



NHIP 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 01 & 02.2017 - số 221 - Năm thứ XXXIII - ISSN 1157 - 4496



Ước

ĐÌNH DẬU 2017

NHỊP CẦU

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.

- Xíu Mại thịt cua
- Thịt ba chỉ kho nấm rơm
- Sườn xào chua ngọt

Con tàu và những mảnh tình 50-53

Mùa xuân say xỉn 54-55

Tin Tức Cộng Đoàn La Vang

- Những ý Lễ xin trong tháng
- Lịch trình sinh hoạt

Trong số này ...

Lá thư chủ bút	3
Giới thiệu Logo cho Năm Mục vụ Gia đình 2017	5
KINH NGUYỄN GIA ĐÌNH	6
Nuôi dưỡng đức tin cho con cái Gia đình cần có 5 căn nhà chính!	7 8
40 năm và ước nguyện mùa Xuân	9-11
ĂN TẾT	13-18
10 loài hoa đẹp cho ngày Tết	19-22
Kiểm tiền tiêu Tết	22-25
Mẹ ơi Tết đến	26-28
Gia đình và yêu thương	29-31
15 phong tục truyền thống trong ngày Tết Việt Nam	32-34

Trang Khoa Học

- Vì sao màn hình LCD gợn sóng
khi chạm ngón tay vào?
- Kính thông minh hiểu được tâm
trạng người đeo
- Đĩa nano có thể diệt các tế bào
ung thư
- Hàn Quốc phát triển robot chiến
đấu khổng lồ
- Trong tương lai, ngày dài 25 tiếng
- Trái đất nóng lên sắp tới ngưỡng
"không thể phục hồi"

Trang Y Khoa

- Mỡ trong máu
- Viêm gan B
- Canker Sore
- Sống như mơ

Trang Gia Chánh

- Mứt đu đủ
- Thịt bò sốt me
- Canh chua cá lóc



Mùa Xuân tượng trưng cho sự trẻ trung, sung mãn, khởi đầu cho một cuộc hồi sinh ngoạn mục. Không là một sự đương nhiên phải có, mùa Xuân trong tự nhiên của đất trời, trước khi tỏa ra những tia nắng ấm áp, đã nép mình chịu đựng sự giá lạnh của mùa đông. Những mầm non âm thầm len lỏi trong từng thớ đất, ươm mầm trong đen tối, cũng như vạn vật phải cố gắng chịu đựng băng giá khắc nghiệt của mùa đông. Để rồi lần lượt cùng nhau trỗi dậy khi có những tín hiệu như báo trước... Xuân đến.

Cây cỏ xanh tươi, muôn màu muôn vẻ vươn mình khoe sắc. Đàn chim tung tăng chuyênhênh ló ló như vui mừng gặp lại những chồi non, xanh lá. Con người như hòa quyện với thiên nhiên, và mùa Xuân đã mang đến cho con người nhiều ước nguyện, nhiều dự tính ấp ủ hướng về một ngày mai tươi sáng hơn.

Trong tâm tình đó, và trong tâm thế của phần đông chúng ta là những người Việt sinh sống ngoài quê hương đất nước Việt Nam, mùa Xuân là Tết, Tết là Xuân. Chúng ta thường hướng về quê hương trong thời khắc này, nhất là những người

đã từng trải qua phần đời của mình ở quê hương được tính bằng...bao nhiêu thời Xuân xanh.

Những người đã từng sinh sống và trải qua một thời gian dài ở quê hương, phải nói rằng họ đã hưởng được những mùa Xuân đậm phần ý nghĩa và thanh bình, ngoại trừ mùa Xuân của thập niên 60, với cái Tết Mậu Thân đầy máu và nước mắt của đồng bào chúng ta.

Ở một đất nước chiến tranh kéo dài qua nhiều thập niên, mà người dân vẫn được đón Tết, chào Xuân với đầy đủ những phong tục cổ truyền, bình yên trong những ngày Tết, thì chúng ta phải hiểu rằng bình an mà người dân đang hưởng chính là do công sức, sinh mạng của người lính đơn độc chấp nhận cầm súng ngăn ngừa sự tấn công phá hoại của quân thù để người dân được an lành đón Tết.

Tết đến, Xuân sang ở hoàn cảnh của người lữ thứ, chúng ta không khỏi ngậm ngùi thương cảm cho chính đồng bào chúng ta đang sống ở quê nhà, chưa thật sự hưởng được một mùa Xuân thanh bình đúng nghĩa. Vì hãy còn bao nhiêu những cảnh đời tang thương, mất mát phải sống cảnh màn trời chiếu đất vì những chính sách bất



cập trưng thu đất đai nhà cửa của người dân, với những chính sách chà đạp trên pháp luật của nhà cầm quyền. Họ không còn chỗ để đón rước ông bà tổ tiên về xum vầy trong những ngày tết, có chăng là về chứng kiến cảnh khốn cùng của con cháu. Người dân Việt Nam hôm nay nghĩ gì làm gì trong những ngày tết, họ đau đầu lo lắng, bưng chãi trước tết để lo cho ba ngày tết được đầy đủ một cách tương đối. Sau tết lại tiếp tục cuộc sống trong vô vọng vì viễn ảnh tương lai mịt mờ trước mắt. Hay họ âm thầm chịu đựng như những mầm non len lỏi trong từng thớ đất đen đui của đêm đông lạnh giá, để chờ đợi một cuộc vươn lên khi tiết trời ấm áp báo hiệu Xuân sang ?

Tất nhiên không phải Việt Nam hôm nay toàn những người nghèo khó khốn cùng, song song với sự khốn cùng tuyệt vọng của đại đa số, vẫn có những người tiêu tiền như nước, nhà cửa thênh thang, xe cộ này nọ. Họ thản nhiên nhìn xuống những số phận nghèo hèn dưới chân như là một sự đương nhiên, như là số phận phải thế của những thân phận thấp hèn, dù là con người và tiếng nói không có gì là khác biệt. Sự phân hóa giàu, nghèo ngày càng cao và người Việt cư xử với nhau ngày càng độc ác hơn...tính thiện đã tan loãng, tình người đã phôi phai. Buồn thay ở một đất nước mà con người đến lúc nào đó chỉ còn muốn lao vào cấu xé nhau. Đây là kết quả của cai trị của một thể chế đã huấn luyện con người không lấy tình cảm như là một sợi dây liên đới thắt chặt những nghĩa tình, mà phải triệt tiêu sự rung động của con tim, hướng dẫn tâm trí để thần thánh cá nhân và tôn thờ tập thể.

Con người vì thế không còn biết mình là ai, là thứ gì nữa. Trong hơn bốn thập niên qua họ đã khá thành công.

Là những người sống bên ngoài quê hương đất nước, chúng ta có cái nhìn và đánh giá được một cách tổng quát hơn, vì chúng ta có chính kiến. Đó là điều may mắn, hãy biến sự may mắn trở thành điều gì đó cụ thể hơn cho quê hương đất nước. Tất nhiên là một con én không làm nổi mùa Xuân, nhưng hàng đàn én sẽ báo hiệu được một mùa Xuân chắc chắn sẽ đến, ước mong thay.

Quý độc giả kính mến, cho đến năm nay tờ báo Nhịp Cầu của chúng ta đã bước qua tới năm 33. Nhìn lại đã hơn ba thập niên là một chặng đường rất dài...thời gian mà những người thực hiện không hề dám nghĩ đến. Thế nhưng tờ báo của chúng ta vẫn còn hiện diện đến hôm nay, sự tồn tại này là do ở chính quý độc giả đã nâng đỡ và luôn ủng hộ nhất là ở những giai đoạn khó khăn nhất của tờ báo.

Trước thêm năm mới Nhịp Cầu kính chúc toàn thể quý độc giả gần xa Quý Sơ, Quý Cha, Quý vị giáo dân Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang bước sang mùa Xuân năm Đinh Dậu được Vạn Sự Như Ý và An Khang Thịnh Vượng.

Nhịp Cầu



Gợi ý mục vụ năm 2017

Giới thiệu Logo

chính thức cho Năm Mục vụ Gia đình 2017:

“Chuẩn bị cho Người trẻ bước vào Đời sống Hôn nhân”



Trong “Thư Chung gửi Cộng đồng Dân Chúa” ngày 7 tháng 10 năm 2016, các giám mục Việt Nam tham dự Đại hội XIII Hội đồng Giám mục Việt Nam đã đề nghị chủ đề Mục vụ gia đình cho ba năm (2016-2019) với những điểm nhấn cho từng năm như sau: Năm 2016-2017: Chuẩn bị cho người trẻ bước vào đời sống hôn nhân; Năm 2017-2018: Đồng hành với các gia đình trẻ; Năm 2018-2019: Đồng hành với những gia đình gặp khó khăn.

Nay Hội đồng Giám mục Việt Nam giới thiệu logo chính thức sau đây để sử dụng cho Năm mục vụ 2017: Chuẩn bị cho người trẻ bước vào đời sống hôn nhân.

Logo lấy ý tưởng từ hình ảnh 3 thế hệ trong gia đình: ông bà, cha mẹ và con cái như là một biểu tượng truyền thống của gia đình Việt Nam với nhiều thế hệ. Và hình ảnh đó được bao bọc bởi trái tim như là biểu tượng của tình yêu - nền tảng cơ bản đầu tiên của gia đình.

Thiết kế logo toát lên được hình ảnh của gia

đình Thánh Gia là khuôn mẫu trọn hảo cho mọi gia đình công giáo. Gói trọn trong hình ảnh trái tim, chúng ta còn có thể thấy hình ảnh của của ba thế hệ: ông bà, cha mẹ, và con cái phản ánh hình ảnh của Thánh Gioakim và Thánh Anna trong gia đình Thánh Gia, phần nào đó nói lên tình yêu, niềm vui đoàn tụ, hiệp nhất của các thành viên trong gia đình và sự kết nối trọn hảo của Thiên Chúa Ba Ngôi.

Trên chóp đỉnh của trái tim, hình ảnh của thập giá muốn nói lên một tình yêu trao ban. Tình yêu và đời sống gia đình là một hành trình hy sinh và trao ban liên li. Hình ảnh dải lụa gắn liền với truyền thống và văn hóa Việt, óng ả, mềm mại nhưng bền bỉ, được xem như sự gắn kết giữa các thành viên trong gia đình. Những màu sắc trên dải lụa tượng trưng cho những xúc cảm yêu thương.

Ngoài ra hình ảnh của đôi bạn trẻ đang tiến bước vào đời sống hôn nhân được khắc hoạ rõ nét tư thế sẵn sàng cùng nhau xây dựng một hạnh phúc bền vững với sự đồng hành và soi dẫn của Chúa Kitô trong Chúa Thánh Thần, thể hiện qua hình tượng biểu trưng vừa là cây thánh giá vừa là hình chim bồ câu.

Màu chủ đạo là màu đỏ hồng: tượng trưng cho niềm vui, hạnh phúc. Màu tím: tượng trưng cho sự chung thủy, những khó khăn trong đời sống hôn nhân cần có sự gắn kết mật thiết với nhau và với Chúa để có thể vượt qua.

Những nét lượn hồng cũng được lấy cảm hứng từ đường nét và màu sắc của hoa sen Việt Nam vẽ nên một gia đình truyền thống luôn luôn vững vàng và tỏa hương thơm của tình yêu khi gặp sóng gió, khó khăn: “Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn”.

Văn phòng HĐGMVN

Giới thiệu

KINH NGUYỆN GIA ĐÌNH

Tâm Thư của các Đức Giám Mục Việt Nam đang được gửi đến các Gia đình Công giáo, với chủ đề “Gia đình: Ôn gọi Tình yêu và sứ vụ thương xót”, bắt đầu bằng việc xác nhận lại “vẻ đẹp và tầm quan trọng của Hôn nhân Gia đình”. Cách riêng, các ngài khẳng định lại “hôn nhân Kitô giáo phản ánh sự kết hợp giữa Đức Kitô và Hội Thánh của Người, được thể hiện trọn vẹn trong sự kết hợp giữa người nam và người nữ, họ hiến thân cho nhau trong một tình yêu độc hữu và sự trung thành trong tự do, để thuộc trọn về nhau cho đến chết và mở ra cho việc truyền sinh. Họ được thánh hiến nhờ bí tích trao ban ân sủng để xây dựng một Hội Thánh tại gia và là men của đời sống mới cho xã hội” (Niềm vui của tình yêu, 292). Dẫu “chúng ta phải tạ ơn Chúa vì cho đến nay, rất nhiều gia đình Công giáo tại VN đã sống và thể hiện vẻ đẹp này, thực sự là Hội Thánh tại gia khi dựng xây gia đình mình thành cộng đoàn thờ phượng, ngôi nhà hiệp thông, mái ấm nuôi dưỡng và phát triển tình yêu”, nhưng hoàn cảnh văn hoá xã hội ngày nay đang tác động tiêu cực, làm xói mòn không ít các giá trị hôn nhân - gia đình. Các vị mục tử của chúng ta tiếp tục hoạ lại lời kêu gọi của thánh Giáo hoàng Gioan Phaolô II:

“HỘI GIA ĐÌNH, HÃY TRỞ THÀNH HỘI THÁNH TẠI GIA”

“Đáp lại lời kêu gọi của Đức Thánh Cha và vì hạnh phúc của các gia đình, chúng tôi tha thiết xin anh chị em hãy kiến tạo gia đình mình thành Hội Thánh tại gia, nghĩa là ngôi nhà thờ phượng, mái ấm tình yêu, ngôi trường giáo dục”.

“Gia đình là ngôi nhà thờ phượng khi gia đình tràn ngập sự hiện diện của Chúa. Ngài sẽ bước vào ngôi nhà của anh chị em khi mọi người trong nhà cầu nguyện chung, lắng nghe Lời Chúa và mời Chúa đến thăm”. Đức Thánh Cha Phanxicô cũng khuyên dạy: “Cầu nguyện trong gia đình là

một phương thế ưu việt để diễn tả và củng cố đức tin phục sinh. Gia đình có thể dành ít phút mỗi ngày để quy tụ với nhau trước nhan Thiên Chúa hằng sống, nói với Ngài về những lo lắng bận tâm, cầu xin với Ngài cho những nhu cầu của gia đình, cầu nguyện cho ai đang gặp khó khăn, xin Chúa giúp ta biết sống yêu thương, tạ ơn Ngài về sự sống và về bao ơn lành khác, cầu xin Đức Trinh Nữ che chở chúng ta dưới tà áo Mẹ. Với ít lời lẽ đơn sơ thôi, nhưng những phút giây cầu nguyện đó có thể mang lại điều tốt lành lớn lao cho gia đình” (Niềm vui của tình yêu, 318).

Trong tâm tình đó, nay chúng tôi xin giới thiệu Lời kinh Gia đình trích dẫn từ “Thư Gửi các Gia đình Công giáo” của HĐGM như một gợi ý cho các gia đình công giáo có thể sử dụng trong Kinh nguyện Gia đình hằng ngày trong Năm về Gia đình này:

**Lạy Thiên Chúa là Cha đầy lòng từ bi nhân hậu,
là cội nguồn của mọi gia đình dưới đất.**

**Tạ ơn Cha đã thương ban cho gia đình
nhân loại,**

mẫu gương tuyệt vời của Thánh Gia Thất.

**Xin Cha ban ơn Phúc-Âm-hoá mọi gia đình,
giúp đưa ánh sáng Tin Mừng Cứu độ,
là ánh sáng chân lý, yêu thương và bình an,
vào mọi lãnh vực đời sống gia đình chúng con.**

**Cho gia đình trở nên cái nôi của sự sống,
mái ấm của tình thương bao dung và hợp nhất,
ngôi trường giáo dục nên người tốt và hữu ích,
thành trì che chở phẩm giá của mọi người.**

**Cho mọi tư tưởng và việc làm của vợ chồng,
mang lại an hoà hạnh phúc cho gia đình.**

**Cho các bạn trẻ tìm gặp nơi ông bà, cha mẹ,
nguồn hỗ trợ cho sự phát triển phẩm giá
làm người.**

**Xin Thánh Gia Thất phù hộ gia đình chúng con,
vững vàng tin yêu trong mọi gian lao thử thách,
và loan báo Chúa Giêsu Kitô**

**là nguồn sống mới,
cho mọi gia đình, bây giờ và mãi mãi.
Amen.**

Nuôi dưỡng đức tin cho con cái



Thầy” (Mt 18,10). Trong Bí tích Rửa tội, Giáo Hội cũng cam kết với con em chúng ta, cũng hứa gìn giữ chúng qua cha mẹ và qua cộng đoàn dân Chúa như là toàn thể. Trong khi trải nghiệm về tình yêu con người, mỗi đứa trẻ sinh ra có thể cảm nhận được sự hiện diện của Thiên Chúa hằng yêu thương chúng.

Trong bài giáo lý hàng tuần của mình, Đức Thánh Cha Phanxicô nói về việc nuôi dưỡng trẻ em và giữ lời hứa yêu thương với chúng. Đức Thánh Cha nhấn mạnh tầm quan trọng của việc thôi thúc một “mối tương quan nhiệm mầu bằng cách ra khỏi mình để cho Thiên Chúa nơi cuộc sống trẻ thơ của con cái.”

Đức Thánh Cha nói khi lời hứa này bị phá vỡ thì “xì-căng-đan” sẽ xảy đến. Thêm nữa, Giáo Hội cũng thực thi những lời hứa qua bí tích Rửa Tội.

Tóm tắt bài Giáo lý của Đức Thánh Cha:

Thưa anh chị em,

Trong bài giáo lý về gia đình của chúng ta, lúc này chúng ta hãy xem xét những lời hứa mà chúng ta đã nói với con cái chúng ta khi đưa chúng vào thế giới này. Một trong số những lời hứa lớn nhất là tình yêu; mỗi đứa em đều tin tưởng rằng mình sẽ được yêu thương và chăm sóc.

Khi lời hứa đó bị phá vỡ, kết quả là một “xì-căng-đan” mà Chúa Giêsu đã lên án; Người nói với chúng ta rằng “các thiên thần của họ ở trên trời không ngừng chiêm ngưỡng nhan Cha

Điều quan trọng là chúng ta hãy nuôi dưỡng mối tương quan mầu nhiệm này bằng cách ra khỏi mình để cho Thiên Chúa nơi cuộc sống trẻ thơ của con cái. Trong và qua tình yêu mà cha mẹ thể hiện với con cái, cha mẹ giúp đỡ con cái biết trân quý căn tính và nét độc đáo của chúng như những người con, nam cũng như nữ, của Thiên Chúa. Chúa Giêsu dạy chúng ta hãy trở nên như trẻ nhỏ; trong việc bảo vệ con cái và gia đình của chúng ta; có lẽ chúng ta giữ gìn lời hứa cáo quý này mà Thiên Chúa đã trao ban cho chúng ta nơi con cái, và qua chúng, cũng trao cho cả gia đình nhân loại nữa.

Cha chào mừng các khách hành hương nói tiếng Anh và khách thăm quan tham dự trong buổi hôm nay, gồm những người từ: Anh, Scotland, Ireland, Na Uy, Hà Lan, Úc, Papua New Guinea, Ấn Độ, Indonesia, Nhật Bản, Philippines, Thái Lan, Canada và Hoa Kỳ. Cha đề nghị chúng con hãy cầu nguyện cho Thượng Hội Đồng về gia đình, và để làm chứng cho sự hiện diện của Thiên Chúa trong thế giới thông qua cuộc sống gia đình của chúng con. Xin Thiên Chúa ban phước cho tất cả chúng con!

Chuyên ngữ: Phạm Đình Ngọc, S.J.

Gia đình

cần có 5 căn nhà chính!

Chúa nhật, ngày 04-10, các giám mục từ khắp nơi trên thế giới sẽ nhóm họp tại Roma để thảo luận về những thách thức mà các gia đình đang phải đối diện. Đây là chủ đề mà Đức Thánh Cha đã phân tích sơ lược khi Ngài từ Vatican tới Ecuador và Philadelphia. Ngài mô tả sức mạnh của gia đình trong năm căn nhà chính.

