnh

"Đừng bao giờ than vãn trước một việc đã rồi, nhìn thẳng vào vấn đề và tự hỏi mình có thể làm được gì" - đó chính là cách tư duy của người sống tích cực!

Thái độ là tất cả

Bạn đang gặp rắc rối trong cuộc sống? Bạn đang

bi quan, đang lo sợ...? Sao không thử tìm một cách nhìn tích cực hơn cho mọi việc?

Muốn cải tạo cuộc sống, cải tạo thực tại, hãy bắt đầu từ thái độ lạc quan, tin tưởng vào tương lai. Đó chính là sức mạnh để bạn chiến thắng thực tại. Vượt qua những rào cản tâm lý, mọi việc sẽ ổn ngay thôi!

Khi lạc quan bạn sẽ nỗ lực hết mình cho việc thực hiện công việc. Mọi người sẽ nhận ra bạn và công nhận khả năng đích thực của bạn.

Tăng cường giao tiếp

Giao tiếp giúp bạn không còn cảm giác cô đơn - một nguyên nhân dễ dẫn đến thái độ bi quan và tính tự kỷ.

- Hãy mỉm cười nhiều hơn:

Mỉm cười chính là cách giao tiếp tốt nhất. Một nụ cười chân thành, đúng lúc sẽ có sức mạnh hơn ngàn lời nói. Nụ cười vừa giúp bạn thư giãn, vừa làm cuộc sống xung quanh trở nên tươi đẹp hơn.

Nếu không có khiếu hài hước để tạo nụ cười cho mọi người thì hãy luôn biết mỉm cười trước cuộc đời. Cười còn là cách tốt nhất để "đòi hỏi" người khác phải cười lại với mình!

Ông Ban Ki Moon, nhà ngoại giao nổi tiếng với nụ cười luôn thường trực trên môi, ông nói về bí quyết thành công của mình đó là "mỉm cười và mỉm cười". Ông từng nói "người khác thấy nụ cười chỉ là nụ cười và không nhận ra sức mạnh nội tại của nó". Bạn đừng ngần ngại mang theo "vũ khí" là nụ cười để tạo nên sức mạnh chinh phục lòng người.

- Chú ý đến người xung quanh:

Hàng ngày bạn vẫn thường tiếp xúc với bạn bè, đồng nghiệp, người thân... Thay vì giữ thái độ thờ ơ, lạnh nhạt, bạn hãy thử sống nhiệt tình hơn, quan tâm đến họ hơn bằng những cử chỉ đơn giản: cảm ơn khi được giúp đỡ - dù chỉ là việc nhỏ nhặt như đưa hộ một món hàng, xin lỗi khi làm phiền ai đó... Tưởng như đây là việc làm vô ích và khách sáo, nhưng hãy thử xem, bạn sẽ nhận được nhiều bất ngờ hơn bạn nghĩ!

- Hãy làm nóng sự giao tiếp, công việc và tình yêu của bạn:

Đừng bao giờ phải cố gắng tươi cười với ai nếu bạn không muốn hoặc không thể. Giao tiếp trong nguội lạnh chỉ càng làm cho người khác hờ hững với mình hơn.

Hãy chân thành trong giao tiếp, dùng tình cảm để hiểu và cư xử với người xung quanh, đặc biệt là

những người thân yêu. Đừng hờ hững trước những vấn đề của người khác.

Hành động tích cực xây dựng cuộc sống

- Tạo sự bận rộn:

Cuộc sống bận rộn sẽ không làm bạn cảm thấy nhàm chán. Nếu con người có quá nhiều thời gian rảnh rỗi sẽ hay nảy sinh ra các vấn đề không hay, như người xưa vẫn nói "nhàn cư vi bất thiện".

Vì vậy, hãy lên kế hoạch và sử dụng quỹ thời gian của bạn, đừng quá bận rộn đến mức không có thời gian nghỉ ngơi nhưng cũng đừng để cho mình sống mà không biết ngày hôm nay mình sẽ làm gì.

Nếu bạn cảm thấy cuộc sống quá nhàm chán, ngoài giờ hành chính bạn không có việc gì để làm, chỗ nào để đi... thì hãy bỏ thời gian để làm sống lại sở thích riêng của mình. Cuộc sống đối với bạn sẽ trở nên thật sự ý nghĩa.

- Lên danh sách những việc phải làm:

Lên danh sách công việc cần thực hiện chính là cách hữu hiệu để bạn kiểm soát công việc và khả năng hoàn thành công việc của mình. Ngoài một danh sách chung, bạn cần có danh sách cụ thể cho từng ngày. Có như vậy, bạn sẽ nhận ra sự tiến triển của những kế hoạch, và khả năng cải thiện cuộc sống, xây dựng tương lai của chính bạn. Khi đã hoàn thành mọi công việc trong kế hoạch, bạn sẽ không phải ám ảnh vì nó nữa.

Cảm nhận những điều nhỏ bé xảy ra với bạn

Những điều nhỏ bé đó có sức mạnh hơn cả lời nói. Một ánh mắt khích lệ của đồng nghiệp, một nụ cười tươi của bạn bè... sẽ khiến bạn thấy mình thật có giá trị trong mắt mọi người, và cuộc sống này ý nghĩa biết bao!

