



NHỊP CẦU

THÔNG TIN LIÊN LẠC CÔNG GIÁO VIỆT NAM VÙNG ĐÔNG BẮC-PHÁP
Bulletin De Liaison De La Mission Catholique Vietnamienne - Région Est De La France
Tháng 05 & 06.2016 - số 217 - Năm thứ XXXII - ISSN 1157 - 4496



**Đức Maria
Mẹ của
Lòng Thương Xót**

Thông Tin Liên Lạc Công Giáo
Việt Nam vùng Đông Bắc Pháp
Bulletin de Liaison
de la Communauté Catholique Vietnamienne
Région Est de la France

ISSN 1157-4496

Dépôt légal No 4398

Commission paritaire No 72513

Directeur de la publication : LAMQUOCHUNG

Imprimé par nos soins

Thư từ bài vở xin gửi về : Nhịp Cầu

3 Chemin du Doernelbruck

67000 Strasbourg-France

nhipcaulavang@yahoo.fr

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 NHIP CAU ccp 1057 50 F Strasbourg

Đóng góp tùy lòng hảo tâm.



Lá thư chủ bút	3
Năm Thánh Lòng Thương Xót	
56 cách sống Nhân Từ ...	4-7
Đại lễ Kính Lòng Chúa Thương Xót	7
Trở về với Chúa	
là Đấng giàu lòng thương xót	8-13
Dốc Thương Xót (thơ)	13
Bên Thánh Thể	13
Linh Mục lấy quyền gì	
mà tha tội	14-15
Trang Khoa Học	16-19
Những phát hiện Khoa học nổi bật	
năm 2015	16-18
Postie - chiếc máy in tin nhắn ra	
giấy, nhỏ gọn, hình dạng dễ thương	
Trang Y Học	20-26
Chất xơ	
Da Khô	
Hạt Đậu	
Trang Gia Chánh	27-31
Thịt bò kho gừng	
Sườn heo kho vị miền Tây	
Cà ri tôm	
Gà hấp muối giữ vị ngọt ngon	
Gà hấp cải bẹ xanh	
Cháo thịt bò giá đỗ	
Tân Định Xóm Tôi	32-37
Nhớ Về Tân Định	37-40
Tám Phố Sài Gòn (thơ)	40
Cà phê và những chuyện	
chung quanh	41-47
Tiểu Bà đi (thơ)	42
Viết cho em lần cuối (thơ)	42
Nhớ quê hương 1 thuở (thơ)	43
Ru tôi (thơ)	44
Trăm trứng trăm con (thơ)	46
Mưa trên phố lạnh (thơ)	47
Ao Thả Vịt	48-51
Lại chuyện tháng tư	
Nước	52-53

Là thư chữ bút ...



Hình ảnh người Mẹ trên khắp thế gian này được mô tả nhiều điểm giống nhau như hy sinh, nhẫn nại, chăm sóc con cái và đảm đương tất cả những công việc trong gia đình. Người Mẹ còn là một biểu tượng không thể thiếu của một gia đình được gọi là hạnh phúc. Vì lòng hy sinh quên mình, sự kiên nhẫn lâu dài dành cho những người thân yêu, có lẽ chính vì điều đó mà người phụ nữ thường gắn bó với gia đình hơn đàn ông chăng ? Nhưng trong các nền văn hóa trên thế giới, người phụ nữ không phải lúc nào cũng được đặt để một chỗ xứng đáng và trân trọng, có khi còn bị ngược đãi trong gia đình, hạn chế giao tiếp ngoài xã hội và gần như hoàn toàn vắng bóng trong các hàng tư tế, chức sắc của một số tôn giáo, nhất là các quốc gia ở Trung Đông. Ở nơi đây, người phụ nữ bị xếp vào hàng thứ yếu, họ chỉ là những người phải phục vụ những nhu cầu cần thiết trong gia đình, ngoài xã hội. Họ chỉ là chiếc bóng mờ nhưng không thể thiếu bên cạnh người đàn ông. Nhưng cũng chính nơi mà người phụ nữ bị xem thường ngược đãi nhất, lại là nơi sinh ra người phụ nữ được cả nhân loại sùng bái, chiêm ngắm như là người phụ nữ mẫu mực nhất. Đó là Đức Nữ đồng trinh Maria, Mẹ Thiên Chúa.... Tại sao Thiên Chúa lại chọn Đức Mẹ Maria để Giáng sinh ? Phải chăng vì đức hạnh của Mẹ, vì sự khiêm cung của Mẹ... và phải chăng vì sự hạ thấp nhân vị của người phụ nữ ở vùng đất này mà ý định Thiên Chúa muốn nâng người nữ đặt ở vị trí, ngôi vị xứng đáng, để cho nhân loại ý

thức hơn về thiên chức của người phụ nữ !

Ở thời hiện đại, người phụ nữ đã hiện diện trong khắp các lĩnh vực. Đôi khi còn nổi trội hơn cả nam giới, như phần đông họ luôn nhận thức được việc sinh sản và làm mẹ là một thiên chức mà Thiên Chúa đã dành cho họ. Bao nhiêu nhân tài trong các lãnh vực nghiên cứu khoa học, xã hội, văn chương đã đến với nhân loại này, đã giúp cho cuộc sống của con người xứng đáng hơn, hiểu biết hơn v.v... đều do ý thức bổn phận làm mẹ của người phụ nữ. Tất nhiên không phải tài năng nào cũng có những hoàn cảnh, điều kiện sinh sống hoàn hảo. Nhưng chắc một điều tình thương của người mẹ thừa ấu thơ, chính là một sức mạnh tiềm ẩn cho họ trong suốt cuộc hành trình làm người, giúp họ vượt qua mọi thử thách, mọi chông gai trong cuộc sống đầy biến động, để tiến đến phục vụ tha nhân bằng tài năng của mình.

Nói đến Mẹ, mỗi người chúng ta thường nghĩ ngay đến Mẹ của chính mình. Tất cả những tình thương, ân sủng của Mẹ dành cho chúng ta, chắc chắn chúng ta đã từng cảm nhận được, ở một giai đoạn nào đó trong cuộc đời. Thế nhưng niềm cảm nhận sâu sắc nhất, gần gũi nhất, chính là khi ta ở trong vai trò của bậc làm cha mẹ, và càng lớn tuổi dù sống xa hay gần Mẹ những điều gì Mẹ đã dành cho chúng ta ngày càng hiển hiện rõ nét hơn.

Nhịp Cầu số tháng 5&6 đến với quý độc giả với chủ đề về Mẹ.

Qua những ý tưởng chia sẻ trên, chúng ta cảm nhận được rằng hạnh phúc thay cho những ai còn Mẹ bên cạnh để còn dịp đền đáp chút gì đó trong bổn phận làm con của mình.

Cha mẹ nuôi con như trời như biển

Con nuôi cha mẹ tính tháng tính ngày

Xin nguyện cho trong mỗi người chúng ta, đầy đủ can đảm và nghị lực cùng sự kiên nhẫn bền bỉ như cha mẹ đã dành cho chúng ta thừa ấu thơ một cách không điều kiện, để chăm sóc họ ở tuổi xế chiều, trong giai đoạn mà họ cần đến con cái, cần đến sự quan tâm đặc biệt, để cuối đời họ có thể thanh thản và mãn nguyện vì sự chân thành với những đứa con của mình.

Nhịp Cầu

NĂM THÁNH LÒNG THƯƠNG XÓT



56 Cách Sống Nhân Từ Trong Năm Thánh Lòng Thương Xót

Sống nhân từ thật sự là một cuộc luyện tập

Những người Phariseu thấy vậy bèn nói với các tông đồ, “Sao Thầy của các ông ăn uống với phường thu thuế và tội lỗi?” Ngài nghe thế liền nói, “Những người lành lặn thì không cần thầy thuốc, chỉ những người bệnh tật mới cần. Hãy đi và học điều này: ‘Ta cần lòng nhân chứ không cần hy tế’. Ta không đến để kêu gọi những người

ngay chính, mà là kêu gọi những người tội lỗi”.
(Mt 9,11-13)

Thiên Chúa, là Đấng nhân từ, đòi hỏi chúng ta lòng nhân từ. Đây là 56 cách để sống lòng nhân từ trong Năm Thánh này. Ta hãy chọn ngẫu nhiên một điều và tập sống hoàn thiện nó.

1. Chống lại cám dỗ chế nhạo, mỉa mai người khác; nó đi ngược lại với lòng nhân từ. “Ôi, lạy Thiên Chúa, hãy bảo vệ môi miệng con; hãy canh giữ miệng lưỡi con!” (Tv 141,3)

2. Hạn chế quyền sở hữu: chia sẻ mọi vật với những người đang cần chúng.

3. Thăm hỏi những người đơn côi, ngay cả những người trong bà con,

bạn bè, lối xóm... Có thể có những người mình đã xúc phạm họ.

4. Viết ra những lời tha thứ. Cho dầu không gửi chúng đi được, thì nhúng chúng vào nước thánh, cầu nguyện với Đức Giêsu xin tha thứ cho đôi bên, rồi đốt đi hoặc chôn chúng xuống đất.

5. Tập cách cầu nguyện lớn tiếng điều này: “Lạy Chúa của con, xin hãy chúc lành cho (nói tên người làm khổ mình) và xin thương xót con!”

6. Lên kế hoạch hành hương đến những nhà thờ trong vùng; cố gắng làm theo cách sống lòng nhân từ giống Chúa Giêsu ‘đón tiếp những người xa lạ.

7. Thực hành một điều tốt, giúp ích cho một người mà mình không thích hay đã làm hại mình.

8. Quan tâm đến cách cư xử của mình hiện thời. Có làm gì để tự đề cao mình... mà làm cho người khác buồn không? Có cãi nhau, phê bình, chỉ trích nặng nề cho thỏa mãn cơn nóng giận của mình mà làm chạm tự ái người khác không? Có nói quá lời đụng chạm đến những thành viên trong gia đình, bè bạn, hoặc những người ta chỉ tiếp xúc qua bài vở, sách báo... những người gặp những điều kiện khó khăn hơn ta không?

9. Quảng đại để người khác giúp mình; những người mà họ mong được thực hiện nghĩa cử giúp người.

10. Nếu không muốn mình là gánh nặng cho

người khác, hãy luôn nhận ra sai lỗi của mình và xin lỗi người khác.

11. Hãy tham gia những cuộc quyên góp trong giáo xứ để giúp đỡ cho những người nghèo khổ, thiếu thốn.

12. Dành thì giờ để cầu nguyện và suy ngẫm về một tính tốt của người gây khó khăn cho mình. Cũng làm như vậy đối với các thành viên trong gia đình.

13. Gửi thiệp, hoa, quà tặng, lời chia sẻ đến những ai có người thân qua đời trong vòng 6 tháng. Bằng cách đó để giúp họ bớt đau buồn trong cuộc sống.

14. Tình nguyện giữ con giùm cho một bà mẹ hoặc một cặp vợ chồng cần đi công chuyện đâu đó.

15. Nấu một bữa ăn (hoặc mua thức ăn hộp vệ sinh) cho một bà mẹ mới sinh hoặc bận rộn nuôi con nhỏ, hay một người vừa mới có tang chế trong gia đình.

16. Giữ gìn miệng lưỡi.

17. Tình nguyện giúp đi mua những vật dụng linh tinh cần thiết cho những cha mẹ bận rộn hoặc những người già không thể đi ra khỏi nhà được.

18. Nếu bạn không thể thi hành việc dành thì giờ để ngồi nói chuyện với một người già trong hôm nay, hãy gửi tặng phẩm hiện kim cho giáo xứ để họ tổ chức người làm việc đó thay mình.

19. Nếu nhận được sự chia sẻ, thiết đãi hãy chọn phần nhỏ hơn.

20. Hãy nhớ lại ‘Thương người có 14 mối - thương linh hồn 7 mối, thương xác 7 mối’ và dạy cho con cái hiểu và thuộc chúng.

21. Thay vì mất kiên nhẫn với người nào hoặc chuyện gì, hãy cố lắng nghe họ. Xin Chúa cho ta ƠN KHÔN NGOAN, ‘một con tim hiểu biết’ như Vua Salomon đã xin.

22. Tình nguyện chở một người lớn tuổi đi lễ nhà thờ.

23. Nhớ lại một lần đã nhận được quà tặng trong nghi ngờ, hãy thực hiện cho một người khác giống như vậy.

24. Hãy cúp điện thoại, lắng nghe ai đó một

lần chân tình, mặt đối mặt.

25. Hãy lựa chọn thức uống gì đó khác nước lã, cho những lần có người đang bỏ rượu tới thăm nhà.

26. Tranh thủ những cuộc bán hạ giá, mua những vật dụng cá nhân như kem đánh răng, xà bông, dầu gội, vớ chân... tặng chúng cho những cuộc lạc quyên của giáo xứ, hoặc gói thành những gói quà để dành tặng cho những người cần chúng.

27. Đọc thông điệp ‘Thiên Chúa giàu lòng thương xót’ của ĐTC Gioan Phaolô II từng chút một, trong cả năm.

28. Tạo ra một nghi thức ngắn cuối ngày để tha thứ cho thành viên trong gia đình theo Kinh Thánh... “đừng để mặt trời lặn mà cơn giận vẫn còn” (Ep 4,26).

29. Lên một danh sách những người mà chúng ta không thích. Và, mỗi ngày cầu cho họ một kinh.

30. Chọn một người để cười chào, thăm hỏi và nói chuyện, Người mà tên của họ không nằm trong danh sách bạn bè, người quen của ta.

31. Cho người khác một món đồ mà bạn thích và người đó cũng thích nó.





32. Lăn hạt Mân Côi kính Lòng Thương Xót Chúa và cầu nguyện khi đi hành hoặc khi đi và đến cơ quan làm việc.

33. Khi cảm thấy đối đãi nhân từ với người khác quá khó, hãy cầu nguyện.

34. Viết ra một bài diễn tả lòng biết ơn của bạn dành cho người bạn đời. Hãy uốn lưỡi hoặc đọc lại khi bạn có điều muốn chỉ trích người ấy lúc bạn thất vọng.

35. Học cách xét mình của Thánh Inhaxiô mỗi tối. Việc nhớ lại lòng Thương Xót của Chúa hằng ngày giúp ta học cách sống nhân từ hơn.

36. Đáp trả lại sự khêu khích bằng thái độ tôn trọng mà bạn muốn người ta cư xử với mình.

37. Học thuộc Kinh Lạy Cha và thực hành nó.

38. Dành vài phút trong tuần để vào một nhà thờ viếng Chúa Giêsu Thánh Thể; đơn giản chỉ ngồi đó với Chúa, Đấng giàu lòng Thương Xót. Nếu không làm được việc này, hãy suy ngẫm với Thánh Giá chuộc tội.

39. Dành ra một buổi cầu nguyện đặc biệt cho người mà bạn không thích nhất.

40. Tìm giấy thật đẹp và viết một lá thư tay gửi cho một người, nói lên tầm quan trọng của người ấy đối với bạn.

41. Tình nguyện đọc thư hay đọc sách cho một người bệnh hay một người đang có chuyện buồn phiền.

42. Xin Thần Khí hỗ trợ để cầu nguyện thật lòng cho một người đã làm tổn thương bạn.

43. Hãy nói những lời tốt lành, lịch sự với bạn bè như nói với những người ta vừa mới gặp.

44. Nếu thấy câu chuyện đang chuyển hướng sang thành nói hành nói xấu người nào, hãy tìm cách thay đổi đề tài.

45. Bạn có thể chơi một nhạc cụ nào không? Hát? Đọc thơ? Hãy làm một buổi giải trí nho nhỏ dành cho những người bị bỏ rơi trong Viện dưỡng lão và trợ giúp các Trung tâm mồ côi.

46. Đi thăm mộ ông bà tổ tiên, hoặc đi viếng nghĩa trang địa phương, lăn hạt cầu nguyện cho các linh hồn nằm yên nghỉ ở đó.

47. Tham dự một cuộc tĩnh tâm. Đó là cách sống nhân từ với chính bạn và những người chung quanh đang cần lòng thương xót của bạn. Nếu không làm được điều này, ít nhất hãy dùng một buổi, sáng hoặc chiều, để nhìn lại con người mình, để đọc lại đời sống của chính mình.

48. Thừa nhận tính ghen tuông, ghen ghét của mình, thừa nhận với chính mình và đi xưng nó ra với linh mục giải tội.

49. Hứa cầu nguyện cho người khác; có thể đó là người gặp trên đường đi, trên xe buýt, người

mà bạn thấy họ cần lời cầu nguyện.

50. Làm những hình ảnh, lời nguyện, tượng ảnh nho nhỏ và tặng chúng cho những người bạn tiếp xúc như là gửi một lời chúc lành đến với họ.

51. Tình nguyện mời đến nhà một người hay một nhóm mà thường thì bạn sẽ không bao giờ mời họ.

52. Tổ chức một bữa tiệc nhỏ, mời một vài người trong giáo xứ, kể cả người mình thích và không thích.

53. Bạn biết một người không có niềm tin, hãy chia sẻ với họ về đức tin của mình - nói cho họ biết Đức Kitô đã thay đổi cuộc sống của bạn như thế nào.

54. Trả tiền đậu xe hoặc phí cầu đường cho người đi sau mình.

55. Gửi bài đọc về tính nói xấu (của ĐTC Benedict XVI) cho người khác. Bạn sẽ thấy sự ngạc nhiên.

56. Mỗi ngày nhớ cầu nguyện cho các linh hồn nơi luyện ngục. Và cầu nguyện cho giờ ra đi của chính mình.

(Ways to Be Merciful During the Jubilee Year of Mercy)

Jeffrey Bruno



Đại Lễ Kính Lòng Chúa Thương Xót

**ĐK. Thúc trông lên dập dòn
Quy tụ lại muôn dân
Từ tận cùng thế giới.
Thúc trông lên dập dòn
Quy tụ lại muôn dân
Cùng cử hành Đại Lễ
Ca mừng Chúa Khoan Nhân.**

**Hãy đến, không ngại ngần
Tin cậy lượng bao dung
Đìm vào lòng Thương Xót.
Hãy đến đây hợp đoàn
Chung một niềm hân hoan
Cùng hưởng nhờ Đại Xá
Do lòng Chúa Khoan Nhân.**

1.

**Từng dấu đinh gắn Ngài vào thập tự
Đã thành ra suối thác những thiên ân.
Và từ đó thập hình thành chìa khoá
Mở toang lòng Thương Xót Chúa Khoan Nhân.**

2.

**Kìa Trái Tim mà lưới đồng rộng mở
Đã trào tuôn máu nước cứu muôn dân.
Và từ đó người người được mời đón
Vào trong lòng Thương Xót Chúa Khoan Nhân.**

3.

**Rồi sớm mai mà nắm mở bặt cửa
Chúa Phục Sinh chiếu sáng khắp dương gian
Và chiếu đến Ngài thổi tặng Thần Khí
Mà ban quyền tha thứ xuống môn nhân.**

4.

**Rồi tám hôm Ngài xuất hiện lần nữa
Đến gọi ta ngắm kỹ dấu đinh thương
Và thọc lút bàn tay vào ngực Chúa
Vì tim Ngài, đây suối thác mệnh mông.**

03-9-2006

Cát đệ linh mục TRĂNG THẬP TỰ

Trở về với Chúa là Đấng giàu lòng thương xót

(Tĩnh tâm Tam Nhật Thánh tại Mulhouse)

Lm. Barnabé Trần Đình Phục



Lần chuỗi Thương Xót vào mỗi 3 giờ chiều, giờ tuôn đổ Lòng Thương Xót Chúa. Đây là giờ phút đánh dấu Chúa trút hơi thở cuối cùng và chết trên Thánh giá. Ngày 23/05/1931 mạc khải của Chúa Giêsu cho chị Thánh Faustina. Chúa Giêsu cũng phân bảo chỉ: ai đọc chuỗi hạt lòng thương xót Chúa, thì cứu được nhiều linh hồn khỏi sa hoả ngục, nhất là cho những người đang hấp hối, thì được ơn dọn mình chết lành.

www.DuoMeFatimaMancoi.org

BA ĐIỀU KIỆN
NHẬN LÃNH
LÒNG CHÚA
THƯƠNG XÓT

- 1 Thỉnh Cầu Lòng Thương Xót
- 2 Lần Chuỗi Lòng Thương Xót
- 3 Tín Thác Vào Lòng Thương Xót



Như chúng ta đã biết, Năm Thánh lòng thương xót đã bắt đầu từ ngày 8 tháng 12 năm 2015, vào dịp Giáo Hội mừng Lễ Đức Trinh Nữ Maria Vô Nhiễm Nguyên Tội, bằng việc mở Cửa Thánh tại đền thờ Thánh Phêrô, và vào ngày 20 tháng 11 năm 2016, dịp Đại Lễ Đức Giêsu Kitô Vua vũ trụ, sẽ là lúc kết thúc Năm thánh. Trong Năm thánh này, riêng tại Giáo phận Strasbourg, chúng ta có 5 địa điểm được chọn Cửa Thánh : Nhà thờ Chính Tòa Strasbourg, Mont-Sainte-Odile, Marienthal, Trois-Epis, Thierenbach. Mọi người có thể bước qua các cánh cửa này để hưởng ơn đại xá, với điều kiện xưng tội, rước lễ...

Trong năm thánh Lòng Chúa Thương xót này, mỗi người chúng ta được kêu mời nhìn lên lòng thương xót của Chúa, được kêu mời đào sâu về lòng thương xót của Chúa, đồng thời được kêu mời đón nhận

lòng thương xót của Chúa vào lòng mình, hầu chính chúng ta trở nên những chứng nhân của lòng thương xót Chúa. Nhưng lòng thương xót là gì ? Chúng ta phải sống Năm Lòng Thương xót như thế nào ?

Lòng thương xót là gì ?

Chúng ta trả lời chắc chắn rằng lòng thương xót, chính là lòng từ bi lân tuất của Chúa đổ xuống trên chúng ta, Ngài hướng đến nỗi đau khổ của con người. Thử hỏi ai trong chúng ta lại không có tội lỗi và đau khổ ? Ai trong chúng ta lại không cần đến lòng từ bi của Chúa ? Qua

Quý Ông bà và anh chị em rất thân mến,

Có lẽ hôm nay là một ngày đặc biệt ở Cộng đoàn Công giáo Việt Nam tại Mulhouse, đặc biệt vì trong thời gian Tam Nhật Thánh, chúng ta lần đầu tiên quây quần bên nhau để học hỏi, để sống Năm Thánh lòng thương xót, nhất là nhắc nhở nhau trở về với Chúa Cha là Đấng giàu lòng thương xót. Đây là một dịp rất quan trọng để hiệp thông với toàn thể Giáo Hội, một bước đường, và thời gian rất quan trọng để chúng ta làm mới lại tương quan giữa chúng ta với Chúa qua việc lãnh nhận Bí tích Hòa giải.

Dụ Ngôn lòng Chúa thương xót, hay Dụ Ngôn người con hoang đàng, chúng ta nhận ra lòng thương xót vô bờ bến của Thiên Chúa. Thật vậy, như một người cha nhân hậu, Ngài luôn đứng đó, Ngài luôn sẵn sàng chờ đợi chúng ta trở về với Ngài. Chúng ta cùng nghe đoạn Tin Mừng theo Thánh Luca, chương 15.

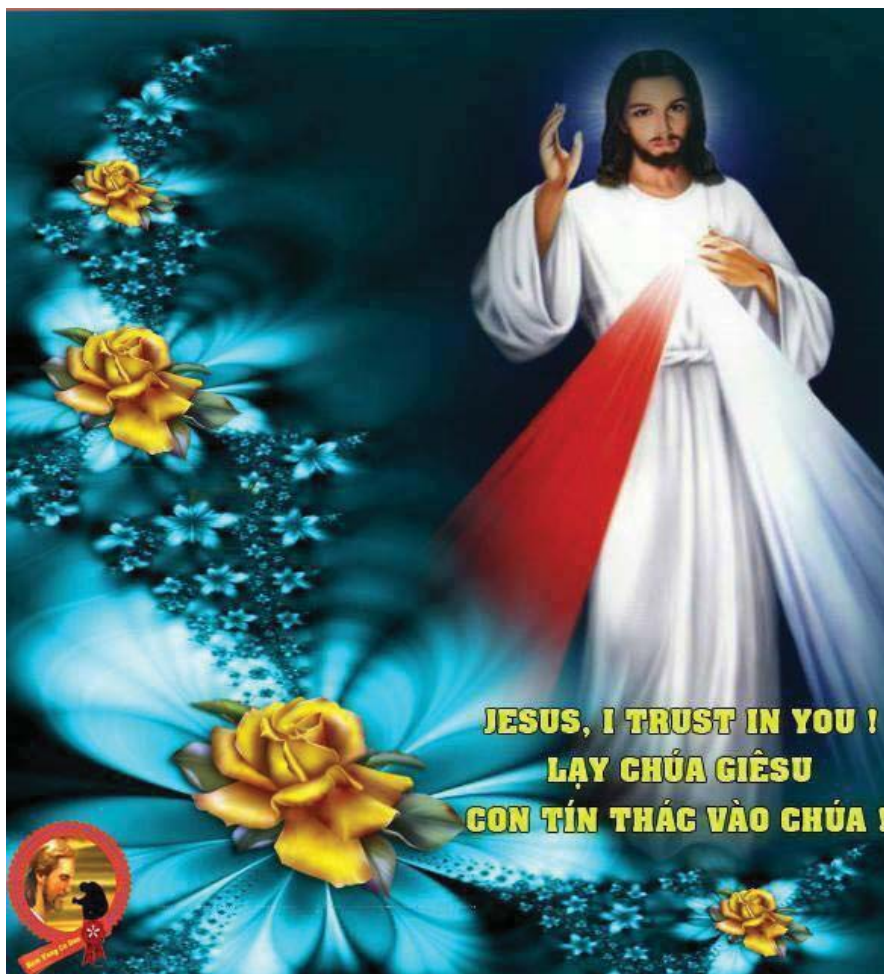
Để hiểu rõ hơn Dụ ngôn thật ý nghĩa này, có ba nhân vật, chúng ta cần phân biệt. Thật vậy, từ thời các Giáo phụ, người con thứ trong dụ ngôn được hiểu là hình ảnh chư dân, dân ngoại, tội nhân; Người con cả là dân Chúa, dân Do Thái, dân thánh; Và người Cha đầy lòng bao dung chính là Thiên Chúa.

Suy niệm sâu sắc dụ ngôn, chúng ta thấy rằng khi kể dụ ngôn này, Chúa Giêsu muốn cho các môn đệ, cũng như chúng ta thấy hình ảnh và thái độ của Người Cha đối với đứa con cả và con thứ. Thái độ đó là gì ? Một thái độ xem ra nghịch lý và không tưởng, theo tính tự nhiên của loài người chúng ta. Thật vậy, ban đầu, chúng ta khó lòng chấp nhận thái độ của người cha khi biết đứa con của mình sẽ phung phá tài sản mà vẫn cứ trao ban, cứ phân chia, biết rằng nó bỏ nhà ra đi mà tại sao lại không cản trở, rồi hơn thế nữa, ngày ngày lại ra ngõ ngóng trông đứa con trở về, và càng nghịch lý hơn, là khi nó trở về, người cha còn cho nó lại cái nó đã vất bỏ đi và mở tiệc ăn mừng “thằng con trở về”... Nghịch lý này nối tiếp nghịch lý khác.