1. Nhà trường

Đức Thánh Cha nói: “Gia đình như là nhà trường mà nơi đó các giờ kinh nguyện nhắc nhở rằng chúng ta là một thành viên của cộng đoàn. Nó nhắc chúng ta về người thân cận, những người đang hiện diện cách rõ ràng, họ là những người sống chung dưới một mái nhà với chúng ta. Một người thân cận cũng sống cuộc sống này và cần được giúp đỡ.”

Thứ hai, Đức Thánh Cha nhấn mạnh sự trợ giúp lớn lao mà các gia đình cần trao tặng cho những con người dễ thương vốn đang gặp đau khổ về thể lý hay tinh thần.

2. Nhà Thương

Đức Thánh Cha nói: “Gia đình là một nhà thương thân thiết nhất của mỗi người. Khi ai đó bị bệnh, họ có thể được chăm sóc trong gia đình.” Đó là một tình huống cũng xảy ra trong cuộc sống, khi một người cao tuổi, ông bà nội ngoại cần được chăm sóc.

3. Nhà an dưỡng

Đức Thánh Cha nói: “Nó là nơi an dưỡng tốt nhất cho người cao tuổi. Gia đình tạo nên nguồn lực xã hội to lớn mà các tổ chức khác không thể thay thế được. Gia đình phải được giúp đỡ và tăng cường.” Xa hơn nghĩa ẩn dụ của các nhà trường, nhà thương và nhà an dưỡng, Đức Thánh Cha tin rằng gia đình là một trong những hạt nhân lý tưởng để nuôi dưỡng đức tin Kitô giáo.

4. Nhà thờ tại gia

Đức Thánh Cha nói: “Gia đình cũng là Giáo hội thu nhỏ. Một cái gọi là “nhà thờ tại gia”. Qua

cuộc sống, nó chuyển tải lòng dịu hiền và thương xót của Thiên Chúa. Trong gia đình, đức tin được pha trộn với bầu sữa mẹ. Khi cảm nhận được tình yêu của cha mẹ, người ta cũng cảm thấy gần gũi hơn với tình yêu của Thiên Chúa.” Sau cùng nhưng không kém phần quan trọng, Đức Thánh Cha cũng mô tả sức mạnh của gia đình như một nhà máy không bao giờ ngừng hoạt động.

5. Nhà máy

Đức Thánh Cha nói: “Đó là lý do để các gia đình, xin lượng thứ cho lối diễn tả của tôi, là những nhà máy của niềm hy vọng. Các nhà xưởng của niềm hy vọng, sự sống và sự phục sinh. Chính Thiên Chúa đã mở ra hành trình này.”

Chuyển ngữ: Phạm Đình Ngọc, S.J.



40 năm và ước nguyện mùa Xuân

Và mùa xuân không còn
Những nỗi đau thẳm nữa...

(Mùa Xuân - Tagore)

Bước vào những ngày đầu năm 2015, chuyện những kẻ khủng bố bịt mắt xả súng bắn vào toà soạn Charlie Hebdo gây nên cái chết cho 12 người bao gồm hai cảnh sát và mười nhà báo, trong đó có những họa sĩ biếm họa tài danh đã làm rung động cả nước Pháp. Tuy rằng không phải ai cũng tán thành tính khiêu khích của tạp chí châm biếm Charlie Hebdo; nhưng từ vụ thảm sát này, thái độ của người dân Pháp và cách hành xử của các vị lãnh đạo thế giới đối với quyền tự do ngôn luận đã tạo nên niềm tin và một hình ảnh đẹp đẽ nhất của những ngày đầu năm.

Ngày 11/01/15 tức là bốn ngày sau vụ thảm sát, gần 4 triệu người dân Pháp đã tham gia cuộc tuần hành được coi là quy mô chưa từng có trong lịch sử nước Pháp. Cuộc tuần hành còn lớn hơn cả lễ mừng giải phóng Pháp khỏi tay Hitler năm 1944. Rõ ràng trong thế giới có vẻ như rời rạc ngày nay, bật lên một sự thật là tất cả chúng ta đều có mối liên hệ rất mật thiết với nhau từ niềm mơ ước riêng tư cho đến nỗi khát khao về cái đẹp, về tự do, nhân bản, về điều đúng, điều thiện... Khắp nơi trên thế giới, người ta đã tụ họp nhau lại để tưởng niệm những người đã nằm xuống, để lên án những hành động khủng bố và bày tỏ sự ủng hộ đối với nước Pháp. Nhiều biểu ngữ, băng rôn đã ghi câu: Je suis Charlie (Tôi là Charlie). Một bé gái đi trong đoàn tuần hành còn giương cao tấm biển với hàng chữ “Khi lớn lên con sẽ trở thành nhà báo”.

Đám đông khổng lồ đó đã được dẫn đầu bởi hơn 40 vị lãnh đạo thế giới. Hình ảnh họ khoác tay nhau tuần hành cho Charlie hẳn đã làm nhiều người Việt Nam xúc động khi nghĩ đến hoàn cảnh đất nước mình. Dù ở những địa vị lãnh đạo đầy quyền lực như tổng thống Pháp Francois Hollande, thủ tướng Đức Angela Merkel, thủ



tướng Anh David Cameron, thủ tướng Ý Matteo Renzi... Thái độ của họ thể hiện sự yếu đuối, nhỏ bé, cùng sự cần thiết có nhau của con người trước bạo lực! Nhưng mặt khác, họ cũng nói lên sự mạnh mẽ phi thường của ý chí con người trước hòng súng. Họ không đến đó, đứng đó cho dân họ. Họ đứng cho những con người yếu đuối, sợ hãi, cô thế trên những phần đất tăm tối của quả đất; nơi con người còn bị ngự trị bởi khủng bố, bởi các chế độ độc tài.

Cách đây ít năm, ls Lê Quốc Quân, bs Phạm Hồng Sơn và một vài người bạn của các anh cũng đứng khoác tay nhau như thế ở ngã ba Triệu Quốc Đạt - Hai Bà Trưng, trên con đường dẫn tới phiên toà xử ts Cù Huy Hà Vũ. Trước mặt họ là hàng trăm công an mặc sắc phục và thường phục, phía sau họ, khi ấy không có đám đông nào hết, không một ai... nhưng họ vẫn đứng, khoá chặt tay vào với nhau. Dũng cảm và đôn độc!

Ngày hôm nay, sau lưng Lê Quốc Quân, Nguyễn Ngọc Già, Hồng Lê Thọ, Nguyễn Hữu Vinh, Nguyễn Quang Lập... cái khoảng trống ấy

đang dần dần được lấp đầy. Những đốm lửa đã nhen nhúm gọi nhau thành ngọn lửa. Tôi cảm nhận tận đáy lòng điều Lê Quốc Quân nhắn với bạn hữu anh từ trại giam An Điền: “ngồi trong này nhận được thiệp hoặc thư của ai thì đọc mà nhớ luôn cả mặt chữ”. Đôi lúc hoạn nạn, đơn độc, hạnh phúc không hẳn là những điều gì to lớn, mà chỉ cần có nhau. Chỉ cần biết rằng ở ngoài kia mình có bạn bè, đồng đội; những việc mình làm, sự hiện hữu của mình có ý nghĩa.

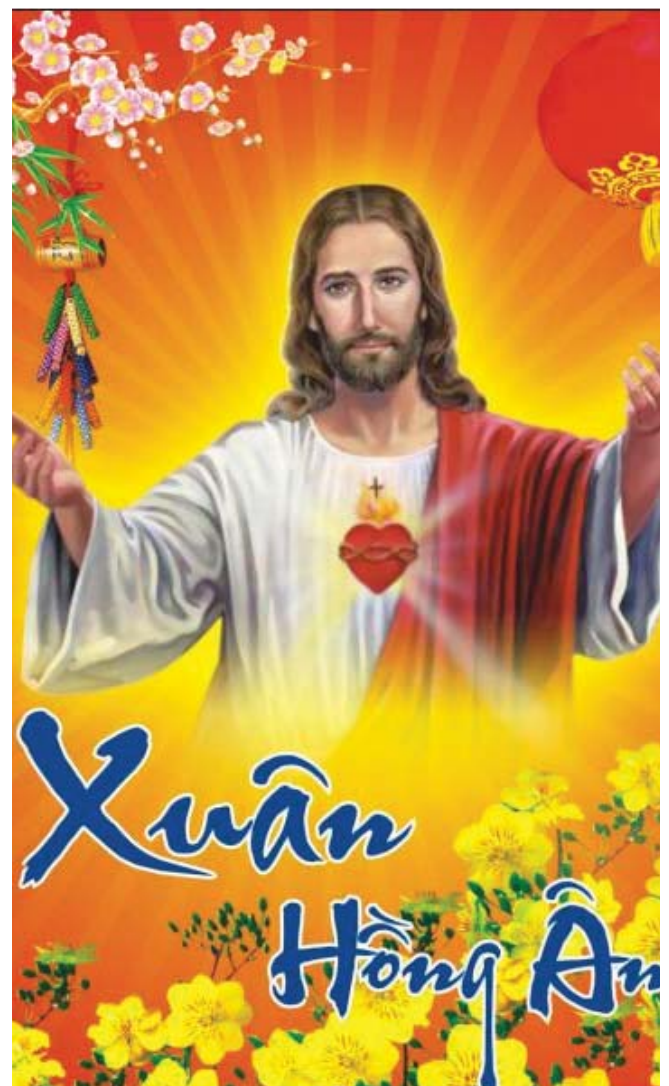
Rõ ràng dù con đường trước mặt còn chìm trong bóng đêm, nhưng đồng đội của các anh đang sẵn sàng cùng nhịp bước trong màn đêm đó. Đây là những món quà vô giá cho người tù: sau lưng Nguyễn Quang Lập, hàng loạt những blogger cùng lên tiếng sẵn sàng bị bắt theo điều 88; sau khi Nguyễn Hữu Vinh bị bắt, Blog Anh Ba Sàm vẫn tiếp tục hoạt động, ... Đặc biệt đối diện với những trấn áp từ việc dồn dập bắt giam các anh, phong trào “Tôi không thích ĐCSVN” đã thành hình. Từng khuôn mặt blogger xuất hiện mỗi ngày trên các trang mạng xã hội, mạnh mẽ, công khai, bất chấp các hù dọa của điều 88.

Các nhà hoạt động ngày nay đã không cô đơn, không bị bỏ rơi như thời Nhân Văn Giai Phẩm, thời Xét Lại Chống Đảng... Ngược lại, bản thân và gia đình họ được chăm sóc, được bảo bọc yêu thương. Trong một bức thư gửi cho em trai là tù nhân lương tâm Đặng Xuân Diệu, anh Đặng Xuân Hà viết: “em ạ, kể từ tháng 10 đến nay mọi người ở khắp nơi đều rất quan tâm tới em và mẹ. Điều đó làm mẹ và mọi người trong nhà rất vui, khiến mẹ đỡ yếu nhiều”.

Nếu thế giới sẽ nhớ mãi về Charlie và biến cố những ngày đầu năm 2015 thì người dân Việt Nam cũng sẽ nhớ mãi mốc điểm thời gian này. Ai cũng khao khát được sống, nhưng trước khủng bố và sự huỷ diệt, con người đã làm điều tốt nhất để sự sống được thăng hoa, để cuộc sống đáng sống! Những nhà văn, những họa sĩ biếm họa đã biến mình thành nhân vật trong một bức tranh đẹp đẽ, nhân bản của nhân loại. Cũng cùng lúc đó, trong bóng tối của bạo lực, những người dân Việt Nam nhỏ bé, cô thế, sợ hãi cũng đang nương nhau đứng dậy. Mặc dù chưa có được đám đông

đáng kể, nhưng những con người “tay không” này đã chứng tỏ được sức mạnh của mình. Họ thực sự đang làm chế độ lo sợ. Ông Nguyễn Sỹ Dũng, phó chủ nhiệm văn phòng quốc hội đã phải thừa nhận: “Một chế độ muốn tồn tại thì phải được sự ủng hộ của người dân. Hiện nay các thế lực chống đối đã tuyên truyền và chiếm được trái tim khối óc của hàng triệu người, thì nguy cơ đối với chế độ là có thật”.

Dù vậy, chúng ta có thay đổi được hiện trạng của đất nước mình hay không còn tùy thuộc vào sự sáng suốt và chấp nhận hy sinh của mỗi người. Chỉ một hành động man rợ của kẻ khủng bố đã làm thế giới phải sát vai đứng cùng nhau; trong khi phải đối đầu với một chế độ bạo lực, nham hiểm, đâu đó trong hàng ngũ những người đấu tranh hôm nay vẫn còn thấy những ngại ngùng, chia cách. Bốn mươi năm - con số thời gian kể từ ngày cả nước phải sống dưới bóng độc tài -





như vô tình chột làm chúng ta thấm thía nỗi đau. Bốn mươi năm! liệu đất nước và những thảm họa trước mắt có đủ vực dậy mỗi con dân Việt? Có xóa tan được cách ngăn và có đủ làm nên chất keo đoàn kết cần thiết không?

Giờ này, những người bạn của chúng ta, những tù nhân lương tâm đang nghĩ gì trong những giờ phút thiêng liêng của ngày đầu năm sắp đến? Chắc hẳn bên cạnh nỗi nhớ nhung gia đình, nỗi thương nhớ vợ con là những thời khắc đối diện với chính mình, với hương hồn cha ông, với tổ tiên đất nước. Sẽ không có nén nhang nào được họ thắp lên giữa đêm giao thừa năm nay trong chốn lao tù, nhưng hương khói từ những nén nhang tâm thành giữa lòng họ có kết nối được những tấm lòng Việt Nam. Không một ai muốn phải mất mát hay hy sinh, nhưng dường như tất cả nhân loại đều nhận thức ra rằng: Chỉ trong những giai đoạn đen tối và khi cùng gánh vác trách nhiệm với nhau, người ta mới thấy tỏa sáng những phẩm chất cao quý của chính mình và những người bạn đồng hành.

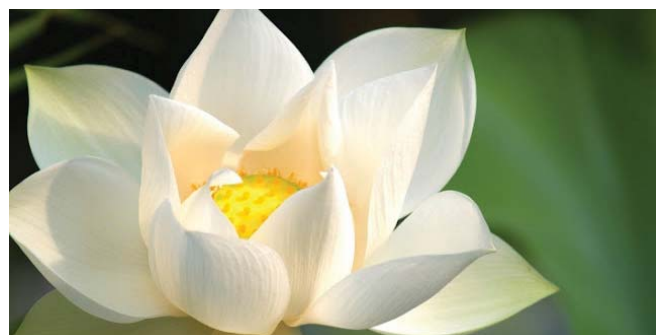
Đầu năm là thời điểm linh thiêng để mỗi chúng ta cùng nhìn lại một đất nước gấm vóc, một dân tộc oai hùng qua bao thời đại; để cùng nhau vực lại niềm tin và nhất định sống đúng với lương tâm và ước nguyện. Xin hãy hòa cái Tôi vào cái Chúng Ta. Xin chúc từng người Việt Nam chọn được bước đi cho mình trong năm mới, trong dòng người khao khát tạo đổi thay, để quê hương chung của chúng ta sớm trở thành một nơi chốn thực sự đáng sống.

Nguyệt Quỳnh

Thề Non Nước

Nước non nặng một lời thề,
 Nước đi, đi mãi, không về cùng non.
 Nhớ lời "nguyện nước thề non",
 Nước đi chưa lại, non còn đứng không.
 Non cao những ngóng cùng trông,
 Suối khô giòng lệ chờ mong tháng ngày.
 Xương mai một nắm hao gầy,
 Tóc mây một mái đã đầy tuyết sương.
 Trời tây ngả bóng tà dương,
 Càng phơi vẻ ngọc nét vàng phôi pha.
 Non cao tuổi vẫn chưa già,
 Non thời nhớ nước, nước mà quên non.
 Dù cho sông cạn đá mòn,
 Còn non còn nước hãy còn thề xưa.
 Non cao đã biết hay chưa?
 Nước đi ra bể lại mưa về nguồn.
 Nước non hội ngộ còn luôn,
 Bảo cho non biết chớ buồn làm chi.
 Nước kia dù hãy còn đi,
 Ngàn dâu xanh tốt non thì cứ vui.
 Nghìn năm giao ước kết đôi,
 Non non nước nước chưa nguôi lời thề.

Tản Đà



MỘT THỜI ĐÃ XA

Về ngang trường Áo Tím
Nhớ tà áo dài bay
Nhớ người tình trong mộng
Tròn xoe đôi mắt nai

Về ngang trường Trưng Vương
Nhớ áo em thiên thần
Lựa mềm ôm dáng ngọc
Đong đầy nét giai nhân

Về ngang ngôi trường ấy
Nhớ quán bên kia đường
Ta người căng mắt ngóng
Trông mau buổi tan trường

Ước gì quay trở lại
Áo trắng một thời xưa
Đạp xe mòn gót nhỏ
Theo chân hoài đón đưa !

" Đại học Văn Khoa nghe thật hay "
Nhẹ nhàng như cơn gió heo may
Như người con gái chiều tan học
Đường về ôm tập bước khoan thai

Nho nhỏ dáng người như giọng nói
Từng làm điên đảo bao chàng trai
Thư viết hồi âm xanh nét chữ
Chàng về thức trắng mộng thiên thai !

Sông Quê

HOA NHÀI

Lần đầu đến thăm tôi
Cô mang theo một đóa hoa nhài
Hoa bình dị
Tôi mỉm cười

Nhìn mây bay

Hờ hững.

Rồi lần sau
Cả những lần sau
Cô không mang thay đổi sắc màu
Vẫn bình dị những đóa nhài nho nhỏ
Và tôi cười

Hờ hững ngó mây trôi.

Rồi một chiều cô không đến thăm tôi
Một ngày đông hoa nhài không nở
Tôi ngơ ngẩn bên thiếp hồng để ngó
Ngó mây trời tôi đếm băng quơ
Tôi trách cô vội bước sang đò
Không thương nhớ những cánh nhài nho nhỏ
Thắm trong tôi hương nhài nỗi nhớ
Tôi trách mình hồ hững ngó mây trôi.

Mến tặng H.H.Ph

ĐẶNG XUÂN XUYẾN



ĂN TẾT

Năm 1993, JC Pomonti có viết một bài báo tựa là “Quand les Saigonnais mangent le Têt - Khi người Sài Gòn ăn Tết”. Khi dùng cụm từ “manger le Têt”, dù đã có dạy học ở Việt Nam (trường JJR và Đại Học Văn Khoa) và lấy vợ Việt, hình như ông cựu giáo sư đại học, nay là phóng viên của tờ báo Le Monde này muốn tỏ sự hiểu biết sâu sắc về VN. bằng cách viết một bài nói về lối đón mừng năm mới của dân ta. Trong bài báo, ông ấy nêu lên những nét đặc thù của sự “ăn Tết” của ta như sau :

- Người Việt Nam ăn Tết có nghĩa là cỗ bàn linh đình, ai nấy đều mời nhau ăn uống (les Vietnamiens mangent le Têt, ce qui veut dire banquets et tables familiales ouvertes... tout le monde invite tout le monde).

- người ta chăm lo việc ăn uống cho cả ông bà tổ tiên, thần thánh (on nourrit également ancêtres, dieux et génies).

- Tết mà không xài tiền (đánh bạc, mua sắm) thì không phải Tết (Le Têt n'est pas le Têt quand on ne gaspille pas son argent)

- Ngày đầu năm, trẻ con đứng vòng tay nói lời chúc tụng (như con vẹt) cha mẹ và các bậc trưởng thượng để được thưởng tiền bằng những đồng bạc mới (lì xì) (Le Jour de l'An, debout et les bras croisés, les enfants récitent leurs souhaits aux parents et aînés, en échange de quoi ils reçoivent des billets de banque neufs...).

Cái “ăn Tết” của ông ấy nói đến là lối ăn Tết của những người Miền Nam Việt Nam ở TP Sài Gòn tân thời trong những thập niên gần đây... Cách “ăn Tết” với mấy đặc điểm trên kia rất khác xa với tục ăn Tết cổ truyền của ta. Cho nên Pomonti không hiểu được người Việt Nam chính thống, thuần túy ăn Tết trong tinh thần Đón Mừng Năm Mới, tống cựu nghinh tân, như thế nào và cái sự “ăn Tết” của người Việt Nam có những cái đặc biệt gì.