4. Lạc quan thái quá dễ trở thành đại dốt

Lạc quan là một thái độ sống tích cực cần có ở mỗi người, nhưng nên tránh cách sống "lạc quan chủ nghĩa": dùng phép thắng lợi tinh thần để ngụy biện cho những điều xấu xa đang diễn ra trong thực tế. Với cách sống như vậy, bạn sẽ rơi vào u mê, chủ quan, thiếu thực tế. Đây là một thái độ sống sai lầm cần tránh để không trở nên thụ động, trì trệ.

Xin kết thúc chuyên đề bằng câu nói nổi tiếng của Dutour: "*Lạc quan thật sự không phải tin rằng mọi việc sẽ tốt đẹp, mà tin rằng không phải mọi việc sẽ tồi tệ*".

MỒ CÔI

Một gánh nợ trần vừa trả lại
Xuôi tay thanh thản hưởng mây cao
Hạnh phúc xa lià đời tạm trú
Hữu sanh, hữu diệt giấc chiêm bao
Nén ngang dòng lệ tuôn trào
Ngước tìm bóng cả đi vào thiên thu
Giữa đời phù du
Khắc ghi tình Cha âm, tiếng Mẹ ru hiền hoà.

Thay mặt tang gia tại Việt Nam và Pháp, chúng con xin chân thành cảm tạ Quý Thầy, Quý Cha, Quý cô bác, anh chị em bằng hữu khắp nơi đã chia sẻ, cảm thông sự mất mát lớn lao của gia đình chúng con qua điện thư, qua điện thoại, viber và ở facebook này. Chị tôi sẽ về nước chịu tang. Riêng tôi vì vướng nhiều lý do nên đành cay mang tội bất hiếu.

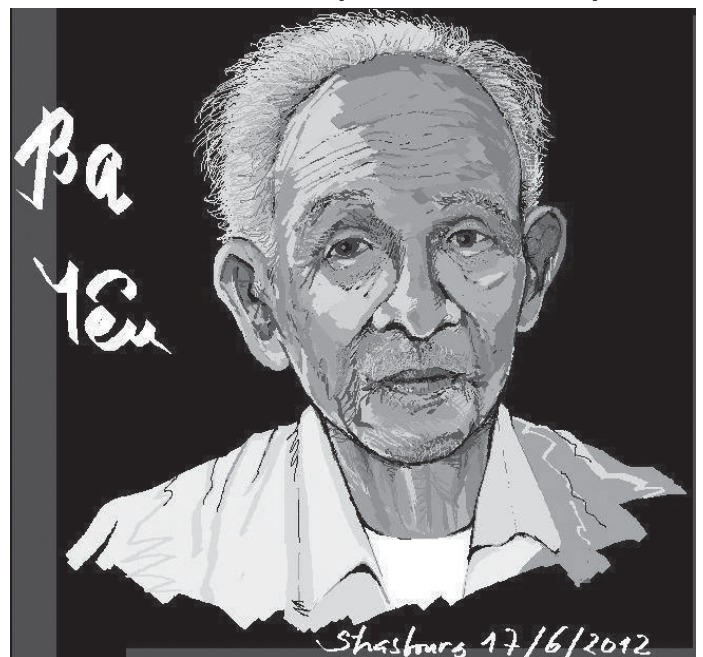
Thế là niềm mơ ước lớn nhất đời của đứa con út về ôm Ba vào lòng mãi mãi không thể thực hiện được nữa. Mặc dù đã chuẩn bị tinh thần trong nhiều năm tuy nhiên cũng không tránh khỏi đau đớn với sự mất mát này. Niềm an ủi cho gia đình chúng tôi là Ba đã nhẹ nhàng ra đi trong giấc ngủ. Giấc ngủ nghìn thu.

Strasbourg, ngày 10/02/2014 (11 tháng Giêng năm Giáp Ngọ). Bất hiếu tử dập đầu kính lạy.

... Hoàng Hạc Nguyễn Vô Vi

"Năm sau con sẽ về..." 03giờ 45 phút sáng VN, ngày 10/02/2014, Ba nói: "Ba sẽ chờ con..."

NAM MÔ TIẾP DẪN ĐẠO SƯ A DI ĐÀ PHẬT



Trang Biếm Họa

KHOE NGU

Báo chí VN đang hí hửng chuyển nhau tin của một anh chàng người Mỹ có vợ Việt so sánh những tương đồng giữa Hà Nội 2014 và New York 1914 qua vài chục bức ảnh. Vui sướng thế có khác gì ngày xuân mà ị vào mặt đảng nhờ :

- Dưới sự lãnh đạo tuyệt vời của đảng cộng sản, thủ đô “ngàn năm văn hiến” lạc hậu chỉ đứng một thế kỷ so với thành phố nhôn Niu-Oóc (phiên âm của báo Nhân Răng, tiếng nói chính thức của đảng chết sáng vẹm)





Tin Tức Cộng đoàn Colmar.