Thế nhưng chính trong cách hành xử của người cha đối với cả hai đứa con lại tỏ cho chúng ta thấy đó mới thật là một Người Cha đầy lòng thương xót. Người cha đã thể hiện một tình yêu vĩ đại biết bao, một tình yêu lớn hơn sự dữ, mạnh hơn sự chết, một trái tim rộng lượng bao dung, vĩ đại vô cùng và hoàn toàn nhưng không. Một tình yêu

hằng tuôn chảy bất chấp tội lỗi của con cái vì ông biết lòng thương xót và sự bao dung sẽ thức tỉnh lòng các con. Hơn nữa, với một tình yêu và lòng quảng đại, lòng nhân ái bao la, người Cha không ngừng mong mỏi, đợi trông đứa con của mình trở về. Bởi thế, qua thái độ của người cha, điều mà chúng ta nghĩ rằng đó là một nghịch lý lại thành ra thuận lý của một tình yêu vô bờ bến. Trên tất cả, thái độ của người cha, chắc chắn đó là “Dung mạo lòng thương xót” của Chúa Cha mà Chúa Giêsu muốn bày tỏ cho nhân loại qua bao thế hệ thấy được.

Khi suy gẫm về dụ ngôn này, Đức Thánh Cha Phanxicô đã nói rằng: *“Dụ ngôn này chất chứa một giáo lý sâu sắc cho tất cả chúng ta. Chúa Giêsu khẳng định rằng lòng thương xót không chỉ là một hành động của Chúa Cha, nó trở thành một tiêu chuẩn để xác định ai là con cái thực sự của Ngài. Nói vắn tắt, chúng ta được mời gọi để để tỏ lòng thương xót, vì lòng thương xót đã được thể hiện ra cho chúng ta trước. Tha thứ cho các sai phạm trở thành diễn đạt rõ ràng nhất của*





tình yêu thương xót, và đối với Kitô hữu chúng ta, đó là một mệnh lệnh mà chúng ta không thể thoái thác cho chính mình.” (Vultus Misericordiae, Dung Mạo Lòng Thương Xót, số 9).

Tiếp đến, để biểu lộ lòng thương xót, Thiên Chúa đã mạc khải chính mình trong Đức Giêsu, đặc biệt, lòng thương xót của Chúa được mạc khải trong mầu nhiệm Vượt Qua mà chúng ta đang sống thời gian Tam Nhật Thánh này. Theo đó, chính Chúa Giêsu mang lấy tội lỗi của chúng ta, Ngài đền tội thay cho chúng ta và cứu độ chúng ta. Mặt khác, Chúa Giêsu mang lấy trong mình Ngài những điều chúng ta xúc phạm đến Chúa, xa lìa Chúa. Ngài là trung gian, Ngài liên kết lại những đau khổ của chúng ta, những buồn phiền của chúng ta, hay những đau khổ chúng ta gây ra cho anh chị em mình để dâng lên Chúa Cha, để Ngài tha thứ và ban ơn cứu độ cho chúng ta.

Chính Chúa Giêsu, Ngài đến với những người bị áp bức, đau khổ và tội lỗi : *“Ta đến không phải để kêu gọi người công chính, nhưng là người tội lỗi”* (Mc 2,17). Ngài lôi kéo đến với Ngài những người có cảm giác bị Thiên Chúa bỏ rơi. Trong cuộc khổ nạn và chết trên thập giá, tình yêu và lòng thương xót xoa dịu nỗi đau khổ của con người, xóa tan mọi tội lỗi, mọi sự dữ tồn tại trong thế giới, đồng thời, trên thập giá, Ngài khẳng định tình yêu lớn nhất bằng sức mạnh của tha thứ. Hơn nữa, trong Đức Giêsu, sự thiện chiến thắng sự ác, tình yêu chiến thắng sự ghen ghét,

sự phục sinh chiến thắng sự chết.

Mặt khác, Chúa Giêsu chính là hiện thân lòng thương xót của Chúa Cha. Tin Mừng mạc khải cho chúng ta biết rằng, Chúa Giêsu chính là hiện thân của lòng thương xót Chúa Cha. Ngài bày tỏ lòng thương xót qua các cử chỉ như an ủi những những

người tù đầy bắt bố, chữa lành các bệnh hoạn tật nguyên, Ngài ở đó như là sự hiện diện của lòng thương xót Chúa. Hơn nữa, Ngài kêu gọi người tội lỗi ăn năn trở lại. Kinh năm thánh lòng thương xót chúng ta đọc hằng ngày viết rằng : *“Xin tỏ cho chúng con thấy nhan thánh Chúa, và chúng con sẽ được cứu thoát. Ánh mắt yêu thương của Chúa đã cứu Giakêu và Matthêu khỏi vòng nô lệ tiền bạc ; đã giúp người đàn bà ngoại tình và Mađalêna không còn tìm kiếm hạnh phúc nơi thụ tạo ; đã khiến Phêrô khóc lóc vì trót phản bội Chúa, và đã hứa Thiên Đàng cho người trộm cướp có lòng ăn năn. Xin cho chúng con biết lắng nghe, như chính Chúa đang gửi đến mỗi người chúng con, những lời Chúa đã nói với phụ nữ Samaria : “Nếu chị biết nhận ra ơn Chúa”*

Chúng ta sống năm lòng thương xót như thế nào ?

Logo-hình ảnh về năm lòng thương xót chỉ cho chúng ta đề tài để lặp đi lặp lại xuyên suốt năm này : *“Thương xót như Chúa Cha”* Chúng ta hãy đón nhận trong cuộc sống riêng của mình sức mạnh cứu chuộc và sức mạnh về lòng thương xót Chúa. Hãy làm mới lại việc gặp gỡ giữa chúng ta và Đức Giêsu, hãy đến gần với Ngài hơn. Tóm lại, hãy dành thời gian để cầu nguyện riêng, hoặc cầu nguyện trong gia đình, hay tại nhà thờ. Đức Giáo Hoàng Phanxicô nói rằng : *“Khi một người nào đó bước một bước đến với Chúa Giêsu, họ sẽ khám phá ra rằng Chúa Giêsu đã chờ đợi họ*

đến, với những cánh tay rộng mở” (Niềm vui Tin Mừng, La Joie de l’Evangile). Đức Giáo Hoàng tiếp tục trích lời của Đức Thánh Cha Phaolô VI khi nói rằng đã đến lúc nói chúng ta hãy nói với Chúa Giêsu rằng : *“Lạy Chúa, con đã quên nghìn lần. Con đã chạy trốn tình yêu của Ngài. Tuy nhiên, con ở đây thêm một lần nữa để làm mới lại giao ước với Ngài, con cần đến Ngài. Hãy cứu chuộc con một lần nữa lạy Chúa, hãy chấp nhận con thêm một lần nữa trong cách tay cứu độ của Ngài”*.

Tiếp đến, biết thân phận con người tội lỗi, mỗi người chúng ta hãy nhìn nhận và thống hối tội lỗi của mình để đón nhận lòng thương xót của Thiên Chúa như Giáo Hội dạy (GLHTCG, số 391; GLHT, số 417). Chốc lát nữa đây, chúng ta cùng nhau xét mình, đến với Bí tích Hòa giải để đón nhận sự tha thứ của Thiên Chúa.

Đến lượt mình, chúng ta cũng hãy biết “Thương xót như Chúa Cha” có nghĩa là chúng ta cũng phải biết tha thứ cho anh chị em mình, quên đi những lỗi lầm của tha nhân. Chúng ta là con người mỏng dòn, yếu đuối, thường khó để tha thứ những lỗi lầm của anh chị em mình. Nhưng trái lại, khả năng tha thứ nơi Thiên Chúa là vô hạn, nghĩa là Ngài luôn luôn tha thứ, dù chúng ta đã phạm tội biết bao lần. Hình ảnh thánh Phêrô hỏi Chúa : Anh em con xúc phạm con, con phải tha đến mấy lần ? Đến 7 lần không

? Chúa bảo : không phải đến 7 lần mà đến 70 lần 7, nghĩa là tha mãi mãi. Đối với Thiên Chúa, khi tha thứ, Ngài đã quên hết, vì Ngài là người cha đầy lòng thương xót. Khi Ngài tha thứ, Ngài quên hết lỗi lầm của chúng ta. Con người chúng ta chưa có đủ lòng thương xót như Chúa, nên không dễ dàng để tha thứ cho anh chị em mình, có khi tha thứ nhưng ra điều kiện này, điều kiện kia. Hơn nữa, để sẵn sàng tha thứ, và quên đi lỗi lầm của người khác, chúng ta hãy khẩn cầu Thiên Chúa để Ngài giúp chúng ta làm điều đó, Kinh Lạy Cha nhắc nhở chúng ta điều này : *“Xin tha nợ cho chúng con, như chúng con cũng tha cho kẻ có nợ chúng con”*.

Và cuối cùng, từ nay đến hết ngày 20 tháng 11 năm 2016, mỗi người chúng ta ít nhất là một lần đi qua cửa Năm Thánh tại Giáo phận Strasbourg, ở những địa điểm đã kể trên để nhận ơn đại xá, với điều kiện xưng tội, rước lễ.

Những điều buộc nào cần phải giữ về việc xưng tội, rước lễ ?

Như chiếc áo bẩn cần giặt sạch, mỗi người chúng ta hãy nhanh chóng đến với Bí tích Hòa Giải để được rửa sạch tâm hồn. Khi phạm tội trọng, chúng ta không được rước lễ, vì thế để thú tội với Chúa và hòa giải với anh chị em mình, chúng ta hãy nhanh chóng đi xưng tội. Mặt khác, Kinh Sáu điều răn của Hội Thánh nhắc nhở chúng ta : *“Thứ ba xưng tội trong một năm ít là*

một lần” Giáo luật 1983, điều 989 dạy : *“Mọi tín hữu, sau khi đến tuổi khôn, buộc phải xưng tội trọng của mình một cách trung thực, một năm ít là một lần”* Khi phạm tội nhẹ, chúng ta có thể ăn năn tội rồi rước lễ, nhưng khi xưng tội, hãy xưng hết cả tội trọng lẫn tội nhẹ.

Đối với việc rước lễ mùa Phục Sinh,



Giáo luật điều 920, 2 ghi rõ : “*Sau khi rước lễ lần đầu, tất cả mọi tín hữu buộc phải rước lễ mỗi năm ít là một lần*”. Điều này phải được chu toàn vào mùa Phục sinh, như Kinh Sáu điều răn của Hội Thánh dạy : “*Thứ bốn chịu Mình Thánh Đức Chúa Giêsu trong mùa Phục sinh*”. Mùa Phục Sinh được tính bắt đầu từ lễ Chúa Phục Sinh đến chiều lễ Chúa Thánh Thần hiện xuống. Trừ khi có lý do chính đáng, có thể chu toàn việc này vào mùa phụng vụ khác trong năm : “*Phải chu toàn mệnh lệnh này trong mùa Phục sinh, trừ khi phải chu toàn vào một thời gian khác trong năm vì một lý do chính đáng*” (điều 920,2). Hơn nữa, Giáo hội dạy chúng ta rằng “*Các Kitô hữu phải hết sức tôn thờ bí tích Thánh Thể bằng cách tham dự tích cực vào việc cử hành Hiến tế cực trọng, siêng năng sốt sắng lãnh nhận bí tích này và hết lòng tôn sùng Thánh Thể...*” (điều 898).

Đối với việc rước lễ nhiều lần trong một ngày, Giáo Hội quy định rõ ràng: “*Người nào đã rước lễ rồi, thì có thể rước lễ lần nữa trong cùng một ngày, nhưng chỉ trong buổi cử hành Thánh Thể mà họ tham dự*” (điều 917), miễn là họ kiêng ăn uống, trừ uống nước lã hoặc uống thuốc ít là một giờ trước khi lên rước lễ, nhưng không buộc một giờ đối với các người già, người bệnh tật và người săn sóc bệnh nhân. Nếu họ ăn chút ít mà không đủ một giờ thì cũng được phép rước lễ (điều 919,3).

Riêng những Kitô hữu nguy tử, dù đã rước lễ rồi, cũng được rước lễ thêm một lần nữa như của ăn đàng để về trời. Hoặc nếu các ngày tiếp theo còn nguy tử thì cứ được rước lễ nữa (điều 921-922). Trường hợp trẻ em chưa xưng tội lần đầu, nếu nguy tử cũng được rước lễ, với điều kiện phân biệt được Mình Thánh Chúa và bánh thường, và kính cẩn Mình Thánh Chúa, thì được rước lễ (điều 913).

Muốn rước lễ chúng ta phải làm gì ?

Có ba điều kiện để rước lễ

nên trọn : 1) Sạch tội trọng; 2) Có ý ngay lành; 3) Giữ chay một giờ đồng hồ trước khi rước lễ. Mặt khác, thái độ cần phải có trước mỗi lần rước lễ là phải dọn tâm hồn mình với lòng với lòng tin, cậy, mến, và đức khiêm nhường. Sau khi rước lễ, thỉnh lặng giây lát để cảm ơn Chúa.

Cuối cùng, những người nào không được rước lễ ? Những người ở trong tình trạng không được rước lễ, đó là những người biết mình phạm tội trọng và chưa xưng tội trước thì không được rước lễ (GL, điều 916). Những ai bị phạt tuyệt thông, ví dụ phá thai (điều 1398) và bị cấm chế sau khi hình phạt đã tuyên kết hay tuyên bố. Hoặc những người cứ vẫn cố chấp trong tội trọng công khai, chẳng hạn như ly dị, rồi tự ý kết hôn mà không có phép của Giáo Hội (GL, điều 915).

Những câu hỏi gợi ý xét mình xưng tội của Đức Giáo Hoàng Phanxicô (Trích từ WHĐ (28.02.2015, CNS)

- Tôi có trở về với Chúa khi tôi gặp khó khăn không ?
- Tôi có tham dự Thánh lễ ngày Chúa nhật và các ngày lễ buộc không?
- Tôi có cầu nguyện sáng tối không?
- Tôi có hổ thẹn khi tỏ mình là người Kitô hữu không?
- Tôi có đi ngược lại chương trình của Thiên Chúa không?
- Tôi có ganh tị, nóng nảy, thiên kiến không?
- Tôi có trung thực và công bằng với mọi người hay tôi cố võ cho “nền văn hóa vứt bỏ” ?





- Trong các mối tương quan hôn nhân và gia đình, tôi có sống đạo đức như Phúc Âm đã dạy không?

- Tôi có kính trọng cha mẹ không?

- Tôi có chối bỏ cuộc sống mới được tượng thai không? Tôi có tiêu huỷ hồng ân sự sống không? Tôi có cộng tác vào việc ấy không?

- Tôi có tôn trọng môi trường không?

- Tôi có vừa theo Chúa vừa theo thế gian không?

- Tôi có quá độ trong việc ăn uống, hút thuốc và giải trí không?

- Tôi có lo lắng quá mức về đời sống vật chất và của cải không?

- Tôi sử dụng thời giờ như thế nào? Tôi có lười biếng không?

- Tôi có đòi người khác phải phục vụ mình không?

- Tôi có mong muốn báo thù, nuôi dưỡng thù hận không?

- Tôi có hiền lành, khiêm tốn và xây dựng hòa bình không?

Độc Thương Xót

Bạn có nhớ ngày xuôi Đèo Cả,
Xuôi Cù Mông, Bạch Mã, Hải Vân,
Khi hồ thắm há mầm đe dọa
May sao độc lán nạn cũng gần.

Này bạn hỡi, người tài xế trẻ,
Xuôi dòng đời tuột thẳng lao nhanh.
Độc lán nạn, ngàn năm một thuở,
Hãy leo lên mà cứu lấy mình.

Đây trạm dừng của lòng Thương Xót,
Còn đang kia phán xét chí công.
Mời bạn hãy ghé đây một lúc
Mà lãnh ơn xá giải khoan hồng.

Độc lán nạn liền ngay trước mặt,
Này bạn ơi, sao mãi chần chừ?
Sống hay chết chỉ trong nháy mắt.
Hãy thương thân, đừng nỡ chôi từ!

Bên Thánh Thể

Con thờ lạy Chúa Giêsu Thánh Thể,
Trước mặt con và trên khắp địa cầu
Suốt ngày dài và suốt cả đêm thâu,
Đang khai mở mạch thánh ân sâu rộng.
Bánh sống động và bánh ban sự sống,
Nuôi dưỡng đời và nuôi dưỡng hồn con.
Hồn môi mòn, thốn thức, héo hon,
Như nai khát chạy tìm nguồn suối.
Ôi Giêsu, con vô cùng yếu đuối,
Xin vực con lên và thêm sức, đỡ nâng.
Xin giữ bền niềm háo hức hiến dâng,
Háo hức sống, mến yêu và phục vụ.
Đã bao lần linh hồn con rước Chúa
Như tiếp thu một vật vô hồn.
Ôi Giêsu, Chúa Cả càn khôn,
Hãy thức dậy cho con niềm tin, cậy, mến.
Ôi Giêsu, mau nào, hãy đến,
Cho lòng con no thoả Chúa ơi!
Ôi Giêsu, hy vọng muôn đời,
Ôi Giêsu, tình yêu và lẽ sống.

Cát Đệ Trăng Thập Tự

LINH MỤC LẤY QUYỀN GÌ MÀ THA TỘI ?



Một người đàn ông đồ sộ vỗ vai một Vị Linh mục, vừa hỏi vừa cười hóm hỉnh:

- Chỗ anh em với nhau, tôi hỏi thiệt tình, anh đừng giận tôi nha.

- Chuyện gì mà vô đề long trọng dữ vậy?

Tôi nghe người ta nói: Đạo của anh bắt tín đồ có tội phải đi xưng tội với Linh mục và Linh mục tha tuốt luốt. Cái đó có không?

- Có. Thì đã sao nào?

- Thì đạo của anh buồn cười quá à.

- Những gì làm anh buồn cười, thì kể cho tôi nghe xem.

- Nhiều lắm. Thứ nhất: linh mục các anh là người bình thường như người ta; cũng thế này thế nọ... thì tại sao lại dám ngồi tòa tha tội cho người gian dối, gian dâm?

Vị Linh mục đáp :

Ông chánh án ngồi tòa: tha bổng, kêu án tử hình, kêu án tù chung thân... thì ông chánh án là người hay là thiên thần?

- Ông chánh án cũng là người nên cũng có thể phạm tội, nhưng ông ngồi tòa với tư cách là đại diện công lý, đại diện cho dân.

- Thì linh mục chúng tôi có tha tội cho tín đồ với tư cách của cá nhân mình đâu. Chúng tôi tha tội nhân danh Chúa và do yêu cầu của Chúa. Đức Giêsu trước khi về trời đã nói với các Tông đồ rằng: “Điều gì chúng con tha dưới đất, thì trên trời cũng tha”.

- Tội phạm tới Chúa thì xưng với Chúa và xin Chúa tha, hà cớ gì Chúa lại trao quyền ấy cho các anh?

- Để tôi kể cho anh một câu chuyện:

Có một người mẹ đang mổ cá, tay dơ quá. Thằng cu tí của bà đang chạy chơi trên sân sũng nước, vì trời mới mưa, bỗng té ạch một cái. Bà không dám bỏ rổ cá đang dang dở, vì con mèo cồ đang ngồi liếm mép.

Bà kêu cô chị của thằng cu tí: “Hai! Con đi tắm cho em!”. Cô chị cũng chẳng sạch sẽ gì, mới quét chuồng heo xong, thoang thoang mùi cháo thiu, vội vàng dìu cu tí đi tắm. Cu tí sạch boong, thay quần áo mới, tóc rẽ ngôi lóng coóng, thơm thơm mùi nước hoa của mẹ, nhảy tưng tưng, cười toe toét, thương chị quá chừng.

- Vậy đó. Bây giờ tôi hỏi anh: Ở trên đời này, có thằng cu tí nào thối mắc với cô chị nó rằng: “Chị lấy quyền gì mà tắm cho tôi? Chị có sạch sẽ gì đâu mà dám tắm cho tôi, chải đầu cho tôi, thay đồ cho tôi, lại còn lấy dầu thơm của mẹ mà xúc cho tôi nữa. Bày đặt!”.

Xin lỗi anh. Nếu trên đời này có thằng cu tí nào nói như thế, thì nó chính là anh đấy.

- Anh trả lời hay. Cho anh mười điểm.
- Còn thắc mắc gì nữa nào?
- Thắc mắc thứ hai:

Có tội thì phải phạt. Còn các anh thì tội gì cũng tha tuốt luốt. Như vậy là các anh vẽ đường cho hươu chạy, là xúi người ta cứ phạm tội tối đa.

- Linh mục chúng tôi là cô chị của thằng cu tí. Cô chị chỉ mong muốn một điều là thằng em hết dơ.

Dĩ nhiên là thằng cu tí chẳng muốn té. Nhưng có thể là nó sẽ còn té nữa. Nếu nó té nữa, thì cô chị lại tắm cho nó, an ủi và khuyên nhủ nó.

Như vậy đâu phải là cô chị vẽ đường cho hươu chạy. Nói cho vui vậy thôi, chứ vấn đề tha tội trong đạo không đơn giản như thế.

Theo giáo lý, thì muốn được tha tội, thì phải có điều kiện.

+ Điều kiện một là phải thành tâm sám hối, mà thành tâm sám hối, thì bao hàm việc quyết tâm chừa tội.

+ Điều kiện hai là phải đền tội xứng đáng. Nếu ăn trộm, chửi bới hạ nhục kẻ khác, phá hoại thì phải bồi thường. Bồi thường tiền của. Bồi thường danh dự,... vân vân...

Xét về mặt tâm lý, người Công giáo xưng tội xong cảm thấy tâm hồn sung sướng, giàu nghị lực để tránh tội, chứ không có ý đồ phạm tội lại, phạm tội thêm.

Đó chính là tâm tư của thằng cu tí sau khi được chị nó tắm cho. Chị tắm và em được tắm



này ra một tình cảm rất thân thương (Giáo Hội và Giáo Dân). Thằng cu tí thấy mình sạch quá, đẹp quá, thơm quá và chẳng muốn ở dơ chút nào.

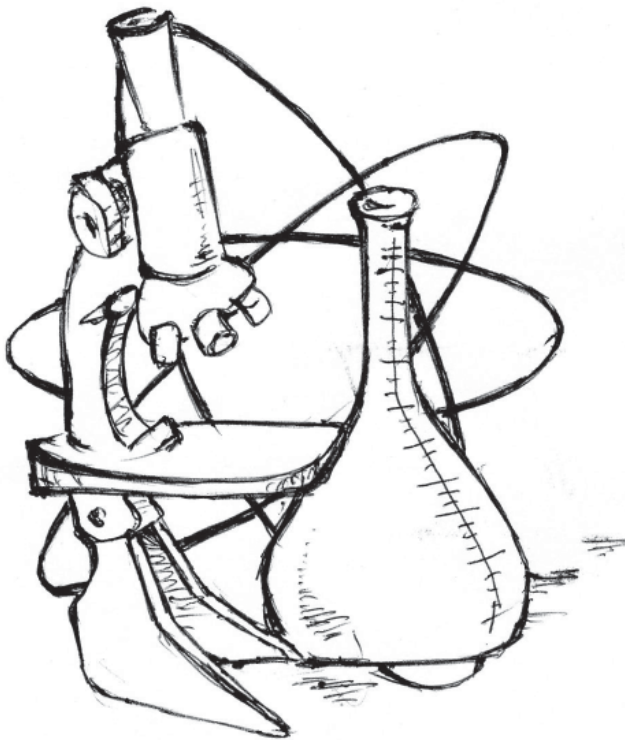
Xưng tội

Xưng tội là cáo các tội mình đã xúc phạm đến Chúa và các người có liên hệ. Phải có lòng tin và đức khiêm nhường mới làm công việc này được. Tin để bảo mình rằng khi xưng tội là cáo tội với Chúa qua trung gian cha giải tội, và khiêm nhường để nhận mình là kẻ có tội mà sẵn sàng hạ mình xuống, không nề hà địa vị của mình trong xã hội.

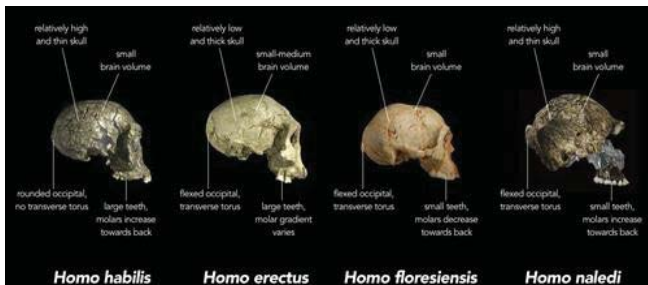
Thường người ta ngại xưng tội cũng vì không vượt qua được sự ngại ngùng này, khi phải xưng thú tội với một người phạm, nhưng lại được Chúa ban cho quyền cầm buộc và tháo cởi. Ngoài ra, cũng đừng quên là cha giải tội bị buộc ngặt không được tiết lộ bất cứ tội nào nghe cáo ở trong tòa. Vì thế, đừng sợ người khác biết tội mình và khi giải tội xong, cha giải tội phải đối xử với người đã xưng tội với mình, như không có chuyện gì đã xảy ra giữa đôi bên. Vậy, cứ việc bình tĩnh cáo tội một cách chân thành và rõ rệt, nghĩa là cáo hết các tội mình đã xét và nhớ được, không giấu tội nào nhất là tội trọng, vì giấu thứ tội này là làm hư phép giải tội, là phạm sự thánh.

Khi xưng tội nên xưng vắn tắt nhưng rõ ràng, để cha giải tội biết các tình tiết mà xét định là tội trọng hay tội nhẹ hầu ra việc đền tội và lựa lời khuyên bảo cho thích hợp. Cũng nên nhớ là đừng kể tội người khác. Còn tội trọng hay nhẹ là tùy điều mình lỗi phạm thuộc loại nặng hay nhẹ. Khi biết rõ là nặng mà còn cứ phạm hay ưng thì đó là tội. Tương cũng nên nhắc lại ở đây câu định nghĩa của thánh Âu-tinh về tội để giúp để xét mình : "Tội là nói, muôn hay làm điều trái với luật Chúa và lương tâm." (dictum, velitum, vel factum contra legem Dei et conscientiam).

Trang Khoa Học



Những phát hiện Khoa học nổi bật năm 2015



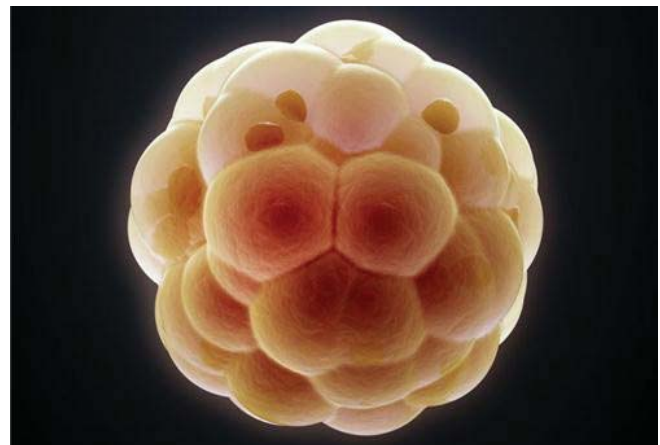
Hồi tháng 9, các nhà Khoa học công bố phát hiện ra tổ tiên của một Chủng người chưa từng được biết đến, có tên gọi Homo Nalendi, được tìm thấy ở một hang động tại châu Phi.



Khoảng 15 hóa thạch Homo Nalendi được tìm thấy, gồm: xương cốt trẻ sơ sinh, trẻ nhỏ, người trưởng thành, và người già cho thấy: khối lượng cơ thể, và vóc dáng đặc trưng nhỏ hơn con người hiện đại một chút.



Đây là bộ sưu tập xương cốt lớn nhất về một Chủng người mới được phát hiện ở châu Phi, giúp chúng ta hiểu hơn về sự phát triển của các nhánh người trong lịch sử.



Công nghệ chỉnh sửa gene CRISPR là bước đột phá trong kỹ thuật chỉnh sửa gene năm nay. Các nhà Nghiên cứu ở Trung Cộng đã trình bày

công trình chỉnh sửa ADN trong phôi người - một hành động gây tranh cãi trong giới Khoa học.