Phải hiểu rõ những cái đặc biệt ấy mới hiểu



tại sao người Việt nói là “ăn Tết”.

Với bài này của tôi không có dụng ý châm biếm một người trí thức không cùng văn hóa nhưng tôi muốn bàn đến cái ưu việt của văn hóa Việt Nam. Tại sao người Việt Nam ta nói là “ăn Tết”. Trong ngôn ngữ của ta, ăn là cái gì và Tết là cái gì mà mình “ăn” được ? Xin thưa ngay, chúng ta nói phải nói là “ăn Tết” thì chúng ta mới nói lên được tất cả cái hay, cái đẹp, cái lý thú, cái cao siêu của những ngày lễ hội đầu năm ấy. Vâng, sự “ăn Tết” của ta bao gồm cả một trời triết lý tuy huyền nhiệm nhưng rất dễ thương của tinh thần tổ chức “đón mừng vận hội mới”. Xin bàn rõ hơn :

1- Trước hết là vấn đề ăn

Theo Socrate thì con-người muốn sống cho “ra người” phải dùng phương châm : “Ăn để mà sống chứ không phải sống để mà ăn”. Mấy ông-Tây-xưa này nói chuyện triết lý nghe kỳ cục quá. Làm như vậy thì hóa ra người cũng nên “làm” giống như mọi sinh vật khác ; trâu, bò chó, ngựa, voi, khỉ, vượn, hươu, nai... ăn cỏ, cây trái để sống

; beo, cạp, sư tử, chó sói, điều hâu, cá mập v.v. ăn thịt tươi sống cũng “ăn để sống”. Còn nói rằng “ăn cho ra người”, thì theo tôi, phải ngược lại : người ăn thì phải có cái ý muốn cao siêu, đặc biệt là “thực tri kỳ vị”. “Ăn cho ra người” là ăn cho có ý nghĩa, là phải biết ngon dở, phải biết mùi vị, tốt xấu, là phải ăn cho có... nghệ thuật (nghệ thuật là nhân tính). Nói cách khác : người muốn sống cho ra người thì phải tìm cái thú, cái hay trong sự ăn ; nói rộng ra “biết sống là phải biết ăn” hay nói cho gọn, cho tiện : “sống để mà ăn”. Sự sống và sự ăn liên kết với nhau trong cuộc sống, tuy hai mà một không như sự sống và sự chết liên kết với nhau như bóng với hình.

Tôi không nói hàm hồ đâu. Cách ăn uống là thước đo trình độ văn minh của mỗi dân tộc. Nhân loại thời ở lỗ, ở hang mới “ăn lông” còn khi đã tìm ra lửa, trồng được ngũ cốc thì không “ăn lông” nữa. Về sau, tùy trình độ văn minh tiến bộ, dân tộc nào cũng tìm ra một lối-ăn, một nghệ-thuật-ăn hợp với lối-sống của mình. Có dân tộc ăn bốc, có dân tộc dùng đũa, có dân tộc dùng muỗng, nĩa, dao, kéo v.v. Có dân tộc ăn bò-bo, có dân tộc ăn khoai mì (sắn), có dân tộc ăn lúa mì, có dân tộc ăn gạo v.v...

Các dân tộc khác thì tôi không biết rõ chứ người Pháp-Cổ, đối với nghệ thuật ăn uống, họ cũng suy nghĩ kỹ càng lắm. Từ thế kỷ thứ 16, trong tinh thần hâm mộ nét cao siêu về sự ăn của dân Gaulois vào thời kỳ xa xưa, ông Rabelais, đã “chế tạo” ra những nhân vật Gargantua, Pantagruel để nhiệt thành quảng cáo cho sự “sống để mà ăn, ăn cho ra người”. Ông-ấy đưa ra những câu phương châm rất xác đáng (đối với một dân tộc trân trọng sự ăn) để khuyến dụ sự tôn vinh việc ăn:

- càng ăn nhiều càng khoái nhiều, càng uống nhiều càng sướng nhiều - l'appétit vient en mangeant... la soif s'en va en buvant

- Thượng Đế tạo hành tinh (còn) Con Người (thì) chế thức ăn ngon - le Grand Dieu fit les planètes, Nous faisons les plats nets. Nhờ tinh thần “tham ăn” ấy mà triết lý Pháp tìm ra được lẽ uyên nguyên của thuyết nhân bản. Và nước Pháp mới đoạt được cái tước hiệu huy hoàng “xứ sở

của sự ăn ngon mặc đẹp” mà các dân tộc Âu Mỹ khác thường sùng thượng hoặc ... ganh tị. Người Pháp chính thống phải biết biết thưởng thức mùi vị tuyệt diệu của mỗi món phở-mát (mùi càng nồng nặc vị càng đậm đà) khi ăn kèm với một loại rượu thượng hạng, vừa nhấp nhẹ khỏi môi, thấm vào đầu lưỡi đã thấy tâm thần đê mê ngây ngất. Muốn chính lý hóa sự điệu nghệ ấy người Pháp có hệ thống định hướng thẩm vị Michelin để xếp hạng những nhà-hàng-ăn theo giá trị của những món ăn ngon và không khí ăn-ngon. Người sành ăn (-chơi) phải tìm đến những nhà hàng bốn, năm sao để thưởng thức mùi vị và tài nghệ nấu ăn của Đại Pháp.

Nhưng sự ăn được người Pháp chú trọng về phương diện nghệ thuật chứ không hẳn về ý nghĩa, về tinh thần ăn. Đây là vấn đề của những nước có một nền văn minh vật chất, khoa học kỹ thuật cấp tiến. Người Á Đông thì không làm như vậy. Sự ăn của Tàu, của Nhật, của Đại Hàn không giống như vậy. Ăn đối với người Á Đông trước hết và căn bản là một hành động để sinh tồn, để tiếp dẫn sự có mặt của mình trong vũ trụ. Mà đã nói đến sinh tồn thì phải có ý nghĩa của nó, phải hợp với lẽ sinh tồn của con-người nói riêng, của vạn vật nói chung. Cho nên ăn đối với người Á Đông không phải là một nghệ thuật mà thôi, ăn cho khoái khẩu, ăn cho đã thèm, đã nư ; ăn đối với người Á Đông là đặt vấn đề thụ ân thiên địa.

Do đấy, riêng đối với người Việt, sự ăn phải được thể hiện theo đạo Trời. Khi ăn, không những người ăn phải nhớ đến công lao của người nông phu (kiểu suy nghĩ của Sully Prudhomme





trong bài Le semeur) ; người ăn phải biết trân trọng cái “hột ngọc” của Trời ban cho. Khi nói đến việc ăn, người Việt Nam luôn nhắc đến chữ cơm như ăn cơm tiệm (dù sẽ ăn phở, ăn không có cơm), ăn cơm tây (với bánh mì), ăn cơm tàu (với những món tầu ăn kèm với mì sợi làm bằng bột mì) vì món ăn chính của ta là cơm, nấu bằng gạo. Miếng cơm thơm ngon dẻo ngọt mà ta ăn ấy trước kia là lúa, là gạo được tạo thành bằng mồ hôi bằng công sức của người nông phu :

Dưới đầm cạn, trong đầm sâu

Chồng cày vợ cấy, con trâu đi bừa.

Và của Ông-Trời đã làm cho mưa thuận gió hòa, thể theo lời

Lạy Trời mưa xuống

Lấy nước tôi uống

Lấy ruộng tôi cày

Lấy đầy bát cơm.

Lấy rơm đun bếp...

Từ tinh thần tôn thờ Trời ấy, từ tính cảm nhiệm sự có-mặt (immanence) của Trời trong mọi sự (phénomènes) và vật (choses, êtres) ấy, con-người Việt xem sự ăn là một vấn đề tinh thần và chữ ăn được ghép vào mọi hành vi của mình. Cho nên, ngôn ngữ Việt Nam có gần một trăm cách nói có dùng chữ ăn.

Trong sự sống của loài người, Việt Nam ta hay ai ai cũng vậy, chỉ có mấy vấn đề sau đây là quan trọng, liên quan đến sự điều động cuộc sống bình thường :

- ăn uống : ngay về mặt thực tế ăn để mà sống, không ăn thì chết (đói) cũng đã có vấn đề tinh thần ăn rồi : đói mới ăn, khát thì uống, nhưng phải có chừng mực, giờ giấc, điều độ. Tham thực

cực thân là một phương châm trở thành tính chân lý rồi, ai cũng biết. Nhà Nho nói thực vô cầu bảo, đấy là phương châm của những bậc đại nhân quân tử trên đường minh minh đức còn người dân-thường nói dễ hiểu hơn : ăn uống phải từ tốn không nên ăn tham, ăn như mổ khoét, uống ừng ực như trâu bò; khi ngồi vào ăn phải nhớ ăn trông nôi, ngồi trông hương v.v.

- ăn nằm : bên cạnh sự ăn để sống, để bảo vệ sự trường tồn của giống người, có chuyện ăn nằm mà người Việt Nam xem là quan trọng bậc nhất. Ăn nằm là chuyện nam nữ, chuyện vợ chồng, chuyện kết hợp giữa hai giống người, biểu tượng cho sự hòa hợp âm dương trong Trời, Đất. Do đấy, từ ngàn xưa, luân lý, luật pháp của người Việt ta, từ thời nhà Lý đã chuẩn định trên nguyên tắc đạo đức, hợp với đạo Trời.

Ngoài ra, trong cuộc sống xã hội, muốn cho có sự thuận hòa trong sự liên hệ của ta với người, ngôn ngữ của ta có nói đến BA vấn đề ăn khác. Ba vấn đề ấy phải được xem là căn bản của tâm thức Việt Nam ; đó là :

- ăn ở : vào trường hợp này, chữ ăn được ghép vào chữ ở không phải để chỉ riêng mặt cụ thể của hai vấn đề : ăn cho no bụng và nhà cửa, nơi ăn chốn ở; trái lại, đấy là một cụm từ mang một ý nghĩa rộng rãi, bao bọc cả cuộc sống xã hội của con người. Nó xác định được cái bào hao của từng con-người. Ăn ở có nghĩa là cách cư xử. Lối ăn, nếp ở là phong cách của một con-người trong xã hội, là sự đối đãi của một cá nhân này với cá nhân khác, là nề nếp của một xã hội lấy đạo Trời làm gốc.

Câu thơ :

Ở sao cho vừa lòng người

Ở rộng người cười, ở hẹp người chê

và câu tục ngữ

Ở bầu thì tròn, ở ống thì dài

xác định rõ ràng, khéo léo vấn đề cách đối xử với nhau của con-người ; nó cần bao gồm tất cả ý nghĩa sâu sắc của triết thuyết trung hòa trong nguyên lý tam tài : trời, đất, người nên ta phải nói là ăn ở.

- ăn nói : không phải nhờ đến ảnh hưởng nho học người dân Việt mới đặt tiêu chuẩn cho cái

đẹp tinh thần của cái chuyện lời ăn tiếng nói này. Trong số Mười thương xác định về đáng quý, đáng yêu của người phụ nữ Việt Nam, ăn nói được xếp vào hàng nhì :

Một thương tóc bỏ đuôi gà

Hai thương ăn nói mặn mà có duyên

Thật vậy, để bảo vệ sự hấp dẫn, sự thu hút người nam đến với người nữ mái tóc là vóc con-người, trong cuộc sống chung đậm đà, êm đẹp, lời ăn tiếng nói mặn mà làm đẹp tình người đã đành (gừng cay muối mặn, xin đừng bỏ nhau), lối ăn nói dịu dàng, từ tốn, khôn khéo là nền móng của sự nên duyên.

Do vậy, đạo lý Việt Nam chấp nhận dễ dàng khuôn phép trau dồi đức hạnh cho con-người bằng ngũ thường, bằng tứ đức của Khổng Mạnh. Trai thời trung hiếu làm đầu là phương châm của nam tử trong xã hội, còn cái thước đo giá trị của con-người ứng viên làm quân tử nằm trong khuôn khổ của năm hạnh : nhân, nghĩa, lễ trí, tín. Mà trong năm hạnh này, đã có ba cái liên quan trực tiếp đến cách ăn nói rồi; nó tóm gọn tất cả ba hạnh : lễ (ăn nói đứng đắn, có phép tắc), trí (ăn

nói khôn ngoan, tín (nói không sai lời, nói và làm phải giống nhau).

Đối với phân nửa kia của nhân loại, tôi thiết tưởng, muốn đóng trọn vai trò nội tướng theo nho phong, người phụ nữ cũng phải chú trọng đức ngôn. Lê Quý Đôn dùng lời bà-mẹ khuyên con lúc về nhà chồng cốt để tôn vinh cái đẹp tinh thần của lời ăn tiếng nói.

ăn chơi : liên quan đến sinh thú ở đời. Có lẽ đây là vấn đề hay đẹp nhất trong tâm thức của người Việt Nam. Ăn để mà sống, nhưng sống mà không chơi, không có lúc nghỉ xả hơi, không có cách làm cho sự sống được thoải mái thì không hợp lý. Hướng nữa, dân Việt Nam vốn sống với nghề nông, đầu tắt mặt tối, chân lấm tay bùn, mà không có lúc chơi thì ... không được. Đã có ăn thì phải có chơi. Cho nên, người Việt Nam rất trọng sự ăn chơi, nghĩa là xem sự tìm kiếm thú vui (sinh thú) là một điều không thể bỏ qua được. Trong dân gian, có những hội hè, đình đám với những cuộc vui tưng bừng, những cách chơi nhộn nhịp như : đua thuyền, đấu vật, thổi cơm, hát quan họ, đánh bài chòi v.v... Giới thượng lưu trường giả bày ra cắm kỳ, thi, họa. Chung chung, người Việt Nam rất thích ăn chơi : đường ăn chơi mỗi vẻ mỗi hay.

Đến đây, chúng ta có thể thấy rõ tại sao trong ngôn ngữ của ta, để nói đến bất cứ sinh hoạt, hành động nào, cũng có sự ăn đi kèm. Ví dụ : để nói lên sự hòa hợp rõ ràng, ta thường dùng những chữ : ăn ý, ăn khớp, ăn ảnh, ăn bản, ăn gian hoặc đối với những vấn đề tế nhị, bí hiểm hơn, ta nói : ăn thề, ăn sương, ăn xôi. Sự ăn, ý niệm ăn, trong ngôn ngữ của ta, được dùng để nói lên cái ý muốn phải sống hợp với đạo Trời, nghĩa là sự sống phải xây dựng, tạo lập bằng tinh thần hòa hợp với Trời Đất, Người (thiên thời, địa lợi, nhân hòa).

Đến đây, chúng ta có thể bàn đến vấn đề khúc mắc : ăn Tết. Nó gồm có hai khía cạnh : Tết là gì và Ăn trong dịp Tết.

2- Ý nghĩa chữ Tết

Ai cũng có nghe nói đến cái định nghĩa : chữ Tết là cách nói trại của chữ Tiết, có nghĩa là đốt



tre, khớp xương, nói rộng ra là giai đoạn, thời kỳ. Người Tàu thường phân biệt những tiết lập xuân (5 tháng 2 đến 6 tháng 5), lập hạ (7 tháng 5 đến 8 tháng 8) ; lập thu (9 tháng 8 đến 8 tháng 11) lập đông (9 tháng 11 đến 4 tháng 2). Đến ngày đông chí 22 tháng 12, ngày ngắn nhất trong năm, Ông Táo sửa soạn sẵn (có người phàm trần phụ một tay bằng cách làm Sớ sắn) để hôm sau về Trời gặp Ngọc Hoàng Thượng đế, tấu trình sự việc ở nhân gian.

Đối với Việt Nam vốn là nước nông nghiệp, sự sống (+ chết), cuộc sống được điều động theo nhịp độ thời tiết mưa nắng, bốn mùa. Việc trồng trọt phải thuận theo từng mùa :

*Tháng chạp là tháng trồng khoai
Tháng giêng trồng đậu, tháng hai trồng cà,
Tháng ba cày vỡ ruộng ra,
Tháng tư làm mạ mưa sa đầy đồng...*

Cuộc sống theo một nhịp điệu riêng phù hợp với sự tuần hoàn trong Trời Đất:

*Tháng Giêng ăn Tết ở nhà,
Tháng hai cờ bạc, tháng ba hội hè
vì :*

*Tháng giêng là tiết muta xuân,
Tháng hai mưa bụi dần dần muta ra.*

Đến tháng ba cày vỡ ruộng ra sau đấy là tháng tư làm mạ và trong khi chờ đợi tháng năm gặt hái thì :

*Tháng tư đong đậu nấu chè
Ăn Tết đòan ngộ trở về tháng năm.*

Cuộc đời cứ như vậy mà sống một cách êm đềm theo nhịp điệu mưa thuận gió hòa cho đến tháng một, tháng chạp nên công hoàn thành. Và tiện lợi thay, tháng chạp, trời lạnh, vào mùa khô, việc đồng áng tạm ngưng, người nông phu nghỉ ngơi ăn Tết, mừng đón mùa màng sắp đến.

Cái niềm vui nên công hoàn thành ấy do Trời Đất ban cho, cho nên lời ca dao nhờ trời một mẫu năm nong thóc đầy mang nặng lòng nhớ ơn ; nó giục giã người nông phu, người dân tổ chức Lễ Hội mừng Năm Mới thật tưng bừng, trang trọng. Những ngày lễ hội tưng bừng náo nhiệt mừng đất, nhớ trời của ta được gọi là Tết Nguyên Đán gọi tắt là Tết.



3- Ý nghĩa chuyên “ăn Tết”

Trong tinh thần nhớ ơn Trời đất ấy, người Việt Nam tổ chức ngày lễ hội đầu năm - nghĩa là ăn Tết - với những tập tục khá riêng biệt :

- thờ cúng Trời Đất : Trong khi Vua và Triều đình lo Tế Trời Đất ở đàn Nam giao (kinh đô Huế) người dân, sau khi làm lễ tiễn đưa Ông Táo về Trời, tổ chức ngày Lễ Hội Đầu Năm bằng những buổi lễ Giao thừa, dựng nêu, lễ Tổ Tiên, lễ đi hái lộc (xuất hành).

Trong những buổi lễ, trên bàn thờ phải có bánh chưng, bánh dày và những trái cây đặc biệt Việt Nam: măng cầu, dừa, đu đủ, xoài.

Theo tục lệ cổ truyền có sẵn từ đời Hùng Vương, người Việt phải dùng loại thực vật địa phương để làm bánh cúng: bánh chưng (bánh tét) gói bằng lá dong, với gạo nếp, đậu, hành, thịt heo và gia vị hành, tiêu, muối. Bánh chưng hình vuông tượng trưng cho Đất, thuộc Âm; bánh dày là một khối đơn thuần, chắc, dẻo, màu trắng tinh của nếp. Bánh dày hình tròn, mặt trên tròn, mặt dưới phẳng, tượng trưng bầu trời, thuộc Dương. Nhìn cái bánh chưng, bánh dày, ăn một bánh chưng, cắn một miếng bánh dày, người Việt tưởng nhớ đến nguồn gốc của mình, của ông bà tổ tiên, để tự nhắc nhở rằng mình phải sống thuận hợp với Trời Đất. Đây là theo đúng đạo trời, theo đúng lẽ âm dương, hiểu được cái lý uyên nguyên : vạn vật đồng nhất thể, mọi vật đều có cha có mẹ.

Ngoài ra còn có những thứ hoa quả, bánh mứt được chọn lựa cho ngày Lễ Hội Mừng Đón Năm Mới này nữa như ngũ quả: cầu, sung, dừa, đu,



xoài (cầu xin vừa đủ xài ?) các món ăn gồm có ngũ vị, ngũ sắc.

- tôn kính tổ tiên : Đạo Trời đặt nền tảng trên lòng biết ơn Trời Đất, buộc con-người Việt Nam phải “ăn ở” thuận thảo với những bậc cha mẹ (= sinh thành nói chung, kể cả Trời Đất). Cho nên khi nói đến đạo Trời, mặc nhiên ta nghĩ đến đạo Hiếu (gồm có bộ lão trên chữ tử) với nghĩa từ nguyên : tỏ lòng biết ơn người trên (bậc sinh thành) bằng lòng tôn kính, sự tôn thờ. Đạo lý Việt Nam đặt nền tảng trên tục thờ cúng tổ tiên, mừng tuổi ông bà, cha mẹ. Ngày Tết mà không có được một ít hương hoa cúng bái tổ tiên là một sự thiếu sót xem như bất hiếu. Việc mừng tuổi cũng giống như cuộc lễ tổ tiên phải được tổ chức trang trọng để cho những trẻ em biết tôn kính ông bà, cha mẹ và tiền nhân.