“Hàng năm, cứ dịp Xuân về, Cộng Đoàn Colmar dù ít người nhưng vẫn cố gắng tạo cho bà con có cơ hội gặp nhau để trao cho nhau những nụ cười nồng ấm đầu năm, giao cho nhau những lời chúc mừng năm mới : AN KHANG TRƯỜNG THỌ.

Ngày 19.01.2014 (cũng là ngày 19 tháng Chạp Âm Lịch 2013), Linh mục tuyên úy, các soeurs và Cộng Đoàn hiệp dâng thánh lễ Giáp Năm Âm Lịch, Cộng Đoàn đã tổ chức tiệc nhỏ với đầy đủ màu sắc quê hương dân tộc : bánh chưng, bánh tét, xôi đậu xanh, bánh da lợn, bánh bò, dưa muối ... Dù sống xa quê cả bao ngàn cây số, nhưng các bà, các chị Cộng Đoàn cũng tạo điều kiện tốt để tổ chức tiệc vui với đầy đủ các món của ngày đại lễ như ở quê nhà.

Nhân dịp này, chúng tôi cùng chúc nhau một năm mới tuyệt vời trong tình bạn, tuyệt vời trong tình yêu cha mẹ, con cái để chúng ta bước vào tuổi đời và sẽ đến trong vui thỏa hạnh phúc, nơi đó là mùa xuân vĩnh cửu, vì Chúa xuân là chính Thiên Chúa đang mỉm cười chờ đón chúng ta”.

Nguyễn Văn Ninh ghi.



Cáo phó

Gia đình chúng tôi đau đớn trân trọng báo tin cùng : Quý Cha - Quý Sơ - Quý Ông Bà Anh Chị em cùng thân bằng quyến thuộc

Mẹ - bà Ngoại - bà Cố của chúng tôi là :

Bà quả phụ Maria Trần thị Giáp

Đã về nhà Chúa ngày 16 Tháng 3 Năm 2014 hưởng thọ 90 tuổi

Thánh lễ an táng sẽ được cử hành tại nhà thờ Sacré Coeur du Lutterbach vào ngày thứ sáu 21/03/2014 vào lúc 14 giờ 30

Con gái trưởng Phạm thị Ngát và các con, cháu
Con gái thứ Đỗ thị Liên - Chồng và các con, cháu
Con gái thứ Đặng thị Hoi chồng và các con
Con gái thứ Đặng thị Hương chồng và các con
Tang gia đồng cáo phó

Thành kính Phân Ưu

Chúng tôi nhận được tin buồn

Bà Maria Trần thị Giáp

Vừa từ trần ngày 16 tháng 3 năm 2014 - Hưởng thọ 90 tuổi

Cộng đoàn Công giáo Mulhouse xin chân thành chia buồn cùng tang quyến. Nguyện cầu cho linh hồn Maria Trần thị Giáp sớm về hưởng nhan Thánh Chúa trên Nước Thiên Đàng.

Linh Mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn
Cha Vincent Lê Phú Hải OMI
Chủ Tịch cộng đoàn công giáo Mulhouse
Chủ Tịch cộng đoàn Đức Mẹ La vang - Strasbourg
Quý Sơ Dòng Mến Thánh Giá Huế - Strasbourg

Cảm Tạ

Gia đình chúng con xin chân thành cảm tạ :

Linh Mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn ; Cha Vincent Lê Phú Hải OMI ; Chủ tịch Cộng đoàn Công giáo Mulhouse; Chủ tịch cộng đoàn Đức Mẹ La vang - Strasbourg; Quý Sơ Dòng Mến Thánh Giá Huế - Strasbourg; Quý bằng hữu và thân quyến xa gần đã đến dâng thánh lễ, đọc kinh, xin lễ phân ưu, chia buồn và tiễn đưa Mẹ chúng tôi là :

Maria Trần thị Giáp

Đã được Chúa gọi về ngày 16 Tháng 3 năm 2014

Nguyện xin Thiên Chúa chúc phúc lành cho quý Cha - Quý Soeur cùng quý bằng hữu. Trong lúc tang gia bối rối, gia đình chúng tôi có điều chi sơ suất, xin quý vị niệm tình tha thứ.

Xin nhận nơi gia đình chúng tôi lòng tri ân sâu sắc nhất

Con gái trưởng Phạm thị Ngát và các con, cháu
Con gái thứ Đỗ thị Liên - Chồng và các con, cháu
Con gái thứ Đặng thị Hoi chồng và các con
Con gái thứ Đặng thị Hương chồng và các con
Tang gia đồng cảm tạ

Những Ý lễ xin trong tháng 11.2013

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar

- 1- Anh Chị Thắng-Thu xin Lễ cầu cho các linh hồn bị thiên tai ở Việt Nam và Philippines.
- 2- Gia đình Anh Quyết xin Lễ cầu cho Ông Bà Cha Mẹ Anh Chị Em và 1 Lễ cầu cho các linh hồn.
- 3- Ông Bà Nguyễn văn Ninh xin Lễ cầu cho : Giuse Nguyễn văn Đạm, Maria Nguyễn thị Vơn, Têrêxa Nguyễn thị Tuất, Antôn Nguyễn văn Đốc, Giuse Trương Kiến Hiền, Phanxicô Nguyễn Công Sự và các linh hồn mồ côi.
- 4- Cô Hiền xin Lễ cầu cho các linh hồn.
- 5- Ông Bà Nguyên xin Lễ cầu cho các linh hồn và Lễ cầu Bình An.
- 6- Bác Trân xin Lễ cầu cho Ông Bà tổ tiên Nội Ngoại và các linh hồn mồ côi
- 7- Bà Bernadette xin Lễ cầu cho Gabin HUBERT, Paul DUFFAUD, Gaston GUEST.
- 8- Cộng Đoàn Công Giáo Colmar xin Lễ cầu cho các linh hồn thân nhân của Cộng Đoàn và các gia đình thân hữu Colmar.