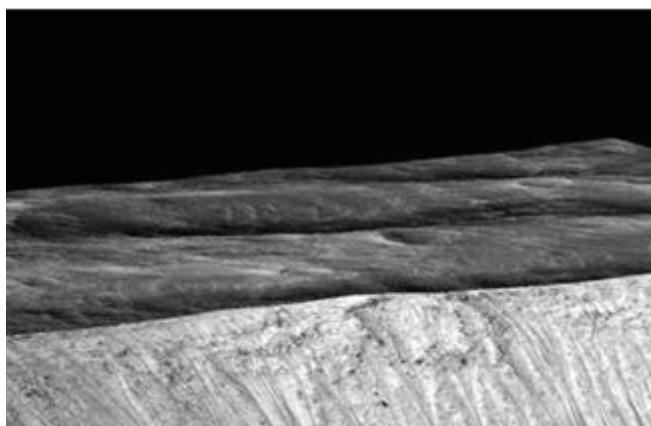


Các nhà Nghiên cứu ở Đại học Havard cũng nuôi cấy được gene của một loài voi Mammuth lông xoắn dài đã tuyệt chủng từ lâu, vào tế bào sống của một con voi hiện đại. Ngoài ra, các nhà Khoa học khác cũng dùng CRISPR chỉnh sửa nội tạng lợn - nuôi cấy làm nguồn ghép tạng cho người, hoặc chỉnh sửa gene của muỗi để diệt trừ bệnh sốt rét.

Hồi tháng 10, Quỹ Quốc tế Bảo tồn Động vật Hoang dã (WWF) công bố báo cáo về đa dạng sinh học ở khu vực Himalaya cho biết:



Có tổng cộng 211 loài mới được phát hiện ở đây trong thời gian từ 2009-2014. Trong đó có 133 loài thực vật, 39 loài không xương, 26 loài cá, 10 loài lưỡng cư, một loài bò sát, một loài chim, và một loài động vật có vú.



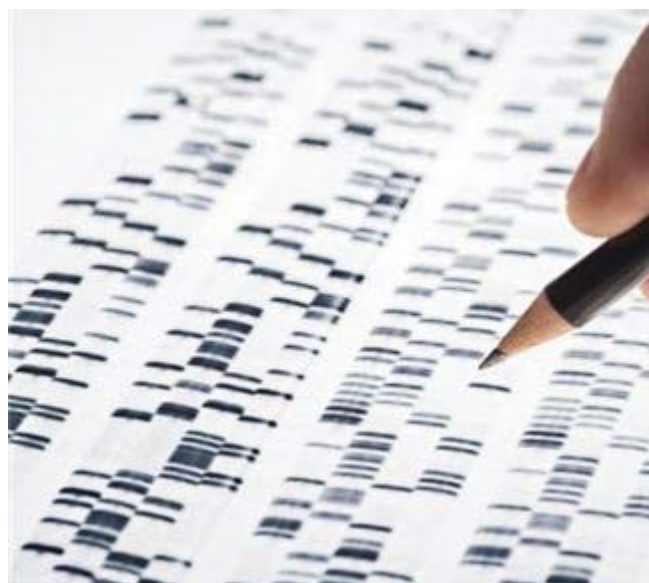
Hồi tháng 9, các nhà Khoa học Cơ quan Hàng không Vũ trụ Mỹ (NASA) đưa ra bằng chứng về sự tồn tại của nước lỏng trên sao Hỏa.

Ảnh chụp cho thấy những vết muối khô đọng lại ở các dòng chảy thay đổi theo mùa trên Hỏa tinh. Ngoài ra, họ còn phát hiện sự có mặt của phân tử ngậm nước perchlorate trên hành tinh Đỏ. Phát hiện này càng nâng cao tiềm năng có sinh vật sống hiện diện trên sao Hỏa.



Các nhà Nghiên cứu ở Thụy Điển đã phát triển một phương pháp xét nghiệm máu, phát hiện được ung thư ở giai đoạn đầu bằng cách chỉ xét nghiệm một giọt máu. Phương pháp này chính xác tới 96%, phân loại chính xác các bệnh ung thư 71%, giúp Bác sĩ chẩn bệnh, và đưa ra phác đồ điều trị phù hợp trong thời gian ngắn cho nhiều loại bệnh.

Đầu năm nay, các nhà Khoa học phát hiện một loại kháng sinh mới - lần đầu tiên trong gần 30 năm. Phát hiện này có thể mở đường cho hướng nghiên cứu các hệ kháng sinh mới, chống lại hiện tượng kháng thuốc hiện nay.



Hồi tháng 2, một nhóm các nhà Di truyền người Mỹ đã xây dựng hoàn chỉnh bản đồ cơ chế di truyền biểu sinh (epigenome) của con người. Đây được coi như đỉnh cao, sau gần một thập kỷ nghiên cứu. Nhóm Nghiên cứu đã vẽ được biểu đồ của hơn 100 tế bào người, giúp các nhà Nghiên cứu hiểu được mối đa liên kết giữa ADN và bệnh tật.



NASA phát hiện ra Thiên hà sáng nhất trong vũ trụ từng được biết đến nhờ kính viễn vọng không gian quét hồng ngoại WISE. Thiên hà này có độ sáng gấp 300 nghìn tỷ lần Mặt Trời. Rất có thể, một hố đen khổng lồ ở giữa đĩa Thiên hà là



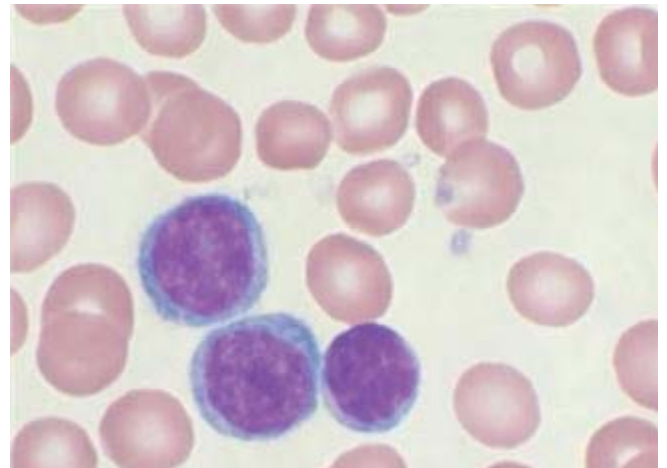
yếu tố khiến nó phát ra ánh sáng mạnh đến vậy.

Tập đoàn Công nghệ Ocumentic của Canada đã chi ba triệu USD trong 8 năm, để nghiên cứu, và phát triển một loại thấu kính cấy vào mắt

người. Trong công bố hồi tháng 5, Ocumentic cho biết: thấu kính này giúp tăng cường thị lực gấp ba lần tiêu chuẩn phổ quát đối với thị lực bình thường (20/20).



Thấu kính được cấy vào mắt trong khoảng 8 phút, không gây đau đớn, tương tự phẫu thuật đục thủy tinh thể. Với thấu kính này, con người có thể nhìn rõ kim đồng hồ ở vị trí cách xa 9 mét. Công nghệ này dự kiến sẽ tung ra thị trường năm 2017, và chỉ dành cho người trên 25 tuổi.

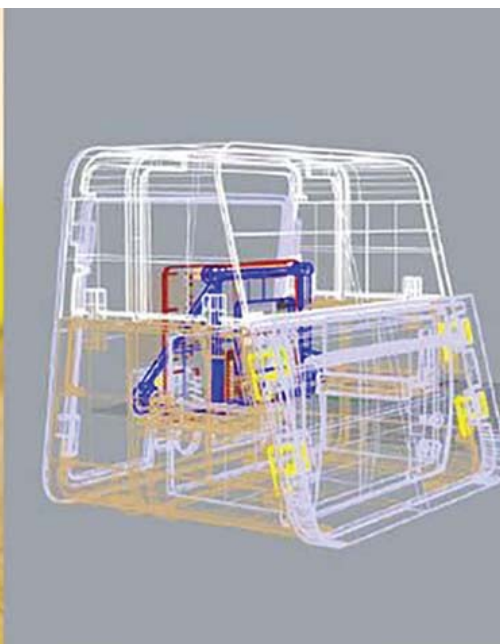


Hồi tháng ba, các nhà Khoa học ở Đại học Y Stanford công bố phương pháp mới biến tế bào bạch cầu gây ung thư thành tế bào miễn dịch lành tính, được gọi là Đại thực bào, sau đó phân loại và tiêu diệt các tế bào ung thư, và tác nhân gây bệnh.

Hồng Hạnh

Postie - chiếc máy in tin nhắn ra giấy, nhỏ gọn, hình dạng dễ thương

WARMING DESIGN



Xem tin nhắn trên màn hình điện thoại đã quá đổi nhàm chán, thay vì thế hãy vui vẻ hơn với việc đọc tin nhắn được in ra giấy - giống với cách viết thư hồi xưa. Đó chính là mục đích của nhóm sáng chế ra chiếc máy Postie - thiết bị sẽ in tin nhắn ra giấy cho người nhận đọc. Thiết kế của Postie nhìn rất dễ thương, với việc gắn smartphone (khi gắn lên sẽ có nhiều hình nền dễ thương hiện ra), ta sẽ thấy Postie như một con vật thè ra mẫu tin nhắn.

Postie thực chất là một máy in nhiệt mini, nó sẽ đồng bộ với smartphone của người nhận tin

nhắn qua Bluetooth, khi tin nhắn đến thì Postie sẽ in nội dung ra giấy kích cỡ 58mm. Tất nhiên, nó đòi hỏi cả hai người gửi và nhận phải cài ứng dụng Postie, ai thiết lập chế độ là "người nhận" sẽ kết nối máy của mình với Postie. Ngay sau khi bấm nút gửi tin nhắn từ app Postie, ngay lập tức máy Postie sẽ đồng bộ nội dung tin nhắn và in giấy.

Người dùng có thể vẽ thêm hình, thêm hình ảnh vui vẽ vào mẫu tin nhắn (tương tự như khi ta thêm sticker hay emoticon ở các mẫu tin nhắn WhatsApp hay Viber vậy). Postie là máy in nhiệt, do đó bạn không lo về vấn đề mực in, giấy mẫu 58mm. Hiện tại thì Postie đang là dự án gây quỹ qua Indiegogo, nó đã đạt 90% và cần sự trợ giúp của các

bạn để trở thành hiện thực. Giá bán của Postie trong giai đoạn này là 99\$, chưa bao gồm phí vận chuyển - chỉ vận chuyển đến Mỹ và Nhật Bản, thời gian giao hàng dự kiến là tháng 11 năm nay.

Trong trường hợp dự án không thành công thì bạn sẽ được hoàn tiền 100%.

Một số thông tin thêm về Postie

Tương thích với iOS và Android

Kích thước máy: 128mm x 142mm x 117mm

Loại máy in nhiệt, loại giấy 58mm

Kết nối Bluetooth

Trang Y Học



CHẤT XƠ

Hỏi : Tôi cứ nghe nói rằng chất xơ rất tốt cho sức khỏe và có thể làm giảm chất béo trong máu. Tôi bị cao mỡ đã hơn năm nay và đang uống thuốc để hạ mà vẫn còn cao. Vậy tôi có nên ăn thêm chất xơ không và ăn những thức ăn nào để có chất xơ. Năm nay tôi đã hơn 60 tuổi rồi và đọc tuần báo Trẻ mỗi tuần. - Nguyễn Thị Mai (Sachse)

Đáp : Thưa bà,

Chất xơ là một hỗn hợp chất tinh bột nằm trong màng tế bào của các loại thực vật.

Có 2 loại chất xơ:

- Loại không hòa tan trong nước, có trong các loại hạt nguyên trạng, vỏ các loại hạt, rau, trái cây. Các chất này hút rất nhiều nước.

- Loại hòa tan trong nước, có trong rau trái,

gạo đỏ, yến mạch oats, lúa mạch (barley).

Nói chung, chất xơ có nhiều trong:

- Lá xanh của các loại rau. Cuống lá có nhiều xơ hơn rễ và củ;

- Thực vật tươi, không chế biến

- Vỏ các loại hạt và vỏ rau trái cây;

- Hạt nảy mầm (giá đậu).

Các chất này đều không được tiêu hóa và có rất ít giá trị dinh dưỡng. Tuy nhiên khi ăn vào thì chất xơ có một số tác dụng tốt được nhiều người tin theo và khoa học thực nghiệm cũng phần nào đồng ý. Chúng tôi xin tóm lược như sau để bà cũng như độc giả tuần báo Trẻ đọc, cho vui.

1. Chất xơ với táo bón:

Vì không hòa tan trong nước và khi được ăn với nhiều nước, chất xơ có thể là môn thuốc an toàn và hữu hiệu để phòng tránh bệnh táo bón. Nó làm mềm và tăng lượng phân để bộ tiêu hóa dễ dàng thải ra khỏi cơ thể. Ngoài ra, khi vào đến ruột già, nó được vi sinh vật tranh nhau ăn, tạo ra nhiều hóa chất có hơi (gas). Các hơi này kích thích ruột già làm người ta mót “đi cầu”. Một nhận xét cụ thể là trâu bò ăn cỏ, rơm rất nhiều chất xơ nên phần rất to và mềm.

2. Chất xơ với bệnh viêm túi ruột già:

Trên vách ruột già thường nổi lên những túi nhỏ tý tẹo, mà theo bác sĩ Lauren V. Ackerman của đại học Nữ Ước thì hầu như người lớn nào cũng có. Mỗi khi thức ăn bị ngưng đọng trong



những túi đó thì gây ra tình trạng viêm túi ruột già (diverticulosis).

Vì không hòa tan trong nước, chất xơ có thể ngăn ngừa sự thành hình các túi nhỏ đó bằng cách giảm thiểu sự táo bón và giảm sự căng phồng của ruột già trong việc tống khứ chất phế thải.

Tại Western General Hospital bên Ái Nhĩ Lan, người ta có thể ngăn ngừa sự tái phát ở bệnh nhân mới giải phẫu bệnh viêm túi ruột bằng cách cho ăn nhiều chất xơ.

3. Chất xơ với ung thư ruột già:

Ung thư ruột già hiện giờ đứng hạng thứ nhì trong các loại ung thư ở Mỹ và gây tử vong cho nhiều chục ngàn người mỗi năm. Dinh dưỡng đã được nhắc nhở đến như một cách để phòng ngừa bệnh này.

Viện Ung thư Quốc gia Hoa Kỳ và nhiều tổ chức y tế công tư khác chủ trương và khuyến khích bằng cách giảm tiêu thụ chất béo và tăng thực phẩm có chất xơ. Các khuyến cáo này được kết quả của nhiều nghiên cứu khoa học hỗ trợ.

Có hàng chục cuộc khảo sát đã chứng minh chất xơ có khả năng phòng ngừa bệnh ung thư ruột già. Một cuộc nghiên cứu ở bệnh viện Nữ Ước năm 1989 cho thấy là chất xơ ngăn chặn sự xuất hiện của các mụn thịt thừa (polyp) ở ruột già và hậu môn. Những mụn này có khuynh hướng phát triển thành bướu ung thư.

Viện Ung thư Quốc Gia Hoa Kỳ, Hội Ung Thư Hoa Kỳ khuyên nên dùng từ 25- 30 gr chất xơ mỗi ngày.

4. Chất xơ với bệnh tim mạch:

Bác sĩ James Anderson của Đại Học Y khoa Kentucky, Hoa Kỳ đã dành nhiều chục năm nghiên cứu công dụng chất xơ với bệnh tim mạch và tiểu đường. Theo ông ta, chất xơ nhất là từ lúa mạch, giảm cholesterol bằng cách làm gan bớt chế tạo mỡ béo LDL và tăng HDL.

Một nghiên cứu khác cho người tình nguyện ăn nhiều bơ thì cholesterol lên rất cao, nhưng khi thêm chất xơ vào khẩu phần thì cholesterol giảm xuống tới 20%. Cholesterol cao trong máu đã được coi như nguyên nhân gây một số bệnh tim mạch và là đề tài của nhiều nghiên cứu khoa



học cũng như câu chuyện để nói khi mọi người gặp gỡ.

5. Chất xơ với bệnh tiểu đường:

Tiểu đường là một nhóm bệnh trong đó đường glucose ở máu lên cao. Bệnh này do hoặc thiếu Insulin hoặc giảm tác dụng của Insulin trong cơ thể. Bệnh rất phổ biến và đưa đến nhiều điều không tốt cho sức khỏe, khả năng làm việc, phẩm chất đời sống con người. Nó cũng ảnh hưởng tới nền kinh tế quốc gia vì số bệnh ngày càng gia tăng, người bệnh hoạn nhiều, rất tốn kém cho sự chăm sóc lâu dài.

Theo kết quả các nghiên cứu của các bác sĩ James W. Anderson, thực phẩm có chất xơ có nhiều khả năng bình thường hóa đường trong máu, giảm đường sau bữa ăn, tăng công hiệu của Insulin. Theo ông ta, loại chất xơ hòa tan trong nước rất công hiệu vì nó tạo ra một lớp keo (gel) lỏng ngăn không cho đường hấp thụ vào ruột và có thể làm giảm đường trong máu tới 30%.

Người mắc bệnh tiểu đường cũng hay bị chứng vữa xơ động mạch vì triglyceride lên cao. Bác sĩ Anderson cho hay chất xơ có thể làm giảm loại mỡ này và mỡ xấu LDL và làm tăng mỡ lành HDL.

6. Chất xơ với bệnh mập phì:

Người bị phì mập thường vì ăn nhiều, nhất là chất mỡ, mà lại không sử dụng, nên năng lượng dư thừa tích tụ trong cơ thể. Tiết chế ăn uống là điều cần thiết để giảm ký.

Phần nhiều thực phẩm giàu chất xơ đều nghèo chất béo, không có chất dinh dưỡng cho nên

là món ăn lý tưởng cho những người muốn xuống cân.

Ngoài ra, thực phẩm giàu chất xơ cần thời gian lâu hơn để ăn nhai, không được tiêu hóa và hấp thụ ở bao tử, thường làm người ta no mau và no lâu, do đó giảm nhu cầu ăn nhiều, một điều kiện để khỏi mập phì.

Chất xơ thiên nhiên có công hiệu hơn viên chất xơ.

7. Chất xơ với bệnh ung thư vú:

Một nghiên cứu mới đây của Hội Sức Khỏe Mỹ Quốc (American Health Foundation) ở thành phố Nữu Ước cho thấy là cám lúa mì (wheat bran) rất giàu chất xơ không hòa tan trong nước, có khả năng giảm thiểu lượng estrogen trong máu. Từ đó người ta suy đoán rằng chất xơ trong cám lúa mì có thể giảm thiểu nguy cơ mắc bệnh ung thư vú. Các khảo sát về vấn đề này đang còn tiếp diễn.

Coi như vậy thì bà thấy chất xơ rất tốt cho cơ thể.

Riêng trường hợp của bà thì chúng tôi đề nghị là bà vẫn phải tiếp tục dùng thuốc hạ chất béo do bác sĩ cho toa, đồng thời cũng giảm tiêu thụ chất béo từ động vật và năng vận động cơ thể. Làm được như vậy thì cholesterol sẽ giảm và bà có thể tránh được một số bệnh. Bà nên dùng các loại thực phẩm có nhiều chất xơ mà tôi đã nêu ra ở đầu bài viết.

Kính chúc bà và gia đình được mọi sự bình an.



DA KHÔ

Hỏi : Tôi năm nay đã ngoài 60 tuổi, có vấn đề về khô da và ngứa vô cùng, Tôi cũng đã đi bác sĩ mà sao vẫn không bớt. Bác sĩ có cách nào chỉ cho tôi để làm da bớt khô không. - Thanh Nguyễn



Đáp : Thưa bà,

Cũng có nhiều người, đặc biệt là quý vị tuổi cao thường bị da khô giống như của bà. Da khô không gây ảnh hưởng xấu cho sức khỏe, nhưng hơi khó chịu vì khô làm ta cảm thấy ngứa ngáy, gãi muốn chảy máu mới đã cơn ngứa. Và da khô nom nó cũng kém thẩm mỹ, đặc biệt là nếu xuất hiện trên khuôn mặt hoa da phấn, hoặc trên đôi bàn tay vốn mịn màng.

Nguyên nhân:

Thường thường thì da hay khô vào mùa Đông vì thời tiết lạnh và không khí lại khô làm bay lớp ẩm trên da. Nói vậy không có nghĩa là vào mùa Hè, da không khô. Các nhà chuyên môn có nhận xét là với tuổi cao, da thường hay khô vì các cụ lười uống nước và cũng vì cảm thấy không khát. Và nam giới dường như tuyến nhờn trên da hoạt động mạnh hơn, nên da tương đối ẩm hơn da nữ giới.

Da khô còn thấy trong một số bệnh như:

- Bệnh suy tuyến giáp (thyroid gland), trong đó không có đủ hormon của tuyến này để kích thích hạch mồ hôi và hạch nhờn hoạt động, khiến cho mặt không còn trơn, trán không còn bóng, da khô.

- Bệnh vẩy nến (Psoriasis) cũng có làn da rất khô và ngứa.

- Bệnh tiểu đường không được kiểm soát.

- Mất nước trong cơ thể vì tiêu chảy, ói mửa, đổ mồ hôi nhiều khi làm việc ngoài nắng hoặc vận động cơ thể quá mạnh mà không uống nước cũng làm cho da khô.

- Một vài dược phẩm như thuốc trị mụn trứng cá Accutane, thuốc lợi tiểu, vài loại kháng sinh hoặc khi uống nhiều rượu, cà phê.

- Dinh dưỡng kém, thiếu sinh tố A và các sinh tố nhóm B làm da khô.

Dấu hiệu:

Da thường hay khô ở vùng bụng, hai bên cạnh sườn, tay, chân.

Khô quá, da sẽ nhăn nheo, co lại, mặt da gồ ghề với những mảnh da mỏng nhỏ tróc ra. Đôi

khí da quá khô đến nổi nứt nẻ, chảy máu, đặc biệt là ở bàn tay, bàn chân.

Khô da thường đi đôi với cảm giác ngứa vì da luôn luôn bị kích thích. Mà ngứa là phải gãi cho đã. Nhưng sự gãi không giải quyết được vấn đề và còn có thể làm da trầy rách, mở đường cho vi khuẩn xâm nhập, gây ra viêm nhiễm da. Nếu không phòng tránh, chữa trị, da khô có thể đưa tới viêm da, viêm nang lông. Da có thể bị nhiễm trùng lở loét trầm trọng.

Chăm sóc - Điều trị:

Thường thường da khô không gây nguy hại cho sức khỏe và mỗi người có thể tự chăm sóc với các hiểu biết và phương thức sẵn có. Tuy nhiên, khi da khô mà không giảm bớt với chăm sóc cá nhân, đều cần phải được bác sĩ khám và điều trị. Bà có thể áp dụng một số phương thức như sau:

1. Theo ý kiến nhiều người, về mùa Đông, ta ít đổ mồ hôi lại mặc quần áo che kín thân mình, cơ thể tương đối sạch sẽ nên cũng không cần tắm mỗi ngày mà có thể mỗi hai ngày. Nhưng mỗi ngày cần lau rửa chỗ kín.

2. Khi tắm không nên kéo dài quá 15 phút và tắm với nước vừa đủ ấm. Tắm nước quá nóng quá lâu lấy đi các chất nhờn bảo vệ da và làm da mau hư và khô.

3. Sau khi tắm, lau nhẹ những giọt nước trên mình với tấm khăn mềm, thoa vỗ nhẹ để giữ độ ẩm càng nhiều càng tốt rồi bôi kem ẩm lên da.

4. Da mặt: Không nên dùng xà bông hoặc mỹ phẩm lau mặt quá mạnh để tránh mất độ ẩm và chất dinh dưỡng trên da. Thoa kem buổi sáng và buổi tối nhất là chung quanh mắt



DA KHÔ VÀ MẤT NƯỚC

Da mất nước thiếu nước và xuất hiện sự xỉn màu, với kết cấu không đồng đều và bề mặt mịn, khô. Avene cung cấp lâu dài sự hydrat hóa để giúp khôi phục lại độ mịn và độ sáng bằng cách ngăn chặn sự bốc hơi nước từ da và thúc đẩy phân phối các vật chất ẩm trong da.

và trán nơi có nhiều vết nhăn. Trước khi đi ngủ nhớ lau hết phấn son trên mặt.

5. Dùng xà bông, shampoo nhẹ ít chất tẩy rửa (detergent) để tránh kích thích da.

6. Bôi kem mềm ẩm da nhiều lần trong ngày.

7. Chắc là bà không hút thuốc lá vì nicotine làm mạch máu co hẹp, giảm lưu thông máu tới các tế bào, chất dinh dưỡng và oxy ít đi.

8. Tránh ánh nắng gay gắt. Bôi kem chống tia tử ngoại khi ra ngoài trời nắng gắt trong thời gian lâu trên nửa giờ.

9. Dinh dưỡng đầy đủ, cân bằng.

Ăn nhiều loại rau có màu vàng đậm như cà rốt, dưa canteloup, cam... có nhiều betacaroten, cần thiết cho da. Giảm thiểu các loại hành, tỏi... có nhiều sulfur kích thích da. Bột tiêu thụ thực phẩm chiên rán, nước ngọt, nước trái cây nhái hiệu, cà phê đen.

Ngoài ra, muốn da tốt bà nên ngủ đầy đủ và vận động cơ thể mỗi ngày. Ngủ để giúp các tế bào có thì giờ tái tạo, tu bổ hư hao. Vận động giúp máu huyết lưu thông để nuôi dưỡng da.

Về kem tăng ẩm da, nhiều người thích loại có chất Alpha hydroxy acid lấy ra từ rượu vang đỏ, sữa chua và trái cây. Chất này kích thích tế bào da tăng sinh mạnh, làm da mịn.

Da mỗi người có độ acid/kiềm khác nhau, nên cần nhờ chuyên viên thẩm mỹ thử và hướng dẫn loại kem ẩm thích hợp.

Các tinh dầu thực vật rất tốt để giữ da ẩm. Dầu Avocado đặc rất thích hợp cho da khô thiếu nước; dầu cà rốt: tốt cho da bị ngứa, rát; dầu castor tốt cho da bị khô nứt.

Nếu da có ngứa, xin đừng gãi mà lấy một chiếc khăn mềm ngâm nước đá lạnh phủ lên, là cảm thấy dễ chịu ngay.

Cũng có thể ra tiệm thuốc tây mua các lotion có chất camphor, menthol, calamine hoặc diphedrinamin (benadryl), thoa trên da ngứa.

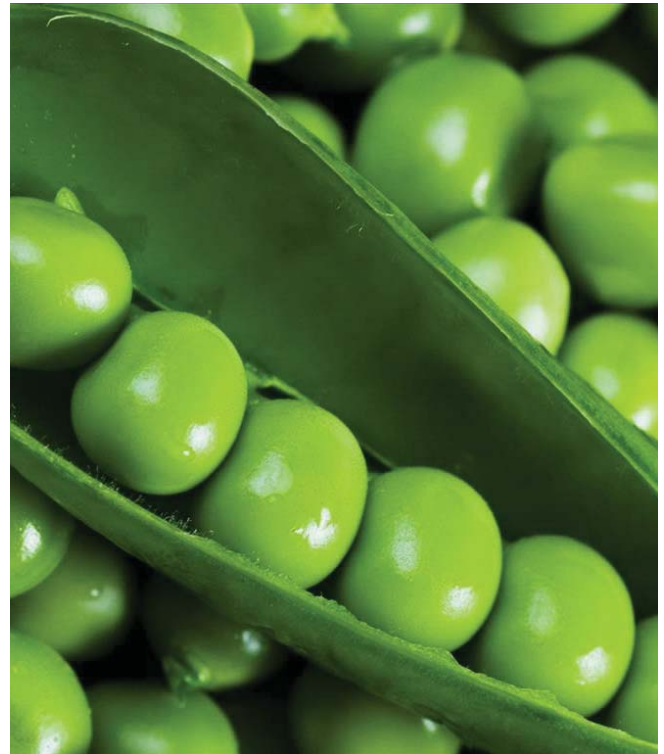
Nếu cần, bác sĩ có thể cho thuốc bôi có chất cortisone, rất tốt để trị ngứa da.