- sum họp gia đình, về quê ăn Tết : Người Việt Nam luôn luôn đặt tình cảm gia đình (tổ tiên, cha mẹ, anh em, bà con thân thuộc) lên trên mọi liên hệ khác. Cách ngôn của ta nói : Bà con xa hơn láng giềng gần để trân trọng, tôn quý trước hết là tình máu mủ, sau đó là tình lối xóm, làng nước, đồng bào. Giữa sự tụ họp với bạn bè để ăn mừng, để vui chơi và sự sum họp gia đình, trở về sống cái không khí đầm ấm thiết tha với những người cùng máu mủ, giòng họ, người Việt Nam thường chọn niềm vui thứ nhì. Ăn Tết tha hương không có tình thương yêu của những người thân trong gia đình, thiếu tình thân thiết của họ hàng, làng nước, hoặc những buổi thăm viếng nhau, dù cho có “thịt mỡ dưa hành câu đối đỏ”, có những lời chúc tụng nhau, có những cuộc lễ

chùa, hái lộc cũng không thể nào là một dịp Mừng Đón Vận Hội Mới được. Bạn bè thân quý chưa phải là gia đình của ta, ngôi nhà, căn phố ở xứ người không phải là đất trời của ta ! !

Tóm lại, ăn Tết là sự trở về với Trời Đất, ông bà, tổ tiên. Ăn Tết phải có thờ cúng, cỗ bàn, sum họp. Ăn Tết phải có ý

nghĩa “Tôn quý Trời”.

Kết luận : Ăn Tết ngày nay

Chuyện ông Pomonti xảy ra đã hơn mười năm nhưng chưa mất tính thời gian. Không phải chỉ ông ấy mới có cái nhìn “bề ngoài” về sự “ăn Tết” của Việt Nam ta., ngay cả người Việt Nam trong và ngoài nước hiện nay cũng “ăn Tết” khác xưa rất nhiều. Vì “ăn Tết”, như trên đã giải bày, không như xưa nữa mà trở thành một dịp vui mừng “vô tư”, một dịp hội họp để ăn uống, bài bạc xô bồ. Ngày xưa, Tết kéo dài hàng mấy tháng để người dân có dịp sum họp với bà con thân thích trong gia đình, với bạn bè quen thuộc trong xóm làng. Sự tụ hội này mang ý nghĩa của sự “trở về” với gia đình, với quê nhà, đồng thời trở về với “đất trời” bằng những cuộc lễ trang trọng dưới mái nhà từ-đường hay giữa lòng đất nước, quê hương. Ngày xưa, những tục lệ ngày Tết không ai xem là dị đoan để bài bác, xóa bỏ. Ngày nay, nếu Tết không bị quên lãng thì cũng chỉ còn là một ý niệm mơ hồ, một vấn đề không đáng quan tâm; đối với một số người khá đông, Tết đem lại nỗi luyến tiếc không được sống lại cái không khí vừa thân mật vừa thiêng liêng, vừa trang trọng vừa náo nhiệt của những ngày đón xuân trên đất nước quê hương. ...

Belleville, Paris tiết Mạnh Đông

Mạnh Bích

Trích VIỆN NHÂN QUYỀN VIỆT NAM

10 loài hoa đẹp cho ngày Tết

Việc lựa chọn cho gia đình mình một loài hoa đẹp để đón tết Bính Thân 2016. Chúng ta cùng tham khảo 10 loài hoa đẹp cho những ngày tết thêm sum vầy.

Hoa Mai: Hoa mai có 5 cánh tượng trưng cho Ngũ phúc thần, đem lại điều may mắn thịnh vượng. Vóc dáng của cành mai là vóc dáng của mỹ nhân như câu Kiều: “Mai cốt cách tuyết tinh thần”. Mai - Tùng - Trúc phối hợp cho tình bạn, sự thanh cao của người ẩn dật cao quý... Hoa mai vàng khoe sắc vàng trong cái nắng phương Nam đầy nắng và gió. Ở miền Nam thì cành mai là loại cây đặc biệt nhất trong ngày tết. Vậy cây hoa mai có gì đặc biệt mà được người dân Miền Nam yêu thích như vậy? Hoa mai tượng trưng cho sự phú quý, giàu sang. Trong ngày Tết, mọi người thường mua cây (hoặc cành) mai vàng nhiều lộc bởi theo quan niệm của phong thủy, hoa mai nở đúng lúc giao thừa hay sớm mừng một sẽ mang lại nhiều may mắn, thịnh vượng và hạnh phúc sẽ đến với gia đình trong năm đó.

Hoa mai vàng khoe sắc vàng trong cái nắng phương Nam đầy nắng và gió



Hoa Đào: Nếu miền Nam dùng hoa Mai để chưng ngày tết thì miền Bắc có hoa đào khoe sắc xuân. Cây Đào được xem là loài hoa báo hiệu thời tiết xuân trong cái rét đầu năm ở Miền Bắc. Ngày tết nhà nhà, người người chưng hoa

Đào, không phân biệt giàu hay nghèo để chưng kiểng trong nhà vì theo quan niệm hoa đào giúp xua đuổi tà mà những điều xấu xa để đem may mắn tới cho gia chủ trong năm mới.

Miền Bắc có hoa đào khoe sắc xuân



Cây Quất: Chơi cây Quất từ lâu là một thú chơi tao nhã mang tính phổ biến ở nhiều vùng miền ở Việt Nam, gắn với tâm thức cầu phúc, cầu may. Cây Quất với lộc xanh, hoa trắng, quả vàng sum suê, tượng trưng cho sự sinh sôi, thịnh vượng, viên mãn. Cây Quất được trưng bày trong ngày tết mang ý nghĩa cho sự thu hoạch và cũng là một khởi đầu tốt đẹp cho một năm. Vì thế, vào đầu năm mới, ta thường thấy mỗi gia đình thường mua một cây Quất quả vàng xum xuê, lá xanh tốt với mong muốn khởi đầu một năm mới tốt đẹp, giúp gia tăng tiền tài và vận may cho các thành viên trong gia đình.



Cây quất theo phong thủy sẽ mang điều may mắn đến cho gia đình cũng như thương gia, kinh doanh...

Hoa Cúc: Đa dạng về màu sắc và chủng loại lại có sức sống lâu, nhiều người rất thích sử dụng hoa Cúc trong những ngày Tết để trang trí nhà cửa như mong muốn đem thêm sức sống và không khí mùa xuân ấm áp vào trong không gian sống của gia đình mình. Hoa Cúc mang đầy màu sắc nổi bật, hoa Cúc như mang cả mùa Xuân vào trong không gian nhà bạn. Những bông hoa Cúc vàng hết nổi quen thuộc với người dân Việt Nam. Theo phong thủy hoa Cúc mang biểu tượng của sự sống, tăng thêm phúc lộc cũng như sự hoan hỉ đến nhà. Trồng những cây hoa cúc nhỏ hay cắm hoa Cúc có thể giúp ổn định phúc khí trong nhà. Tuy nhiên, bạn nhớ lưu ý rằng, hoa Cúc nên đặt nơi có nhiều ánh sáng trong nhà để sự may mắn thêm mạnh mẽ và rực rỡ.



Hoa Lan: Luôn được xem là biểu tượng của người sang trọng và quân tử nên việc chọn những cành hoa Lan để trang trí nhà trong ngày tết là một điều dễ hiểu. Đa dạng về chủng loại và màu sắc, lại có sức sống, độ bền cao nên việc lựa chọn hoa Lan sẽ giúp bạn thêm một món đồ trang trí đẹp mắt cho ngôi nhà trong những ngày đầu năm mới.

Hoa Dơn: Là một loài hoa đẹp với hình dáng thân dài, mang nhiều hoa trên một cành. Loại hoa này được nhiều người ưa chuộng đặc biệt trong những ngày Tết này, bởi loại hoa này khá bền, chơi được lâu lại mang vẻ đẹp tinh tế, dịu dàng. Hoa Dơn được cắm với rất nhiều những cành hoa

khác, nhằm tôn lên vẻ đẹp của các loài hoa khác cũng như khoe được vẻ đẹp của chính nó.

Cây Hoa Dơn hay Hoa Lay Ơn



Tuy nhiên, khi chọn hoa lay ơn, để chơi hoa được lâu, bạn nên chọn những cành hoa với số lượng bông hoa nở ít, có nhiều nụ. Chọn những cành hoa có thân to, cứng cáp, lá hoa tươi xanh và không bị sâu hay dập nát. Khi cắm hoa, bạn nên cắt chéo góc cành hoa để tăng cường bề mặt hút nước của cành hoa. Bạn nên dùng kéo sắc và cắt dứt khoát một lần cho mỗi cành, không nên cắt đi cắt lại nhiều lần một cành, như vậy sẽ làm ảnh hưởng đến cành hoa. Đối với những bạn nào yêu thích loại hoa này và muốn trồng nó

Hoa Ly



Cây Phát Lộc, Phát Tài: Điều mà có lẽ tất cả mọi người đều mong muốn cho gia đình mình có được trong năm mới chính là tài lộc sung túc. Và không loài cây nào thể hiện mong muốn đó rõ hơn bằng cây Phát Lộc, Phát Tài. Những mầm non tươi mới của hai loài cây này là sự thể hiện

một năm mới mang nhiều tài lộc sinh sôi cho cả gia đình. Cây Phát Lộc và cây Phát Tài là hai loài cây mang nhiều hàm ý may mắn cho gia đình trong năm mới.



Hoa Hồng: Hoa hồng được nhiều người chọn để chơi Tết bởi màu hoa tươi vui, rất thích hợp cho ngày Tết. Với hoa Hồng, dù bạn cắm theo những kiểu đơn giản hay cầu kỳ thì chúng đều toát ra vẻ sang trọng, thanh lịch, tươi vui của ngày Tết.



Hoa Tầm Xuân: Đi kèm với hoa Mai, hoa Đào thì Tầm Xuân là loài hoa được sử dụng khá nhiều trong các gia đình như một vật trang trí không thể thiếu mỗi dịp Tết đến, Xuân về với ý nghĩa báo Xuân sang với màu sắc rực rỡ, tươi sáng.

Hoa Trạng Nguyên: Mang ý nghĩa thể hiện sự thành đạt. Với ý nghĩa đó, việc chưng hoa Trạng Nguyên ngày Tết vừa mang đến vẻ đẹp cho ngôi nhà của bạn vừa là sự thể hiện mong muốn một năm mới thành công và may mắn cho cả gia đình.



Hoa Tầm Xuân



Hoa Hải Đường: Theo quan niệm của người xưa thì đây là loài hoa tượng trưng cho mùa Xuân. Chữ “ Đường” mang hàm ý là một ngôi nhà lớn. Chính vì thế, đây là loài hoa thể hiện cho sự giàu sang và phú quý - điều mà bất cứ gia đình nào cũng mong muốn đạt được trong năm mới.



Hoa Đồng Tiền: Là một loài hoa mang nhiều ý nghĩa tốt đẹp như đem lại may mắn, sức khỏe mà tuổi thọ cho cả nhà. Loài hoa này được rất nhiều người lựa chọn để trồng trong vườn hay cắm hoa trang trí dịp đầu năm như một lời chúc đầy ý nghĩa cho cả gia đình.

Hoa Sống Đời: Cái tên nói lên tất cả. Loài hoa nhỏ nhắn nhưng lại mang màu sắc rực rỡ và sức sống bền bỉ này mang theo ý nghĩa cầu chúc một năm mới dồi dào sức khỏe cho cả gia đình. Bên cạnh đó nó còn thể hiện sự sinh sôi, nảy nở và tình đoàn kết của các thành viên trong ngôi nhà của bạn. Nếu mong muốn sự sinh sôi, phát triển và đoàn kết cho cả gia đình bạn có thể chọn hoa Sống Đời.



Kiểm tiền tiêu tết

Khi năm hết Tết đến, mối quan tâm của hầu hết người dân, và đặc biệt là những người lao động nghèo, là Tiền Tiêu Tết!

Người ta xoay xỏa đủ kiểu, đủ cách để kiểm tiền tiêu Tết, nhưng không phải ai cũng đạt được điều mong muốn, thậm chí ngày Ba mươi Tết rồi mà chưa kiếm đủ số để sắm ba mâm cúng không thể thiếu: Chiều Ba Mươi, Giao Thừa và Sáng Mồng Một. Có rất nhiều nhà ăn Tết mà cũng chỉ như ngày thường! ...Nhà ông Song Hàn và bà Lương Bần thuộc vào số những nhà nghèo, kém may mắn như vậy...

Ông Song Hàn quê gốc ở vùng Sông Hàn, tên ông là tên con sông nổi tiếng toàn quốc đã đi vào thơ ca, nhạc họa, chẳng hạn như câu thơ sau của nhà thơ xứ này: Con qua Cẩm Lệ, Sông Hàn / Ngũ Hành Sơn đó mơ màng bóng cha... Nhưng văn phòng UB Xã làm bay mất cái dấu “Mũ” trên chữ “O”, thành ra tên ông thành Song Hàn, lại có ý nghĩ khác: Hai cái nghèo, hai kiếp nghèo, hai đời nghèo? Vặn vào đời mình, ông thấy đúng quá, đời cha ông rất nghèo, lưu lạc vào Sài Gòn kiếm sống, nghèo vẫn hoàn nghèo, và ông sinh ra trong cảnh nghèo, lúc nhỏ sữa cũng

không có mà uống! Như thế tức là ông nghèo hai đời? Tuy thế, khi sinh ra cô con gái đầu (và cũng là duy nhất), ông lại rất vui vì nghĩ đời nó sẽ hết nghèo, nên ông đặt tên nó là Kim Ngân! Tuy từ khi có cô con gái Kim Ngân, nhà ông chưa giàu lên nhưng cũng không bao giờ bị đói, ông đã tự mua được chiếc xích lô, vợ ông đã có đủ vốn để làm một cái tủ trái cây ngon lành và con gái ông đã được học hết lớp 10 rồi đi học một lớp Y tá sơ cấp, giờ đã được làm trong một Bệnh viện lớn, lương không cao nhưng “bổng lộc” mùa nào thức ấy, người nhà bệnh nhân tạ ơn thì có gì sai mà không nhận? Tết năm con Trâu này, con gái ông vừa chẵn hai Giáp, tức 24 tuổi, thầy tướng nào cũng nói sẽ có lộc mới, sẽ phát tài, nên ông vui lắm! Tuy nhiên, chỉ còn một tuần nữa là Tết mà “Ngân sách” chi tiêu cho ngày Tết theo bà vợ ông Hàn cho biết thì coi như vẫn chưa có gì, ngoài số tiền thưởng của cô con gái, còn chưa biết chắc là bao nhiêu?

Ngày 23, ngày Ông Táo lên chầu Trời. Lễ cúng ông Táo làm đơn giản, tuy thế bà vợ ông Hàn phải lấy trong số vốn của tủ trái cây và giao hẹn với chồng: “Ngày hôm nay, ngoài số tiền mua gạo thường kỳ, ông phải bù vào cái lễ

cúng ông Táo, nghe không?”. Ông Hàn ngồi lên xe mà không biết đạp tới đâu? Vừa ra đầu hẻm, ông nghe mấy đứa trẻ con thi nhau đọc những câu toàn chữ “T”: Thầy thầy Tý tưng tiền tiêu Tết, toan tự tử, tối thứ tư, tại toa tàu thứ Tám! Thầy tôi thấy thế thương tình, tặng thầy thầy Tý tí tiền tiêu Tết! Thầy thầy Tý thôi tự tử!... Trời ơi, sao mà đúng tâm tư của mình thế? Ông Hàn nghĩ, nếu ngày hôm nay mà không kiếm đủ số như bà vợ nói thì đúng là sẽ đi tự tử!...

Ông Hàn đang bù đầu với một lô chữ “T” của bọn trẻ con thì có một ông khách mập bự, ngoác lại kêu chở tới nhà hàng đặc sản Hương Quê! Có thể chú, khách mở hàng mà tướng tá ngon lành như thế này là ổn rồi! Ông Hàn còng lưng đạp, đưa người khách mập bự tới nhà hàng Hương Quê. Tới nơi, người khách nói chờ khoảng nửa tiếng sẽ về ngay. Ông Hàn mừng quýnh, vậy là mở hàng bằng cuộc xe “khứ hồi” thì còn gì bằng! Ông liền kéo cái xích lô tới sát tường nhà hàng Hương Quê, ngồi lên xe rồi ngả lưng tranh thủ làm một giấc, bởi đêm hôm qua, ông cứ mãi mê “vật lộn” với bà vợ mà quên cả ngủ!...

Khi ông Hàn bừng tỉnh thì đã quá trưa, khoảng một, hai giờ chiều gì đó! Ông lặng người khi sực nhớ ra mình đang chờ ông khách mập bự đi cuộc xe “khứ hồi”! Thôi, thế là mất toi cuộc xe khứ hồi! Ông tính vào nhà hàng hỏi xem ông khách mập bự có còn ở trong đó không nhưng lại nghĩ: đã quá giờ hẹn, là mình ngủ quên, lỗi tại mình! Thôi bỏ!...

Ông Hàn lên xe, ngồi đạp từ từ nhưng đầu óc thì như mây bay lãng đãng, không biết sẽ đi đâu? Ông bỗng thấy đói! Chẳng lẽ lại mò về nhà ăn cơm? Gạo còn chưa mua được thì cơm nước gì? Nghĩ thế, ông bấm bụng đạp tới chỗ mấy người bạn đồng nghiệp, xem họ có san sẻ cho được người khách nào không? Song, khi ông mới đi được khoảng mười phút thì có hai

người chặn xe ông lại, kêu ông chở một người phụ nữ bị tai nạn giao thông, đang ngồi rên la bên vệ đường, máu me đầy người! Không chần chừ, ông cặp xe lại gần người bị nạn, rồi còng lưng đạp tới trung tâm cấp cứu Thành phố!...

Khi ông Hàn về tới nhà thì thành phố đã lên đèn. Bà vợ và cô con gái đang ngồi chờ cơm, ra cửa đón ông, nhìn thấy cái xích lô đầy những vết máu đã xỉn khô thì dường như đã hiểu chuyện gì đã xảy ra với ông!...

Là người rất mê coi bói toán, tử vi nhưng ông vẫn chưa hết ngờ ngẩn, bàng hoàng khi ngày hôm sau, thật không thể tin nổi, sự việc lại xảy ra với ông gần giống như ngày hôm trước! Chỉ khác chút ít là buổi sáng thì ông chở một người khách sộp, tới một tòa cao ốc, cũng hẹn sau hai mươi phút sẽ xuống đi cuộc xe “khứ hồi”, nhưng rồi không bao giờ xuống nữa! Còn cuộc xe tới Bệnh





viện hôm nay là chỗ mấy đứa trẻ một trường Mầm Non bị ngộ độc thực phẩm, ông phải chở hai đứa và một cô giáo áp tải! Khi nhìn lại xích lô thì không thể tin được, hai đứa bé ói nôn ra đầy xe! Người ta chỉ mãi lo cấp cứu cho mấy đứa bé mà không hề ngó ngang gì đến ông, tức trả ông tiền “cước vận chuyển”!

Chán nản, thất vọng hết sức, sang ngày thứ ba, ông tính “giải nghệ” một hôm để “xả xui”, ra đầu hẻm ngồi uống cà phê. Nhưng chưa uống hết ly cà phê thì ông Tổ trưởng dân phố nắm chặt tay ông mà nói: “Tôi có người em ở Canada về quê hưởng ăn Tết, nó lại nói là không đi taxi mà đi xích lô từ sân bay về nhà để còn nhìn ngắm phố phường. Vậy nhờ ông đi một chuyến!”. Ông Hàn nghe ông Tổ trưởng dân phố nói vậy thì đứng dậy đi lấy xích lô ngay vì không thể từ chối ông Tổ Trưởng, vả lại chở khách Việt kiều là “mơ ước” của dân xích lô như ông!