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Mulhouse

1. Gia đình Hồ Bửu Hiệp xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và 1 Lễ cầu cho ông bà cha mẹ anh em và 1 Lễ cầu cho các đấng linh hồn.
2. Bác Sáu Vincent xin Lễ cầu cho ông bà cha mẹ và các đấng linh hồn.
3. Anh chị Đỗ Vinh xin Lễ cầu Bình an cho gia đình.
4. Chị Hương xin Lễ Giỗ cầu cho linh hồn Henri và André.
5. Bác Lai xin Lễ cầu cho các linh hồn ông bà cha mẹ và các em.
6. Anh chị Thành xin Lễ cầu cho linh hồn Maria.
7. Gia đình Gérard Hồng xin Lễ cầu cho ông François Hồng và bà Anne Marie Dược.
8. Chị Liên xin Lễ cầu cho ông bà cha mẹ và các linh hồn.
9. Thanh Hồng xin Lễ cầu cho Máтта Huynh thị Lang, Giacôbê và Nguyễn Henri.
10. Anh chị Quang Jean Pierre xin Lễ cầu cho bà Jeanne Koébélé.
11. Một người xin Lễ cầu cho các linh hồn chết trên biển cả.
12. Một người xin Lễ cầu cho đứa con.

Những Ý lễ xin trong tháng 12.2013

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Strasbourg

1. Chị Ngoan xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè, 1 Lễ cầu cho Maria Đỗ thị Quế và 1 Lễ cầu cho linh hồn Maria Tạ thị Bưởi.
2. Gia đình bà Trình xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè và 1 Lễ cầu cho linh hồn Giuse Hoàng văn Sinh.
3. Chị Loan xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Lương thị Sửu, Anna Lương thị Quẹt và Đaminh Nguyễn văn Hoè.
4. Gia đình anh chị Dũng Si xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Nguyễn thị Quế và Đaminh Phạm Đình Rị.
5. Gia đình anh chị Tuấn Hà Hương xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè và Anna Đào thị Thiên.
6. Gia đình anh chị Joe Bằng xin Lễ cầu cho linh hồn Jean Lê Văn Apôtre, Jacques Riber, Anna Thị Thu và linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè.
7. Gia đình anh chị Trò xin Lễ cầu cho các linh hồn Phêô Châu văn Đục, Phanxico Đỗ văn Học,

Maria Châu thị Thanh, và 1 Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi.

8. Gia đình anh chị Mai Diệp xin Lễ cầu cho ông bà gia tiên và Lễ Bình an cho gia đình.
9. Gia đình anh chị Thủy Đạo xin Lễ cầu cho Đaminh Nguyễn văn Hoè, Phaolô Lâm Chánh Luận và Lễ cầu bình an cho gia đình.
10. Gia đình anh chị Đường Lan xin Lễ cầu cho Maria Trần thị Dung, Đaminh Nguyễn văn Hoè và Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.
11. Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn Jacques Rieber, Anna thị Thu Rieber, các linh hồn mồ côi và Lễ xin bình an cho gia đình.
12. Gia đình anh chị Hồng Nhựt xin 2 Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè và Lễ cầu cho các linh hồn ông bà cha mẹ và Lễ tạ ơn Đức Mẹ.

Những gia đình xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè :

Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang. Anh chị Hân Hằng xin 5 Lễ. Gia đình anh chị Đàng Sang. Gia đình anh chị Phạm Thắng. Gia đình anh chị Hương Liễu. Gia đình anh chị Sinh Hằng. Gia đình anh chị Lộc Huyền. Gia đình anh chị Thanh Thắm. Chị Lâm thị Tuyết Nga. Gia đình anh chị Kỷ Tâm. Gia đình anh chị Trí Huê. Gia đình anh chị Cao Tấn Hưng. Gia đình anh chị Mười Grellier. Gia đình anh chị Tâm Sương. Gia đình anh chị Ba Ngọc. Gia đình Bà Rao. Gia đình anh chị Cần-Kiểm-Lộc.

Gia đình Bác Hoè xin Lễ cầu cho Đaminh Nguyễn Văn Hoè :

Gia đình ông bà Đặng văn Khánh (Mỹ). Gia đình ông bà Đặng thị Cây (Mỹ). Gia đình ông bà Đặng văn Tiến (Mỹ). Gia đình anh chị Tường (Hoà Lan). Gia đình anh chị Tây (Hoà Lan). Gia đình anh chị Hương Đình (Hoà Lan). Gia đình ông bà Trần Quốc Tuấn (Hoà Lan). Gia đình ông bà Đặng văn Thành (Hoà Lan). Gia đình ông bà Đặng thị Ngọc (Úc). Gia đình ông bà Nguyễn văn Hào (Đức). Gia đình anh chị Đặng văn Linh (Lille). Gia đình anh chị Đặng văn Thông (Lille). Chị Nga Meinau. Gia đình ông bà Thanh Thắm. Gia đình ông bà Đỗ thị Kim Nhung. Gia đình ông bà Trần Trí Thức.