Hy vọng là khi áp dụng các ý kiến trên đây, da của bà bớt khô. Bà cho chúng tôi biết kết quả nhé.

Chúc bà luôn luôn khỏe mạnh.

HẠT ĐẬU

Hỏi : Tôi bị bệnh tiểu đường từ hơn 10 năm và mới đi khám bác sĩ gia đình về, và bà ấy có khuyên tôi là nên ăn nhiều các loại hạt đậu. Theo bà ấy thì đậu có nhiều chất đạm tốt và cũng giảm đường trong máu. Có đúng không bác sĩ. Xin bác sĩ giải thích dùm nhé. - Ông Nghi (GA)



Đáp : Đúng như bác sĩ của ông nói, đậu là một loại thực phẩm có nhiều tác dụng tốt đối với cơ thể, đặc biệt là bệnh nhân bị bệnh tiểu đường. Sau đây chúng tôi xin trình bày cặn kẽ để bà và quý độc giả Trẻ hiểu rõ.

Đậu được trồng ở khắp nơi trên thế giới và có tới trên mười ngàn loại khác nhau. Tuy nhiên các bà nội trợ thường chỉ quen thuộc với một số ít các loại đậu như là đậu hà lan, đậu tây (cô ve), đậu đen, đậu đỏ, đậu pinto, đậu ngự, đậu nành...

Hạt đậu nằm trong vỏ dài mà khi chín khô sẽ nứt ra làm đôi. Theo các nhà khảo cổ thì đậu được trồng trước tiên ở các quốc gia Đông Nam Á châu từ cả chục ngàn năm về trước. Nhiều nơi, đậu được gieo giữa hai luống ngô, vì đậu có thể hấp thụ nitrogen từ không khí, tồn trữ dưới đất và làm đất giàu thêm chất này để giúp ngô tăng trưởng.

Giá trị dinh dưỡng:

Hạt đậu là nguồn dinh dưỡng rất phong phú, ngon mà tương đối lại rẻ tiền.

Đậu nành cung cấp đủ các loại amino acid thiết yếu mà cơ thể cần. Đậu có nhiều calci, cho nên các vị tu hành, người ăn chay có thể sống lành mạnh chỉ với đậu hũ và các loại sản phẩm khác của đậu nành. Nói chung, đậu có lượng đạm chất cao hơn các các loại ngũ cốc khác từ hai đến năm lần.

Hạt đậu có nhiều sinh tố nhóm B, nhiều sắt, kali, rất nhiều chất xơ. Đa số hạt đậu đều có rất ít chất béo và năng lượng, ngoại trừ đậu nành và đậu phộng lại có nhiều chất béo tốt ở dạng chưa bão hòa.

Đậu có ít năng lượng nhưng chứa nhiều nước.

Một trăm gram đậu nấu chín cung cấp khoảng 100-130 Calori và 7 gram chất đạm, tương đương với số đạm trong 30 gram thịt động vật. Đậu nảy mầm có nhiều đạm hơn đậu nguyên hạt. Khi ăn chung đậu với các loại hạt, đạm của đậu có phẩm chất tương đương với đạm động vật.

Người Bắc Mỹ và người châu Âu ít chú ý đến các loại đậu vì phải mất nhiều thời gian để nấu hoặc phải ngâm đậu trước khi nấu.

Để tiết kiệm thì giờ, dùng đậu chế biến nấu sẵn đựng trong hộp rất tiện lợi: chỉ cần đổ bớt nước mặn trong đậu hoặc rửa đậu cho bớt mặn rồi nấu.

Nhưng người Nam Mỹ và Á Châu xem các loại hạt đậu là một thành phần quan trọng của lương thực.



Ở Châu Mỹ La Tinh, từ Mễ Tây Cơ xuống đến Trung Mỹ, Nam Mỹ, đâu đâu cũng thấy có đậu đen và đậu đỏ (black and red beans) trong các bữa ăn.

Ở Ấn Độ, đậu lăng (lentil) được ăn trộn với gạo và rất phổ biến. Nhật Bản có loại đậu màu nâu gọi là azuki được ăn với cơm.

Ưu điểm của đậu:

1. Đậu chứa một loại chất xơ gọi là pectin. Chất xơ này có khả năng hút nước và nở ra trong dạ dày khiến người ta có cảm giác no không thèm ăn. Nó cũng làm chậm tiến trình hấp thụ thực phẩm trong ruột, giúp bệnh nhân tiểu đường tránh được sự tăng gia quá mau đường huyết, và cơ thể khỏi phải tiết ra nhiều insulin.

Các loại đậu chứa nhiều pectin có thể giữ vai trò quan trọng trong sự làm giảm lượng cholesterol trong máu, còn tốt hơn cả loại cám yến mạch (oat bran).

Trong các loại đậu, đậu nành được xem là hữu hiệu nhất để giảm cholesterol và triglyceride trong máu.

Nghiên cứu ở Ý và Thụy Sĩ cho thấy là, bệnh nhân có cholesterol cao, mà ăn nhiều chất đạm từ đậu nành thay thế cho thịt cá, thì mức cholesterol của họ giảm xuống đến 31%. Kết quả này xem ra còn tốt hơn tác dụng của các loại thuốc giảm cholesterol đắt tiền bán trên thị trường.

Bác sĩ James Anderson thuộc Đại học Kentucky, khuyên bệnh nhân mỗi ngày ăn một cốc đậu pinto nấu chín để hạ cholesterol.

2. Cũng theo bác sĩ Anderson, ăn đậu thường xuyên giảm nhu cầu Insulin để chữa bệnh tiểu đường, vì đậu làm đường trong máu tăng lên rất chậm.

3. Gần đây các nhà khoa học lại mới tìm ra một tác dụng vô cùng bổ ích của các hạt đậu, đó là khả năng chống ung thư. Đậu có chứa chất acid phytic, một chất chống oxy hóa rất mạnh, có thể chặn đứng tiến trình ung thư hóa của tế bào.



Ngoài ra, khảo cứu trên một số động vật trong phòng thí nghiệm cho thấy đậu, nhất là đậu “pea” và đậu lăng “lentil” có chứa chất ức chế protease là chất có khả năng phòng chống ung thư da, vú và gan ở động vật. Thử nghiệm ở người cũng thấy tác dụng tương tự về phòng chống ung thư vú và niếp hộ tuyến.

Chuyên gia về ung thư Anne Kennedy cho chuột ăn một hóa chất gây ung thư, nhưng khi chất ức chế protease được bôi vào miệng chuột thì ung thư không xảy ra.



4. Đậu giúp đại tiện đều đặn, dễ dàng vì phần to hơn, mềm hơn, từ đó giảm thiểu được các nguy cơ ung thư ruột già và trực tràng. Đó là kết quả các nghiên cứu của Tiến sĩ Sharon Fleming, Đại học Berkeley, California.

5. Một khoa học gia Ấn Độ là SN. Sanyaldan nhận thấy dân số của người Tây Tạng không thay đổi trong suốt 200 năm. Thực phẩm chính của họ là một loại đậu. Sau nhiều năm tìm hiểu, ông ta thấy rằng đậu này có khả năng ngăn ngừa sinh đẻ nhờ hóa chất m-xylohydroquinone. Ông ta thử



cho phụ nữ dùng chất này thì tỷ lệ sinh đẻ giảm hẳn, còn với nam giới thì chất này cũng làm cho số lượng tinh trùng giảm. Nhận xét này đang được nghiên cứu kiểm chứng thêm. Ngoài ra có lẽ tác dụng của nó không mạnh bằng các dược phẩm ngừa thụ tinh hiện có, nên ít ai để ý đến...

Coi vậy thì các loại đậu đều rất tốt cho cơ thể. Chúng tôi nghĩ là ông có thể làm theo như lời khuyên của vị bác sĩ gia đình. Nhưng cũng xin đừng quên dùng thuốc hạ đường huyết đều đặn và dành thời gian để vận động cơ thể mỗi ngày.

Chúc ông mọi sự bình an.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Trang Gia Chánh



Thịt bò kho gừng

Thịt bò kho gừng không còn là món ăn xa lạ với nhiều gia đình nữa với thịt bò mềm, đậm hương vị, giàu hương thơm quyện trong nước hầm sánh quánh ăn cùng với cơm nóng đem lại cảm giác ngon tuyệt cho người thưởng thức. Hãy vào bếp cùng sổ tay nấu ăn để học cách làm món ngon này nhé!

Nguyên liệu:

Thịt bắp bò hoặc nạm bò - 400 gr

Gừng - 2 củ

Hành tím - 1 củ

nước mắm, hạt tiêu, bột nêm, muối, đường, dầu ăn, nước màu kho thịt - gia vị

Hướng dẫn:

Sơ chế các nguyên liệu để làm món bò kho gừng ngon tuyệt

- Trước tiên, thịt bò mua về các bạn đem rửa sạch rồi để ráo nước.

- Sau đó, các bạn nướng chín 1 củ gừng, cạo lớp vỏ cháy bên ngoài rồi đem giã nhuyễn sau đó xát lên miếng thịt. Các bạn nhớ sát kỹ một chút để miếng thịt được thơm mùi gừng, khi ăn sẽ đậm hương thơm hơn. Sau đó, các bạn xả sạch

thịt bằng nước lạnh.

- Tiếp theo, các bạn thái thịt thành miếng quân cờ hoặc miếng kích cỡ 2x2

- Sau đó, các bạn ướp thịt đã thái với 1 thìa cà phê muối, 1 thìa đường, 1 thìa cà phê hạt tiêu, 1 thìa cà phê nước màu trong khoảng 1 tiếng cho thịt ngấm đều gia vị.

- 1 củ gừng còn lại các bạn cạo vỏ, thái sợi mỏng như khi thái để ăn cùng trứng vịt lộn.

- Hành tím bóc vỏ rồi đem rửa sạch, thái nhỏ.

Bò kho gừng thơm ngon hấp dẫn

Bước 1: Trước tiên, các bạn bắc nồi lên bếp, cho vào 2 thìa dầu ăn, đun nóng. Dầu sôi thì các bạn cho hành tím vào phi thơm rồi đổ tiếp gừng vào xào đều khoảng 3 phút cho gừng mềm và thơm.

Bước 2: Tiếp theo, các bạn đổ thịt bò vào xào với gừng, nhanh tay đảo đều thịt.

Bước 3: Khi thấy thịt bò chín tái thì các bạn cho thêm nước lạnh ngập mặt thịt bò, nấu sôi rồi nêm thêm 1 thìa bột nêm, 1 thìa nước mắm.

Bước 4: Cuối cùng, các bạn đậy vung nồi và tiếp tục đun ở lửa nhỏ đến khi thấy miếng gừng dẻo lại, thử miếng thịt chín mềm là được (bạn đun như khi làm món thịt bò sốt vang). Sau khi thịt chín thì các bạn múc thịt ra đĩa, rắc thêm 1 ít hạt tiêu lên bề mặt thịt rồi thưởng thức cùng cơm nóng để tăng vị ngon của món ăn.

Những lưu ý để có món bò kho gừng ngon

- Mẹo chọn mua thịt bò: Thịt bò tươi ngon là không có màu đỏ sẫm, mỡ bò phải có màu vàng



và cứng, không lấy mỡ mềm. Chọn mua những thớ thịt bò nhỏ, mềm, không mua những thớ lớn và cứng. Cuối cùng bạn phải lấy tay ấn vào thớ thịt bò thấy không dính tay và không có mùi hôi là được.

Thịt bò cái thường ngon hơn thịt bò đực. Nếu chọn được loại thịt bò còn tơ thì càng tuyệt vì thịt mềm, mỡ trắng, thớ mịn. Để mua được thịt bò ngon, bạn phải xem loại thịt có màu đỏ tươi, thớ thịt không mịn (trừ khi là thịt bò tơ), gân trắng nhỏ và mỡ có màu vàng tươi.

Còn thịt bò có màu tái xanh, có những nốt trắng tròn giữa các thớ thịt là bò bị sên, bị sán hay bị gạo. Các loại thịt mà có mùi hôi, bạn cũng không nên mua về. Thịt bò có các dấu hiệu: màu sậm, mỡ vàng đậm, xương màu vàng. Độ đàn hồi của thịt kém, thịt nhão, bề mặt của thịt nhớt nhớt.

- Để tiết kiệm thời gian đun nấu, bạn có thể hầm thịt bò bằng nồi áp suất trong 30 phút, rất nhanh và tiện lợi.

- Các bạn nhớ ướp thịt bò và để trong khoảng một tiếng hoặc ít nhất là 30 phút để thịt bò ngấm đều gia vị, khi ăn thịt bò sẽ đậm hương thơm, vừa miệng mà miếng thịt mềm tươi, thơm ngon.

Sườn heo kho vị miền Tây

Nguyên liệu:

Sườn heo - 500 gr

Đường - 3 thìa

Muối - 1 thìa

Nước mắm, nước lọc - mỗi loại 2 muỗng canh

Hạt tiêu, hành lá, dầu ăn, nước màu

Hướng dẫn:

Bước 1: Sơ chế nguyên liệu làm món sườn kho miền Tây

- Sườn heo mua về các bạn đem rửa sạch, chặt miếng nhỏ vừa ăn.

- Hành lá các bạn nhặt bỏ gốc, lá úa, hồng rồi đem rửa sạch, thái nhỏ.

Bước 2: Các bước thực hiện món sườn kho miền Tây

- Tiếp theo, các bạn đem sườn heo ướp với đường, hạt tiêu, muối, hành lá và thêm chút nước màu cho đẹp, trộn đều và ướp khoảng 10 phút cho sườn heo ngấm gia vị. Nếu sợ sườn heo hôi



thì các bạn đun sôi sườn heo với nước rồi khi sôi thì đổ phần nước bắn đi, rửa sạch lại với nước, để ráo rồi đem ướp.

- Sau đó, các bạn dùng một chiếc nồi, bạn thêm một chút dầu ăn rồi cho sườn đã thấm gia vị đảo đều cho sườn săn lại và thấm đều gia vị và sườn có màu vàng nâu đẹp mắt.

- Tiếp theo, các bạn cho thêm một chút nước lạnh vào, đun nhỏ lửa, riu riu cho sườn được chín.

- Các bạn đun với lửa nhỏ cho đến khi thấy nước sườn đã sánh lại, sườn màu vàng đậm bắt mắt là được.

- Nếu nếm thấy chưa vừa miệng bạn có thể cho thêm một chút mắm và hạt tiêu, đảo đều rồi tắt bếp, múc sườn ra đĩa rồi rắc thêm chút hạt tiêu để tăng hương vị.

Những lưu ý để có món sườn kho miền Tây ngon tuyệt:

- Gia vị bạn có thể điều chỉnh cho phù hợp với khẩu vị của gia đình mình.

- Trong khi rim sườn, thỉnh thoảng nếu có bọt bạn hãy vớt hết bọt ra để sườn ngon hơn, bớt mùi hôi và thơm hơn nhé!

- Bạn có thể thay sườn bằng những nguyên liệu khác như thịt ba rọi, cá lòng tong, cá rô, cá bống đều rất ngon.

- Khi rán sơ sườn các bạn nhớ rán vàng hai mặt để sườn có màu đẹp mắt cũng như có vỏ ngoài giòn rụm nhé.

- Khi đun sườn với lửa nhỏ, thỉnh thoảng các bạn đảo sườn để sườn có thể ngấm đều gia vị, khi ăn với cơm sẽ ngon hơn.

- Sườn kho kiểu miền Tây này có thể ăn cùng với cơm nóng sẽ đem lại cảm giác ngon miệng.

- Cách chọn sườn heo ngon:

Khi chọn sườn, các bạn nên chọn sườn có xương dẹt và nhỏ. Sườn này thì xương sẽ ít, thịt sẽ nhiều hơn sườn có xương to, tròn. Các bạn cũng lưu ý là chọn sườn có kích cỡ không quá nhỏ. Dẻ sườn nhỏ được xẻ từ các con lợn nhỏ, ăn không ngon mà nhiều khi cũng không bảo đảm (vì nhiều khi lợn còn nhỏ chưa đến lúc xuất chuồng nhưng bị ốm, bệnh nên người dân mang xẻ thịt bán:!).

Cách chọn sườn ngon phù hợp cho từng món ăn

Cho món sườn xào chua ngọt, kho, rán... các bạn nên chọn sườn nạc, ít hoặc không có mỡ. Có sụn là sườn non ăn rất ngon. Sườn làm các món ăn này các bạn nên chọn sườn thăn là ngon nhất nhé.

Cho món canh, cháo, bún: nên chọn sườn có lẫn cả nạc lẫn mỡ để cho khi ăn được mềm, thơm, béo.

Riêng đối với loại sườn cốt lết thì các bạn nên chọn loại có quả thăn dày, ít lẫn mỡ thì sẽ thịt sẽ mềm và ngon hơn. Sườn cốt lết hợp nhất là chế biến các món như nướng, rán, quay, rim, hun khói

Cà ri tôm

Nguyên liệu:

Tôm sú - 600 gr

Hành tây - 2 củ

Cà chua cỡ vừa - 4 quả



Dầu thực vật - 4 muỗng canh

Quế - 2 thanh

Vỏ cây bạch đậu khấu - 4 cái

Ớt xanh - 2 quả

Tỏi rán - 1 muỗng canh

Gừng - 1 nhánh

Bột nghệ - 1/2 muỗng cà phê

Muối - 1 ít

Bột ớt, bột rau mùi, bột thì là, bột cà chua - mỗi loại 1 muỗng cà phê

Nước nóng - 500 ml

bột garam masala - 1 muỗng cà phê

Rau mùi tươi - một ít

Hướng dẫn:

Bước 1: sơ chế nguyên liệu

- Tôm sú mua về các bạn rửa sạch rồi dùng tay bóc hết vỏ tôm đi, bỏ phần chỉ đất, râu tôm rồi rửa lại lần nữa cho sạch rồi để ráo nước.

- Cà chua mua về các bạn rửa sạch rồi thái thành những miếng vuông nhỏ.

- Hành tây các bạn bóc vỏ rồi rửa sạch, thái thành những miếng vuông nhỏ.

- Gừng các bạn cạo sạch vỏ rồi đập dập, băm nhỏ.

- Ớt xanh các bạn rửa sạch rồi thái nhỏ.

- Lá rau mùi các bạn rửa sạch rồi để ráo nước, sau đó các bạn thái nhỏ vụn ra nhé.

Bước 2: các bước thực hiện món cà ri tôm.

- Trước tiên, các bạn bắc một cái chảo lên bếp và cho thêm 3 muỗng canh dầu thực vật vào làm nóng.

- Khi dầu đã sôi, các bạn cho thanh quế, hạt đinh hương và vỏ cây bạch đậu khấu vào chảo.

- Sau đó, các bạn dùng muỗng gỗ đảo liên tục trong khoảng 30 giây đến 1 phút rồi các bạn cho hành tây và ớt xanh vào đảo thật đều, liên tục.

- Các bạn xào hỗn hợp hành tây khoảng 5 phút hoặc cho đến khi hành tây có màu nâu nhạt, có mùi thơm, hành chín đều.

- Sau đó, các bạn cho gừng đập dập cùng với 2 muỗng canh tỏi dán vào chảo. Các bạn đảo thật đều cho hành tây thấm gia vị.

- Tiếp theo, các bạn cho lần lượt các gia vị sau vào chảo: bột nghệ, bột ớt đỏ, bột rau mùi và nửa thìa cà phê bột garam masala.

- Các bạn dùng muống khuấy đều các nguyên liệu trong 5 phút và đồng thời các bạn giảm lửa xuống ở nhiệt độ thấp rồi cho cà chua vào đảo thật đều cho cà chua mềm hơn.

- Sau đó, các bạn cho thêm bột cà chua và bột thì là Ai Cập vô. Các bạn dùng muống đảo thật đều rồi cho 300ml nước nóng vào nữa.

- Lúc này, các bạn vẫn duy trì mức nhiệt nhỏ, đậy nắp vung chảo và đun trong khoảng thời gian 10-15 phút.

- Hết thời gian này, các bạn mở vung chảo rồi cho tôm vào, đồng thời các bạn mở lửa lớn hơn nhé.

- Các bạn cũng nêm thêm 2 muống cà phê muối vào nữa, dùng muống khuấy thật đều rồi cho tiếp lượng nước nóng còn lại vào.

- Các bạn lại đậy kín vung chảo và hạ nhiệt xuống. Các bạn đun cà ri trong khoảng 10-15 phút nữa là các bạn có thể tắt bếp.

- Cuối cùng, các bạn múc cà ri tôm ra đĩa, thêm một ít lá rau mùi lên trên cho đẹp mắt.

Những lưu ý để có món cà ri tôm ngon tuyệt:

- Nếu như các bạn không mua được tôm sú thì các bạn có thể mua loại tôm nhỏ hơn nhưng phải thật tươi, tôm ngon là khi các bạn bóc vỏ tôm thì thịt tôm hơi có màu xanh. Các bạn không nên mua loại tôm đông lạnh vì như vậy khi ăn tôm sẽ mủn thịt và không ngon.

- Nếu như bạn là người không ăn được cay thì các bạn có thể bớt lượng ớt đi, nhưng các bạn chú ý là không được bỏ đi hoàn toàn nhé bởi như vậy sẽ làm mất hương vị của cà ri.

Gà hấp muối giữ vị ngọt ngon

Theo các nhà dinh dưỡng học, ngoài những chất albumin, chất béo, thịt gà còn có các vitamin A, B1, B2, C, E, a-xít, can-xi, photpho, sắt. Đây là loại thực phẩm chất lượng cao, cơ thể con người dễ hấp thu và tiêu hóa. Theo Đông Y, thịt gà có tính ôn ngọt, không độc, bổ dưỡng, lành mạnh phổi. Loại thịt này còn chữa băng huyết, xích bạch đới, ly, ung nhọt, là loại thực phẩm bổ âm cho tỳ vị, bổ khí, huyết và thận. Đặc biệt, thịt gà có tác dụng bồi bổ cao cho người bị bệnh lâu ngày, dạ dày bị phong hàn, suy yếu không

hấp thu được thức ăn. Ngoài bổ khí huyết, thịt gà còn giúp trừ phong.

Gà là loại thịt ngon, bổ dưỡng, nhưng không phải ai cũng biết rõ công dụng của nó đối với sức khỏe. Hàm lượng protein và phức hợp của amino a-xít trong thịt gà có ảnh hưởng tích cực đến não bộ, làm phấn chấn tinh thần, giảm sự lo lắng, stress cũng như có tác dụng cải thiện huyết áp và nhịp tim.

Tùy theo sở thích, bạn có thể chế biến thịt gà theo bất cứ công thức nào. Bạn cũng có thể kết hợp gà với nhiều nguyên liệu khác. Tuy nhiên, theo dân gian, thịt gà kỵ với rau kinh giới nên bạn cẩn thận khi kết hợp. Còn hôm nay sở tay nấu ăn sẽ hướng dẫn các bạn làm món gà hấp muối ngon tuyệt mà lại giữ được vị ngọt tự nhiên của thịt.



Món gà hấp muối

Nguyên liệu:

Gà ta - 1 con

Lá chanh - 4 lá

Củ xả - 5 củ

Lá móc mật - 2 cành

Muối hạt - nửa bát ăn cơm

Hành khô - 3 củ

Muối tiêu chanh, tiêu, hạt nêm - vừa đủ

Hướng dẫn:

1. Gà làm sạch, rồi để thật ráo.
2. Trộn hai thìa hạt nêm với hạt tiêu. Dùng tay xoa đều gia vị lên khắp thân và bụng gà, để 5 phút.

3. Đập nát hành khô, một nửa phần xả cùng lá móc mật cho vào bụng gà.

4. Chuẩn bị một nồi to đáy dày, có nắp kín. Dùng giấy thiếc lót đáy nồi rồi rải muối lên, tiếp theo là sả đập giập sát khúc rồi đến lá móc mật. Xếp gà vào nồi (tránh để chạm vào muối). Đậy vung kín, bắc lên bếp đun khoảng 20 phút là chín.

5. Lấy gà ra khỏi nồi, chờ nguội, chặt miếng, rắc lá chanh thái chỉ lên, khi ăn chấm với muối tiêu chanh.

Gà hấp cải bẹ xanh ngon đúng điệu

Nguyên liệu:

Thịt gà - 400g; Cải bẹ xanh - 300g

Nấm hương - 10 tai; Tỏi - 1 củ

Ngò rí -

Bột năng -

Gia vị: Đường, hạt tiêu, dầu hào, dầu mè, tương, hạt nêm. -

Hướng dẫn:

Bước 1 : Thịt gà đem rửa sạch, chặt thành từng miếng vừa ăn. Sau đó, ướp gà với dầu hào, dầu mè, nước tương, muối, đường (mỗi thứ 1 thìa cafe) và 1/2 thìa cafe hạt tiêu. Ướp khoảng 15 phút cho thịt gà ngấm đều gia vị.

Bước 2 : Nấm đem ngâm nước ấm cho mềm, cắt bỏ gốc, rửa sạch lại rồi cho vào bát thịt gà

Bước 3 : Cải bẹ xanh nhặt sạch, cắt khúc

Bước 4 : Cho thịt gà và nấm đem hấp khoảng 30 phút cho chín mềm

Bước 5 : Bắc nồi nước đặt lên bếp đun sôi, cho vào một chút muối rồi cho rau cải vào luộc chín tới. Vớt ra, nhúng qua nước lạnh rồi để ráo.



Bước 6 : Chuẩn bị một bát tô, xếp vào bát một tai nấm ở giữa, xung quanh xếp 1 miếng gà và 1 miếng cải cùng với các tai nấm xen kẽ nhau. Rồi đem hấp tiếp 3 - 4 phút

Bước 7 : Làm nước sốt: Hòa 1 muỗng canh bột năng với 50 ml nước. Bắc chảo lên bếp, cho nước luộc gà vào đun sôi rồi từ từ đổ bột năng vào cho nước sánh.

Bước 8 : Úp bát gà đã hấp ra đĩa, rưới nước sốt lên trên là có thể thưởng thức rồi ^^.

Công thức cho món gà hấp cải bẹ xanh ngon đúng điệu kết quả

Với món gà hấp cải bẹ xanh này bạn dùng thêm với muối tiêu chanh thì ngon không còn gì bằng. Vị ngọt mát của cải bẹ xanh, rồi cả vị ngọt béo của thịt gà nữa, khi ăn vào bạn sẽ không hề thấy ngán một chút nào. Mình cá là các bạn làm món này nhiều lần sau nữa cho bữa cơm ấm áp của gia đình mình.

Cháo thịt bò giá đỗ

Nguyên liệu:

Gạo nếp - 200 gr ; Thịt bò - 600 gr

Giá đỗ ; Hành tây - 1/4 củ ; Tỏi - 1 nhánh

Muối, nước mắm, hạt tiêu - gia vị

Mớt non - 1/2 quả

Hướng dẫn:

Bước 1: Các bạn rửa sạch thịt bò với nước rồi sau đó đem thịt bò thái mỏng. Tỏi các bạn bóc vỏ rồi rửa sạch, sau đó băm nhỏ.

Tiếp theo, các bạn ướp thịt bò đã thái miếng với tỏi băm, 1 thìa dầu ăn, hạt nêm. Các bạn trộn đều rồi để 15 phút cho thịt bò ngấm gia vị

Bước 2: Các bạn phi tỏi băm lên cho thơm rồi cho thịt bò vào xào lửa lớn. Sau đó, các bạn cho mướp thái miếng vừa vào xào cùng, đảo nhanh tay cho mướp chín và thịt bò không bị dai.