Đến sân bay, ông ngồi chờ ở vòng ngoài. Song, thật không thể tin nổi, ông ngồi chờ một giờ, rồi hai giờ mà không thấy ông Tổ Trưởng cùng người em Việt kiều Canada đâu? Ông quyết định quay về nhà và nghĩ sẽ lấy sợi dây xích khóa cái xích lô này vào cái cột điện trước cửa nhà! Ông khóa cái xích lô xong, liền đi đến nhà ông Tổ trưởng thì thấy nhà vẫn khóa cửa, hình như là cả nhà ông Tổ trưởng ra sân bay đón người em Việt kiều. Ngày hôm sau, ông mới được biết người em của ông Tổ trưởng gặp “rắc rối” vì vận chuyển ma túy tổng hợp, số lượng khá lớn!... Ông Tổ trưởng đang bù đầu lo việc của người em mà quên luôn ông, điều đó xảy ra là tất nhiên! ...

Sang ngày thứ tư, tức ngày 26 tháng Chạp, người ta thường nói là ngày 26 Tết, tức Tết đã đến, nói chính xác thì Tết đã cận kề, người người đi sắm Tết tấp nập. Vậy mà ông Hàn vẫn thấy bà vợ ông “bình chân như vại”, trong nhà ông chưa thấy dấu hiệu gì của Tết cả, ngay cả bàn thờ gia Tiên với mâm ngũ quả cũng chưa có gì? Chắc phải tới ngày 28, 29 bà vợ ông Hàn mới bày biện bàn thờ, bởi thực ra điều quan trọng đầu tiên là “Tiền đâu”? Nghĩ đến hai chữ “Tiền đâu”, ông Hàn lôi cái xích lô ra đầu hẻm, phải hành động, phải đi kiếm tiền tiêu Tết!

Có câu “Quá tam ba bận”, tức mọi cái xui xẻo của ba hôm vừa rồi chắc chắn không xảy ra với ông Hàn nữa? Ông Hàn nghĩ vậy và bình tâm ngồi lên yên “con ngựa già”, đạp một hơi dài để gọi là “đứt đuôi con nòng nọc” với ba ngày xui xẻo vừa qua!... Khi ông Hàn từ từ “thả lỏng dây cương” để quan sát hai bên đường tìm “mối khách”, thì không cần đợi lâu, một bà cỡ hơn tứ tuần, quần áo rất “thời trang”, son phấn khá đậm, ngoác ông lại. Khi đã an tọa trên xích lô rồi, bà khách kia nói nhỏ mà rõ từng tiếng một: “Ông thích vui thú ở chỗ nào thì đưa tôi tới đó, tôi chỉ xin ông tiền ăn ngày hôm nay mà thôi!”. Ông Hàn trở mắt nhìn bà khách, như là không tin ở tai mình, hỏi lại: “Bà nói gì?”. Bà khách làm điệu bộ đánh mắt đưa tình, nói nhỏ: “Thì tôi đã nói rồi đó, giờ tôi là Tình nhân của ông!”. Ông Hàn nháy xuống đường, nói như quát: “Bà này điên rồi! Xuống xe ngay!”. Bà khách kia vẫn bình thản như không nghe rõ câu nói của ông Hàn, nhoẻn miệng cười rồi nói: “Rượu mời không uống lại muốn uống rượu phạt sao? Ông có tin là tôi gọi mấy thằng chém mướn tới chặt nát cái xé của ông không?”. Ông Hàn có linh cảm là đây vào “Tổ ong” nên hạ giọng nói nhỏ: “Xin bà chị thương tình, em còn phải đi kiếm tiền đong gạo, khi nào rảnh rang mới hầu hạ bà chị được!”. Bà khách nghe nói thế thì lấy ra điều thuốc, bật quẹt hút một hơi rồi mới nói: “Thôi được! Vậy thì đưa chị tới nhà hàng Ngõ Nhỏ ở đường Ngõ Thì Nhậm!”...

...Khi đã đạp một mạch để thoát khỏi cái “mùi Hồ Ly” của bà khách, ông Hàn mới thấy

hú vía! Ông lại “thả lỏng dây cương” mà đầu óc vẫn chưa ổn định! Chẳng lẽ ngày hôm nay mình lại bị Hồ Ly quấy nhiễu? Vừa nghĩ tới đó thì có một cô gái trẻ đẹp như người mẫu thời trang chân dài, một bước đã ngồi gọn trên xích lô, nói như ra lệnh: “Đến vũ trường Bốn Sao!”. Ông Hàn bàng hoàng, như là gai ốc nổi lên khắp người rồi gục xuống, ngất xỉu ngay trên yên “con ngựa già”. May cho ông Hàn là vừa đúng lúc đó, một bạn đồng nghiệp của ông đi tới, thấy thế thì kịp thời đỡ ông xuống, dìu vào hè đường, sơ cứu cho ông rồi đưa ông về nhà, giao cho bà Bần!...

Đó là chuyện xảy ra vào bốn ngày giáp Tết năm con Trâu. Suốt mấy ngày Tết, ông cứ như người mất hồn, lúc nào cũng ngơ ngác ngác, khiến cho bà vợ và cô con gái lo sợ vô cùng. May mà cô con gái Y tá của ông gọi được ông Bác sĩ Thần kinh số Một ở Bệnh viện tới, dùng phương pháp Đông - Tây Y kết hợp mới chữa khỏi cho ông cái bệnh “Tâm thần phân liệt” đã thâm nhập vào ông tới năm, sáu phần!...

Năm nay là năm con Khỉ, ông Hàn nghĩ “vận sui” hy vọng sẽ không trêu đùa mình! Vì thế, ngày 23 Tháng Chạp, sau khi vợ ông làm lễ cúng ông Táo xong, ông ung dung lên xe, vừa đi vừa ...huyết sáo! Vợ ông, cả con gái ông đã dặn rất kỹ: Không được nghĩ quá nhiều đến mấy chữ “Kiếm tiền tiêu Tết”, nó sẽ làm ông rối trí! Việc kiếm tiền tiêu Tết năm nay hai mẹ con bà Bần và Kim Ngân đã dự liệu xong xuôi, cho nên ông Hàn kiếm thêm được đồng nào thì tốt, còn nếu không có cũng không sao! Nói là nói thế, ông Hàn nghĩ mình không thể trút hết gánh nặng lên vai vợ con. Khi nghe vợ con dặn dò quá kỹ, cứ như là ông chưa từng lăn lộn trường đời kiếm tiền, Ông thầm nhủ: mình phải kiếm một món lớn cho hai mẹ con thưởng thức chữ “Bất ngờ”!...

Đi được năm phút, ông sực nhớ ra con gái dặn sáng nay tới nhà Bác sĩ Thư ở đầu hẻm bên kia đường, chở ông Bác sĩ này tới Bệnh viện chấn thương chỉnh hình để tái khám. Ông Bác sĩ Thư này bị tai nạn gãy cả hai chân, nhưng đã được những “Bàn tay vàng” của đồng nghiệp chữa trị tận tình nên vết thương đã dần biến mất, chỗ xương gãy đã được nối lại như chưa hề gãy và

đã có thể đi lại nhẹ nhàng trong nhà! Ông Hàn liền quay lại, tới nhà BS Thư, thì thấy BS Thư đang ngồi đợi ở cửa!...

Khi đưa ông BS Thư trở lại nhà, ông Hàn nhận được một “Hợp đồng” rất hậu hĩnh: từ ngày 27 đến ngày 30 Tết, mỗi ngày đưa ông BS Thư đi dạo phố phường một giờ đồng hồ! Giá “cước vận chuyển” là hai triệu! Quả là một bất ngờ lớn đối với ông Hàn, bởi bốn ngày tới đây sẽ xóa tan vĩnh viễn bốn ngày xui xẻo của năm ngoái!...

Bữa cơm tối, ông Hàn muốn cho vợ con thưởng thức hai chữ bất ngờ của cái “Hợp đồng” với ông Bác sĩ Thư, nhưng ông lại nghĩ, hôm nay mới là ngày 23, “Nói trước bước không qua”, khoan đã! Bà vợ và cô con gái thấy ông rất tươi tỉnh (không như năm ngoái), thỉnh thoảng lại cười tùm tùm thì dường như cũng vui lây! Hai mẹ con cũng dự tính “để dành” sự bất ngờ đến phút chót, nhưng không hiểu sao, bà Bần lại muốn nói ngay hôm nay: “Cô con gái rệu của ông muốn cho ông thưởng thức sự bất ngờ sớm một chút: Ngày 29 Tết, ông BS Thư sẽ dâng lễ Ăn hỏi con gái Kim Ngân của ông đấy! Ông có một tuần để suy nghĩ đồng ý hay không?”.

Ông Hàn nghe mà như chưa tin ở tai mình, Ô ! thì ra là thế, hên xui chẳng qua được sự toan tính của con người, ông nhìn con gái như muốn nói: chính là con hãy nói cho cha nghe đi? Nhưng cô con gái cứ ngồi bình thản ăn cơm, như là không biết bà mẹ vừa nói gì! Càng nhìn cái dáng vẻ bình thản, tự tin của cô con gái, ông Hàn càng thấy con mình sao mà xinh đẹp lạ thường!...

Vinabase



Mẹ ơi Tết đến

Cái Tết cuối cùng mà Đăng ăn Tết có mặt mẹ đã qua từ rất lâu rồi, ngay cả Đăng hồi ấy cũng chỉ nhớ mẹ một cách mờ mờ và nhập nhoạng. Mẹ thích nhất là xem cái lương, mẹ hay ngồi trên chiếc võng ba đống cho mẹ ở bên gốc mít - vừa vuốt tóc Đăng vừa đung đưa võng nhẹ nhẹ - nghe ngao hát vài câu mùi mẫn trong đó. Mẹ ới: “Đăng của mẹ là nhất”.

Mẹ cắt tóc ngắn, hay đi bỏ mối hàng hóa và sau mỗi chuyến hàng về, mẹ để nguyên cái mùi mồ hôi ngai ngái mà ôm lấy Đăng vào lòng. Đăng thêm cái cảm giác dụi đầu vào ngực mẹ, hít lấy hít để mùi mồ hôi ấy vô cùng. Mẹ nói mẹ thương Đăng lắm, mẹ đi làm kiếm tiền cho Đăng học, về già mẹ ở với Đăng, với ba - vậy là hạnh phúc. Vậy mà mẹ lại thất hứa, mẹ bỏ Đăng bơ vơ vào cái ngày mà bóng ba đổ dài hơn bao giờ hết, mẹ mất vì tai nạn giao thông trong một chuyến hàng xa. Đó là lần đầu tiên Đăng thấy ba khóc, ba khóc không thành tiếng. Người đàn ông một khi đã khóc, đó hẳn là một nỗi đau đớn tột cùng. Hai cha con ngồi ôm nhau, buồn tênh như dòng nước sông chảy qua cầu. Gia đình chỉ có hai người đàn ông, năm nào Tết đến cũng vụng về, lóng ngóng. Người ngoài nhìn vào chắc cũng không khỏi thấy chệnh vênh. Nhưng ba thì cứ lặng lẽ: “Có ba, có con, có cả mẹ ở trên kia, nhà mình vẫn mãi là một gia đình mà con”.

Thế nên tết năm nào ba cũng cố gắng lo cho Đăng một cái tết vẹn toàn. Dầu cho ba còn bận với bao chuyến hàng Tết, ba cũng chỉ bán đến tầm hai tám Tết là nghỉ, rồi ba xắn tay ngay vào việc bếp núc, tảo mộ cho mẹ, sửa sang nhà cửa. Nhưng tất nhiên đó là sự vẹn toàn theo kiểu của đàn ông đón tết, ngôi nhà vắng đi bàn tay phụ nữ vẫn cứ thấy thiếu thiếu điều gì đó.

Năm ngoái, gần đến tết ba gọi điện vào hỏi han Đăng đôi điều rồi trấn trở:

- Năm nay con tranh thủ về sớm, rồi lên mộ mẹ quét dọn, chắc mấy bụi dứa dại mọc đầy chiếm hết cả lối đi trên rồi, năm nay ba yếu



quá, chắc không chắt nổi!

Đăng trầm ngâm một hồi:

- Chắc con không về sớm được ba ới, trường con thi học kỳ đến hai bảy Tết mới xong ba à!

Giọng ba bỗng chốc chùng xuống, nghe sao thương quá:

- Vậy à. Thôi để ba gắng, chắc cũng không sao, ba lo là lo vậy thôi, con cứ ở trong mà thi nhé.

Giọng Đăng nhen lại:

- Dạ. Hay ba để hai tám con về con làm luôn, chứ ba vậy con sợ ba mệt.

- Phải làm trước mới chuẩn bị cúng quẩy, sắm sanh trong nhà được vẹn toàn con à. Thôi để đó cho ba.

Ba cười. Đăng thấy ba cười chi mà buồn, buồn như ngọn gió khua. . .

* * *

Tết đến, việc khó khăn nhất đối với hai cha con Đăng là việc gói bánh chưng. Bác Lam hàng xóm có sang gói mẫu cho ba vài chiếc nhưng sao cái nào hai bố con làm ra cũng méo xệch, không vuông vức như bánh chưng mẹ làm. Ba ngồi cả buổi chiều, hì hụi chỉnh lui chỉnh tới nhưng cái bánh của người đàn ông sao khéo bằng bàn tay người phụ nữ. Đăng biết ba buồn, cứ chọc cho ba vui:

- Ba mà làm bánh là số một rồi, con với mẹ không cần đẹp, chỉ cần ngon thôi ba há.

Ba vuốt mấy cọng lạc, trầm ngâm:

- Nghĩ lại hồi xưa thấy thương mẹ con, Tết đến cứ một tay lo tất, từ gói bánh đến cúng quẩy lễ Tết, còn ba chỉ lo bù khú với bạn bè. Phải chi hồi đó ba lẳng xăng vào phụ mẹ con thì giờ phải đỡ rồi không. Cái bàn tay này đầy vết chai, vết sạn vậy, bao nhiêu việc nặng không có chi làm không được, vậy mà gói mấy cặp bánh cúng mẹ con cũng chẳng ra hồn nữa.

Nhiều lúc thấy bận bịu mệt quá, Đăng bảo ba ra chợ đặt họ làm cho khỏe, nhưng mà ba gạt ngay. Ba bảo ngày xưa có mỗi mình mẹ, ấy vậy mà mâm cỗ cúng gia tiên rồi mấy món bánh mứt lật vật vẫn khiến mấy người khách đến nhà khen nức mũi mẹ cũng lo xong, giờ có cả hai cha con mà rề rà cả mấy ngày coi dạng không?

Đăng nghe vậy lại cười buồn, Đăng nhớ mẹ. Đăng ước mẹ đừng đi xa, mẹ chỉ về mấy ngày Tết gói bánh chưng, làm mứt, củ kiệu với cha con Đăng là Đăng mừng khôn xiết rồi. Mà hình như ba cũng có ước mong đó như Đăng, Đăng thấy ba Tết nào ngồi trông nồi bánh cũng chảy nước mắt.

Đăng nhìn ba lủi thủi một mình mà thương đến buốt lòng. Đăng học xa nhà, bà con thì lại ở xa, hàng xóm thì đâu có ai ngày nào cũng chăm chăm lo cho ba được chứ. Thương ba cô đơn, lại sợ khi trái gió trở trời, Đăng cứ nói gần nói xa chuyện ba cưới vợ mới. Nhưng mà ba cứ gạt phắt, mắt ba mỗi lần như vậy lại mờ đi:

- Ba từng này tuổi rồi còn vợ con gì. Bây giờ mà còn đi hỏi vợ người ta cười vào mặt ba. Từ giờ con đừng nhắc đến chuyện này nữa nhé, ba có con là ba vui rồi. Với lại, ba thương mẹ con, ở đây ba vui mà trên đó mẹ con buồn, ba không chịu được.

- Mẹ con dù gì cũng đã mất mười mấy năm rồi. Người sống thì vẫn phải sống cho tốt chứ ba. Thấy ba cô đơn thế này mẹ con chắc cũng buồn lắm.

- Thôi, con đâu phải là mẹ mà biết mẹ vui khi ba lấy vợ.

Thế rồi ba lại thở dài, tiếng thở dài buồn như mấy ngọn gió chướng... Đăng biết là ba đang

nhớ mẹ. Mười mấy năm rồi còn gì, ấy vậy mà nỗi nhớ và ký ức về mẹ với ba vẫn vẹn nguyên, từng sợi tóc bạc của ba là biết bao đêm ba nhớ mẹ. Đăng thường ngồi nhìn những áng mây bay ngang trước cửa, tưởng tượng có một áng mây nào đó là mẹ. Để rồi bất giác Đăng lại giật mình, biết đâu sẽ có một chiều nào đó chỉ còn một mình Đăng trong căn nhà nhỏ, mãi miết tìm một áng mây mang dáng hình của ba. Đăng không dám nghĩ đến nó nữa, Đăng thậm ước ngày ấy đừng đến, mà có đến thì cũng lâu ơi là lâu...

Chiều ba mươi, mâm cơm tất niên chỉ có hai người, ba khui chai rượu thuốc uống cho ấm bụng. Dù ba đã cố cười thật nhiều, đã luôn miệng nhắc về mẹ cho nhà thêm ấm cúng. Dù Đăng đã nói rất nhiều về mấy ngày Tết, chuyện học hành ở trường cho đến máy lô hàng còn đọng lại trong năm của ba mà sao vẫn thấy nhà trống trải đến lạ lùng. Tiếng xe máy, tiếng cười đùa của con cháu mấy nhà hàng xóm tụ họp về vọng sang khiến cả hai cha con đều thấy nao nao.

Ba cười buồn:

- Mẹ con ngày xưa Tết đến cứ ưng có một chậu Thủy Tiên do chính nhà mình ghép được để chưng ba ngày Tết. Ba ngày đó cứ gạt đi, coi mấy chuyện hoa lá cành chỉ là chuyện vẽ vờ. Giờ ba trồng bao năm rồi vẫn không có nổi chậu Thủy Tiên cho mẹ con ăn Tết. Năm nào cũng vậy, củ Thủy Tiên chẳng chịu ra hoa cho ba và cả mẹ con nhờ.

Đăng cất tiếng phá vỡ không khí trầm lặng đang phủ lấy bữa cơm:



- Ba, ba kể chuyện hồi xưa ba “kua” mẹ đi ba!

Ba nheo nheo mắt, nhấp ngụm rượu cười khà khà:

- Ba hồi đó nhát lấm, mẹ cọn hồi đó đi buôn hàng trên tỉnh. Ba lái xe lam đi chở mấy thương lái đi về. Bữa đó ba thấy cái dáng mẹ liêu xiêu như chực ngã lăn ra dưới cái nắng gay gắt, ba thấy tội nên hay cho đi nhờ, rồi ưng mẹ lúc nào nữa không hay...

Đặng cười lém lỉnh.:

- Ba sướng thật, ưng được mẹ là số một rồi.

Ba cười vang bảo:

- Đúng, đúng thế!

Ba đang cười chợt thở dài, nhìn xuống chén rượu tro đáy. Mắt ba như đọng chút nước. Đặng chợt muốn ôm ba quá chừng.

Thế đấy, bữa cơm Tất niên nào cũng bắt đầu bằng tiếng cười của hai cha con, rồi lại kết thúc bằng hình bóng của mẹ mong manh, mong manh như từng cột khói, bay lên cao rồi tan đi mất.

H Đ

Những đứa con xa quê



Đồng hồ đang nhích dần về phía cuối năm...

Con lại thêm một cái Tết ở xa nhà, và sẽ là 3, 4 cái Tết trôi qua trên đất khách nữa mới mong đến ngày được quây quần cùng gia đình bên mâm cơm tất niên, mới được đặt chân lên quê mình để sống trong cái mùi hương rất xuân, rất Tết ấy...

Trên facebook, bạn bè con đã rầm rộ những status về Tết, ai ai cũng hân hoan đón chờ năm mới đang đến. Con chợt chạnh lòng. Tối qua, nghe mẹ kể qua điện thoại rằng nhà mình cũng đang chuẩn bị mọi thứ để đón Tết, nào bánh chưng, nào kẹo, mít, nào đào, nào mai... con cũng đã thấy Tết đang về, gần lắm.