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar

1. Ông Bà Nguyễn văn Ninh xin Lễ tạ ơn Thiên Chúa và Đức Mẹ.
2. Cô Hiền xin Lễ cầu cho các linh hồn.

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Mulhouse

1. Anh Đô xin Lễ cầu bình an cho Mẹ.
2. Anh Philippe xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.

Những Ý lễ xin trong tháng 1.2014

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Strasbourg

1. Chị Hương xin Lễ Giỗ cầu cho linh hồn Phêrô Trần Còn và Lễ cầu cho linh hồn Anna Phạm thị Định.
2. Anh Jacques Adicéam xin Lễ cầu cho linh hồn ĐaMinh Nguyễn văn Hòe.
3. Ông Bà Võ Hữu Lễ xin Lễ cầu bình an cho gia đình và tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.
4. Một gia đình xin Lễ cầu cho bà Trần thị Dung mất tại VN.
5. Anh Tài xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.
6. Anh chị Sơn Linh xin Lễ cầu bình an và tạ ơn Chúa.
7. Chị Xuyên xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Khang, anh của Chị Xuyên mới qua đời tại VN.
8. Anh chị Lê Quang Hiền xin Lễ cầu bình an cho gia đình.

9. Gia đình Bà Mai Anh xin Lễ tạ ơn.
10. Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn Jacques Rieber, Anna thị Thu Rieber, các linh hồn mồ côi và Lễ xin bình an cho gia đình.
11. Chị Phương xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.
12. Gia đình ông bà Kane xin Lễ cầu cho các đấng linh hồn.
13. Anh chị Hoàng Phương xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và cầu bình an cho Năm Mới.
14. Anh chị Nam-Linh xin Lễ cầu bình an cho Năm Mới và 1 Lễ cầu cho linh hồn Antôn.

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar

1. Gia đình anh Quyết và cô Hiền xin Lễ cầu các linh hồn và Lễ cho Bố được ơn chết lành như ý.
2. Anh chị Thắng-Thu xin Lễ tạ ơn và cầu bình an.
3. Một gia đình xin Lễ cầu cho linh hồn Jean Paolo Dương văn Đen.

Những Ý lễ xin trong tháng hai năm 2014

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Strasbourg

1. Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Nguyễn Thị Lắc bà nội của Sơ Thư, cầu cho linh hồn Phêrô Phương em Sơ Hồng, linh hồn Phêrô Rô ông ngoại Sơ Vân.
2. Chị Loan xin Lễ cầu cho linh hồn Phaolô Trần Thái Xuân và Anna Lương thị Quệt.
3. Anh chị Đặng văn Thành và cháu Vy xin Lễ cầu cho linh hồn Magarita Ana vừa qua đời ở Paris.
4. Gia đình Tuấn Hà xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và cầu bình an cho gia đình.
5. Gia đình anh chị Lan Lâm xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Vincent thị Tấn.
6. Anh Lê Hữu Độ xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ.
7. Anh Nguyễn văn Hùng xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Hoàng văn Hải vừa qua đời ở VN.
8. Anh chị Jacky Lan xin Lễ Đầu Năm cầu cho gia đình và ông bà tổ tiên.
9. Em Ngọc xin Lễ cầu cho linh hồn Lê Đình Ba và linh hồn Antôn Nguyễn văn Tuệ.
10. Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn Jacques Rieber, Anna thị Thu Rieber, các linh hồn mồ côi và Lễ xin bình an cho gia đình.
11. Chị Thuýên xin Lễ cầu cho linh hồn Anna Magarita Mariani.
12. Anh chị Thăng Uyên xin Lễ cầu Bình An trong Năm Mới và cầu cho linh hồn Anna.
13. Anh chị Sơn Linh xin Lễ tạ ơn Năm cũ và cầu Bình An Năm Mới.
14. Bà Trình xin Lễ cầu cho gia tiên Nội Ngoại.
15. Các con xin Lễ cầu cho linh hồn Au Appavou.
16. Anh chị Hớn Cúc xin Lễ cầu cho linh hồn Antôn Nguyễn văn Chư.
17. Gia đình Đàng Sang xin Lễ giỗ cho linh hồn Maria Nguyễn thị Mịch, linh hồn Phêrô Lê văn Nho và Lễ tạ ơn Đức Mẹ
18. Ông bà Nguyễn văn Hào xin những Lễ : tạ ơn Chúa và Đức Mẹ, cầu cho các linh hồn tiên nhân, cầu cho linh hồn Đaminh Hoè, linh hồn Đaminh và Maria (ông bà nội), linh hồn Phêrô và Maria (ông bà ngoại), Maria Hồng, Augustinô Ngọc, Maria Năm.
19. Chị Ngoan xin Lễ giỗ cho linh hồn Maria Tạ thị Bưởi.