Bước 3: Các bạn băm hoặc xay hỗn hợp xào vừa rồi.

Bước 4: Tiếp theo, các bạn cho gạo vào nồi, đổ đầy nước, cho 2 thìa muối, đun sôi rồi nhỏ lửa và nấu đến khi cháo chín thì cho thịt bò, mướp đã băm, giá đỗ băm vào ngoáy cùng.

Bước 5: Cuối cùng, các bạn nêm nếm lại cho vừa miệng rồi bắc ra.

Tân Định Kém Tôi

Tôi đi để lại đường xưa
Cùng bao kỷ niệm nắng mưa bên đời ...



Chả hiểu tại sao, nhưng hễ cứ nghe ai nhắc hoặc nói đến hai chữ Tân Định là tôi lại thấy lòng nao nao, xúc động một cách kỳ lạ. Không kể được. Chỉ mới nghe đến hai chữ Tân Định không thôi là đã thấy cả một quãng đời thơ ấu thân tiên như hiện ra trước mắt với biết bao kỷ niệm vui buồn thân yêu, cả một thời mới lớn vô tư đầy mơ với mộng, và cũng cả... một thời “đổi đời” khốn đốn chật vật lúc nào cũng chỉ nghĩ đến cái ăn, cái mặc...

Đã ở Sài Gòn, ai mà chả biết hoặc chưa từng đi ngang qua nhà thờ Tân Định? Qua Hai Bà Trưng, con đường chính nối liền Phú Nhuận và... cứ thế đi thẳng tắp lên phố? Đi thẳng ra chỗ tượng đức Trần Hưng Đạo ở bến Bạch Đằng, giang sơn của Hải Quân, thì có lẽ chính xác hơn, nhưng phố Catinat và Bonard cũng đã nằm lẫn quần gần đâu đây, chỉ cách có vài bước. Cái

đất Tân Định của tôi có nhiều... thứ nổi tiếng lắm nhé. Rất rất nhiều thứ. Những nhân vật trứ danh của vùng quận nhất Tân Định nói chung, và khu Nhà Thờ của tôi nói riêng, thì... ôi thôi hàng hà vô số, nhớ sao cho hết, và kể sao cho xuể? Một thí dụ nôm na thôi, tầm thường thôi, nhưng chắc chắn sẽ còn rất nhiều người vào lứa tuổi sồn sồn như tôi khó mà quên cho được... Chú Hòa (còn

được gọi một cách thân mật là Chí Hòa) có cái xe đẩy bán sirop đá bào ở đầu cái hẻm đối diện với nhà thờ Tân Định. Những buổi trưa nắng gắt mà được sà vào dầm dầm khuấy khuấy một ly “đá nhện” thoang thoang chút mùi chanh muối rồi chấm chấm mút mút từng muỗng đá bào có xịt xịt tí sirop màu xanh màu đỏ, thì cứ gọi là... coi ông mặt trời như... nơ-pa, đã khát và mát ruột gì đâu !!!

Lại nhớ hồi tôi còn đầu tắt mặt tối với cái quán café cóc (sau 75 ấy mà, buôn bán nhì nhằng chỉ mong kiếm đủ tiền đi chợ hàng ngày thôi, có mấy ai mà chẳng phải thế, như tôi, nhỉ ?) cũng ở ngay đầu hẻm, đã biết bao lần chú Hòa thương hại “giải vây” cho tôi vay tạm từng cục nước đá BGI để tôi phục vụ bán café “sữa đá” hay “đen đá” cho những người vừa tan lễ nhà thờ ừa vào

hàng loạt... khiến tôi lính quỳnh tút tút pha pha chế chế luôn tay không kịp thở và cái thứ hàng gì tôi bày bán cũng hết sạch nhanh, chỉ trong nháy mắt, sau những giờ tan lễ ngày chủ nhật.

Cái quán café cóc của tôi thật ra thì... chả có mấy người còn nhớ đến, nhưng mức tiếng lầm lầm cả Sài Gòn lẫn Chợ Lớn là (quán đường hoàng) Café Thu Hương nằm gần ngã tư đèn xanh đèn đỏ Hiền Vương (Mayer cũ). Ngày xưa, lúc đang còn trong thời kỳ nhặng nhố... sắp sửa thành người lớn, bọn ghềnh ngồi café chúng tôi cứ phân vân không biết phải chọn café Văn Hoa Đakao hay Thu Hương Tân Định để được nghe những bài nhạc ngoại quốc “mới ra lò” thịnh hành nhất, romantique nhất... Văn Hoa thì nhạc hay, âm thanh hay và có mấy cô caissières yé yé xinh xẻo nhưng café lại chỉ tạm tạm thôi, nên chúng tôi đóng đô Thu Hương thường hơn, và lại những hôm lười đi xa, tôi chỉ việc băng qua đường là đã tới, gần xị. Gần xị hơn nữa là cái quán bánh xèo Đinh Công Tráng, rộn rịp từ xế xế chiều cho đến tối khuya, lúc nào cũng tấp nập người và xe. Nghe nói sau gần 40 năm rồi mà đến bây giờ vẫn còn tấp nập xe và người, cả ngày lẫn đêm nữa cơ đấy ! Đi quá thêm vài ba bước nữa là tới cái ngõ hẻm của nghệ sĩ Tùng Lâm, danh tiếng thì... cả nước biết. Tôi thường đi băng tạt ngang cái hẻm này mỗi ngày để ra chợ, cái hẻm đâm thẳng vào hông chợ, đầu hẻm có xe nước mía (pha lẫn với dâu Đà Lạt) của chị Tám, trời thần ơi là ngon, nhất là được uống vào những buổi tối cúp điện. Có lẽ chưa có loại nước uống nào trên thế giới, theo tôi nghĩ, mà vừa rẻ, vừa đã khát, vừa ngon lại vừa bổ như nước mía, nếu đừng để ý đến cái đám nhặng xanh bay vùn vụt trên những xác mía đã được ép lấy nước rồi, cũng như những đấm mía chưa ép...

Cứ gì phải ra tận ngoài Hà Nội để mò đến Chả Cá Lã Vọng mới thưởng thức cho được cái

món chả cá thì là chấm mắm tôm? Chả cá Sơn Hải ở ngay ngã ba Lý Trần Quán và Đinh Công Tráng (còn gọi là Calmette) mà không ngon ư? Cứ gọi là lịm cả người đi ấy chứ! Và trong cái ngõ hẻm sát kế bên còn có một nhân vật, lúc còn sinh thời, đã từng làm mưa làm gió trong giới điện ảnh hồi đó: tài tử Đoàn Châu Mậu, bố của Tuyền, cô bạn học cùng lớp với tôi ở M.C. và cùng học violon với ông xã nhà tôi ở trường Quốc Gia âm nhạc. Một cô bạn tính tình hiền hậu, lành như cục đất, ai nói gì cũng chỉ ngón ngó cười... Cô bạn này của tôi đã có đạo, trước 75 một chút, cùng với Đức Huy là một duo khá nổi tiếng trong làng ca nhạc Sài Gòn.

Cha Tr. của giáo xứ Tân Định những năm 70 cũng là một nhân vật được nhắc đến khá nhiều, nhất là trong giới trẻ. Một thần tượng, một hiện tượng... lạ thì đúng hơn, đáp ứng được cái “máu hippie” của bọn choai choai chúng tôi thuở bấy giờ. Những buổi lễ của Cha, dành riêng cho giới trẻ, lúc nào cũng đông nghẹt! Bọn con gái chúng tôi mê nhất là bộ râu quai nón của Cha, giọng nói từ tốn “lịm cả hồn” và những bài giảng rất là giản dị và cởi mở, những bài thánh ca soạn theo thể loại mới, nghe mà cứ “ngơ ngẩn cả người” vì hay! Tôi biết, đã có khối con chiên ghẻ bỗng dưng trở thành ngoan đạo,





chăm chỉ sốt sắng đi lễ nhà thờ không bỏ sót chủ nhật nào, cũng chỉ vì... Cha. Và trong số những con chiên ghé đó có tôi.

Sát bên nhà thờ Tân Định là trường Thiên Phước. Ngôi trường đạo này là của các Sơ, chỉ nhận toàn con gái và có một đặc điểm rất dễ thương là bắt các nữ sinh phải mặc đồng phục váy màu hồng thay vì mặc váy màu xanh nước biển đậm và blouse trắng như các trường đạo khác (Couvent des Oiseaux, Régina Pacis và Régina Mundi... chẳng hạn). Cứ đến giờ tan học là cả khu Tân Định nhộn nhịp hẳn lên với một đàn bướm màu hồng khổng lồ ríu rít tủa ra xúm đông xúm đò các gánh hàng rong tấp tểch trước cổng trường, trông vui mắt đáo để. Quà vặt của vùng Tân Định là có tiếng dấy. Có tiếng là ngon! Mà cũng có tiếng là đắt! Chẳng thế mà người ta vẫn thường kháo với nhau là

“Chợ Tân Định chỉ dành riêng cho những dân nhà giàu, bán toàn hàng “tuyển” nên mắc như quý (?). Mà cũng đúng thôi, tiền nào của nấy.

Chẳng ngoa tí nào sất, thật, dân vùng Tân Định, phần lớn là “có máu mặt” cả mà! Những ngôi nhà lịch sự xinh xắn trong các con hẻm tương đối rộng rãi nếu so với những con hẻm của các vùng khác, và những cửa tiệm khang trang buôn bán sầm uất ngoài mặt đường đã nói lên rằng thì là... Quận Nhất không phải khi khổng khi không mà được gọi là Quận Nhất, nghĩa là nhất trong các quận của Sài Gòn! Và những lý do để dẫn chứng thì kể đến... mai, mốt cũng chưa hết.

Trước tiên phải kể đến lý do... yên ổn: năm 68 trong trận Mậu Thân, cái đất Tân Định chả suy xuyển một mảy may nào, ở đâu nhốn nháo chứ quanh vùng tôi ở vẫn cứ êm ru

bà rù. Và kiểm lại trong ký ức, tôi rất ít khi nghe nói tới các băng đảng anh chị xuất thân hay những hành vi phạm pháp xuất phát từ cái xứ Tân Định. Chỉ cần nhiều đó thôi, thế đã đủ là lý do chính đáng hàng đầu chưa nhỉ, để chán vạn dân Sài Gòn... ôm ấp giấc mơ có được “hộ khẩu” trong vùng này? Thế thì văn hóa nữa nhé? Yếm Yếm thư quán trên đường Trần Văn Thạch chắc nhiều người trong giới chữ nghĩa vẫn chưa quên. Còn nữa, đối diện với chợ Tân Định, ngay đầu cái xóm sát với nhà thuốc bắc Kim Khuê (có trưng một ông hổ to thật to, và thật, đứng chình ình trong tiệm) là chỗ cho mượn sách với một kho truyện phong phú... không thể tả được! Trên thì giới dưới thì sách, thôi thì không thiếu một thể loại hay tác giả danh tiếng nào. Những Văn Bình Z.28, “Lửa cháy Thành Phiên Ngung” “Thủy Hử” hay Kim Dung hay Duyên Anh hay

Ian Fleming... v.v.v., đã góp cái vốn kiến thức cho biết bao già trẻ lớn bé không chỉ vùng Tân Định.

Còn giới văn nghệ sĩ tụ tập trong vùng này thì đông vô số kể. Nào là nữ ca sĩ Bạch Quyên và Tuyết Mai của những năm “hồi đó lâu lắm rồi” nào là nữ diễn viên kịch Mỹ Chi, nào là nữ sĩ Nguyệt Hồ nổi tiếng như cồn nhờ tài bói bài tây... Nói chi đâu xa, cũng vào đầu những năm 60, ngay trong cái ngõ trước cửa Nhà Thờ của tôi, ông hàng xóm soạn giả Hoàng Khâm là... số dzách trong làng cải lương. Mỗi tối khuya mà thấy ông bách bộ đi tới rồi lại đi lui, phía bên kia đường nhà thờ, để vắt tim nặn óc viết kịch bản dựng tuồng cho các gánh hát (hạng nhất thôi đấy nhé) là thiên hạ xung quanh nhìn bằng con mắt ngưỡng mộ ghê lắm.

Hiệu uốn tóc Mô-Đéc (dấu sắc) sát bên vách hiệu thuốc tây của nhà tôi cũng được các tài tử giai nhân của cả Sài Gòn tận tình chiếu cố. Cô em Lìn Dí làm chủ tiệm này còn bà chị Lìn Chế có thêm một tiệm nữa, cũng tên Mô-Đéc, nhưng nằm trên phố, đường Lê Lợi. Hai tiệm này lúc nào cũng đông nghẹt, nhất là vào những mùa Noel hay Tết, để thường khách đến “làm đầu” phải chờ đến cả tiếng đồng hồ mới được phục vụ. Chú Cóong, chú Cai có những bàn tay bằng vàng, được các bà các cô “tán tiu” nhiều nhất. Cứ vào đây là khắc biết hết tuốt tuột những chuyện “trong nhà ngoài phố” của... cả làng trên xóm dưới, bảo đảm!

Chỉ cách nhau chưa đầy ba phút đi bộ, mà cái vùng tôi ở có đến hai rạp ciné. Bên hông chợ là rạp Mô-Đéc (dấu nặng) và mặt trước của chợ là rạp Kinh Thành. Hai rạp này thay phiên nhau chiếu những phim Ấn Độ và cao bồi hay ra phết, thỉnh thoảng để thay đổi không khí lại mời các gánh Cải Lương hay Hồ Quảng về trình diễn, làm nghẽn cứng cả xe cộ lưu thông

vào những giờ sắp mở màn hay văn tuồng.

Đấy là những dẫn chứng (mê ly chưa?), liên quan đến “cái đầu” mà tôi chỉ đại khái sơ qua thôi. Còn “cái bụng” ư? Hai con đường Hiền Vương và Pasteur với một dãy các hàng phở, món quốc hồn quốc túy vang danh khắp năm châu bốn biển, chả là cái nôi của nền văn hóa ẩm thực của nước Việt Nam đó sao? Dân sành sỏi chỉ ăn phở thịt bò ở Pasteur hay phở gà trên đường Hiền Vương. Và Phở Pasteur đã trở thành bằng hiệu của vô số tiệm Phở, điển hình là ở Boston bên Mỹ, của Mr. Lê D.

Tiệm bán giò chả Bạch Ngọc và Phú Hương, cũng trên đường Hiền Vương thì... lọ là phải ngon, nổi tiếng quá xá trời là ngon không đâu bằng. Bánh dầy, bánh giò, chả cốm, chả quế, giò lụa, giò bò không chê vào đâu được! Ăn giò chả của hai tiệm này với bánh mì nóng hôi hổi của lò Poitou gần đấy thì ngon phải biết, quên cả chết!

Ăn rồi lại muốn xơi thêm

No căng nút bụng, cứ chêm, vẫn thèm ...

Tôi còn nhớ, mãi, trong chuyến viếng thăm Little Saigon, cái cảm giác ngạc nhiên đến sững sờ khi bước chân vào lò giò chả Thái Bình trên đường Brookhurst. Cầm khoanh chả bò trên tay, cái mùi rau thì là ngào ngạt xộc vào mũi, xông thẳng lên óc. Chao ôi là quen thuộc! Là thân yêu! Trong một lóe chớp, dường như tôi thấy cả một quê hương Việt Nam, cả một bầu trời Tân Định ùa đến trước mặt. Tôi lạng cả người. Từ



khi bị xa xứ, gần hai chục năm rồi, có lẽ đây là lần đầu tiên tôi được ngửi lại cái mùi chả bò quuyến rữ này. Quuyến rữ kỳ diệu cái khứu giác. Tôi cắn ngập răng, nghiêng ngấu, mê mẩn. Quuyến rữ thần tình cái vị giác. Không ngờ cái mùi, cái vị của một món ăn lại có sức khơi dậy kỷ niệm mãnh liệt dường ấy. Tả làm sao cho xiết những xúc động của tôi lúc đó, lúc mang cái tinh túy đặc biệt của xứ sở tôi vào lòng ? Cám ơn lò giò chả Thái Bình đã cho tôi tìm lại hương vị độc đáo không bao giờ quên được này. Cám ơn cả Van s bakery với những ô mai, những bánh mứt đủ các loại gọi cho tôi nhớ biết mấy cái tuổi nhỡ nhỡ nhàng nhàng, lúc nào trong túi cũng sẵn, trong miệng cũng ngậm, ghiền ô mai như trẻ con nhai kẹo chewing-gum. Tôi mua nhiều lắm, mỗi thứ ô mai “Bắc Việt” mây lạng, đem về Đức, để khi nhấm nháp thì nhớ ngược trở lại những ngày phiêu lưu, ôi tuyệt vời, bên Cali. Nhưng thôi, đây là một “thế giới nhớ” khác vẫn rất rất đậm nét (còn mới toanh), bây giờ tôi đang nhớ Tân Định, nhớ cái khu Tân Định của tôi cơ mà. Tôi đang kể đến đâu nhỉ? Gì nữa nhỉ? À, cái quán điểm tâm cơm tấm bì, gần bên trường dạy lái xe hơi của ông nghị sĩ Huyền, cũng vẫn trên đường Hiền Vương, không thể không góp phần vào “nghệ thuật ăn uống” của vùng Tân Định. Cô Mỹ Trinh, cô láng giềng của quán này bây giờ lại góp phần vào nền kịch nghệ hải ngoại bên Mỹ nữa đấy. Và nhắc đến tiệm hòm Tobia thì không ai là không biết. Không chỉ nổi tiếng ở Việt Nam mà thôi, tôi đã thấy bảng hiệu Tobia ở miền Nam Cali nữa cơ. Hình như bây giờ nằm trên đường Newland street của thành phố Westminster, trước đó thì trên đường Edinger? Không biết tiệm bán hòm này có liên hệ gì với vợ chồng Bùi và Cathy Tobia Tân Định, những người vẫn hay ngồi cùng... chiếu với vợ chồng tôi vào những ngày cuối tuần, hồi còn ở bên nhà? Những “tai to mặt lớn” cũng không thiếu, khét tiếng nhất phải kể đến ngài “Th. đen” với chiếc xe Camaro độc nhất vô nhị, luych vô cùng, nhất xứ, vào những năm đầu 70. Đối diện với tư dinh (bên trong cũng luych không kém, sau

Nhà thờ Tân Định tọa lạc trên đường Hai Bà Trưng thuộc phường 8, quận 3, TP Hồ Chí Minh, là một trong những công trình đẹp nhất thành phố, được khởi công năm 1870 và hoàn thành vào ngày 16/12/1876.

Tổng thể công trình mang phong cách Gothic kết hợp Roman, pha chút Baroque ở những nét trang trí. Đến năm 1929, khu nhà thờ được tôn tạo, mở rộng phần giáo đường và xây dựng thêm một tòa tháp cao 52,6m. Tháng 12/1976, nhân dịp kỷ niệm 100 năm, nhà thờ lại được trùng tu, tôn cao hơn nền cung thánh, sơn sửa lại tháp chuông. Màu sơn hồng và những đường nét hoa văn trang trí màu trắng làm cho toàn bộ công trình nổi bật trên nền trời xanh, tạo một vẻ lộng lẫy và tươi mới.

Nhìn từ phía trước của nhà thờ, du khách có thể thấy tòa tháp chính và hai tháp phụ. Trên đỉnh tháp là chóp hình bát giác với cây thánh giá bằng đồng cao 3m. Trong tháp có 5 quả chuông, nặng tổng cộng 5,5 tấn. Hai bên tháp

75 trở thành trường Mẫu giáo) của ông vua điện lạnh này là tiệm Trinh shoes. Một biệt danh lầy lùng trong giới ăn mặc thời trang của Saigon: Hảo Trinh shoes, giới trẻ “xịn” thời đó ai mà chẳng biết ?

Sở dĩ nói vòng vo, nhắc nhở tùm lum là tại vì... nhớ quá đấy mà. Chả là đêm qua nằm mơ, tôi thấy tôi đang đi chợ hoa, những ngày giáp Tết, ở bên nhà, ở Tân Định, ở trước cái cửa hàng Pharmacie nhà tôi. Tự dưng thấy quận ruột nhớ nhà, nhớ Tân Định, nhớ cái không khí tấp nập không có chỗ len chân trên những ngã đường xung quanh nhà thờ vào những đêm Noel, nhớ cái tíu tít rộn rịp mua sắm của những ngày sắp Tết, nhớ lung tung, nhớ đủ thứ, nhớ ời là nhớ, nhớ quay nhớ quắt, nhớ như điên như dại, nhớ chín ruột chín gan, nhớ quá lắm... Tân Định của tôi ơi !!!

Trong chuyến Mỹ du vừa mới đây, mấy tháng trước, tôi như tìm thấy lại được một phần nào cái hồn của quê hương tôi trên xứ người. Đứng giữa khu Phước Lộc Thọ, bên tai nghe ríu rít đủ

phụ có những tháp đèn, có nhiều lỗ thông gió và những hoa văn tạo vẻ vững chãi. Hai dãy hành lang có mái vòm, lợp ngói vảy cá, những ô cửa tròn với hoa lá trang trí, tượng thiên thần rất tinh xảo.

Nét đặc trưng phong cách kiến trúc Gothic kết hợp với Roman ở nhà thờ Tân Định.

Thánh đường bên trong khá bề thế với hai hàng cột gothic, dẫn tới bàn thờ chính. Cùng với mặt tiền, hai hàng cột này được đánh giá là những nét đẹp nhất trong cả công trình kiến trúc. Hàng cột bên trái là tượng các thánh nữ, bên phải là các tượng thánh nam. Các bàn thờ trong thánh đường được làm từ đá quý đưa từ Italy sang.

Nhà thờ Tân Định không chỉ là một công trình kiến trúc có giá trị, được đưa vào danh mục những địa chỉ lịch sử, văn hóa, du lịch của thành phố, nơi thờ phụng của bà con giáo dân, mà còn là nơi tổ chức hoạt động từ thiện của những tâm lòng sống “tốt đời đẹp đạo”.

các thứ giọng của cả ba miền Trung Nam Bắc, trước mặt và xung quanh chỉ toàn những khuôn mặt của người cùng xứ sở, tôi thấy nỗi buồn tha hương với đi rất rất nhiều. Và dường như tôi hít thở được mùi vị của quê hương tôi đâu đây, trên những tấm bảng hiệu đề chữ Việt, qua những món ăn thức uống thuần túy của dân tộc tôi, và có đôi lúc tôi đã thoáng bắt gặp cái khu Tân Định ngày xưa của tôi, ẩn hiện, bàng bạc, ngay trong khu thương xá này, cách nửa vòng trái đất chứ không phải ở trong lòng nước Việt Nam .

... Ai về Tân Định xóm tôi

Cho tôi nhắn nhủ đôi lời nhớ thương

Xa rồi những sáng mù sương

Hoàng hôn nhạt nắng giáo đường thánh ca

Tôi quỳ hồn bổng muta sa ...

Bích Vân

#chuyensaigon □

Chia sẻ câu chuyện của bạn tại: <http://goo.gl/forms/VhpgB069nH>

Nhớ Về Tân Định

Có vẻ như người ở phương xa nhớ về nơi chốn cũ, nhưng chúng tôi lại là cư dân Sài Gòn từ thuở nhỏ, tới nay tuổi đã ngoài sáu mươi vẫn sinh sống tại đây. Đây là tình cảm của chúng tôi với Tân Định, một vùng phố xá Sài Gòn, hàng ngày gặp mà vẫn nhớ thương như đã xa rời.

Sài Gòn vốn có những vùng mang riêng địa danh: Đa Kao, Hòa Hưng, Ngã Ba Ông Tạ, Bà Quẹo, Khánh Hội, Ngã Sáu Chợ Lớn, Ngã Bảy, Thị Nghè...(*). Giữa những vùng có địa danh riêng đó, Tân Định nổi lên như một gương mặt sáng láng, thị thành nhất. Tân Định như một trung tâm của Sài thành, từng là “Hòn ngọc Viễn Đông.” Đường Hai Bà Trưng, phía bên Chợ Tân Định thuộc quận 1, phía đối diện có nhà thờ Tân Định, thuộc quận 3. Con đường Hai Bà Trưng xem như huyết mạch của vùng Tân Định, và khu vực Chợ Tân Định là trung tâm điểm của vùng phố thị này.

Trước 30 tháng 4, 1975, dọc dài hai mươi năm ở miền Nam, người uống cà phê sành điệu chỉ tới Tân Định để mua cà phê hương vị Pháp: Jean Martin, Meilleur Gout. Phục sức của thanh niên đúng điệu, hợp thời trang, không thể thiếu đôi giày đặt làm ở Trinh's shoes trên đường Hai Bà Trưng. Sau bao biến thiên, vật đổi sao dời, tiệm giày Trinh's shoes đổi chủ, nay cũng là một tiệm giày thời trang, chìm lẫn trong vô số tiệm giày ở Sài Gòn.

Thuốc “Cam Hàng Bạc-Hà Nội”, tức nhà thuốc Nhân Phong Đường, nổi tiếng thuốc hay từ lúc ở Hà Nội, chữa trị sài đẹn cho trẻ em, di cư vào Sài Gòn năm 1954. Nhà thuốc đặt tại Tân Định, trên đường Hai Bà Trưng, gần khúc rẽ vào đường Yên Đỗ - đường Lý Chính Thắng bây giờ. Ngôi nhà cũ xưa, mái ngói rêu phong bao nhiêu năm của nhà thuốc Nhân Phong Đường, mới được xây dựng cao tầng, vừa hoàn thành chừng một tháng nay.

Đọc một bài nhớ thương Tân Định của một người hải ngoại trên báo Internet, tác giả là cựu nữ sinh trường Marie Curie ở Sài Gòn, nhắc nhớ quán cà phê Thu Hương, cà phê Văn Hoa-Đa Kao, bánh xèo Đình Công Tráng, giò chả



Phú Hương... của Tân Định. Quán cà phê Thu Hương, cả một thời thu hút đông đảo thanh niên nam nữ Sài Gòn, sau biến cố 30 tháng 4, quán cà phê mất tích này là một trong những nỗi tiếc nhớ của nhiều người.

Từ đường Hiền Vương - đường Võ Thị Sáu bây giờ, rẽ vào đường Hai Bà Trưng vài trăm mét: quán Thu Hương, cùng phía nhà thờ Tân Định, với vườn cây rộng rãi sau hàng chắn song sắt thưa. Bây giờ đi qua đó, không ai hình dung được thuở trước có một quán cà phê dễ cảm, mà chỉ thấy những nhà cao tầng chen chúc hôm nay.

Rạp chiếu phim Văn Hoa, quán cà phê ở đó gọi là cà phê Văn Hoa, nay vẫn còn tại chỗ, trên đường Trần Quang Khải, sát khu Đa Kao, hiển nhiên chỉ khác là chủ mới, cà phê mang tên Cát Đằng, trên lầu của tòa nhà rạp chiếu phim mang tên "Cinéma Văn Hoa." Giò chả Phú Hương thuở trước thì nay cửa tiệm biến dạng, chia năm xẻ bảy, một căn nhà còn trưng biển hiệu Giò Chả Phú Hương, lại thấy nhiều tủ kính bày trên hè đường, phía trước cửa tiệm, một trong những tủ kính ấy ghi chữ lớn đậm: "Giò Chả Phú Hương chính hiệu."