Rồi thoáng buồn khi giọng mẹ khựng lại, “Tết này, bố bận trực, nên cũng không về. Tết này nhà mình thiếu bố, thiếu con...”. Mắt ngấn lệ,

gác điện thoại rồi con cũng khóc òa.

Mẹ ơi, con nhớ nhà...

Tết là dịp để mọi người đoàn viên, khi mà nhà nhà ai cũng đang vui với niềm vui sum họp thì nhà mình lại thiếu vắng đi hai người đàn ông. Biết mẹ sẽ tủi thân và vất vả hơn nhiều lắm, nhưng mẹ gắng đừng buồn. Ở xa, bố và con luôn hướng về nhà mình và sẽ là điểm tựa tinh thần cho mẹ.

Con nhớ những cái Tết trước, năm nào cũng đi chọn đào và mua hoa cùng bố. Những chậu mai vàng lung linh trong nắng, cành đào hồng thắm cả một góc trời, rồi bao nhiêu thứ hoa, cây cảnh khác cũng không ngừng khoe sắc. Hai bố con đi hết nơi này đến nơi khác để mua cành đào đẹp nhất chơi Tết. Về đến nhà lại cùng hì hụi đốt gốc, trang trí để còn “hãnh diện” với mẹ.

Con nhớ những buổi cuối năm đi chợ làm chân xách đồ cho mẹ, mệt nhưng mà vui lắm. Thấy không khí Tết ngập tràn khắp phố, thấy Tết về trong ánh mắt, nụ cười của từng người. Thấy Tết về trên cả đôi tay tần tảo của mẹ...

Con nhớ những lần được cùng ông ngoại gói bánh chưng. Tự tay con tỉ mỉ rửa từng chiếc lá dong, lau thật khô rồi xếp đều chờ bà chuẩn bị làm nhân bánh. Chiếc bánh xanh vuông vắn với từng sợi dây lạt, đầy ứ nào nếp, nào đỗ, nào thịt mỡ ở trong.

Rồi những đêm ngồi thức trông nồi bánh đang luộc, cái rét của ngày cuối năm chẳng thể nào

bì được với không khi ấm áp và ý nghĩa lúc đấy. Tiếng củi lửa tí tách trên bếp, tiếng nôi bánh đang sôi, tiếng mọi người râm ran trò chuyện... tất cả đã cho con những ngày giáp Tết thật tuyệt vời.

Con nhớ những bữa cơm tất niên được quây quần với mọi người. Cả năm chỉ có mỗi dịp này đại gia đình mình mới đông đủ như thế. Những câu chuyện hàn huyên, tâm sự về những buồn vui của năm qua, những mong ước của một năm lại tới... buổi chiều cuối năm ý nghĩa biết bao.

Con nhớ tiếng pháo hoa trong đêm giao thừa ở quê mình, nhớ tiếng lũ trẻ con râm ran cười đùa chơi từ nhà này đến nhà khác. Nhớ những phong bao lì xì đỏ chói, nhớ những lần lễ chùa đầu năm cùng cả nhà mình...

Ước gì con có thể chạm tay vào cái Tết ở quê. Ước gì nửa vòng trái đất bỗng nhiên ngắn lại. Ước gì có thể về nhà để hòa mình vào cái Tết với mọi người.

Tết này với con, vẫn là tuyết trắng, là thi cử, là bài vở ở trường... Là đám bạn Việt Nam cũng gặp mặt nhau đêm tất niên để vui đi phần nào nỗi nhớ... Là cây đào giả tự làm, là chiếc bánh chưng vụng về không đủ đầy gia vị... Là tự an ủi mình, chỉ vài năm nữa thôi...

Mẹ ạ, thêm một mùa xuân con không về, ... nhưng nhà mình vẫn luôn cạnh nhau, mẹ nhé!

TH



Gia đình và yêu thương



Trong nhà, ngoài phố đều tất bật và nhộn nhịp niềm vui. Về mặt ai nấy đều hân hoan hạnh phúc sẵn sàng tiễn đưa năm cũ và đón rước một năm mới với những cảm xúc rất riêng của mình. Những cánh hoa rực rỡ sắc màu đang đua nhau khoe hương, thi sắc càng làm cho không khí tết thêm rộn ràng, náo nức, những đợt gió mùa đông không đủ sức cản lối xuân sang! Trong khoảnh khắc giao mùa ấy, đất trời vạn vật dường như đổi thay và khoác lên mình tấm áo mới căng tràn nhựa sống. Những cánh đào đỏ hồng tươi của miền Bắc, hay những cánh mai vàng rực rỡ của miền Nam đua nhau khoe sắc, báo hiệu một mùa xuân viên mãn lại về. Một năm cũ có thể còn đầy nỗi chuân chuyên, khó nhọc của người này, nhưng cũng có thể là thành công, thắng lợi của người kia... Nhưng hãy để cho cánh cửa mùa đông của năm cũ khép lại, lòng mỗi người lại rạo rức đón xuân sang với những niềm vui và hy vọng mới! Để cho những đứa con xa quê được bồi hồi với niềm vui khôn tả, rảo vội những bước chân theo tiếng gọi yêu thương để trở về đoàn tụ bên gia đình! Ôi! Tuyệt vời biết bao khi chúng ta sinh ra trên đất Việt yêu thương!

Quên sao được không khí tết cổ truyền của dân tộc khi xưa, ta “ăn Tết” với “Thịt mỡ, dưa hành, câu đối đỏ, bánh chưng xanh”. Tết và lễ

hội diễn ra tung bừng kéo dài đến hết tháng giêng. Kinh tế tuy nghèo những đời sống tinh thần của người Việt luôn phong phú và dạt dào cảm xúc. Nên dù giàu hay nghèo thì mọi nhà đều chuẩn bị cho mình mọi thứ với mong muốn 3 ngày tết phải đầy đủ nhất, vui tươi nhất, tốt đẹp nhất để cầu mong một năm mới tràn đầy hạnh phúc! Đất nước thanh bình. Bởi vậy nhà dù nghèo thế nào đi chăng nữa thì “ngày ba mươi Tết cũng vẫn có thịt treo trong nhà”, và tất nhiên không thể thiếu mâm cơm cúng ông bà, tổ tiên vào tối 30 Tết mà ta quen gọi là bữa cơm Tất niên! Bữa cơm đoàn tụ gia đình sau một năm làm lụng, cách xa! Đó là những phút giây lắng đọng hồn người, tràn ngập yêu thương và đầy cảm xúc thăng hoa cũng như bao niềm hy vọng. Đó cũng là lúc người ta cùng “ôn cố tri tân”, cùng nhắc nhớ về những gì đã qua và hướng tới một năm mới với những niềm hy vọng mới!

Tôi còn nhớ cái không khí của những ngày giáp Tết ngày xưa, đó là những ngày U tôi tất bật đôn đáo, giục chị em chúng tôi đi kiếm cây, kiếm lá để đốt lấy tro, lọc nước làm bánh Lẳng. Những phiên chợ tết mẹ tôi mua đủ các thứ nào măng khô, hành củ, rau dưa, nào khoai tây, cải bắp, nào nước mắm, hạt tiêu, nào mỳ, nào miến, rồi cả nấm hương, mộc nhĩ, hành tây... Nhưng vui nhất có lẽ là ngày mà cả nhà tôi dậy từ 3 giờ sáng đun nước nhờ người đến thịt lợn. Lợn ngày đó đâu có to chỉ chừng 30 - 40 Kg, ấy vậy mà anh chị em chúng tôi thấy vui sướng vô cùng....

Tôi nhớ mãi cái cảm xúc chiều cuối năm, mẹ tôi dẫn mấy chị em tôi đi tảo mộ cho bố và bà ngoại, đốt nén hương trước mộ bố và bà, trước không gian tĩnh lặng của nghĩa trang mà lòng chúng tôi trào dâng bao cảm xúc, bỗng thấy mắt mình rưng rưng, thấy lòng phiêu lãng mỗi khi nhìn mẹ thấp hương và

lầm rầm khăn vái mời bố và bà cùng về ăn tết. Đó là những phút giây thiên liêng ta có dịp hoài niệm quá khứ và nhớ về những người đã khuất, biết ơn nguồn cội và ta bỗng thấy thương yêu những người thân nhiều hơn. Đêm ba mươi cả nhà tôi quây quần bên nồi bánh chưng với tiếng nước sôi lục đục, hương nếp thơm tỏa bay ngào ngạt, những tàn hoa lửa nổ lép bép cuốn bay theo làn khói ấm nồng. Tết đã gắn kết mọi người lại với nhau thêm bền chặt.

Tết ngày nay cũng có nhiều đổi khác, dịp cuối năm mọi người tràn ra thi nhau ngược xuôi trên phố, dòng người hối hả bị cuộc sống đầy tất bật và lo toan cuốn theo. Với guồng quay của cuộc sống hiện đại, việc chuẩn bị Tết ngày nay cũng nhanh gọn và đơn giản hơn nhiều. Cần thứ gì thì cứ vào chợ hay siêu thị là có ngay không cần phải chuẩn bị hàng tháng trời như trước đây, bởi hàng hóa ngập tràn: Từ bánh mứt, củ kiệu, dưa hành, giò, chả...thậm chí là cả bánh chưng tất cả đều có sẵn, có lẽ vì thế mà Tết ngày nay giảm đi cái không khí sôi động, và cũng chính vì thế mà hương vị Tết cũng đã “bay đi ít nhiều”!? Mọi người không còn phải bận bịu với mấy ngày Tết như trước nữa, việc đi chơi, chúc tết, bạn bè, xóm giềng cũng giảm, hầu như mọi người chỉ đi chúc Tết những người thân trong họ hàng nội tộc mà sao nhãng xóm giềng như xưa. Tết ngày nay đến nhanh và đi cũng rất nhanh, chớp cái đã thấy hết Tết, mọi người đã phải trở lại học hành hay công



việc, trở lại cuộc sống thường nhật và tiếp tục những ngày tháng đeo bám nỗi lo toan mưu sinh và theo đuổi sự nghiệp của mình và gia đình.

Có lẽ, chỉ có con trẻ mới được hưởng trọn vẹn cái không khí náo nức vui tươi của những ngày Tết. Chúng háo hức chờ Tết đến để được đi chơi, được ăn ngon và diện những bộ quần áo mới, nhất là được người thân lì xì mừng tuổi! Theo thời gian, mỗi chúng ta sẽ dần mất đi sự háo hức chờ mong mỗi khi đến Tết bởi ta đâu còn trẻ? Thay vào đó là những nỗi lo toan giống như của bà, của mẹ khi xưa. Đã bao lần ta tự hỏi lòng mình, không biết có phải Tết ngày nay tẻ nhạt và ít háo hức hơn so với Tết xưa? Hay là do cuộc sống hiện đại ngày nay mang đến cho con người bao nỗi lo toan khác?? Hay vì ta đã già ?

Rồi một ngày cuối năm con gái đi học về nghỉ Tết, vai đeo, tay sách bao thứ quanh người, nó mở cửa ừa vào như một làn gió, hớn hở khoe đã được nghỉ Tết! Rồi nó ríu rít khoe đã mua quà cho bố thứ này, cho mẹ thứ kia...Ta bỗng nhận ra rằng, cái con bé mỗi ngày nào còn hay khóc nhè, ăn vạ, bây giờ đã lớn khôn, đã đủ cứng cỏi, mạnh mẽ thế này. Nhất là nó đã biết yêu thương, lo nghĩ tới mọi người! Ôi! Mới đó mà đã hơn hai mươi năm!! Trời đất đổi thay nhanh vậy! Lòng băng khuâng nhớ lại những Tết xưa, mà thoáng chút bùi ngùi, vẫn vơ.

Nhưng dù là Tết ngày xưa hay Tết ngày nay đi nữa, những ngày Tết đều là những ngày vui vẻ nhất trong năm, ngày của đoàn viên hạnh phúc. Là ngày con cháu quây quần bên ông bà, cha mẹ để mừng thọ, chúc phúc, để thờ cúng tổ tiên, thể hiện truyền thống hiếu kính tốt đẹp của dân tộc Việt Nam.

Mặc cho năm tháng dần trôi, Tết Việt ngàn đời vẫn thế, vẫn náo nức, vẫn rộn ràng, vẫn có hoa và rượu, vẫn có nhớ và mong, vẫn có hoài niệm và hy vọng. Sau phút giây sum họp tất là đến những ngày tháng chia xa. Đó là quy luật của tình yêu và cuộc sống. Tết và mùa xuân là điểm hẹn để cho con người kết nối những yêu thương! Tết đang đến rất gần, hãy cùng nhau tìm về cuội nguồn hạnh phúc để cùng nhau chia sẻ mọi yêu thương! Để mọi người càng thêm yêu

quý hơn giá trị cuộc sống, và để ta thêm yêu quý ngôi nhà bé nhỏ của chính mình! Chào xuân mới! Với bao điều tốt đẹp đang chờ ta phía trước! Hãy nhìn lên và tiến bước!!

Bùi Nhật Lai

Nhớ Xuân Quê Nhà

**Xuân ơi ! đất khách lưu vong
Tha nhân chắc hẳn đợi mong xuân về
Nhớ xuân lòng dạ ê chề
Tình xuân ai nỡ bỏ bê lơ là
Nhớ ngày xuân ở quê nhà
Chim reo tiếng hót én bay la đà
Mừng vui tiếng trẻ reo ca
Pháo mừng đón Tết khắp xa xóm làng
Bánh chưng bánh tét cả dàn
Mứt gừng mứt bí tràn lan mọi nhà
Họ hàng bè bạn từ xa
Viếng thăm chúc tết tỏ bày tình sâu
Từ khi xuân cũ phai màu
Buồn vương nỗi nhớ héo sâu tả tơi
Xuân nay về khắp mọi nơi
Đón chào Xuân mới không thời tàn phai**

(Phương Minh Nguyệt)

Đón Giao Thừa

**Lại một năm qua vắng bóng ai
Giao thừa đi mất vẫn không hay
Mừng Xuân hớn hở nơi phương ấy
Đón Tết buồn thiu ở chôn này
Rót rượu ta mời ta vị đắng
Nâng ly bóng đái bóng mùi cay
Xuôi dòng nước cuốn thuyền đi mãi
Bên cũ chờ trông đã mệt nhọc**

(TTL)

15 phong tục truyền thống trong ngày Tết Việt Nam

1. Cúng ông Công, ông Táo.

Ngay từ ngày 23 tháng Chạp, các gia đình Việt Nam đã dọn dẹp sạch sẽ nhà bếp để cúng ông Công, ông Táo, lễ cúng truyền thống phải có cá vàng để tiễn ông về trời, mong ông sẽ báo cáo với Ngọc Hoàng những điều tốt vì theo quan niệm dân gian đây là ngày mà Ngọc Hoàng sẽ trách phạt hay thưởng gia chủ dựa trên những gì mà ông Táo báo cáo.



2. Gói bánh Chưng.

Bánh Chưng là món ăn truyền thống, lâu đời của người Việt. Ngay từ những ngày 28, 29 Tết, các gia đình Việt Nam thường gói bánh Chưng để làm quà biếu Tết và để thưởng thức. Ăn bánh Chưng để nhớ về công ơn của tổ tiên, cha mẹ và gợi nhớ đến câu chuyện vua Hùng kén phò mã từ rất lâu đời.



3. Hoa Tết

Ngày Tết, người Việt thường mua những cây hoa tượng trưng cho sự may mắn như: đào, mai, quất... để xua đuổi tà ma, cầu cho một năm mới luôn vui vẻ, hạnh phúc, thịnh vượng, viên mãn cho cả gia đình.



4. Mâm ngũ quả.

Bày mâm ngũ quả cũng là một phong tục không thể thiếu trong ngày Tết của các gia đình Việt. Mâm ngũ quả tượng trưng cho Kim- Mộc- Thủy- Hỏa- Thổ, 5 yếu tố cấu thành nên vũ trụ theo quan niệm của Khổng giáo với nghĩa chung sâu sắc, gắn liền với sự hiếu thảo và mong muốn những điều tốt đẹp sẽ đến trong năm mới.



5. Rước vong linh ông bà.

Đêm giao thừa, người Việt thường bày biện hoa quả, đồ cúng thành mâm cỗ để dâng lên ông bà, tưởng nhớ về tổ tiên, cội nguồn, cùng nhau ôn lại những kỉ niệm của năm cũ, ước mong cho năm mới sắp đến.



6. Hái lộc.

Hái lộc đầu xuân là một nét đẹp trong ngày Tết truyền thống của người Việt. Người dân Việt Nam thường đi hái lộc vào đêm giao thừa hoặc sáng mồng một để cầu một năm mới luôn may mắn và viên mãn, rước lộc về nhà.



7. Xông đất.

Xông đất là một phong tục rất quan trọng của người Việt Nam vì họ quan niệm rằng, người xông đất sẽ quyết định cả một năm vui vẻ, phát đạt hay không may mắn của mình. Vì thế, họ

thường mời những người có vận may, có tuổi hợp với chủ nhà đến xông đất vì họ tin rằng, người đó sẽ mang may mắn, điềm lành trong suốt cả một năm. Người xông đất phải ăn mặc chỉnh tề, sau đó phải đi hết 1 vòng quanh nhà với hi vọng may mắn sẽ luôn tràn ngập.

8. Chúc Tết.

Vào ngày mồng một, người Việt Nam có phong tục đi chúc Tết họ hàng, bạn bè và những người thân quen của mình.



9. Mừng tuổi.

Ngày Tết, người Việt Nam có phong tục lì xì cho trẻ em. Phong bao lì xì màu đỏ tượng trưng cho sự may mắn, đoàn viên, mong ước hạnh phúc sẽ đến cho năm mới.



10. Tổng cựa nghinh tân.

Những ngày cuối năm, người Việt có phong tục quét dọn nhà cửa sạch sẽ, mua sắm đồ dùng, quần áo mới. Người lớn cũng dặn dò con cháu, trong giây phút chuyển giao sẽ không cãi cọ, không trách phạt hay mắc lỗi. Những người có hiềm khích với nhau cũng xí xóa hết, giây phút năm mới chỉ chúc tụng nhau những gì tốt lành và may mắn

11. Xuất hành.

Ngày mồng một đầu năm, người Việt Nam thường chọn giờ đẹp, hướng đẹp để xuất hành, hi vọng có năm mới may mắn mỗi khi bước chân ra khỏi nhà.

12. Thăm mộ tổ tiên.

Con cháu thường đi thăm mộ tổ tiên từ khoảng 23 đến 30 tháng chạp, sửa sang, dọn dẹp để bày tỏ lòng hiếu thảo và mời vong linh tổ tiên về với con cháu.

13. Khai bút.

Ngày đầu xuân, trẻ em có tục khai bút, treo câu đối đỏ để cầu may mắn và hi vọng tốt lành sẽ đến trong năm mới.



Thơ Treo Dưới Cội Mai Vàng

Xuân đang về trên đời tôi lữ thứ
Hay Xuân về hồn viễn xứ điêu linh
Không hoa tươi, hoa héo chẳng hoa tình
Không bánh pháo, một mình nâng ly nhạt

Xuân đông đưa hay tình xuân tôi lạt
Mà lòng buồn nhớ bóng dáng ngày xưa
Chiều hôm nay một chiều của cuối mùa
Người tri kỷ chả về vui Xuân nhi ?

Tiếng đàn Xuân như lời ai thủ thi
Sương xuống dần lành lạnh chỉ đêm nay
Ba mươi rồi... ba mươi chêt nồng say
Tôi khắc khoải ôm mảnh tình đơn lạnh

Xuân về chưa sao tuyết rơi phủ trắng
Cánh én còn ngơ ngác đón Xuân sang
Đêm giao thừa thơ vắt cội Mai vàng
Đợi tri kỷ gieo vắn thơ biệt xứ

Cổ hương xa, rưng lòng người lữ thứ
Cội Mai vàng Xuân cô lữ buồn thiu !