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Mulhouse

1. Gia đình anh Philippe Vincent xin Lễ cầu cho Mẹ là Maria Đoàn Thị Tấn.
2. Gia đình ông bà Quang Pierre xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn Thị Tấn.
3. Gia đình ông bà Quang Jacques xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn Thị Tấn.

và Lễ cầu cho ông bà cha mẹ của gia đình đã qua đời.

4. Gia đình anh Đô xin Lễ cầu cho cha mẹ linh hồn Maria Đoàn Thị Tấn.
5. Hai cô con ông Rạng xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn Thị Tấn vào tháng 2 và tháng 5 Lễ giỗ một trăm ngày.
6. Aurélie và Đavít Hoàng xin Lễ cầu cho linh hồn Phêrô Hoàng Mai, Phêrô Hoàng Lắm và Lễ cầu bình an cho gia đình.
7. Gia đình Cư Ánh xin Lễ cầu cho các linh hồn tổ tiên ông bà cha mẹ.
- 8- Anh Chung chị Liên xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đỗ thị Khuy.
- 9- Anh chị Quang Jean-Pierre xin Lễ cầu bình an.
- 10- Anh chị Oanh Đô xin Lễ cho mẹ Maria Đoàn thị Tấn.
- 11- Anh Chị Tuấn Diệp xin Lễ cầu cho Maria Khiêm, linh hồn cha mẹ và Maria Đoàn thị Tấn.
- 12- Anh chị Bình Kính xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn thị Tấn, Lễ cầu cho Maria Nguyễn thị Át, Phêrô Vũ văn Phi và ông Helmut.
- 13- Các con của Bác Sáu Vincent xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn thị Tấn và Maria Barthelemy và Phêrô Vincent Jean Gabriel.
- 14- Harther Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn ông bà tổ tiên và các linh hồn mồ côi. và Lễ cầu cho đại gia đình trong và ngoài nước một năm mới được bình an.

Những Ý lễ xin trong tháng tháng 3/2014

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Strasbourg

- 1- Gia đình anh chị Hân Hằng xin Lễ giỗ 100 ngày cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hòe.
- 2- Gia đình anh chị Lâm Lan xin Lễ giỗ 100 ngày cho linh hồn Đaminh Nguyễn Văn Hòe và Lễ giỗ cầu cho linh hồn Maria Tạ thị Bưởi
- 3- Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn Jacques Rieber, Mariani, các linh hồn mồ côi và Lễ xin bình an cho gia đình.
- 4- Gia đình anh chị Kỳ - Tâm xin Lễ cầu cho linh hồn Phêrô Nguyễn Văn Huy và linh hồn Têrêsa Đỗ thị Sâm.
- 5- Gia đình bà Trình xin Lễ cầu cho linh hồn Phêrô Nguyễn Văn Huy.
- 6- Chị Huyền Nga xin Lễ cầu cho bác sáu Vincent.
- 7- Gia đình bà Kane xin Lễ cầu cho ca mẹ Phêrô Hùynh văn Thiên và Anna Lê thị Ký.
- 8- Gia đình anh Trò xin Lễ cầu cho linh hồn Phanxicô Đỗ văn Học, Phêrô Châu văn Đức, Maria Châu thị Thanh và 1 Lễ tạ ơn Chúa cho Năm Mới.
- 9- Gia đình anh chị Sửu Yến xin Lễ cầu linh hồn Maria Đình thị Sen.
- 10- Bà Mai Ngọc Anh xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Hồ thị Thảo vừa qua đời.
- 11- Gia đình Mỹ Khê xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn Văn Hòe.
- 12- Ban Ấm Thực xin Lễ cầu cho các linh hồn Đaminh Nguyễn Văn Hòe, Maria Tạ thị Bưởi, Anna và Anê.

Danh sách độc giả ủng hộ Nhịp cầu tháng 2-3/2014 tiếp theo số 203 (Danh sách bắt đầu lại từ số 1 cho năm mới)

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Ông Lê Hữu Độ | 50 euros |
| 2. Bà Quyên Tuyết Mai (Chèque) | 30 euros |
| 3. Anh Chị Đường Lan | 50 euros |
| 4. Chị Cẩm Hường (Mulhouse) | 40 euros |
| 5. Bà BAZILLIO Thị Tang (Chèque) | 50 euros |

6. Bà Huynh Mai Xuân (Chèque)	50 euros
7. Chị Nguyễn Thị Huyền Nga (Chèque)	40 euros
8. Anh Đinh Cường Quyết (Chèque)	50 euros
9. Anh chị Nguyễn Cư (Chèque)	50 euros
10. Bác Phạm Việt Tuyền (Chèque)	50 euros
11. Ông Nguyễn Trung Thành (Mulhouse)	30 euros
12. Anh chị Phillipe - Nga	30 euros
13. Anh Nguyễn Jacky (Montbéliard)	30 euros
14. Ông Lâm Jean Louis (Chèque)	30 euros
15. Anh chị Đinh Phi Long	30 euros
16. Anh chị Hoàng Tất Đất	30 euros
17. Bà Lim thị Tuyết Nga	40 euros
18. Ông bà Jacques Quang (Chèque)	30 euros
19. Anh Lê Hòa Nghĩa	50 euros