Đường Đinh Công Tráng, con đường nhỏ hẹp, từ nhiều năm được xem như "con đường bánh

xèo," đưa bánh xèo lên làm đặc sản của vùng Tân Định, vẫn ngày ngày nhộn nhịp khách tới. Chúng tôi thường ngồi uống cà phê tại một quán cóc, bàn ghế bày ra vỉa hè ở khúc đầu đường Bà Lê Chân. Con đường này cũng nhỏ hẹp như đường Đinh Công Tráng, nối từ đường Trần Quang Khải tới khu Chợ Tân Định. Chủ quán cóc duy nhất trên đường Bà Lê Chân là anh Thái

Kỳ, thứ nam của cố họa sĩ Thái Tuấn - họa sĩ Thái Tuấn mất năm 2007, ở Tân Định.

Con đường Bà Lê Chân mặc nhiên trở thành một nhánh đường của Chợ Tân Định, đông đảo bà con bán hàng trái cây, các thứ rau củ quả... dọc hai bên đường. Sinh thời, họa sĩ Thái Tuấn định cư tại Pháp, về Sài Gòn ở lâu dài, tới ngày mất. Hàng ngày họa sĩ Thái Tuấn ra ngồi ở quán cà phê của thứ nam. Ông nói, "Tôi thích ngồi ở đây ngắm người đi Chợ Tân Định, nhiều lần gặp lại người thân quen từ bao nhiêu năm trước... Tôi đã sống ở vùng Tân Định này từ năm 1954 di cư vào Sài Gòn. Thuở thiếu niên, vào những năm 1930, tôi cũng đã vào ở Tân Định mấy năm, sau đó mới ra Hà Nội. Lúc đó, một người bạn tôi sinh ra tại đây, bảo rằng từ nhỏ đã thấy có Chợ Tân Định. Nghĩa là Chợ Tân Định ít nhất đã được lập nên từ những năm đầu thế kỷ hai mươi. Anh đã thấy cái hầm tránh bom của Nhật ở sát bên Chợ Tân Định không? Cái hầm rất kiên cố, tôi mới vào nhìn lại, thấy mấy gia đình trú ngụ trong đó..." Chúng tôi thì thường gặp người khách hàng Chợ Tân Định, chị Mộng Tuyên (ca sĩ, diễn viên cải lương) từ hải ngoại về, sáng sáng đi chợ, lần nào cũng ghé quán nói chuyện vui vẻ, nhận lời khen của dân Sài Gòn chúng tôi, "Buổi

sáng nào vắng chị Mộng Tuyền đi ngang đây, con đường Bà Lê Chân bớt hẳn vẻ thắm tươi...”

Họa sĩ Thái Tuấn nói về mái-nhà-xưa của ông, sâu trong một ngõ hẻm đường Yên Đổ, “Sau lưng nhà tôi ở là Bến Tắm Ngựa, khu đất rộng, dốc thoải xuống con kênh Nhiều Lộc, chỗ tắm cho ngựa của các mã phu xe thổ mộ. Đặc biệt, các anh tài xế Taxi Sài Gòn thường tụ tập ở khu đất này, chơi thả ‘boule’ - trái bi sắt, trò chơi truyền thống của người Pháp. Đi dọc lên con kênh là gặp ngôi chùa Miên, rồi đến ngôi trường Đại Học Vạn Hạnh

lập nên sau đó, như anh đã biết từ lâu rồi.” Chúng tôi đã biết từ thuở các bác tài xế Taxi còn chơi thả bi sắt, các bác xe thổ mộ tắm ngựa, có lẽ hình ảnh này chấm dứt vào khoảng cuối thập niên 60 của thế kỷ trước, khi Sài Gòn thưa thớt tới dần hết loại xe ngựa kéo.

Thời gian đó, chúng tôi cũng thường ghé Yếm Yếm Thư Quán ở đường Trần Văn Thạch - đường Nguyễn Hữu Cầu bây giờ - con đường phía sau Chợ Tân Định. Chúng tôi còn nhớ, những

sách do Yếm Yếm Thư Quán xuất bản có hàng chữ tiêu đề: “Góp lại tứ bốn phương / Tung ra khắp bốn phương.” Yếm Yếm Thư Quán mất tích, con đường Trần Văn Thạch nở rộng, mất đi vẻ xinh xắn cảm động của một con phố nhỏ.

Tân Định còn một con phố nhỏ xinh xắn cảm động như vậy: đường Nguyễn Phi Khanh. Từ đường Trần Quang Khải mở ra như mũi tàu, hai bên sườn tàu là đường Trần Văn Thạch và đường Nguyễn Phi Khanh. Từ thuở trước, ở đầu kia của đường Nguyễn Phi Khanh có quán cà phê Thái



Chi, quán nhỏ và rất sạch sẽ, chủ nhân rất khó tính, luôn cần nhắc nhở nếu khách cầu thả bữa bãi trong việc pha, uống cà phê. Quán không mang biển hiệu, khách gọi tên quán theo tên chủ nhân. Bà Thái Chi đã mất từ lâu, thân quyến của bà tiếp tục đứng bán. Về sau, một dãy quán cà phê cóc mọc lên, bàn ghế bày chật hai bên vỉa hè khúc đường này.

Khi họa sĩ Thái Tuấn, người họa sĩ sống với hoài niệm Sài Gòn - đặc biệt trong đó là Tân Định - đi về cõi thiên thu, chúng tôi lại càng nhớ về Tân Định.

Nguyễn Đạt

(Trích trong nhật báo Người Việt, CA)

(*) Tác giả nhớ nhằm- Mặc dù người dân xem những quận ven đô như Phú Nhuận, Tân Bình cũng như Sài Gòn, nhưng về hành chánh, khu Ngã ba Ông Tạ, Bà Queo trước năm 75, thuộc quận Tân Bình, tỉnh Gia Định. (Vtt)



Tám Phố Sài Gòn

Sài Gòn đi rất chậm buổi chiều
Cánh tay tà áo sát vòng eo
Có nghe đôi mắt vòng quanh áo
Năm ngón thơ buồn đứng ngó theo

Sài Gòn phóng solex rất nhanh
Đôi tay hoàng yến ngủ trong gants
Có nghe hơi thở cài vương miện
Lên tóc đen mềm nhưng rất nhưng

Sài Gòn ngồi thư viện rất nghiêm
Tờ hoa trong sách cũng nằm im
Đầu thư và cuối cùng trang giấy
Những chữ y dài trông rất ngoan

Sài Gòn tôi đi học một mình
Cột đèn theo gót bóng lung linh
Mặt trắng theo ánh đèn: trắng sáng
Đôi mắt trông vờ theo ánh trăng

Sài Gòn cười đôi môi rất tròn
Vòng cung màu đỏ, nét thu cong
Cầu vòng bắc giữa mưa và nắng
Hay đã đưa dần sang nhớ mong

Sài Gòn gói đầu trên cánh tay
Những năm mười sáu mắt nhìn mây
Chiếc tay tròn ánh trăng mười bốn
Tiếng nhạc đang về dang cánh bay

Sài Gòn nắng hay Sài Gòn mưa
Thứ Bảy Sài Gòn đi Bonard
Guốc cao gót nhỏ mây vào gót
Áo lụa trắng mềm bay xuống thơ

Sài Gòn mai gọi nhau bằng cương
Vành môi nghiêng cánh xuống phân vân
Lưng trời không có bày chim én
Thành phố đi về cũng đã xuân

Nguyễn Sa



Cà phê và những chuyện chung quanh



nàng ở trường sư phạm thực hành khi ấy còn ở phía sau Trường cao đẳng sư phạm, Đại học khoa học và Pétrus Trương vĩnh Ký. Nếu tôi nhớ không lầm, kế bên trường còn có một sân vận động dành cho học sinh và sinh viên các trường lân cận dùng để luyện tập thể thao.

Đúng như vậy chỉ trong thời gian ngắn, gia đình gồm cha, mẹ, anh H anh cả của M và hai em gái dọn đi. Là một ngày Chúa nhật, M ngồi phía sau chiếc Peugeot 403 đen nệm trắng toát của bố cùng các anh em nhìn về tôi đang đứng gần đó, cặp mắt đỏ ngầu, tôi chắc cũng thế vì thấy mắt của mình cay cay, lồng ngực có cái gì nghèn nghẹn nói không ra. Chúng tôi chỉ lắc các ngón tay để chào nhau, yên lặng. Tôi thấy trong tim tôi có cái gì lạ

Thời gian gần đây thỉnh thoảng thấy thiên hạ viết về chuyện "cà-phê" trên các sách, báo hay web. Họ nói về cách uống, cách thưởng thức, chỗ bán, vân vân và vân vân. Thằng tôi bỗng dưng cũng muốn "giúp dzui" về chuyện này. Mời quý vị đọc nhé, hay thì khen thầm cho cái thằng tôi này, còn dở thì cười mím chi cộp vậy thôi, không tốn đồng xu nào cả.

Hình như khoảng giữa hay cuối năm 1959 gì đó, một buổi tối, M, cô bạn gái con của ông thẩm phán Q cách nhà tôi một căn, nói nhỏ vào tai lúc chúng tôi đang chơi "Mots croisés" trong nhà nàng: "Bố vừa mới đắc cử vào quốc hội, chắc M không còn ở đây lâu nữa". Trong khu xóm người ta thì thầm ông Q trong đảng cần lao của ông Ngô Đình Nhu. Ông làm việc ở tòa thượng thẩm Sài Gòn nhưng lại ứng cử và đắc cử ở Long Xuyên. Bên này nói "parachutage" là vậy. Ông cũng chưa bao giờ đặt chân đến tỉnh đó. Lúc ấy tôi đang học école Française de Cholon (sau là trung tâm giáo dục Hồng Bàng). Còn cô

lạ khác với các nhịp đập bình thường như từ thời thơ ấu đến giờ. Từ đó thì tôi không còn tin tức gì của M nữa.

Ngay chiều hôm ấy, một đoàn người toàn đàn ông cặp đôi trên 4 chiếc Vespa tuổi cở anh và chú bác tôi kéo đến để nhận nhà. Sau này tôi biết họ là anh em với nhau. Nhóm người này xông xáo vào nhà lao chùi dọn dẹp, bọn nhóc chúng tôi trong xóm cũng kéo đến xem những chàng trai lạ này làm việc và luôn tiện xem các chàng vất cái gì mà mình có thể thu về được. Một lát sau, người trai trẻ nhất trong nhóm, sau này tôi biết là anh út, ngày 30 tháng 04/75, anh đã là đại úy, sĩ quan trực của quân trấn Sài Gòn đại diện đại tá Vĩnh quân trấn trưởng vắng mặt, ông Vĩnh là tù binh của cộng sản bị bắt ở Lộc Ninh năm 72 được trao trả năm 73, anh bàn giao quân vụ thị trấn cho việt cộng như lệnh của đại tướng Dương văn Minh. Anh xách ra một cái xe lòng đèn. Tôi mạng phép ngừng nơi đây để diễn tả thế nào là xe lòng đèn cho các em trẻ sinh ra sau

này biết. Xe lồng đèn có một thanh cây khoảng một thước, đầu kẹp với một gọng kim loại nhỏ uốn cong, gọng kim loại này luồn qua một ống chỉ may rồi ngoặt lên phía trên, ụp xuống một lon sữa bò. Cái lon sữa phải ở vị trí nằm ngang trên ống chỉ vì được đục thủng hai lỗ thẳng đứng để gọng kim loại xuyên qua. Cái lon một mặt được khui hoàn toàn trống, một mặt được đục thủng các lỗ chỉ chít như bàn bào khoai mì hay passoire. Cứ thế khi đẩy thanh cây, cái lon cứ quay tròn vì cà mạnh trên ống chỉ bị chạm đất phía dưới như một cặp bánh xe. Ban đêm, tay lòn qua cái khoảng trống đặc một cây đèn cây nhỏ gắn dưới thành lon, như vậy mà đẩy xem như đèn xe cứu hỏa hay cảnh sát, chớp tắt, chớp tắt, miêng la ò, e, ý, e, đó là trò chơi của con nhà nghèo, tuyệt cú mèo.

Đám nhô con chúng tôi đứa nào cũng xin xỏ cho mình, phần tôi không biết nghĩ sao mà lại lớn tiếng: "Cho em đi anh, em ở khu này lâu nhất". Mọi người ngừng tay nhìn tôi rồi cười lên một cái rần, anh Út cười nhìn các anh nói: "Thằng lai này nói vậy sao đây?" Hình như cùng một lúc họ nói: "Thôi cho nó đi" Rồi họ lại nhìn nhau cười, chắc thấy cái kiểu xin xỏ lạ lùng như vậy. Bộ ở lâu là muốn làm trùm người ta à? Có nhiều tiếng phản đối trong đám nhóc con đang đứng số rờ đó, nhưng rồi cái xe lồng đèn cũng về tay tôi. Tôi đâu có muốn chơi cha ai đâu, bỗng nhiên tiếng nói nó vọt ra khỏi miệng, sau đó mấy đứa bạn dòm tôi với những cặp mắt khó chịu làm tôi "quê" cho đến bây giờ hần còn. Có lẽ vì vậy hay sao mà cho đến giờ phút này tôi rất allergic với chuyện ma cũ hiếp ma mới. Trước 75 có tí quyền trong tay, tôi đi những thành phần này và bọn "bưng bô", thượng đội hạ đạp. Ở bên đây, bạn bè Tây trong các hội hè, đảng phái mà tôi tham dự thỉnh thoảng gọi tôi là "Zorro", nghĩ cũng thấy cười. Ai thương thì tốt còn ghét thì đành chịu thôi.

Dọn dẹp xong xuôi, anh 5, sau tôi biết là người anh cả đề nghị nghỉ tay đi uống nước, mọi người đều đồng ý. Trong các anh có người nhìn về phía tôi nói: "Em biết ở đâu có quán nước uống gần đây không?". Nhanh nhẩu đoán tôi trả lời: "Em

Tiến Bà Đi

Tắc lòng con cháu, tắc lòng sâu
Tiến biệt bà đi đến chốn đâu
Bãi đất mệnh mông đầy mộ chí
Quan tài một cổ huyết nằm sâu
Buồn thương nước mắt còn hoen ngần
Héo hắt môi cười dấu nỗi đau
Nguyện khấn bà theo về với Chúa
Tắc lòng con cháu, tắc lòng sâu.

(Sáng ngày 23 tháng 5 năm 2005, ngày
tiến bà nội của tôi ra nghĩa trang El
Camino Memorial Park - San Diego -
CA)

VIẾT CHO EM LẦN CUỐI

Em đã đi rồi sáng tháng Hai
Từ đây xa cách bất 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 cùng 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 14/1 năm Ất Dậu)

Thơ Chi Việt

biết, gần đây có cà phê Năm Đường". Mọi người cùng lên tiếng một lượt: "A, đúng rồi". Thế là tôi và thằng Hiếu em tôi được các anh đèo lên xe chạy đến quán cà phê bình dân nổi tiếng này nằm ngay góc Nguyễn Kim. Quý vị ạ, đầu tiên trong đời được uống cà phê mà lại có đá nửa giữa buổi trưa nắng chang chang thì còn gì bằng. Nói nào ngay, lúc đó bỏ đường nhiều uống như chè cà phê đá, ngọt, lạnh không khoái sao được. Sang đây đi làm, từ 30 chục năm nay bỏ cà phê vì sợ mất ngủ, giờ giấc đi làm không giống ai, lúc nào ngủ được thì phải ngủ ngay, sợ mất sức. Bây giờ hưu trí ở nhà muốn ăn muốn ngủ lúc nào cũng được, uống lại cà phê mà không bỏ đường để thắm cái đắng cai của cuộc đời mới

ngộ chó. Đổ tách chắc muốn xuống lỗ đây, dặn 2 con, thiêu ba lấy tro đổ xuống sông Rhin, nếu ở Paris phía bà nội thì đổ xuống sông Seine, còn ở miền nam quê ông nội thì Méditerranée ngay đó, tiện vô cùng. Đồi ba là giang hồ, đại dương mà, hehehe...

Cái quán này từ lúc nhỏ khi nhà mới dọn về đây tôi đã thấy nó. Lúc đầu chỉ là cái xe đẩy như loại xe hủ tiếu mì của người tàu nhưng không có kiếng vẽ hình Lưu Bị, Quan Công hay gì gì đó phía trên, kê sát cái cây đầu kế bên nhà hiện tại. Căn nhà này của ba má anh Constant học cùng trường St Ex với tôi rồi cũng đổi về École Française de Cholon, anh học trên tôi hai lớp. Lúc còn ở St Ex, lớp của anh sát lớp tôi, trong đám camarades của anh có một người chắc viết ra ai cũng biết... Ngô Đình Trác, cháu của cố Tổng Thống Ngô Đình Diệm. Lúc đó ông Diệm đang làm thủ tướng chưa là tổng thống, hàng ngày một chiếc Mercedes đen có tài xế và một cận vệ chở Trác đến trường. Trong lớp học của Constant cũng có anh Nô (Renaud) một người bà con thọt sào không tới của tôi cũng ở gần nhà nhau, chúng tôi đi cùng xe trường nên khi chưa vào lớp còn đứng tụ tập nói chuyện ngoài sân trong đó cũng có Trác. Nhớ lại lúc đó tôi thấy Trác lúc nào cũng lịch sự, ăn nói từ tốn, thường móc trong túi ra kẹo (Pierrot gourmand) hay chewing gum mời chúng tôi, mà người Trác chìa ra đầu tiên là tôi có lẽ vì tôi nhỏ nhất. Năm 63 khi cuộc đảo chánh ông Diệm xảy ra, tôi cũng đã bắt đầu theo dõi báo chí hàng ngày biết được Trác và các em được mấy ông tướng cho đi sum họp với mẹ ở ngoại quốc. Chúng tôi đã không có tin tức của nhau từ lâu vì tôi đã vào học trong Chợ Lớn và sau đó vì tình trạng kinh tế gia đình, mẹ tôi không thể cho tôi tiếp tục học chương trình Pháp mà đã thi vào trường Việt (Kỹ thuật Cao Thắng). Trong xóm tôi những người trẻ gọi anh Constant là "Cung Tân".

Lúc đầu còn độc thân, anh Năm Đường sáng sớm đẩy cái xe lại bán, chiều tối đẩy về, tôi không rõ ở đâu. Lần hồi anh để cái xe lại qua đêm, dọn dẹp sạch sẽ trước khi về, phía dưới là cái tủ để chén đĩa khoá lại. Chả ai trộm cắp, thật

là một xứ sở an bình. Đó là thời ông Ngô Đình Diệm những năm 50, 60. Vì là căn bìa, một thời gian sau, anh Năm muốn miếng đất bên hông nhà của Constant làm cái chái để cái xe bán ở đây tránh mưa gió vì trước đó khi dựa cái cây dầu chỉ che tạm bợ bởi mấy tấm bạt khi giông lớn nó tung bay ngay. Lần hồi anh Năm lập gia đình, quê vợ người Mỹ Tho hay Long An gì đó, anh mua luôn cái nhà dùng để vợ chồng và đứa con trai duy nhất ở, cái chái anh sửa lại bề thế như những ai đến uống sau này đã biết. Một đất nước

Nhớ Quê Hương Một Thuở

**Ôi giá buốt đông về nơi đất khách,
Mãi chạnh lòng nhớ giọt nắng quê xa
Có ban trưa êm tiếng hát quanh nhà
Vẳng tiếng mẹ ru con bên mái rạ.**

**Nhớ chái bếp hong lên trời sợi khói,
Mâm cơm chiều thêm đậm vị tình thân
Đàn gà con chiu chít chạy quanh sân
Con chó nhỏ nhìn theo ngòi mè mải.**

**Nhớ ngọn lúa gió gợn lên mềm mại
Hạt vàng tươi chờ tay gặt nông phu,
Bao tháng qua dầu dãi nắng, mưa mù
Nay có được những ngày công chăm bón.**

**Dáng thành thơ đàn bò nằm nhai cỏ
Nhớ mục đồng réo rất sáo lưng trâu
Hàng dừa xanh soi bóng dưới chân cầu
Luống cải trắng chập chờn ong bướm đến.**

**Con kinh nhỏ mấy chiếc thuyền neo bên
Lục bình nương theo mặt nước về đâu?
(Cá no mồi say ngủ dưới giòng sâu
Con cò đứng ven bờ như ngóng đợi!)**

**Tất cả đó - nay tưởng chừng hơi thờ
Ấm hương nồng bình dị của làng quê
Bước lảng du khắc khoải muốn quay về
Niềm "vui thú điền viên" hoài mơ ước.**

**Nhưng mơ ước vẫn hoài là mộng ước
Vì thanh bình quê mẹ vẫn còn xa
Vẫn nơi đây mang một nỗi nhớ nhà
Niềm riêng đó tháng ngày trên xứ lạ.**

Thơ Chi Việt

RU TÔI

**Ai mang giấc mộng vào đời
Còn tôi mong xoá một thời huyền mơ
Tôi đem
hong nắng giọt thơ,
nghiên tan con chữ,
ngồi chờ tương lai.**

...

**Xa xôi buông tiếng thở dài
Tôi ru tôi ngủ,
Ngày mai
lại đời.**

- Hoàng Hạc Ng. Vô Vi - 2016

tự do thương mại và phát triển chỉ do sự cần cù không cướp trộm ai để mà tiến thân. Tôi xin nói một chút về Constant. Gia đình anh có quốc tịch Pháp người gốc Pondichéry (Ấn Độ, comptoir de l'Inde ngày xưa) nhưng đã lai từ lúc nào đó vì họ nói tiếng Việt ta. Mỗi ngày đều có một anh chàng đi chiếc Mobylette từ thời Bảo Đại, đeo lũng lảng hai cái túi hai bên sườn xe đựng những chai sữa để đến livrer một chai cho nhà anh.

Khoảng năm 65 hay 66, đá banh bị trật tay (thủ môn), tôi ráng đạp cái xe đạp cà tàng của tôi vào Chợ Lớn để đến tiệm thuốc của ông Trương Quốc Cường người Minh Hương nhờ ông bóp nắng sửa gân và mua thuốc về ngâm rượu bóp thêm. Đang đạp lên cái cầu cây gỗ bên quận 6, thì bên kia một người đàn ông đang chạy xuống bằng một chiếc Mobylette xanh nhìn thấy tôi và tôi cũng kịp nhận ra là ba của Constant. Ông phóng xe sang phía tôi, tôi cung kính chào ông. Ông hỏi tôi: "Cháu còn ở đây sao?". Trước đây khi thấy tôi, gương mặt ông lúc nào cũng nghiêm nghị vì tôi trong đám nhỏ quậy chuồng, phá phách trong xóm (mấy thằng lai mà, người ta nói vậy). Nhưng nay thì ông nhìn tôi thật hiền từ vui vẻ, có lẽ thấy thằng lai này chắc đổi tánh sắp bước sang cái tuổi thành niên. Không biết có đúng không? Lúc đó tôi đã vào Hướng Đạo Việt Nam từ lâu, chắc làm bộ làm tịch để tỏ cho mình là người đàng hoàng. Tôi từ tốn trả lời: "Dạ, con vẫn ở đây, gia đình bác vẫn khỏe? Và anh

Constant với các anh em khác ra sao thưa bác?". Ông trả lời ngay: "Tụi bác vẫn còn ở đây, riêng thằng Constant nó đi Pháp năm rồi đang service militaire ở Berlin, (anh Nô cũng vậy), còn con ra sao? Vô trong chancellerie (bộ phận hành chính trong ambassade hay consulat) làm recensement (kiểm tra trưng bình, lượt giải cá nhân) chưa? Tôi ngập ngừng hỏi ông là sao? Ông cho biết những người lai trước khi vào tuổi trưởng thành (18) nếu vào trong sứ quán nhận mình là con lai Pháp thì sẽ được nơi đây làm thẻ "Consulaire" và họ sẽ thông báo cho nhà cầm quyền Việt nam, đương sự là công dân của Pháp. Tôi cho ông biết là trước đây mẹ tôi đã không cho tôi vào quốc tịch Pháp vì sợ cha tôi dẫn về nước, như vậy bà sẽ mất con, cho nên tôi đã mang quốc tịch Việt nam. Ông cho tôi biết rằng có một cái "Accord" giữa chính phủ Việt nam và Pháp để cho những người như tôi được trở lại (Réintégrer) làng Tây nếu muốn, như điều này chỉ phổ biến hạn chế vì chính phủ Việt nam không muốn mất con dân của mình và lúc đó cũng bắt đầu cần người vào quân đội để đánh giặc chứ. Ông nói thêm: "Con về nói với mẹ làm sớm đi nếu không thì kẹt đó, con nói được tiếng Pháp, chuyện này rất dễ hơn những người khác". Nói xong ông cúi xuống nói nhỏ vào tai tôi: "Chiến tranh càng ngày càng nổ lớn, rồi con sẽ phải đi lính". Vừa nói ông vừa nhướn vừa chớp cặp mắt mở lớn của những người gốc Ấn-Độ và gục gặc cái đầu với tôi ngỡ ý hãy làm mau lên. Vài ngày sau nhớ lại chuyện này, tôi hỏi lại mẹ tôi có biết không? Bà trả lời: "Mày muốn bỏ các em mày ở đây để không ai dạy dỗ tụi nó sao? Tao cũng biết chuyện này từ lâu". Tôi yên lặng, không phản ứng, tôi cũng rất thương các em cùng mẹ với tôi, và rồi cái vòng kẹp của lịch sử tiếp tục xiết chặt tôi với hai tiếng Việt và Nam, để rồi gần hai chục năm sau, ở tù (cải tạo) ra các em đã ra đi trước tôi, đời không biết ngày mai là cái gì hết. Ironie du sort là vậy, số mệnh trở trêu mà. Việt nam với cái máy nghiền của lịch sử đã vô tình làm nát tuổi trẻ của tôi.