(Phan Cát Linh)

Chúc Tết

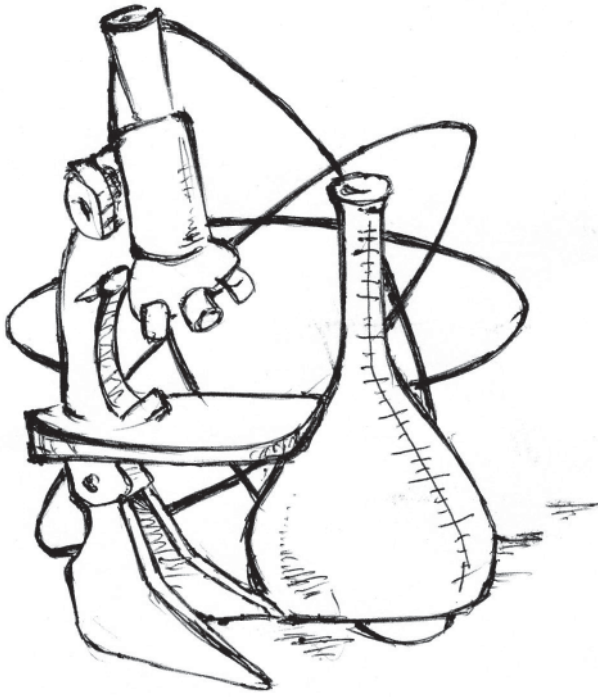
Năm mới sang, có đôi lời kính chúc
Chúc mọi người sức khỏe thật dồi dào
Chúc nhà ta vạn sự thỏa ước ao
Chúc đôi bạn hạnh phúc chào năm mới

Chúc những ai tuổi xuân đang phơi phới
Hãy vững tin và hướng tới tương lai
Đường tuy xa và cuộc sống còn dài
Nếu vấp ngã đứng ngay lên bước tiếp

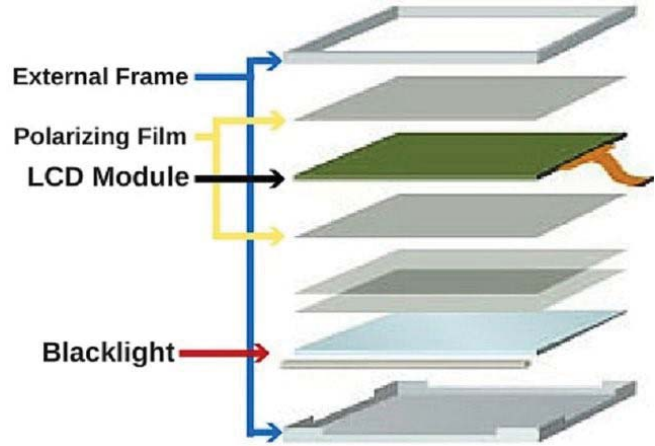
Chúc chúng ta công thành trong sự nghiệp
Chúc từng người làm tốt việc bản thân
Chúc gia đình đoàn tụ khắp xa gần
Chúc tất cả đón xuân trong hạnh phúc.

(Vilove)

Trang Khoa Học



tính và đặc điểm của chất rắn và chất lỏng. Dựa trên nguyên lý này, người ta đã phát triển ra TV màn hình tinh thể lỏng với mức tiêu thụ điện năng chỉ bằng một phần nhỏ của màn hình truyền thống.



Vì sao màn hình LCD gợn sóng khi chạm ngón tay vào?

Tại sao màn hình LCD thường có hiện tượng gợn sóng khi bạn chạm ngón tay vào chúng?

Để chỉ ra vị trí trên bản đồ hay xác định một người trong bức ảnh cho bạn bè, chúng ta thường đặt ngón tay của mình lên màn hình máy tính/máy tính xách tay. Khi đó, bạn nhận ra có những gợn sóng nhỏ trên màn hình quanh ngón tay của mình.

Nếu màn hình máy tính để bàn/máy tính xách tay của bạn cho thấy những “gợn sóng” khi bạn chạm ngón tay vào thì đó chắc chắn là màn hình LCD (màn hình tinh thể lỏng). Lưu ý rằng bạn sẽ không nhận thấy hiệu ứng này trên màn hình CRT hay LED. Vậy hiện tượng thú vị này là do đâu? Dưới đây là giải thích của ScienceABC, bắt đầu từ việc tìm hiểu về tinh thể lỏng.

Tinh thể lỏng

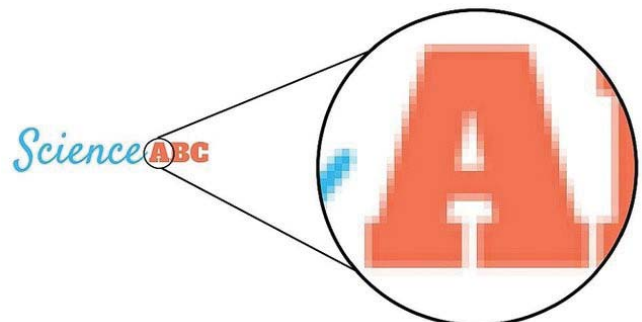
“Tinh thể lỏng” là một thuật ngữ chỉ vật chất ở trạng thái vừa rắn vừa lỏng. Điều này nghe có vẻ hơi ngược lại với những kiến thức mà chúng ta được học tại các trường phổ thông rằng vật chất tồn tại dưới 3 dạng cơ bản là rắn, lỏng, khí. Trên thực tế, tinh thể lỏng cũng là một trạng thái của vật chất.

Do đó, “tinh thể lỏng” chia sẻ cả những thuộc

Cụ thể, với màn hình tinh thể lỏng (LCD), các tinh thể lỏng được kẹp giữa 2 tấm kính phân cực (còn được gọi là chất nền). Ánh sáng từ một đèn huỳnh quang sẽ đi qua lớp kính thứ nhất rồi đến tinh thể lỏng. Các tinh thể lỏng này sẽ điều chỉnh để cho phép ánh sáng đi qua với các mức độ khác nhau và sau đó ánh sáng tiếp cận với tấm kính thứ 2. Kết quả của quá trình này là những gì chúng ta nhìn thấy trên màn hình hiển thị.

Lưu ý rằng bản thân các tinh thể lỏng không tự phát ra ánh sáng, chúng chỉ làm nhiệm vụ kiểm soát cho ánh sáng và cho phép ánh sáng thông qua hay không bằng cách thay đổi cách liên kết giữa các tinh thể lỏng.

Pixel (điểm ảnh)



Thuật ngữ này đã trở nên rất phổ biến trong thời đại kỹ thuật số. Một điểm ảnh (đại diện cho “một yếu tố hình ảnh”) là điểm nhỏ nhất trên một ảnh. Càng nhiều điểm ảnh trên một đơn vị diện tích thì bức ảnh sẽ càng sắc nét và rõ ràng. Mỗi pixel gồm 3 tế bào màu đỏ, xanh dương và xanh lá cây. Các tín hiệu điện đảm bảo rằng các tinh thể lỏng trong mỗi tế bào sẽ được uốn cong và sắp xếp thứ tự để cho ra màu sắc mong muốn trên màn hình.

Vậy tại sao màn hình LCD (tinh thể lỏng) lại gọn sóng khi ta chạm tay vào?

Bây giờ chúng ta đã biết thế nào là tinh thể lỏng và làm thế nào chúng hiển thị các màu sắc khác nhau trên màn hình. Chúng ta hãy quay lại câu hỏi đầu tiên: vì sao màn hình gọn sóng khi chạm ngón tay vào?

Trong điều kiện bình thường, cụ thể là khi ngón tay của bạn đặt lên con chuột chứ không chạm vào màn hình, sự liên kết giữa các tinh thể lỏng là bình thường và tất cả mọi thứ đều ổn (không có hiện tượng gọn sóng).

Tuy nhiên, thời điểm bạn đặt ngón tay lên màn hình (để xác định một đối tượng nào đó trên bức ảnh chẳng hạn), bạn sẽ tác động đến sự liên kết giữa các tinh thể lỏng trong điểm ảnh. Kết quả là bạn sẽ thấy những gọn sóng cầu vồng hình thành xung quanh điểm tiếp xúc của ngón tay lên màn hình. Sự lệch vị trí liên kết giữa các tinh thể lỏng trong trường hợp này có thể làm màu sắc hiển thị trên màn hình không còn chuẩn nữa. Nhưng đừng quá lo lắng, khi bạn lấy ngón tay ra khỏi màn hình, mọi thứ sẽ được phục hồi lại như cũ.

Bạn nên lưu ý một điều rằng không nên thường xuyên tác động lên màn hình, đặc biệt là dùng lực quá mạnh hay vật nhọn vì nó có thể tổn thương vĩnh viễn chất lượng hình ảnh của màn hình.

Kính thông minh hiểu được tâm trạng người đeo

Theo The Daily Mail, công ty Ý Safilo đang có kế hoạch sản xuất loại kính có khả năng hiểu biết được tâm trạng của người đeo. Kế hoạch

sản xuất bao gồm 2 phiên bản, một loại với mắt kính thủy tinh thông thường và một loại với mắt kính tối màu.



Nhìn bề ngoài, loại kính thông minh trông giống như mắt kính bình thường.

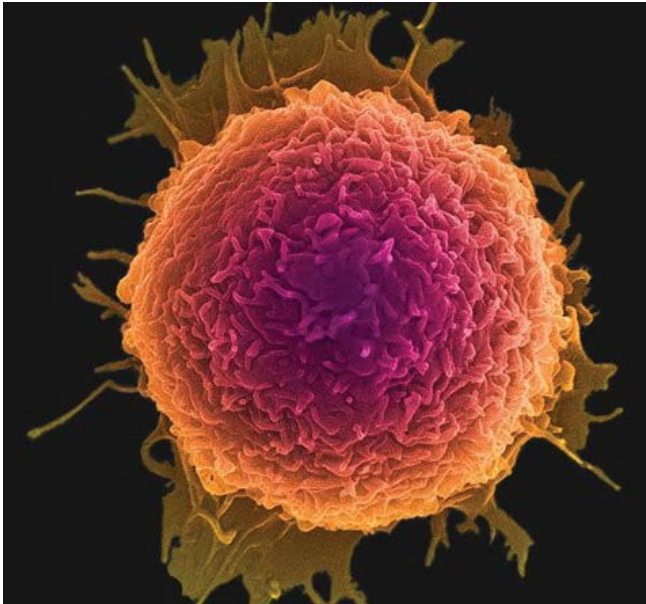
Sản phẩm mới dự kiến sẽ được giới thiệu vào tháng 1/2017 tại Consumer Electronics Show (Triển lãm Điện tử tiêu dùng) ở Las Vegas. Nhìn bề ngoài, loại kính thông minh trông giống như mắt kính bình thường không có camera đặc biệt và màn hình, nhưng trong cung và gọng kính có lắp 5 bộ cảm biến có thể ghi nhận các tín hiệu sóng đại não của người đeo kính.

Các dữ liệu được gửi đến một ứng dụng đặc biệt trên điện thoại thông minh của người đeo kính, nơi tiến hành phân tích và trên cơ sở các dữ liệu, xác minh tâm trạng, cũng như các yếu tố ảnh hưởng đến sự thay đổi của tâm trạng. Toàn bộ trọng lượng của phụ kiện độc đáo này chỉ vỏn vẹn 36g và một lần sạc pin là đủ cho một tuần hoạt động liên tục. Kính thông minh kết nối với điện thoại qua Bluetooth.

Được biết hãng Apple cũng đang phát triển loại kính thông minh được trang bị màn hình đặc biệt thay vì mắt kính thông thường, hiện được hình ảnh, văn bản và các thông tin khác. Safilo cũng có kế hoạch phát triển các tính năng tương tự trong phiên bản thứ hai của kính nếu phiên bản thứ nhất được người tiêu dùng hoan nghênh.

Đĩa nano có thể diệt các tế bào ung thư

Trong tương lai, việc điều trị ung thư có thể chỉ là tiêm những chiếc “đĩa” nhỏ và gần như vô hình vào cơ thể con người.



Những chiếc đĩa đặc biệt này sẽ “dạy” cho cơ thể cách thức tiêu diệt tế bào ung thư.

Theo Engadget, các nhà khoa học tại đại học Michigan (Mỹ) đã có những thành công bước đầu trong việc thử nghiệm những chiếc “đĩa nano” kích thước chỉ 10nm. Những chiếc đĩa đặc biệt này sẽ “dạy” cho cơ thể cách thức tiêu diệt tế bào ung thư. Mỗi đĩa sẽ chứa đầy kháng nguyên ung thư mới được tạo ra (neoantigens) hoặc các đột biến đặc hiệu u (tumor-specific mutations) sẽ thông báo cho các tế bào T của hệ thống miễn dịch trong cơ thể nhận ra các neoantigens và giết chúng. Khi kết nối hệ thống này với các thuốc ức chế kiểm soát miễn dịch (có tác dụng thúc đẩy phản ứng của tế bào T), nó không chỉ tiêu diệt các khối u đang tồn tại, mà còn ngăn chặn chúng hình thành trở lại sau đó.

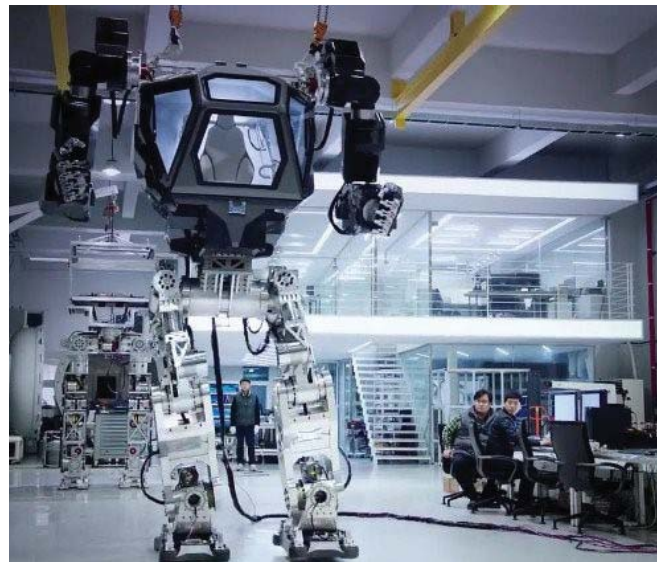
Cho đến thời điểm hiện tại, quá trình thử nghiệm chỉ giới hạn ở loài chuột nhưng kết quả đem đến rất hứa hẹn. Các đĩa nano này chỉ mất 10 ngày để loại bỏ các khối u, và tiêu diệt hoàn toàn các khối u được nhận dạng khi đưa trở lại vào cơ thể 70 ngày sau đó.

Đối với các nhà nghiên cứu, thử thách lớn hiện nay là mở rộng quy mô các xét nghiệm trên những động vật lớn hơn và trên con người. Nếu phương pháp này chứng minh thành công trên con người, chỉ cần các bác sĩ có được một mẫu tế bào ung thư, họ sẽ có cơ hội để loại trừ mầm bệnh.

Hàn Quốc phát triển robot chiến đấu khổng lồ

Công ty Hankook Mirae (Hàn Quốc) đang phát triển một loại robot chiến đấu khổng lồ có hình dạng giống con người. Đây là thứ chúng ta thường chỉ được nhìn thấy trên các bộ phim khoa học viễn tưởng.

Theo BGR, robot của Hankook Mirae được mang tên là Method-2 và có chiều cao 4m cùng trọng lượng tới 4 tấn. Cánh tay bằng kim loại của Method-2 có thể nâng được một khối lượng lên tới 135kg và có thể di chuyển linh hoạt như tay của con người.



Robot có tên là Method-2.

Robot này có thể được điều khiển thông qua một người ngồi bên trong hoặc bằng điều khiển từ xa. Method-2 được nhận xét giống như là một robot chiến đấu đáng sợ bước ra từ bộ phim khoa học viễn tưởng nổi tiếng Avatar.

Robot Method-2 vẫn cần khoảng 1 năm nữa để hoàn thiện nhưng hiện đã có rất nhiều doanh nghiệp của Hàn Quốc quan tâm và đặt mua. Hankook Mirae cho biết Method-2 sẽ rất hữu dụng tại các nhà kho hoặc khu vực xây dựng, những nơi cần phải đưa một khối lượng hàng hóa lớn lên vị trí cao.

Ngoài ra, theo báo cáo của Phys.org, Method-2 cũng rất có tiềm năng trong việc tuần tra biên giới ở một khu vực nhạy cảm như biên giới giữa

Hàn Quốc và Triều Tiên. Với sức mạnh vốn có và được trang bị thêm vũ khí, robot này sẽ là cơn ác mộng với bất cứ kẻ xâm nhập nào mà nó bắt gặp.



Robot này có giá 8,3 triệu USD.

Mức giá dự kiến để có thể sở hữu Method-2 sẽ là vào khoảng 10 tỷ won, tương đương với 8,3 triệu USD. Hankook Mirae đang lên kế hoạch để có thể kịp ra mắt phiên bản hoàn thiện của Method-2 vào cuối năm 2017.

Trong tương lai, ngày sẽ dài 25 tiếng

Các nhà khoa học Anh tính toán trong tương lai, một ngày trên Trái đất sẽ dài 25 tiếng do tốc độ quay quanh trục của hành tinh ngày càng chậm hơn. Theo Daily Mail, từ lâu các nhà khoa học nhận thấy Trái Đất đang quay chậm lại. Khi hành tinh mới hình thành, một ngày chỉ dài 6 tiếng. Khoảng 200 triệu năm trước, ở thời khủng long, ngày dài 23 tiếng. Trong 200 triệu năm tới, một ngày trên Trái đất sẽ kéo dài đến 25 tiếng.

Để tìm hiểu chính xác vòng quay trên Trái đất đã biến đổi thế nào, các nghiên cứu tại trường Đại học Durham và cơ quan nghiên cứu hàng hải thiên văn HM Nautical Almanac Office đã tổng hợp số liệu ghi chép hiện tượng nhật thực và nguyệt thực từ năm 720 trước Công nguyên đến năm 2015.

Các nhà khoa học Catherine Hohenkerk, Leslie Morrison và FR Stephenson mới đây đã công bố nghiên cứu trên tạp chí Proceedings of the Royal

Society. Tài liệu cổ nhất mà họ thu thập được viết trên đất sét từ thời nền văn minh Babylon, Trung Quốc, Hy Lạp cổ đại và cả ở Ả Rập.

Các tài liệu cổ ghi lại thời gian, địa điểm của những người chứng kiến giai đoạn khác nhau của nhật thực và nguyệt thực. Trong khi tài liệu thu thập từ năm 1600 trở đi mô tả hiện tượng một cách cụ thể hơn.

Trái đất nóng lên sắp tới ngưỡng “không thể phục hồi”

Tác động từ biến đổi khí hậu đang diễn ra nhanh và ảnh hưởng mạnh hơn những gì nhân loại từng đánh giá vì bỏ qua yếu tố quan trọng.

Theo Independent, những tác động toàn diện của hiện tượng biến đổi khí hậu đã bị đánh giá thấp. Bởi các nhà khoa học chưa tính toán đến lượng lớn carbon trong môi trường.

Tiến sĩ Thomas Crowther thuộc Viện nghiên cứu năng lượng và khí hậu Yale (Mỹ) tiết lộ, nguồn sản sinh carbon từ đất là một trong những tác nhân làm gia tăng tốc độ ấm lên toàn cầu.

Nghiên cứu công bố trên tạp chí Nature đã thu thập số liệu trong vòng 20 năm tại Bắc Mỹ, châu Âu và châu Á. “Cũng không sai nếu cho rằng hiện tượng Trái đất nóng lên đã vượt ngưỡng phục hồi. Dù có thể hãm lại, chúng ta cũng không thể đảo ngược quá trình này nữa. Tốc độ biến đổi khí hậu lớn hơn những gì nhân loại đang lầm tưởng”, ông Crowther nói.

Nghiên cứu của Tiến sĩ Crowther chỉ ra rằng, trong lòng đất đang chứa khoảng 55 tỉ tấn carbon. Tất cả sẽ được giải phóng dần vào khí quyển cho đến năm 2050. Lượng khí này có thể khiến nhiệt độ Trái đất nóng lên khoảng 5 độ C.

“Khí hậu ấm lên, sinh vật trong đất hoạt động mạnh hơn. Chúng hoạt động càng mạnh, đất càng phải ‘thở’ mạnh hơn, giống như cách con người tồn tại”, ông Crowther chia sẻ.