Quỹ Nhịp cầu tính đến ngày 7/3-2014 là 2711,63euros

*** Quý vị ủng hộ Quỹ Cộng Đoàn :**

1. Bà Lim Tuyết Nga ủng hộ	50 euros
2. Bà Tuyền ủng hộ	20 euros
3. Bà Soulivong ủng hộ	50 euros
4. ÔB François Tabaot ủng hộ	50 euros

Quỹ Cộng Đoàn tính đến ngày 02/3-2014 là : 7006,33euros

Niềm tin nơi mẫu nhiệm Phục Sinh

Để hiểu sự phục sinh của Chúa, cần phải dùng đức tin. Không thể chứng minh được cho một người không tin. Các sách Phúc Âm cũng không có ý định làm công việc chứng minh này. Các tác giả Phúc Âm mô tả rất kỹ việc Chúa chịu nạn, chịu đóng đinh, đó là những gì con người đã làm, đã ghi chép và kiểm chứng được. Nhưng việc Phục Sinh là những gì Thiên Chúa làm do đó con người không thể diễn tả, giải thích và lý luận được. Các sử gia có thể ghi chép những gì loài người làm, nhưng không thể ghi chép được những gì mà chỉ Thiên Chúa biết Ngài đã làm. Họ có thể tin hoặc không tin sự Phục Sinh của Chúa Giêsu. Nhưng khi họ lựa chọn tin hay không tin, họ không còn làm công việc của một sử gia nữa.

Khi các bà Madalêna và Maria tìm đến mộ Chúa Giêsu, thiên thần cho các bà biết "Người không có ở đây, vì Người đã trỗi dậy như Người đã nói." (Mt 28,5-6). Người đã trỗi dậy, không phải để trở lại cuộc sống rồi sẽ mục nát, nhưng là bước vào sự sống Thiên Chúa. Đấng đã phục sinh không thể

chết, Ngài ở trong Thiên Chúa là Đấng hằng sống. Những lời thiên thần nơi mộ đá là những lời làm chấn động cả nhân loại. Sự sống đã phát sinh từ một nấm mồ. Một tin mừng được đem đến cho nhân loại. Cuộc đời con người không còn phải là chu kỳ "sinh ra-sống-chết-mục nát", nhưng là "sinh ra-sống-chết-phục sinh". Thánh Phaolô trong thư gửi giáo hữu Côrintô (1Cor 12,27) viết rằng "Anh em là thân thể Đức Kitô, và mỗi người là một bộ phận." Thân xác của chúng ta, với biết bao nhiêu bệnh hoạn, đau đớn, khuyết tật nhưng rồi sẽ được vinh hiển vì Chúa đã phục sinh.

Nấm mồ không phải là nơi chấm dứt đối với Chúa Giêsu và nhờ Ngài, nấm mồ cũng sẽ không phải là tận cùng của chúng ta. Chúa phục sinh đem lại ý nghĩa là điều gì hay chết nay được trở thành trường sinh. Chúa Giêsu phục sinh là một Adong mới. Thánh Phaolô nói "Người là trưởng tử giữa một đàn em đông đúc" (Rm 8:29). Chúng ta chính là đàn em đông đúc của Ngài. Đối với chúng ta, Phục Sinh cho thấy cuộc đời là một tiến trình khởi sự từ Phép Rửa để đi vào cuộc sống trường sinh. **Vũ Tiến**

Thành kính Phân Ưu

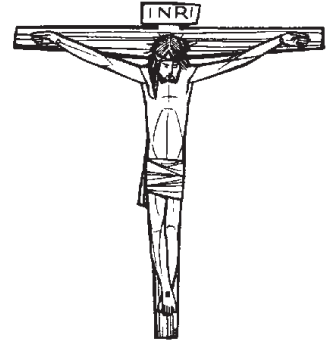
Chúng tôi nhận được tin buồn

Bà Maria VINCENT Đoàn thị Tấn

Vừa từ trần ngày 27 tháng 1 năm 2014

Hưởng thọ 79 tuổi

Cộng đoàn Công giáo Mulhouse xin chân thành chia buồn cùng tang quyến. Nguyên cầu cho linh hồn Maria Vincent sớm về hưởng nhan Thánh Chúa trên Nước Thiên Đàng.



Linh Mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn.

Cha Vincent Lê Phú Hải OMI.

Chủ Tịch cộng đoàn Công giáo Mulhouse.

Chủ Tịch cộng đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg.

Quý Sơ Dòng Mến Thánh Giá Huế - Strasbourg.



Cảm Tạ

Gia đình chúng con xin chân thành cảm tạ :

Linh Mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn

Cha Vincent Lê Phú Hải OMI

Chủ tịch cộng đoàn công giáo Mulhouse

Chủ tịch cộng đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg

Quý Sơ Dòng Mến Thánh Giá Huế - Strasbourg

Quý bằng hữu và thân quyến xa gần đã đến dâng thánh lễ, đọc kinh, xin lễ phân ưu, chia buồn và tiễn đưa Mẹ chúng tôi là :

Maria VINCENT Đoàn thị Tấn

Đã được Chúa gọi về ngày 27 tháng 1 năm 2014

Nguyên xin Thiên Chúa chúc phúc lành cho quý Cha - Quý Soeurs cùng quý bằng hữu.