Trở lại chuyện quán cà phê của anh Năm, cái quán này phải nói là bán chạy hơn các quán cà

phê bình dân trong vùng tôi ở và hơn cả cả phê "Năm Dương" ở đường Nguyễn Thiện Thuật nổi tiếng. Nói là bình dân nhưng tôi thấy nhiều khách hàng trung lưu hay công tư chức đến uống từ sáng đến chiều tối, ngồi kê cận với nhau không tỏ ý e ngại gì. Ngồi uống thì đủ loại cách ngồi cho thoải mái của mọi người, ăn mặc thì cũng đủ cách, từ cái quần tiêu với áo thun 3 lỗ, áo chemisette quần tây hay thắc thêm cái cà la quách, đầu bù xù lao động với chấy tэм brillantine theo thời. Nếu ngồi cùng băng cùng nhóm thì nói chuyện theo nhóm của mình, nào là đá banh vì gần sân Cộng Hòa, chính trị thì nói nho nhỏ với nhau. Chưa bao giờ tôi thấy có chuyện đánh lộn trong quán này, dù rằng có bán bière và vài thứ rượu thuốc vì quán nhậu gần đó thì đã có "quán cây lý" của thầy Tám, một lính thợ [O.N.S] đã từng sang Pháp đánh giặc hồi đệ nhị thế chiến. Đêm nào mà có đoàn hát của Bộ Công Dân Vụ thời ông Diệm hay Bộ Thông Tin về diễn hay chiếu phim ở chợ Nguyễn Tri Phương, thì chắc rằng sáng hôm sau người ta sẽ bàn ra tán vô nào là ca sĩ được chấm hát hay, hay... đẹp theo thiên ý của mỗi người, các vở kịch có gây xúc động cho mọi người không, phim chiếu rõ hay không? v.v... và v.v... Những bản nhạc đã đi qua đời tôi từ lúc nhỏ qua cái công trường trước chợ như nào là "Nắng đẹp miền nam", "Chuyến đò vĩ tuyến", "Dựng một mùa hoa", "Bức tâm thư", "Tình anh lính chiến", "Lối về xóm nhỏ" v.v... lúc nào như cũng vang lên trong tai tôi. Cái hình ảnh khi một tốp con gái hát bài "Dựng một mùa hoa", phút cuối bản nhạc là nguyên đám quỳ xuống mọi người trên tay có một bó hoa nhỏ, chính giữa là một cô cầm cái bouquet lớn vẫn đứng, mọi người đưa cao cái bó hoa cùng hát lời cuối cùng "Dựng một mùa hoa" vẫn còn trong

tôi đến nay. Những thước phim như "Kiếp hoa", "Chúng tôi muốn sống", "Người đẹp Bình Dương"... Ôi cái cảnh thanh bình đó tôi không bao giờ tìm lại được nữa. Rồi một đêm đoàn hát lại về, hai anh em ông Vũ Quân và Vũ Huyền đang diễn một tuồng rất hơi hướng quốc gia chống cộng thì bỗng nhiên nhiều tiếng la "lựu đạn, lựu đạn nằm xuống" tiếp theo là một tiếng ầm nhỏ vì rớt xuống bồn nước. Bên trái khi nhìn vào trước chợ Nguyễn Tri Phương có cái bót (poste) cảnh sát để giữ gìn trật tự trong khu vực phường chỉ lèo tèo vài ông cảnh sát, trước chợ là cái bồn nước phun như bông sen 24 giờ trong ngày. Cái bót này có "ficher" hai anh em tôi đó nghe vì là "dân quậy". Lên nóc nhà thả điều. Phường Nguyễn Tri Phương này khi cộng sản vào đã chia ra thành 5, 7 phường để gia tăng bộ máy kèm kẹp của công an như ta đã thấy. Đêm hôm đó khi mọi người đang xem diễn xuất thì bất thần một quả lựu đạn từ đâu đó ném vào, nhờ trời trái lựu đạn rớt gần ông cảnh sát đang đứng giữ trật tự, quỳnh quáng nhưng ông cũng lợm được ngay, miệng thì la kêu mọi người nằm xuống, nhanh trí ông ném xuống bồn nước. Sau này vào lính, tôi mới biết khi một trái lựu đạn đã rút chốt ném đi thì chỉ có 6 giây đồng hồ sau nó nổ ngay. Quý vị thử tính xem, 6 giây đồng hồ là bao? Đêm đó một số lớn người đã thoát chết hay bị thương nhờ ông cảnh sát này. Trái lựu đạn rớt



xuống nước nổ làm dâng lên cột nước. Có khác gì bọn khủng bố I.S hay Daesh bây giờ hả quý vị ? Lúc đó quân đội Mỹ chưa đổ quân vào nhé. Khi mà chiến tranh lan tràn, Mỹ và đồng minh có 550.000 quân đối đầu với cộng sản ngoài chiến trường trong Nam, không kể quân lực VNCH. Miền Bắc riêng Trung cộng cũng đã có 350.000 không kể vài chục ngàn cố vấn Liên xô và các nước xã hội chủ nghĩa khác, nhưng không ra trận mà chỉ giữ những nhiệm vụ huấn luyện hay xử dụng trực tiếp các khí cụ mới (hỏa tiễn địa không chặn hạn...). Bản thân tôi đã được nghe lại cuốn bande magnétique thu được qua toán kiểm thính của đơn vị nằm ở Khe sanh thu lại cuộc điện đàm giữa phi công Mig 19 của Bắc Hàn đã được kiểm dịch để phân tách. Tin tức tình báo trong Nam chúng tôi đã ghi nhận được điều đó. Chính cá nhân tôi khi mạn đàm với các tù binh và hồi chánh viên về đời sống đồng bào miền Bắc sau phần thẩm vấn các tin tức có liên quan đến hồ sơ và tin tức mà tôi đang nắm giữ. Chánh phủ VNCH lên tiếng cảnh giác nhưng có ai nghe đâu ? Chỉ nghe bên kia không hà. Chỉ "Đánh Mỹ cứu nước" thôi. Bây giờ thì sợ thằng tàu không dám cho biểu tình trong nước, bắt bố, chỉ xúi dân Việt ở nước ngoài. Trước 75 vài vị thượng tọa bên Phật Giáo và linh mục như là "Dòng Chúa cứu thế" họp báo tuyên bố với lời lẽ y chang như chúng tôi nghe đài Hà nội và giải phóng khi kiểm thính vậy. Sáng hôm sau đề tài khủng bố này được nói nhiều như trong quán cà phê anh Năm. Từ đó, lần lượt lớp này đến lớp khác trẻ trong quán ra đi vào quân đội nhưng quán thì lúc nào cũng đông khách. Anh Năm thì được miễn dịch vì con mắt của anh bị kéo mây. Càng ngày khách trong quán dân nhà binh càng nhiều hơn, đó là hiện tượng chiến tranh đang lan tràn, giới trẻ vì nhiệm vụ phải ra đi. Sau tết Mậu thân thì ùn ùn ra đi như cuộn sóng. Có những kẻ ra đi rồi lại về phép hay về công tác như tôi, uống ly cà phê đá để nhớ mùi, có những anh thì nặng gổ bên người, và... có những bạn ra đi không thấy trở lại... buồn. Một hôm chị Năm đem một cô em lên ở chung và phụ anh chị bán hàng. Tôi có ông bạn, H, hạ sĩ quan liên đoàn 5

Trăm trứng trăm con

**Ai vá giùm ta một mảnh lòng
Tới bờ vụn vỡ với non sông
Đieu linh tức tươi đời dẫu bể
Mây độ thẳng trăm vẫn thủy chung**

**Ai sưởi giùm ta một côi lòng
Lạnh lùng hoang vắng những ngày Đông
Ôi, con chim én cô đơn ấy
Đời mãi chia lìa vạt nhánh sông !**

**Ai hiểu giùm ta một chuyện lòng
Đau thương cuộn cuộn sóng vô chung
Hồn ta quặn quại hồn vong quốc
Những vết thương buồn của núi sông**

**Hãy đến cùng ta, những tâm lòng !
Như ta đã đến tự hư không
Nhìn nhau mà nhận ra nhau nhé
Trăm trứng trăm con giống Lạc Hồng !**

**Và hiểu cho nhau những nỗi lòng
Để cùng chuyển núi lại đời sông
Nắm cho chặt nhé, tay nhau đây
Thì có nhiều chi nước biển Đông ?!**

Ngô Minh Hằng

Biệt Động Quân, cùng chung xóm, ọ ẹ sao hai người dính nhau. Cô nàng này trông cũng sạch nước cần, tướng người khỏe mạnh cao lớn cổ thước bảy như H, tóc búi đầu lèo, trắng trẻo với cặp mắt sắc sảo, giọng nói oang oang, đầy đà, tướng đi cà phịch cà phịch như voi dậm, xin lỗi quý độc giả, trong nghề bọn tôi được học qua đàn anh với những tướng người như vậy chuyện kia tới đâu cũng không biết mệt. Vợ chồng anh Năm không biết vì sao từ ngày có cô em vợ lên sống chung thì lục đục ai cũng thấy rõ, nhưng vì con, anh Năm không thôi vợ, hai người chia nhau ra, anh bán buổi sáng với nhân viên của anh, chị bán buổi chiều với cô em và nhân viên của chị, tiền ai nấy bỏ túi, phòng ai nấy ngủ. Phong trào uống cà phê nghe nhạc đến, anh Năm cũng mua về giàn Akai Sansui để cho thiên hạ nghe. Anh cho đục tường từ bên nhà qua phía bên quán cao khoảng 2 thước lộng kiếng, phía sau khung kiếng là cái chaine đó, mọi người đều thấy cái

magnétoscope chạy, anh tự hào khi có cái máy cũng thời thượng như ai. Buổi sáng thì tin tức đài Sài Gòn, quân đội, tân nhạc và nhạc ngoại quốc, buổi chiều thì... chắc... chắc... thêm cái vụ cải lương và tân cổ, khổ vậy đó. Đã không còn đồng sàng mà lại còn dị mộng hơn nữa. Đời thật chả biết ra sao là sao cả. Sau Mậu thân, tôi đã vào quân đội đi xa, được tin một hôm trước quán chõ dựng xe đạp hay các loại xe gắn máy của khách phát nổ từ một cái túi xách treo trên một chiếc xe. Cũng may là chất nổ nhẹ chỉ gây bị thương vài người. Cô em biến mất. Anh chị Năm bị bắt điều tra, H cũng bị an ninh quân đội quay. Nhưng rồi ai cũng đều được thả sau vài ngày tạm giữ. Nhà chức trách cho rằng vô can, nhưng chắc rằng họ cũng theo dõi. Sau 30 tháng tư, lúc đó tôi đã khai man lý lịch, không trình diện tập trung và bắt đầu hoạt động chống đối. Có một vài lần ở xa về bắt thần đến uống cà phê, anh Năm thấy tôi mừng rỡ trong ánh mắt. Anh biết rõ tôi là diện phải vào tù như những người khác vì những năm trước đó tôi có vài lần mặc quân phục đến uống cà phê, anh không muốn nhận tiền của tôi nhưng tôi nhất định từ chối. Trước đây anh rất thích các người trẻ trong khu xóm khi thấy họ đã vào quân ngũ. Sau này gặp H kể lại, trước đây cô em chị Năm khi gặp với H đã tìm cách móc nối H đi theo cộng sản nhưng H đã nhất định từ chối và muốn chiêu hồi cô em này về lại chánh nghĩa quốc gia. H không báo cho cơ quan an ninh, chỉ vì thương và muốn chuyện này chỉ có 2 người biết. “Con tim có những lý lẽ riêng của nó, mà lý trí không thể hiểu được - Pascal” phải không quý vị ? Cái đại là ở chỗ đó, cộng sản lúc nào làm việc ngoài sau cũng có người hướng dẫn chỉ bảo (phái khiển), còn đây H chỉ làm việc một mình và lại không phải tay nghề trong ngành tình báo may mà cứng đầu không bị nó chiêu hồi ngược lại. Từ đó H không có tin tức của cô nhân tình, anh Năm hoàn toàn không có tin tức cô em vợ. Chiều ngày 30 tháng 04, một chiếc jeep tịch thu ở đâu đó của VNCH đỗ xích trước quán, cô em trở về với nón tai bèo cùng vài lính giải phóng người miền nam để thăm chị và giết le. H nằm trên gác ở trong nhà được hàng xóm thông báo run lập cập, sao



này H đã kể cho tôi nghe. Không có chuyện tình cũ nghĩa xưa, hai bên tránh chạm mặt nhau. Anh Năm giận tím mặt vì bị gạt. Cô nàng sau đó tiếp thu và làm chủ tịch một cái phường bên quận 3. H về Đồng Tháp làm ruộng theo tôi biết cho đến ngày tôi rời Việt nam.

Trước ngày tôi đi Pháp, đến quán uống ly cà phê cuối cùng, anh Năm nắm chặt tay tôi, cặp mắt đầy vẻ xúc động, tôi cũng vậy. Thương H, anh Năm trước đó thường cho H đến phụ giúp anh và nhét tiền thêm cho H. Câu cuối cùng anh nói với tôi: "Biết ngày nào mình sống như ngày xưa hả Đức?". Tôi biết anh Năm lúc nào tâm hồn cũng là người Quốc Gia.

Biển Đức - Xuân 2016

MƯA TRÊN PHỐ LẠNH

Ta lại viết bài thơ về mưa!

Em đừng hỏi sao anh thèm thơ mưa đến thế?

Bởi em ơi, dù mưa bụi hay mưa tầm tã

Đều có hình em trong đó ẩn mình.

Mưa rơi trăm giọt nước trăm tình

Như trái tim anh những ngày ướm át

Thời ấy qua rồi dẫu là ta không khóc

Nên thơ anh dầm trong xáo xác mưa tuôn.

Giờ ở nơi đâu cái bóng nhỏ yêu thương?

Có nghe tiếng bao hạt reo trên phố lạnh

Nhớ những buổi cùng em áo quần ướt đẫm

Mái tóc mềm nhòa giữa mưa rơi.

Ôi cái thời,

Càng gió mưa chúng mình càng hạnh phúc,

em ơi!

Phạm Ngọc Thái

Tháng 5 & 6 năm 2016 47

Ao thả vịt

Ao thả vịt : nơi hội tụ ghi những vui buồn xảy ra trong cuộc sống. Ao đón nhận tất cả những chia sẻ của quý độc giả. Ao không đăng những bài chỉ trích cá nhân, chửi rủa hay những bài nặc danh... nhưng sẵn sàng cho đăng đàn mọi ý kiến làm đẹp cuộc sống ...

Những bài viết do tác giả chịu trách nhiệm, chứ không nhất thiết phản ánh lập trường của Ban Biên Tập Nhịp Cầu.

Xin mời quý vị cùng tham gia...



Lại chuyện tháng Tư

Ngồi buồn gãi háng, dái lẩn tẩn...

Trần Văn Hương

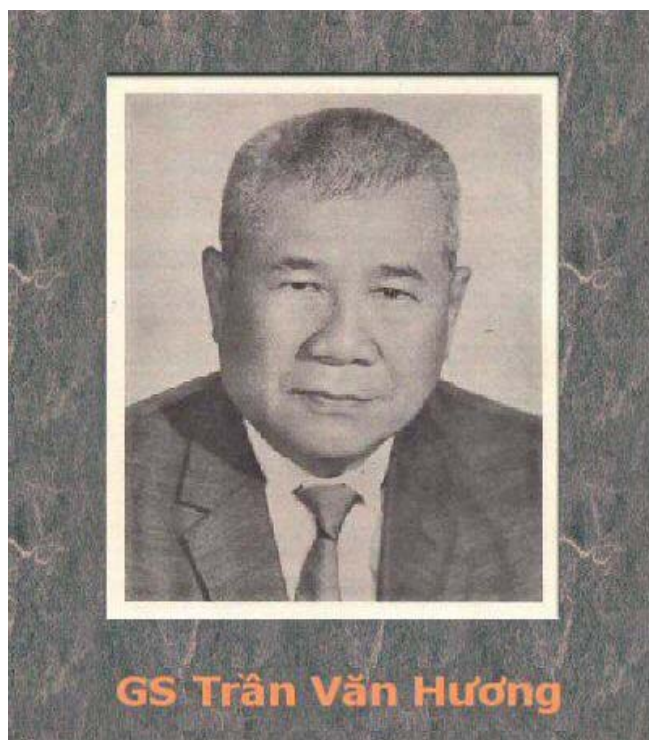
Tác giả câu thơ thượng dẫn là một chính khách rất tài tử, và vô cùng mờ nhạt. Không mấy ai nhớ rằng ông đã từng giữ những chức vụ như Thủ Tướng, Phó Tổng Thống, và Tổng Thống trong thời Đệ II Cộng Hoà - ở miền Nam Việt Nam.

Dân chúng ở miền đất này thường chỉ nhớ đến Trần Văn Hương như một người lập dị. Ông hay đi làm bằng xe đạp, trong thời gian là Đô Trưởng Sài Gòn, và thỉnh thoảng lại sáng tác ra những câu thơ (hơi) kỳ cục: *Ngồi buồn gãi háng, dái lẩn tẩn...*

Ở miền Bắc phần lớn quý vị chính khách đều hành nghề cách mạng một cách bền bỉ, liên li và chuyên nghiệp hơn nhiều. Họ cũng sinh chuyện thơ văn hơn, và cách họ làm thơ (hoặc viết văn) cũng gây lồi thối phiền phức nhiều hơn - cho cả đồng người!

Khi ngồi buồn, họ không gãi háng. Lúc rảnh rỗi, họ cũng không chịu viết văn hay làm thơ chỉ để đọc chơi thôi. Văn thơ của họ khiến cho cả nước phải bần lòng, và không ít người phải bỏ mẹ, hay bỏ mạng! Xin đơn cử một thí dụ, một câu thơ nổi tiếng hơn, của một chính khách tầm tiếng (và tai tiếng) hơn nhiều: Bỗng nghe vắn thảng vút lên cao...

Nói theo ngôn ngữ của binh pháp thì tác giả



câu thơ vừa dẫn, ông Hồ Chí Minh, là một người cư an tư nguy. Ông Trần Văn Hương thì ngược lại. Ông cư nguy tư an. Nói cách khác, và nói theo kiểu miền Nam, là thằng chả lè phè hết biết luôn!

Nghiêm túc, khấn trương, hiếu chiến và hiếu thắng... không phải là quan niệm sống riêng của ông Hồ. Thi đua lập chiến công dâng Đảng, đánh cho Mỹ cút đánh cho ngụy nhào, một người làm việc bằng hai, nghiêng đồng cho nước chảy ra ngoài... là chỉ thị của “trên” đưa xuống và nửa nước bắt buộc phải (triệt để) tuân hành.

Lè phè cũng không phải là thái độ sống chỉ có nơi ông Trần Văn Hương. Đó là cung cách chung của hầu hết người dân miền Nam. Sự khác

biệt giữa ông Trần Văn Hương và dân chúng, có chăng, chỉ là mức độ.

Không mấy người dân miền Nam, lúc buồn, chịu ngồi gãi háng (suông) như ông Tổng Thống. Họ thường vừa gãi háng vừa nhậu lai rai (vài xị) cho vui - nếu là đàn ông. Họ đánh tứ sắc, đi coi cải lương, hoặc đi cầm đồ để mua sầu riêng ăn chơi cho đỡ ghiền - nếu là đàn bà, ở đô thị. Và họ đi Hồng Kông hay Nhật Bản để mua đồ lót và son phấn, nếu là bà lớn. Họ đi buôn lậu (không chừng) nếu là ông lớn. Và cả đám đều hân hoan chơi tạt lon, thả diều, đá banh, đá bóng, đá dế, đá cầu, đá kiện, đá cá lia thia hay lắc bầu cua cá cọt - nếu là con nít nhỏ, ở thành phố.

Chuyện đánh đấm là “chuyện riêng” của một giới người, tụi lính. Hứng chịu bom đạn, tai ương của chiến tranh là nỗi bất hạnh riêng của một số người khác nữa - đám nông dân.

Những chiến dịch hay phong trào hoàn thành kế hoạch nhỏ, nhi đồng cứu quốc, thay trời làm mưa, quyết tâm thu hoạch vượt chỉ tiêu vụ này vụ nọ... nếu phát động ở miền Nam (e) sẽ không có người tham gia, và tác giả của chúng - chắc chắn - sẽ bị dân chúng cũng như báo chí chửi cho... tắt bếp!

Chuyện Nam - Bắc đánh nhau kết thúc ra sao, vào ngày 30 tháng tư năm 1975, mọi người đều rõ. Viết thêm nữa chữ cũng thừa.

Cuộc chiến tàn. Theo sự hứa hẹn của quý vị lãnh tụ (của phe thắng trận) thì từ đây ta sẽ xây dựng đất nước gấp mười lần hơn, ta cũng sẽ đi tắt đón đầu nhân loại, và ta sẽ chuyển đổi từ ăn no mặc ấm qua ăn sang mặc đẹp...

Chuyện dân Việt ăn mặc (sang trọng và đẹp đẽ) ra sao để từ từ rồi tính tới nhưng riêng về cách họ dùng lon, thay gáo, uống nước thì ngó bộ quá tốn công và rất... cầu

kỳ - theo như ghi nhận của nhà văn Bùi Ngọc Tấn: “Lần về phép này Bá có thêm một thứ quà đặc biệt văn minh khác: Những vỏ đồ hộp nước giải khát các loại. Các màu xanh, đỏ, hồng, da cam, vàng, lon Heineken, lon Coca Cola, Pepsi Cola, những lon Tiger, San-Miguel, những lon nước ngọt đã uống cạn mà trong những lần xuống tàu đi nước ngoài anh lượm được cho vào túi ni lông mang về...”

Anh Vận chọn ra những vỏ đẹp nhất, mỗi loại một chiếc, không móp, không méo, đem ra giếng súc rửa sạch rồi bầy vào tủ. Và nhật bốn vỏ lon khác, mỗi chiếc một màu bảo lũ trẻ con mài trên nền xi măng trong nhà. Mấy đứa trẻ lao vào mài theo đúng hướng dẫn của anh. Tiếng sào sạo sạo sạo ghê người. Chẳng mấy chốc, cái nắp hộp rời ra. Anh xếp bốn chiếc vỏ hộp lên bàn, nở nụ cười mãn nguyện: Làm cốc uống nước...

Những chiếc vỏ hộp trên bàn, trong tủ, những dấu vết ấy của văn minh làm nhà anh cứ sáng trưng lên, khác hẳn mọi nhà chung quanh. Nhà anh đã có hơi hướm của một thế giới khác, một thời đại khác khi các nhà chung quanh vẫn còn đang triển miên thời làm nương, thời lúa nước.

Và đến khi lũ trẻ được thoải mái chơi nghịch những vỏ lon còn lại mới thật tưng bừng. Đúng là một ngày hội...” (Bùi Ngọc Tấn. Biển Và Chim Bói Cá. Hội Nhà Văn. Hà Nội: 2008, 436 - 437).

Điều kiện sống, cũng như niềm vui “tưng bừng” trong “ngày hội” của dân Việt, như vừa được mô tả - dường như - có làm cho một số người





cảm thấy bất an, hoặc không được hài lòng cho lắm. Tác phẩm *Biển Và Chim Bói Cá* (trong một buổi hội thảo, do công ty Nhã Nam tổ chức, vào ngày 20 tháng 3 năm 2009) đã được “bình” và “phê” như sau: “... chi tiết rất quan trọng trong tiểu thuyết.

Nhưng đưa quá nhiều chi tiết mà chưa được tổ chức một cách chặt chẽ như Bùi Ngọc Tấn, theo anh không hẳn đã là một thành công. Thanh Sơn cũng nhấn mạnh, sự ngồn ngộn của chi tiết khiến đọc giả rất khó đọc, rất mệt để đọc đến những dòng cuối cùng.”

Có lẽ, người ta chỉ cảm thấy bất mệt (và thờ phào nhẹ nhõm) khi Hà Linh - người viết bài tường thuật thượng dẫn - cho biết thêm rằng “*Biển và chim bói cá* lấy bối cảnh thời bao cấp.” Thiệt là mừng hết lớn.

Đó là một thời đã qua rồi!

Lịch sử đã sang trang. Chuyện cầu cạnh, bon chen, cậy cục, vay mượn, chạy chọt cho có cơ hội được bước xuống tàu viễn dương - làm một chuyến viễn du, hay nói một cách lịch sử và lịch sử là Đông Du - đi đến những chân trời xa lạ (để mang về những cái chai và lon... rỗng) không còn phải là đặc quyền của riêng một giới người nào nữa.

Hai mươi năm sau, kể từ lúc “Đảng dũng cảm và quyết tâm đổi mới,” vào năm 2006, Thủ Tướng Nguyễn Tấn Dũng còn lớn tiếng hô hào toàn dân “hãy bước ra biển lớn.” Mệnh lệnh của ông đã khiến cho dư luận (hết sức) xôn xao và (vô cùng) phấn khích - trong một thời gian rất dài - qua diễn đàn Vườn Ra Biển Lớn, trên Tuổi Trẻ Online.

Nhiều năm sau nữa, sau khi thuyền (đã) ra cửa biển, cuộc sống - xem chừng - cũng không khác trước là bao.

Hãy thử đọc một đoạn văn khác, của một ngòi viết khác, về sinh hoạt của một vùng đất khác - ở Việt Nam - bây giờ: “Cả bản xôn xao khi thấy người lạ xuất hiện. Đám trẻ con hầu hết không quần áo, hoặc trên mình chỉ mang một trong hai thứ, mặt mày chúng trông bẩn thỉu, lem luốc và chi chít vết ruồi vàng bọ chó cắn.

Tôi hỏi thăm đường đến nhà mấy giáo viên cắm bản, nhưng chẳng có ai biết nói tiếng Kinh cả. Nhìn về phía cuối bản, tôi bỗng thấy một lá cờ đỏ bay phấp phới, đoán rằng đấy chắc là khu vực lớp học, tôi lại nặng nề lê bước về phía đó. Mấy thầy cô giáo thấy tôi xuất hiện, họ không khỏi ngỡ ngàng. Với họ, sự xuất hiện của người Kinh ở bản biên giới này hình như hiếm lắm...

Có lẽ cuộc sống người dân tộc La Hủ ở Pa Ủ cũng đơn giản như chính những ngôi nhà mái tranh vách phen của họ. Đơn giản đến lo ngại như những liếp phen cứ rung lên bần bật bởi gió rừng. Ở những túp lều bé nhỏ đến chật chội vì quá đông người đó, mỗi nơi lại có một câu chuyện về hoàn cảnh và những số phận con người. Cuộc sống của mỗi gia đình ngày hai bữa sáng, tối phải lót dạ một cách dè dặt với canh sắn, ngô đồ, còn măng và rau sắn thì dường như ngự trị bữa ăn..., để có một nồi cơm độn sắn cũng hết sức khó khăn! (“*Thương Lắm Những Búp Non Ở Trên Cành*”) Mạnh Hà, phóng viên TTXVN tại Lai Châu).

Thôi chết mẹ! Vậy là khi tàu hạ thủy - vì lu bu nhiều chuyện quá - Đảng và Nhà Nước đã quên (hú) những người dân ở miền sâu, miền xa, miền rừng núi rồi. Đúng không?

- Thừa không! Cả đồng còn đang đứng (lóng ngóng) trên bờ, chớ đâu có riêng chi mấy đám dân bản địa.

Trong một cuộc chất vấn dành cho những đại biểu quốc hội, Bộ Trưởng Nông Nghiệp Cao Đức Phát cho biết ở thôn quê “vẫn còn hàng trăm nghìn đồng bào chỉ được ăn cơm khi ngày lễ, ngày tết, khi bị ốm!”

Như vậy là đám nông dân, ở miền xuôi, cũng bị bỏ lại luôn sao?

- Chắc bi họ đông quá nên mang theo (e) quá tải chăng?

- Thế còn đám công nhân?

Xin đọc qua đôi dòng tường thuật của ký giả Nguyễn Bay: Một ngọn đèn dầu, cái giỏ nhựa đựng đồ nghề đám bớp, giác hơi, chiếu cói, gói hoa trái sẵn hoặc chỉ là một tấm áo mưa. Thợ giác hơi quanh KCN Tân Tạo đa số là nữ với các ‘chiếu’ trên vỉa hè, ven đường, thậm chí chỉ một mô đất giữa ruộng; hoạt động từ 18g30 đến 3-4 giờ sáng...



Gần một năm nay, các “chiếu” giác hơi ngày một dài thêm hàng cây số (đường đi Long An, An Suông). Lúp xúp trong bụi cây, bờ cỏ, chúng tôi nhận ra nhiều thợ vốn là công nhân... Những khi tan ca, họ lẩn vào dòng thợ ‘chào hàng’... Tiền công 10.000 - 15.000 đồng/lần, bằng nửa ngày công... làm thợ.

Dãy chiếu “ngày một dài thêm” vì vật giá mỗi lúc một tăng mà đồng lương thì không. Lương bổng công nhân Việt Nam không thể nâng cao hơn vì những người lãnh đạo ở xứ sở này đã lựa chọn một... quốc sách thấp - theo lời ông Hồ Xuân Lâm, trưởng phòng quản lý lao động các khu chế xuất - khu công nghiệp TP.HCM:

Chúng tôi đã có cuộc họp với Hiệp hội Doanh nghiệp Đài Loan và tư vấn cho họ hãy trả lương cao hơn để tránh đình công. Họ nói là rất muốn trả cao hơn nhưng không thể vì quy định lương của Chính phủ Việt Nam quá thấp, các đối tác nước ngoài dựa vào đó kèm giá đơn hàng nên có muốn cũng không thể tăng hơn được.

Nói tóm lại - và vẫn nói theo kiểu miền Nam - là thuyền đã ra cửa biển... mình ên! Nhắc đến miền Nam, tôi lại chợt nhớ đến những chuyến tàu (bay) vội vã rời khỏi Sài Gòn - vào tháng Tư, bốn mươi năm trước - năm 1975. Trên một số những con tàu này chỉ có quý ông quý bà tai to mặt lớn (cùng với của cải, thân nhân và gia nhân của họ) mà thôi.