Trong lúc tang gia bối rối, gia đình chúng tôi có điều chi sơ suất, xin quý vị niệm tình tha thứ.

Xin nhận nơi gia đình chúng tôi lòng tri ân sâu sắc nhất

Các con :

Iroulapane Kanya - Thérèse.

VINCENT Georgette.

VINCENT Antoine - Nhung.

VINCENT Henri - Diệp.

VINCENT Gérard - Oanh.

VINCENT Philippe - Nga.

Cùng các cháu Nội, Ngoại.

Lịch trình Thánh Lễ & sinh hoạt tháng 4 & 5.2014

Tháng tư 2014

Thứ bảy 05/04/2014 : Khóa CURSILLO tại Trụ Sở bắt đầu từ 15h gặp gỡ + chia sẻ + châu Thánh Thể, Cursillo xin kính mời Cộng Đoàn đến hiệp thông cầu nguyện

Chúa nhật 06/04/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.

Thứ bảy 12/04/2014 : Thánh Lễ + nghi thức xúc dầu bệnh nhân dành cho những người lớn tuổi tại Trụ Sở lúc 17h30. Kính mời những vị trên 60 tuổi, đến tham dự Thánh Lễ và nhận xúc Dầu Thánh.

Chúa nhật 13/04/2014 : Lễ Lá tại Nhà Dòng OMI lúc 10giờ.

Tam nhật thánh

Thứ năm 17/04/2014 : Thánh Lễ + nghi thức Rửa chân tại Nhà Nguyễn Dòng OMI lúc 20giờ.

Thứ sáu 18/04/2014 :

10giờ : nghe Cha giảng phòng.

11giờ : xưng tội.

Ăn trưa tại Trụ Sở (cơm chay).

14giờ : chặng đàng Thánh Giá + đọc bài Thương Khó + Nghi thức hôn Thánh Giá.

Thứ bảy 19/04/2014 : Thánh Lễ đêm Vọng Phục Sinh tại Nhà Nguyễn Dòng OMI lúc 20giờ.
Sau Thánh Lễ có tiệc tại Trụ Sở.

Chúa nhật 20/04/2014 : Thánh Lễ Phục Sinh tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.

Chúa nhật 27/04/2012 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.

Tối Chúa nhật Phục Sinh 20/04/2014 : Karaoké tại Trụ Sở bắt đầu từ 19h gây quỹ cứu trợ VN

Tháng năm 2014

Chúa nhật 04/05/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.

Chúa nhật 18/05/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.

Chúa nhật 25/05/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.

Lễ Thăng Thiên : Ascension

Thứ năm 29/05/2014 : Thánh Lễ mừng Chúa lên trời, tại Nhà Nguyễn Dòng OMI lúc 10h.

Mùa CHAY gây quỹ

- quỹ Strasbourg : để lại nhà Dòng OMI.

- quỹ Colmar - Mulhouse - Nancy : sẽ gửi về cha Khương giúp OMI VN.

Thật là đúng, càng tập luyện chúng ta càng tin tưởng. Hãy thử điều đó hôm nay, khi niềm vui Phục Sinh được vang dội quá rõ ràng. Hãy cầu xin Chúa Thánh Linh để nhắc nhở chúng ta tập trung tâm trí vào những điều trên. Ngài sẽ giúp bạn và niềm vui của bạn sẽ gia tăng vô hạn.

"Lạy Cha, tất cả vinh quang và ca ngợi thuộc về Cha! Hôm nay con vui mừng cùng với các Thiên Thần và các Thánh của Cha và ca ngợi Cha vì đời sống mới mà Cha đã ban cho con qua Chúa Giêsu. Cảm tạ Cha đã bẻ gãy xích xiềng đã trói buộc con. Cảm tạ Cha đã tỏ ra cho con".



Nhà thờ Chính tòa Nha Trang

Linh mục thừa sai Louis Vallet, người Pháp, thuộc Hội dòng Thừa Sai Paris (MEP) đã có dự án xây dựng khu Nhà thờ giáo xứ Nha Trang từ năm 1928. Ngày 14.5.1933, Nhà thờ được khánh thành. Nhà thờ được cất trên một ngọn núi cao 12m so với mặt bằng thành phố, do đó Nhà thờ còn được gọi là nhà thờ Núi.

Tháp chuông chỉ được bắt đầu xây cất vào ngày 1.4.1935, và hoàn thành 4 tháng sau đó với chiều cao 32m. Nhà thờ có chiều dài 39m, chiều rộng 19m4 (kể cả hành lang hai bên). Khu nhà phụ dài 28m nối liền với Nhà Thờ. Tên gọi Nhà thờ Đá Nha Trang khiến người ta lầm tưởng Nhà thờ được xây bằng đá. Thực ra, tường, cột, cũng như nền Nhà thờ đều bằng xi măng nhưng có màu xám trông như đá.