Bây giờ, sau khi bước ra biển lớn, kiểm điểm lại cũng chỉ thấy dưới thuyền không có ai khác - ngoài những kẻ cầm quyền, cùng với hành lý, thân nhân và gia nhân của họ. Thuyền đi càng xa, khoảng cách giàu nghèo (rõ ràng) càng rộng. Ông bạn Lê Diễn Đức gọi đó là sự đều cẳng thời vươn ra biển lớn.

Phải đốt cả dãy Trường Sơn, phải hy sinh đến cái lai quần, và hàng chục triệu mạng người - thuộc mấy thế hệ kế tiếp nhau - chỉ để đổi lấy sự đều cẳng như thế thì (đ... mẹ) không chửi thề sao được chớ.

© Đàn Chim Việt

Nước !



Có thể nói tạo vật muôn loài không thể hình thành nếu không có nước. Nước là nguồn của sự sống, không có nước sẽ không có sự sống. Nước hiện diện khắp mọi nơi, khi nhiều khi ít tùy theo địa thế của vùng, miền v.v... Đã từ lâu con người ý thức được tầm quan trọng của nước. Nước ở dưới đất, nước ở trên trời rơi xuống (mưa) nước trong dòng sông, nước ở đại dương. Con người luôn có nhiều cách để khai thác nguồn nước để sử dụng chung.

Một ngày của mỗi người tối thiểu cần một lít nước để uống, hai lít nước để nấu nướng, ba mươi lít để tắm rửa giặt giũ vệ sinh, tối đa thì tùy vào sự phung phí hay tiết kiệm của từng người. Đi tới đâu, làm những việc gì cũng luôn luôn có sự hiện diện của nước, thiếu nước con người sẽ khổ, cảnh vật khô khốc điều hiu... tệ hơn là con đường dẫn đến cái chết dễ dàng hơn.

Đó là quan niệm Nước về thể chất, về mặt tinh thần Nước cũng quan trọng không kém... Đối với người Việt, giang sơn Tổ quốc Việt Nam còn được hiểu là Đất Nước Việt Nam. Phải chăng vì vậy ý niệm về Quốc gia và Đất Nước được hiểu đồng nghĩa như nhau. Con người không có quốc gia giống như con người bị thiếu nước. Thiếu nước dẫn đến cái chết, mất quốc gia cũng sẽ dẫn đến cái chết, cái chết về tinh thần, cái chết về thể xác cũng không khác biệt nhau lắm. Tôi khát nước ! Tôi mất nước ! Cả hai trạng thái đều

mang đến một kết quả....chỉ khác ở chỗ nhanh hay chậm.

Tôi mất Nước....

Hơn bốn thập kỷ Miền Nam Việt Nam mất vào tay người Cộng sản, từ bậc trí thức đến kẻ mạt hạng đều có chung một suy nghĩ... mình bị mất Nước !

Kẻ ra đi người ở lại, cuộc đời đổi thay ! Người từ có trở thành không và từ không trở thành có. Cái có, cái không đó là một biên giới vô hình tách biệt hẳn và trở thành hai hệ phái tư tưởng đối chọi nhau cho đến giờ phút này vẫn chưa bao giờ ngưng nghỉ. Đã có nhiều cố gắng để kết nối lại với nhau hy vọng một tương lai rạng ngời cho Đất Nước. Thế nhưng, tất cả đều vô vọng... Sự quá khích của bên này, hay sự ngang ngược của bên kia ? Có phần đúng lẫn sai trong đánh giá từ hai phía. Vậy thì ai đúng ai sai đây ? Không phải cứ nói tôi đúng là đúng tất cả, hoặc nói người khác sai là sai tất tần tật...mà sự đúng sai đó có quá khứ lâu dài để hình thành và khẳng định một cách chắc nịch rằng TÔI ĐÚNG thì phải chứng minh bằng nhân cách ở quá khứ lẫn hiện tại và qua sự nhận định, phán xét của dư luận, và ANH SAI cũng theo một quy ước như thế. Một khi đã khẳng định được ĐÚNG - SAI thế nào rồi... khó mà có một sự hàn gắn hoàn hảo, nếu không có sự thành tâm sám hối về cái sai của mình. Bằng không sẽ tựa như THIỆN và ÁC khó mà song hành.

Tôi mất Nước... là đồng nghĩa với bị mất tất cả, tất nhiên mất thì đau buồn, thì thương tiếc, tinh thần tôi sẽ khô héo, kiệt quệ theo thời gian, cái chết nó ngấm dần dần vào tâm trí. Nhưng cái mất của tôi nằm ở vị trí nào đây ĐÚNG hay SAI ? Tôi sống đúng bổn phận và trách nhiệm của người công dân đối với quốc gia, với đồng bào dân tộc tôi... Tôi vẫn bị mất Nước ? Hơn ba mươi năm làm người mất Nước. Ba mươi năm nhìn thẳng, soi chiếu từng góc cạnh tâm tối nhất trong quá khứ bên này lẫn bên kia để tự chọn... phải ! Tự chọn cho mình một vị trí ĐÚNG không

phải là một điều dễ dàng. Phải nhập vào vai của người mình nghĩ là SAI để đánh giá cái vị trí tự cho là đúng của mình... làm được điều này thì phải bỏ được tôi không phải là tôi nữa, mới hy vọng vượt qua cái ngưỡng 50% về cái ĐÚNG của mình. Tất nhiên, như vậy cũng chưa đủ để hành diện về cái ĐÚNG của mình, vì vẫn còn sự phán xét, nhận định của dư luận để có một kết luận trung thực hơn, dù chưa phải là hoàn toàn.

Đã có thời nổi lên nhiều sự kêu gọi hòa hợp hòa giải, xóa bỏ quá khứ xây dựng tương lai. Thế nhưng, những nạn nhân trong quá khứ sẽ nhận được gì nếu hòa hợp hòa giải ? Họ sẽ không nhận được gì cả, ngoài cố nén thương đau để chấp nhận trên thân xác một số phận và nỗi tủi hổ khôn nguôi từ đời này sang đời khác chẳng ? Ý thức phương Đông muôn thừa của chúng ta là không thể nào trở mặt với kẻ chạy đến với lòng thống hối đại loại như đánh kẻ chạy đi chứ không bao giờ đánh kẻ chạy lại...

Hãy tạm thời xem những người bỏ nước ra đi đứng ở vị trí ĐÚNG. Những người cầm quyền ở trong nước là SAI...

Thế thì ở vị trí ĐÚNG thái độ của chúng ta phải như thế nào ? Những người sống ngoài tầm kiểm soát của nhà cầm quyền ở Việt Nam hiện nay, đại đa số đều không có thiện cảm với cách hành sự của nhà cầm quyền cộng sản. Tại sao ? Đơn giản họ không chấp nhận những chính sách phân biệt và sự cai trị hà khắc của Đảng Cộng sản, Đảng cộng sản ví như người đạo đức giả, nói hay làm dở trở ra sự giả dối...

Họ mặc nhiên chọn cho mình ở vị trí đối kháng, và có lẽ người cộng sản cũng thế, chưa bao giờ họ nghĩ rằng mình SAI, trong quá khứ, ở hiện tại và chắc rằng ở tương lai cũng thế. Họ cư xử với chính đồng bào của mình ra sao thì tất cả đều rõ. Bi kịch cứ thế tiếp diễn, giá như chỉ một lần cúi xuống nhìn nhận những điều không đúng thì cục diện chắc rằng sẽ thay đổi tốt hơn từ lâu rồi.

Tất cả chỉ vì không dám nhìn nhận sự thật, mà chỉ ngang ngược cố chứng minh ngược lại. Cho nên bốn thập niên lặng lẽ trôi qua để rồi tình hình hiện không có gì khá hơn. Tập thể người Việt bên ngoài Việt Nam và những kẻ nắm quyền chưa

bao giờ cùng chung một tiếng nói. Tương quan về nguồn gốc nhưng không tương quan trong tư tưởng. Sự quan hệ không có một khía cạnh tốt đẹp nào cả trong suốt nhiều thập niên qua.

Bất cứ mối quan hệ nào cũng thế thôi. Tôn trọng lẫn nhau thì còn có thể đi tiếp với nhau, còn không thì tốt nhất là nên dừng lại. Tựa như bạn bè cũng vậy, là thứ cần tới sự tôn trọng nhiều nhất, vì chúng ta bình đẳng và tự do...

Người Việt ở hải ngoại và người Việt ở trong nước mặc nhiên có sự tương đồng trong suy nghĩ về sự cai trị của nhà cầm quyền cộng sản ít nhất là trong thời điểm này. Đã qua rồi cái thời mà nhà cầm quyền nói, suy nghĩ và áp đặt mọi sự cho đại đa số quần chúng. Những phương tiện thông tin hiện đại chính là thứ vũ khí sẽ đả thương trầm trọng kẻ lộng quyền và sẽ đánh gục tất cả những sự giả dối.

Có thể nói NƯỚC chưa bao được người dân chúng ta lưu tâm, lo lắng và trăn trở nhiều nhất như hiện nay. Không lưu tâm sao được khi mà vừa lúa của Miền Nam bỗng nhiên lúa trở gốc, đất đai nứt nẻ, nước cho lúa, nước cho người gần như bốc hơi tất cả. Viễn ảnh của cái đói, cái chết trước mắt và rõ ràng nhất. Nước trong ruộng đồng khô cạn, nước ngoài biển cả nhiễm chất độc hại. Nông dân mất lúa, ngư dân mất cá...và nước nằm trong tận tiềm thức của mỗi người dân Việt nam bắt đầu khơi nguồn thức tỉnh, trước cái bắt tay khép nép của Nguyễn Phú Trọng và Tập Cận Bình đã xiết chặt và người dân Việt Nam cảm giác thoi thóp thở ngày càng rõ nét... Nhưng vẫn hy vọng cái ngắt ngoài cuối cùng sẽ là sấm chớp bùng nổ để mang đến những cơn mưa mát dịu lòng người.

C4





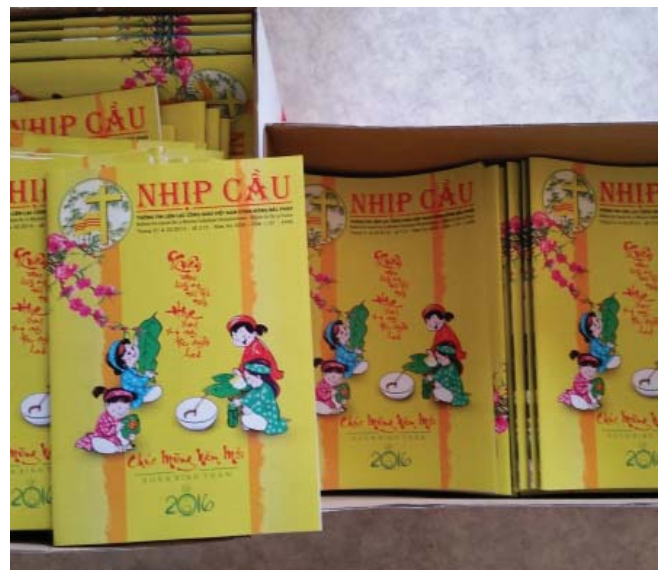
Đường đi của Nhịp Cầu

Có một số độc giả thường đặt câu hỏi: “Bây giờ làm báo sao rồi ?” hoặc “Làm báo giờ sống nhỉ ! in xong mang gửi, một người làm cũng được...”. Vì vậy Nhịp Cầu xin được trình bày sơ lược về tờ báo được hình thành như thế nào, đến tay quý độc giả ra sao, để quý vị có cái nhìn chính xác và cảm thông niềm vui nỗi buồn của người làm báo, nhất là tờ báo của cộng đoàn không mang đến sự lợi lộc cho cá nhân nào cả... chỉ đơn thuần là niềm vui và sở thích của những người thực hiện.

Hiện nay tờ báo của chúng ta như ai cũng biết là do Cha cựu Tuyên Úy của Cộng đoàn cố vấn về kỹ thuật và lên trang, có vài người chịu trách nhiệm chính thức về tờ báo như thủ quỹ - kỹ thuật - chủ bút và một số người cộng tác viên...

Vài năm trước đây Nhịp Cầu được in ở cộng đoàn, nhưng xét thấy có nhiều tốn kém và bất tiện nên cộng đoàn quyết định cho in bên Thụy Sĩ. In bên Thụy Sĩ có nhiều tiện lợi là tờ báo được đẹp hơn, tất nhiên cũng cái bất tiện là mỗi lần in xong phải có người mang báo về. Từ khi in ở Thụy Sĩ, cũng rất may là có anh chị ở Mulhouse tình nguyện mang báo về dùm cho cộng đoàn. Tính ra cũng đã hơn năm nay nay anh chị đã đi lại giữa Thụy Sĩ - Pháp mỗi khi Nhịp Cầu được in xong để mang báo về cho chúng ta. Thay mặt Ban biên tập chân thành cảm ơn anh chị thật nhiều.

Để hình thành một tờ báo như chúng ta thấy phải tối thiểu là 60 trang, tùy theo chủ đề mà độ dày, mỏng của tờ báo sẽ thay đổi và trong đó phải chứa những nội dung gồm nhiều thể loại như văn, thơ, khoa học, luật lệ, y tế sức khỏe, gia chánh v.v... nói chung càng nhiều tiết mục thì tờ báo càng nằm trên tay của độc giả lâu hơn. Bằng không nếu có một chủ đề duy nhất thì đó chỉ là bản tin chứ không phải là tờ báo đúng nghĩa.



Báo được nhận về

Cứ mỗi hai tháng thì Nhịp Cầu được phát hành, trước đó phải chuẩn bị bài vở cho phù hợp với chủ đề trong tháng. Lên trang - sắp xếp bài vở trích dẫn trên mạng hoặc sáng tác của những người viết thường xuyên cho Nhịp Cầu. Tất cả việc này, đều làm trên máy điện toán với chương trình chuyên môn làm báo thông dụng nhất hiện nay. Khi hoàn thành, tờ báo sẽ được chuyển cho người chịu trách nhiệm để duyệt qua

về nội dung, nếu có vấn đề gì đó, họ sẽ trao đổi với nhau để chỉnh sửa... v.v... tiếp đến là chuyển tờ báo này sang nhà in ở Thụy Sĩ để in với số lượng là 250 số.

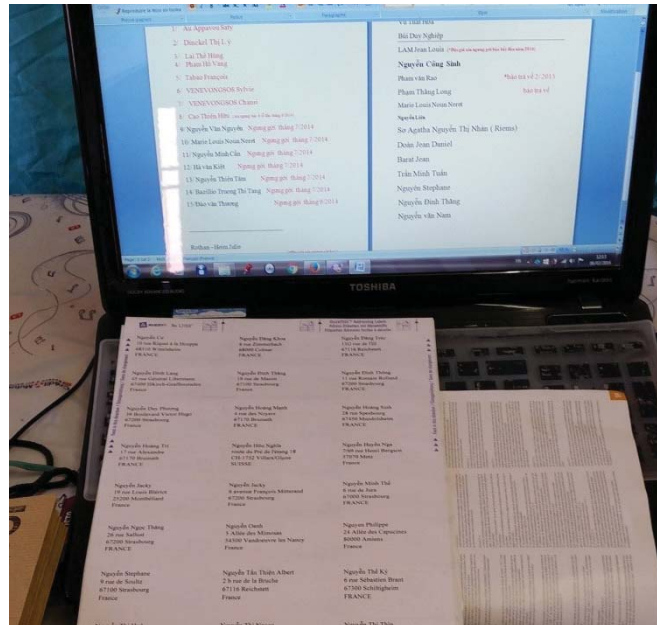
Bây giờ là công việc của người chịu trách nhiệm chính về tờ báo. Sau khi in phải lo liên lạc với anh chị ở Mulhouse để mang báo về. Có khi là anh chị mang thẳng về Strasbourg, khi có việc đi Strasbourg hoặc để ở nhà ở Mulhouse, Cha Tuyên Úy khi dâng Thánh lễ ở dưới đó sẽ mang về. Trọng lượng của 250 số báo trên dưới 50 kg được chứa trong hai thùng carton (như hình bên trên).



Dán địa chỉ gửi đi được in trên étiquettes

Trước khi nhận được báo, phải liên lạc với người phụ trách về in étiquettes. Khi có étiquettes và báo trong tay thì mới bắt tay vào làm việc tiếp theo được, bằng không chỉ ngồi nhìn thùng báo trước mắt mà không thể làm được gì, hoặc có étiquettes mà chưa có báo cũng như nhau. Nếu báo về trước thánh lễ đầu tháng của cộng đoàn vài tuần trước thì thời gian rộng rãi hơn, cũng có khi báo về ngày trước, ngày sau là Thánh lễ thì thời gian rất là gấp gáp...

Với 250 số báo dán étiquettes và phân loại ra cũng chiếm không ít thời gian, phải xem lại các danh sách độc giả, báo gửi trả lại hoặc những trường hợp không muốn nhận báo nữa để loại ra, hoặc thay đổi địa chỉ v.v... Vì báo được phát một số lượng đáng kể trong thánh lễ, nên có những trường hợp độc giả đã thay đổi địa chỉ từ lâu,



Kiểm soát lại danh sách độc giả, phân loại mã vùng

lâu nay chỉ phát tay. Đến khi họ không có mặt ở thánh lễ đầu tháng, thì báo phải gửi đi sau đó... và tất nhiên là báo lại quay trở về vì không đúng địa chỉ... báo chạy đi chạy về như thế không có nghĩa là miễn phí, nhà Poste vẫn tính tiền sòng phẳng, và tất nhiên cũng có những lời trách móc sao không nhận báo được... cuối cùng là khám phá ra địa chỉ trật lất... chỉ cười trừ không phải lỗi của mình, thì ôi thôi mọi việc rất là dễ dàng thông qua.



Bỏ báo vào enveloppe

Sau khâu kiểm soát, phân loại vùng, miền,

quốc gia tiếp đến là bỏ báo vào envelope. Đóng dấu ngày gửi cho từng số, cột lại theo từng vùng miền phân biệt rõ ràng vì là quy định của nhà Poste không thể làm khác được nếu không báo sẽ không đi hoặc đi rất chậm vì Poste bỏ thời gian ra làm công việc của mình... tất nhiên họ cũng sẽ cảnh báo cho biết họ sẽ tính tiền thêm.



Cuối cùng là mang đi gửi, phải trước ngày đã đóng dấu trên phong bì hoặc trong ngày đó. Sau khi gửi báo xong là hết phần việc về báo... nhưng phần trách nhiệm thì vẫn kéo dài miệt mài. Chuẩn bị trí nhớ mà trả lời những câu hỏi đại loại như : “ê ! Sao tui không có báo tháng này?”. Trước tiên là hỏi lại liền có đi Lễ không dzậy? Có người bẽn lễn nói không... Nhưng vì địa chỉ cũ báo không tới. Có người khẳng định chắc nịch “ủa ! tui có đi lễ mà không thấy báo của tui !”. Cái này mới nhức đầu đây, cuối cùng thì tìm ra nguyên nhân là bạn bè gì đó thấy tên họ tiện tay lấy dùm cho, nhưng sau đó không gặp nên cứ để tờ báo nằm ở nhà. Nhưng để truy tìm nguyên nhân cũng mất thời gian không ít, hỏi lại nhà Poste, xem lại danh sách... và cố nhớ cho ra, vì tờ báo của người đó không thể tự động đi rong chơi đâu đó được.

Với câu hỏi “Làm báo giờ sống nhỉ ! in xong mang gửi, một người làm cũng được...” sau khi đọc vài lời giải bày, quý độc giả có thấy làm báo thật sự sống không ?

Theo thiển ý thì không làm, không bận rộn gì hết vẫn sống hơn. Đã làm dù là tí ti việc cũng có cái sống cái cực riêng. Nhưng làm việc vô

vụ lợi phần đông họ không cho là cực, cho dù có là công việc cực nhọc bù lại cái sống của họ là thực hiện ít, nhiều niềm đam mê của mình... thế thôi. Cho nên khi cầm tờ báo trên tay chỉ xin quý độc giả nghĩ đến sự hình thành của nó mà thương nó chút chút thì người thực hiện cũng vui rồi. Chớ vô tình nhận báo rồi vội vàng xé phong bì, tách ngay tờ bìa ra ngồi quạt tỉnh bơ dự thánh lễ... y như trái tim người người thực hiện bị xé toạc... đau chứ.

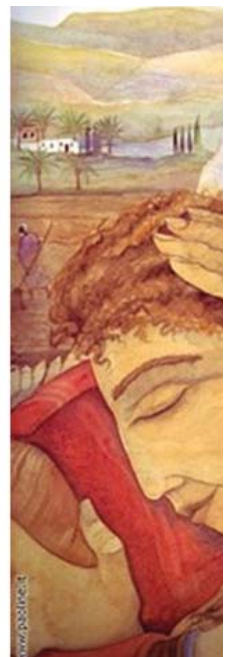
Thực hiện bài này hoàn toàn không có ý kể lể công cán gì cả, chỉ là để trả lời một số những câu hỏi như trên. Ai hiểu thì cảm thông, không thì cũng chẳng sao cả.

Nhịp Cầu

Kính chào Quý Vị
Cha Sơn thông tin Quý Mùa CHAY 2016
 Năm nay, quý Mùa Chay góp được và gửi về giúp cha Nguyễn Đức Chánh, Đan Viện trưởng Dòng Xitô Phước Lý (Đồng Nai - VN)

- Cộng Đoàn CGVN tại Strasbourg : 300 €
- CĐ CGVN tại Colmar : 350 €
- CĐ CGVN tại Mulhouse : 415 €
- CĐ CGVN tại Nancy : 200 €
- famille Kahn và ân nhân : 660 €

xin cảm ơn tất cả quý ân nhân



Danh sách Độc giả ủng hộ tiếp theo Nhịp Cầu số 216

9. Bà Huỳnh Mai Xuân	chèque	50 euros
10. Ông Bà Phạm Quang Hải	chèque	50 euros
11. Mr & Mme Redorger ANDRE	chèque	100euros
12. Ông Bà Nguyễn Trung Thành	chèque	50 euros
13. LM Gilbert Kim Sang NGUYEN	chèque	30 euros
14. Mr GERARD Nguyễn văn Hồng	chèque	30 euros
15. Ông Bà Lê văn Đàng	chèque	50 euros
16. Ông Bà Jacques QUANG	chèque	30 euros
17. Ông Bà Trần Đức Lai	chèque	30 euros
18. Mme Phạm thị Bích Hạnh	chèque	50 euros
19. Ông Bà Huỳnh Quang Chiêu	chèque	30 euros
20. Lê Quang- Đặng Kim Phượng	chèque	30 euros
21. Ông Bà Remy TRAN	chèque	50 euros
22. Độc giả ẩn danh	chèque	60 euros
23. Ông Bà Võ Hữu Lễ		50 euros
24. Anh Chị Cao Tấn Hưng		50 euros
25. Anh Chị Lâm Anh Dũng		40 euros
26. Ông Lâm Quốc Hưng		50 euros
27. Hoàng Tất Đắc	chèque	30 euros
28. Mme Legoff thị Vân Khánh	chèque	50 euros
29. Mme Nguyễn thị Thìn	chèque	50 euros
30. Vũ Vinh Hiến	chèque	50 euros

(Còn tiếp)

Những Ý Lễ xin trong tháng 03 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

1. Anh chị Albert Grellier xin Lễ Giỗ 1 năm cầu cho Bà Cố Maria thân mẫu cha Nguyễn Phú Cường
2. Anh chị Hoàng - Phương xin Lễ Giỗ 1 năm cầu cho Bà Cố Maria thân mẫu cha Nguyễn Phú Cường
3. Anh chị Sứ Yến xin Lễ cầu cho linh hồn Phanxicô Xavie Vũ Hữu Tuyến và Maria Đinh thị Sen
4. Bà Thérèse Trần xin Lễ Giỗ 1 năm cầu cho Bà Cố Maria thân mẫu cha Nguyễn Phú Cường
5. Anh chị Trò xin Lễ cầu cho các linh hồn Phanxicô Đỗ văn Học, Phêrô Châu văn Đức, Maria Châu thị Thanh và 1 Lễ cầu Bình an cho Năm mới
6. Xin Lễ cầu cho các Linh Mục Tu Sĩ trong Giáo Hội được hiệp nhất
7. Mme Kahn thị Loan xin Lễ cầu cho các linh hồn cha mẹ Nội Ngoại
8. Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn qua đời trong gia đình, cầu cho các linh hồn mồ côi và 1 Lễ cầu Bình an cho toàn thể gia đình

Cộng Đoàn Colmar

1. Một người xin Lễ cầu cho các linh hồn thai nhi
2. Gia đình anh Quyết xin Lễ cầu cho các linh hồn

Cộng Đoàn Mulhouse

1. Gia Đình Jacques Quang xin Lễ cầu cho Cụ Bà Nguyễn thị Giàu (mẹ của chị Vincent Oanh) (qua đời tại VN)
2. Anh chị Philippe Nga xin Lễ cầu cho linh hồn bà Nguyễn thị Giàu
3. Anh Sơn xin Lễ cầu cho Trần Sophie
4. Chị Oanh xin Lễ cầu bình an và như ý
5. Anh An & chị Lan xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ

Những Ý Lễ xin trong tháng tháng 04 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

1. Anh chị Chí Hằng xin Lễ cầu cho linh hồn Anne Bernadette Minh vừa mới qua đời tại Mỹ
2. Bà Minh xin Lễ cho em linh hồn Anne Bernadette Minh vừa mới qua đời tại Mỹ và 1 Lễ cầu cho linh hồn của Mẹ là Anna Minh
3. Pascal - Si - Tina xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ

Cộng Đoàn Colmar

1. Anh chị Thắng - Thu xin Lễ cầu cho các linh hồn

Cộng Đoàn Mulhouse

1. Anh chị Bình-Kính xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
2. Chị Thoa và Harter xin Lễ cầu cho linh hồn Alphonse, Roland và 1 Lễ cầu cho mẹ được an mạnh
3. Anh chị Philippe-Nga xin Lễ cầu cho các linh hồn vô danh
4. Bác Lai xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
5. Anh chị Sơn-Thúy xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
6. Anh chị Thành xin Lễ cầu cho linh hồn Louis

Những Ý Lễ xin trong tháng Tháng 05 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

1. Chị Hằng (Hân) xin Lễ cầu cho mẹ được khỏe mạnh và bình an
2. Gia đình Hoàng-Phương xin Lễ Giỗ cho các linh hồn Maria-Teresa và Đaminh
3. Gia đình Lê Quang Hiền xin Lễ Giỗ cầu cho lh Gioan Baotixita Nguyễn văn Sanh
4. Gia đình Đường-Lan xin Lễ cầu cho các linh hồn Teresa Vũ thị Tình, Maria Vũ thị Tuyết, các linh hồn, và Lễ cầu bình an cho gia đình, Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
5. Chị Thúy Kahn xin Lễ cầu cho các Đấng linh hồn
6. Chị Thoa xin Lễ cầu cho tất cả các linh hồn đã qua đời trong gia đình, các linh hồn mồ côi, Lễ cầu bình an cho gia đình và Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
7. Gia đình Kiệm-Nguyệt xin Lễ cầu cho linh hồn Anna vừa qua đời tại VN.



Bernadette Tina NGUYỄN

Hélène PHẠM

Pascal HỨA

Kelly NGUYỄN

Ngày 26/3/2016

tại Nguyễn đường
đồng OMI (Hiến sĩ
Đức Mẹ Vô Nhiễm
Nguyên tội)
ở Strasbourg (Robertsau)
(Pháp)

nhận lãnh bí tích Rửa Tội
gia nhập vào gia đình
Công giáo.



Đức Giêsu hỏi: " Còn anh em, anh em bảo
Thầy là ai ?. Jésus leur demanda: "Et vous,
que dites-vous? Pour vous, qui suis-je?" (Mt
16,15).