“Nghiên cứu của chúng tôi cho thấy rằng quá trình này đang xảy ra và sẽ có tác động nghiêm trọng đến khí hậu trong vài thập kỷ tiếp theo”. Thông tin này là lời cảnh báo, giúp con người hiểu hơn về sự thay đổi của khí hậu trong tương lai, từ đó đưa ra hướng để tìm hãm một cách



phù hợp.

Tiến sĩ Thomas Crowther diễn giải nghiên cứu. “Biến đổi khí hậu có thể làm nước biển dâng lên. Quá trình này sẽ làm hại nhiều hệ sinh thái, cũng như hủy diệt nhiều vùng đất sống”, Tiến sĩ Crowther nhận định. “Đó sẽ là thảm họa đối với loài người”.

Giáo sư Ivan Janssens thuộc Đại học Antwerp (Bỉ), người được coi là cha đẻ của ngành nghiên cứu sinh thái toàn cầu, cũng cho rằng nghiên cứu này đã cung cấp những thông tin quan trọng.

“Nghiên cứu này rất quan trọng, tác động của carbon tích trữ trong đất đối với khí hậu là một trong những thay đổi lớn trong mô hình của chúng tôi”, ông Janssens nói.

Giáo sư Janssens tỏ ra lạc quan và tin rằng mọi chuyện chưa chắc đã quá muộn. Nhân loại cần nhanh chóng xây dựng nền kinh tế toàn cầu dựa trên nhiên liệu thay thế được và tìm cách tận dụng CO₂, thay vì coi chúng là chất thải môi trường.

Mặt trăng từng chứa nhiều nước hơn Trái đất

Các nhà khoa học cho rằng mặt trăng từng chứa nhiều nước hơn so với Trái đất ngày nay.

Tiến sĩ Wim van Westrenen và các cộng sự, đến từ trường đại học Vrije Universiteit ở Hà Lan, đã tiến hành một nghiên cứu để xác định lượng nước trên mặt trăng khi thiên thể này mới hình thành.

Mặt trăng được hình thành khi một hành tinh khác va chạm với Trái đất, tạo ra nhiều mảnh

vỡ trước khi chúng liên kết lại với nhau và trở thành vệ tinh tự nhiên của chúng ta. Do được tạo ra trong vụ va chạm mạnh, mặt trăng lúc đầu có nhiệt độ nóng đủ để magma trong lõi bị tan chảy.

“Phần lớn mọi người nghĩ rằng mặt trăng hình thành từ các mảnh vỡ của một vụ va chạm giữa Trái đất và một hành tinh khác. Vụ nổ đã giải phóng nhiệt độ rất cao”, tiến sĩ Wim van Westrenen nói. “Bằng chứng là tất cả các điểm trắng trên mặt trăng được tạo từ hàng tấn khoáng chất plagiocla”.

Plagiocla là một loại khoáng chất được tìm thấy trong đá lửa trên Trái đất cũng như mặt trăng. Tiến sĩ Westrenen cho rằng cách tốt nhất để tạo ra một lượng lớn chất này là khởi tạo đại dương magma nóng chảy rồi làm lạnh nó.

Các vết trắng trên mặt trăng có thể giúp xác định lượng nước từng tồn tại trên thiên thể này.

Các nhà khoa học đã tái tạo đại dương magma trên mặt trăng trong phòng thí nghiệm, bằng cách lấy một lượng đá mặt trăng tự chế và nung nó dưới nhiệt độ cũng như áp suất cao giống như những gì xảy ra thực tế.

“Chúng tôi nhận thấy rằng bạn chỉ có thể tạo ra lượng plagiocla chính xác, nếu đại dương magma có nước. Nếu không, lượng plagiocla được tạo ra trong quá trình làm lạnh đại dương magma lớn hơn nhiều so với thực tế chúng ta thấy trên mặt trăng”, tiến sĩ Westrenen nói.

Nhóm nghiên cứu kết luận rằng lượng plagiocla được tìm thấy trên bề mặt của mặt trăng có thể được coi là thước đo lượng nước của thiên thể này ở thời kỳ sơ khai.



Trang Y Khoa



Mỡ trong máu

Hỏi : Máy hôm nay lễ, phần vì ăn nhiều ở đám cưới hội hè, phần ở nhà tiệc tùng linh đình tôi cũng ăn hơi nhiều thịt heo thịt bò, bây giờ thì thấy lên cân. Nhưng tôi ngại nhất là chất béo, chắc là nó cũng tăng theo. Thường thường chất mỡ trong máu của tôi là 240, bác sĩ nói ăn kiêng. Bác sĩ nghĩ là tôi có cần đi thử mỡ trong máu không. Và cao bao nhiêu mới phải uống thuốc hạ, và có cách nào để giảm mỡ trong máu?

Đáp : Chào ông Nuôi,

Chẳng phải là chỉ có mình ông e ngại về chuyện cao mỡ trong máu mà cũng có nhiều vị khác e ngại đấy. Vì trong những dịp lễ hội thì ta có nhiều cơ hội “liên hoan” ăn uống linh đình, mà món ăn ngon thường lại là nhiều thịt nhiều mỡ, rồi lại còn đám cưới mỗi tuần mà món ăn cũng vẫn thịt bò thịt gà thì lên cân là điều khó tránh. Cho nên ông e ngại cũng phải, nhất là cholesterol của ông cũng ở mức “báo động” rồi đấy.

Trước khi góp ý kiến với việc ông hỏi, có lẽ tôi cũng muốn nhắc lại với ông cũng như với bà con mấy hiểu biết căn bản về chất béo, để mình dễ bề sắp đặt bữa ăn.

Chất béo mà tiếng Anh gọi là Lipid là một trong ba loại thực phẩm căn bản của loài người. Đó là chất đạm (protein), chất béo (lipid) và chất carbohydrate tinh bột.

Chất béo có trong các loại thực phẩm có nguồn gốc động vật như heo, bò, gà vịt, cá... và cũng có trong các loại rau và trái cây. Ngoài ra cũng còn chất cholesterol là một loại sáp giống chất béo lưu hành trong máu và cũng cần để tạo ra sinh tố D, kích thích tố sinh dục, tạo ra muối mật để tiêu hóa chất lipid cũng như là thành phần cấu tạo màng tế bào và vỏ bọc dây thần kinh.

Có tới 85% cholesterol trong máu là do gan sản xuất, phần còn lại đến từ thực phẩm mà ta dùng, như thịt gà thịt bò, thịt cừu, lòng đỏ của trứng... Thực phẩm thực vật không có cholesterol nhưng vẫn có chất béo.

Vì gan đã tạo ra khá nhiều cholesterol cho nên đúng ra chúng ta cũng không cần ăn thêm. Tuy nhiên thực phẩm có cholesterol lại rất hấp dẫn, hương vị ngon cho nên con người không cầm lòng cho đành, đành phải ăn nhiều. Cholesterol rất cần cho cơ thể, nhưng nếu nhiều quá thì lại gây ra một số bệnh như tắc nghẽn động mạch, đưa đến giảm lưu thông của máu và gây ra bệnh tim mạch.

Cholesterol lý tưởng trong máu là dưới 200 mg/dl. Ngoài ra còn 2 loại cholesterol khác ở trong máu mà ta cần lưu ý là LDL và HDL. HDL được coi như loại tốt vì nó đưa cholesterol trong máu vào gan rồi thải ra ngoài. Trung bình là 160mg/dl và HDL càng cao càng tốt.

Còn LDL được coi là xấu vì nó chuyển cholesterol vào tế bào, kể cả tế bào động mạch. LDL càng thấp càng tốt, trung bình là dưới 50mg/dl.

Cholesterol của ông là 240mg/dl kể cũng cần lưu ý và kiếm cách hạ rồi đấy, vì nếu nó tiếp tục lên cao thì e rằng sẽ ảnh hưởng tới hệ tim mạch.

Sau đây là một số điều có thể làm để giảm chất béo cũng như cholesterol:

- Giảm thiểu thực phẩm có nhiều cholesterol như lòng đỏ trứng, gan. Lòng trắng trứng và thực phẩm từ thực vật không có cholesterol. Một lòng đỏ trứng có tới 250mg cholesterol

- Ăn nhiều rau, trái cây, hạt ngũ cốc.

- Tránh dầu dừa, dầu hạt cọ (palm), vì có nhiều béo bão hòa. Dầu này thường có trong kẹo chocolate, bánh bích quy.

- Dùng dầu ngô bắp, safflower, dầu olive, dầu canola, trái bơ avocado, vừng, dầu đậu phộng, vài loại cá vì chúng có tác dụng làm hạ cholesterol.

- Giảm trans fatty acid như margarine thối vì tác dụng làm gia tăng cholesterol trong máu. Margarine mềm ít hại hơn.

- Tiêu thụ nhiều omega 3 fatty acid, có nhiều trong cá thu (mackerel), cá chình (american eel), cá ngừ (tuna), cá trích (atlantic herring), cá sardines, cá hồi (trout)

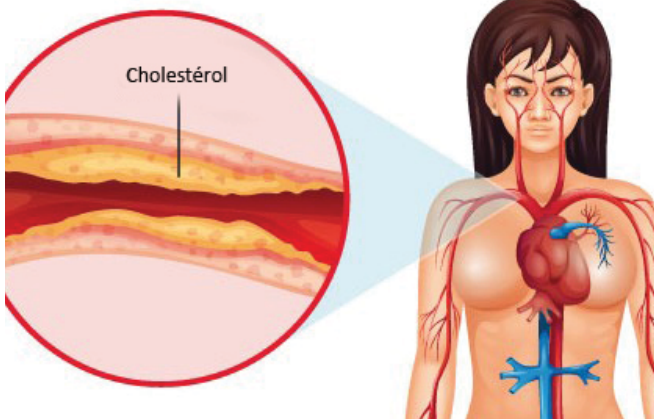
- Tăng lượng chất xơ và tinh bột có trong ngũ cốc, rau trái, mì ống mì sợi vì các chất này có rất ít béo bão hòa, cholesterol và cho ít năng lượng.

- Giữ sức nặng cơ thể ở mức trung bình, tránh bị mập phì nhất là ở vùng bụng.

- Tập luyện cơ thể đều đặn để làm tăng chất béo tốt HDL, làm giảm mỡ xấu LDL, giảm ký, hạ huyết áp cao. Với tập luyện cơ thể đều đặn và giảm tiêu thụ chất béo, ta có thể làm hạ cholesterol trong máu xuống tới 15%.

Ngoài ra ông có thể tiêu thụ nhiều hơn các phó sản của đậu nành có ít cholesterol lại nhiều đạm thực vật dễ tiêu; tăng các antioxidant như sinh tố E, C, Beta Carotene vì tác dụng tốt trong sự chuyển hóa Cholesterol.

Artère bouchée par le cholestérol



Tôi nghĩ ông cũng nên thử máu lại coi xem cholesterol và 2 chất HDL và LDL cao thấp như thế nào. Nếu cholesterol tiếp tục cao trên 240 mg thì có lẽ cũng nên đi bác sĩ điều trị để hạ thấp nó xuống.

Viêm Gan B



Hỏi : Tôi năm nay đã 60 rồi, năm ngoái đi khám sức khỏe tổng quát và biết rằng mình bị giảm mỡ trong máu. Bác sĩ gia đình nói rằng hiện nay không cần chữa trị gì chỉ cần ăn uống cẩn thận, kiêng cữ rượu chè. Và không cho bất cứ thứ thuốc gì để trị bệnh hay ngừa bệnh phát triển; chờ tôi khi nào thấy triệu chứng thay đổi hay nặng hơn thì mới có thuốc chữa trị. Hiện tại tôi vẫn khỏe mạnh, không có một chứng bệnh gì khác ngoài Hepatic B, chỉ thỉnh thoảng bị mất ngủ.

Muốn hỏi BS tôi phải làm gì trong lúc này, có nên đổi BS khác không. Mong BS hướng dẫn cho cách tốt nhất.

- Jean Tu-An Nguyen (Houston)

Đáp : Thưa Ông, vì không có kết quả thử nghiệm máu của ông về viêm gan B, cho nên tôi xin góp với ông vài ý kiến.

Bác sĩ nói ông bị viêm gan B mà không chữa trị gì, thì tôi đoán là trước đây ông đã bị bệnh này. Bây giờ bệnh ở trong tình trạng kinh niên, virus không hoạt động và các chức năng của gan vẫn bình thường.

Xin nhắc lại là một người mới bị viêm gan B thì họ ở trong giai đoạn cấp tính và bệnh có thể trầm trọng hoặc không có triệu chứng gì. Đa số

người trưởng thành khỏe mạnh có thể tự lành và loại bỏ virus mà không cần điều trị. Cho nên trong giai đoạn này, việc điều trị chỉ có tính cách hỗ trợ.

Nếu virus còn lại trong máu sau hơn sáu tháng thì bệnh chuyển sang giai đoạn kinh niên. Việc điều trị tùy theo số lượng virus nhiều hay ít, hoạt động hay không và cũng tùy theo tình trạng chức năng của gan. Bác sĩ sẽ làm nhiều xét nghiệm trước khi đưa ra phương thức điều trị. Những người này cũng có thể đã tạo ra được những chất gọi là kháng thể để chống lại sự xâm nhập của virus B trong tương lai.

Ông hiện nay vẫn khỏe mạnh, không bệnh gì thì xin ông cứ an tâm nghe theo ý kiến của bác sĩ đang điều trị, giữ hẹn tái khám và giảm thiểu những chất có thể gây hại cho gan như rượu, giới hạn tiêu thụ chất béo.

Nếu có thể, xin ông gửi cho tôi các kết quả xét nghiệm liên quan tới bệnh trạng của ông, tôi sẽ góp ý chi tiết hơn.

Canker Sore

Hỏi : Tôi thường bị canker sore hầu như mỗi tuần, nhất là sau khi uống hơi nhiều thuốc bổ hoặc Energy Drink trong ngày. Vậy có cách nào để ngừa được bệnh này và nguyên nhân gây ra canker sore? Hoặc nếu như phải cần Energy để làm việc thì tôi nên uống loại thuốc bổ nào? Năm nay tôi đã ngoài 60 tuổi.

- Đào Mar Hồ

Đáp : Chào ông Đào,

Mắc cái bệnh loét miệng canker sore này thì rất là bực mình, vì mình sẽ bị đau ở trong miệng và kinh khủng nhất là khi ăn uống hoặc nói chuyện. Cho tới nay, chưa biết rõ nguyên nhân gây ra canker sore, nhưng có một số yếu tố được diễn tả như là khi niêm mạc trong miệng bị tổn thương; khi ăn những thực phẩm có tính chất kích thích như thực phẩm chua chanh, cam, quýt, dứa, dâu...; hoặc khi răng giả, niềng răng va chạm vào miệng. Một số bệnh cũng có thể gây ra canker sore như là suy yếu hệ miễn dịch, rối loạn dinh dưỡng thiếu sinh tố B12, chất kẽm hoặc sắt hoặc trong một số bệnh của đường ruột.

Canker sore có thể thấy ở trong miệng, trên

lưỡi, vòm miệng hoặc mặt trong hai bên má. Vết loét này rất đau, rát, hình tròn, có màu trắng hoặc xám, viền đỏ. Đôi khi người bệnh có nóng sốt, nổi hạch ở cổ, trong người thấy mệt mỏi. May mắn là sau vài ngày thì bớt đau và sau vài tuần lễ thì vết loét lành. Nếu đau quá, bác sĩ có thể cho thuốc súc miệng có thuốc kháng sinh, kem thoa có chất steroid và thuốc giảm đau như Advil, Tylenol...

Canker sore hay tái phát và ta có thể giảm rủi ro tái phát bằng cách tránh những thức ăn kích thích miệng như đồ chua, cay, cà phê đặc, rượu mạnh; đánh răng sau khi ăn với bàn chải mềm và dùng sợi chỉ dental cà khe răng để giữ vệ sinh răng miệng. Nếu vết loét quá lớn và rất đau, nên đi khám bệnh để được điều trị kỹ càng hơn.

Trong trường hợp của ông thì tôi nghĩ Energy drink có thể có nhiều chất kích thích hoặc trong thuốc bổ ông đang dùng có nhiều vitamin C. Và như ông nói khi ngưng các chất này thì canker sore không xảy ra. Vậy thì ông nên tránh. Để có sức khỏe làm việc, ông coi lại việc ăn uống cho đầy đủ chất dinh dưỡng để khỏi phải uống thêm thuốc bổ; chia thì giờ làm việc, ngủ nghỉ để bớt mệt và vận động cơ thể đều đặn.

À, mà cũng nhắc để ông và độc giả hay rằng: ngoài canker sore còn một loại loét tương tự gọi là cold sore. Cold sore là do virus gây ra và thường thấy ở trên môi, ngoài miệng và rất hay lây. Bệnh cần được điều trị với thuốc kháng virus riêng.

Năm nay đã sáu bó rồi mà ông vẫn còn làm việc hăng say thì chắc là sức khỏe của ông rất tốt và trí óc còn minh mẫn. Xin chúc mừng ông.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com



Sống như mơ

Hỏi: Con trai tôi năm nay khoảng hơn sáu tuổi. Đạo này không hiểu tại sao mà nó hay có những cơn sợ hãi, ú ớ, như gặp ma, trong khi ngủ, chỉ một chút rồi ngủ lại tiếp. Sáng dậy tôi có hỏi cháu xem tối có mơ thấy chuyện gì sợ hãi, hoặc khi đi học có ai hù dọa gì cháu không, nhưng nó nói không có chuyện gì cả. Tôi nên làm gì để tìm nguyên nhân cũng như giúp con tôi tránh được những cơn sợ hãi này trong lúc ngủ?

Vài tuần nay tôi cứ bị ác mộng, về những kỷ niệm hãi hùng trước đây, lúc ngủ dậy, cũng vẫn bị ám ảnh về những chuyện đó, khiến người lúc nào cũng như không có sinh lực, ăn, ngủ không ngon. Đây có phải là bệnh không? Và có thuốc gì chữa không?

Đôi khi tôi có những giấc mơ rất đẹp, thức dậy ngơ ngẩn cả ngày, không biết có cách nào để gặp những giấc mộng đẹp đó nhiều hơn không?

Đáp: Cho tới nay, tương đối có nhiều nghiên cứu về ác mộng; và có vẻ như là không có (hoặc có rất ít người) nghiên cứu xem làm sao để có được những giấc mộng đẹp.

Cần phân biệt ác mộng (nightmare) với những cơn sợ hãi làm ta thức giấc (night terrors).

Ác mộng là những “cuốn phim” làm ta lo lắng, sợ hãi với những tình tiết tương đối rõ ràng mà ta có thể nhớ lại, (nhất là khi vừa mới giật mình thức giấc, (và có thể một chút sau hay sáng hôm sau không còn nhớ gì cả). Những “phim kinh dị” này xảy ra tương đối phổ biến.

Ác mộng thường xảy ra ở trẻ em từ 8 đến 10 tuổi, đặc biệt là ở những trẻ có vấn đề về hô hấp như là đang bị cảm, nhiễm trùng đường hô hấp, v.v...

Các trẻ em đang trong giai đoạn lo lắng bị tách rời khỏi cha mẹ (separation-anxiety, là một tình trạng tâm lý bình thường ở trẻ em ở một lứa tuổi nào đó, thường rải rác trong lứa tuổi trước 12 tuổi) cũng thường hay gặp các cơn ác mộng hơn bình thường. Trong một số nghiên cứu, khoảng 20 đến 39 phần trăm số trẻ ở lứa tuổi từ 5 đến 12 tuổi gặp ác mộng, và đây hầu như luôn luôn không phải là biểu hiện của rối loạn tâm thần nào cả.



Ở người lớn, ác mộng thường xảy ra hơn khi ta đang dùng một số thuốc như một số thuốc ngủ, một số thuốc trị trầm cảm, một số thuốc trị bệnh Parkinson, trị cao huyết áp (nhóm beta-blockers), một số thuốc trị ung thư, một số dược thảo, những người đang uống rượu hoặc trong giai đoạn bị hành vì bỏ rượu (ethanol withdrawal). Nói chung, nếu bị ác mộng lặp đi lặp lại, nên nhờ bác sĩ xem xét lại các thuốc đang dùng xem có thuốc nào có thể là nguyên nhân hay không, và có thể thay thế bằng thuốc khác hay không.

Ác mộng cũng thường xảy ra hơn sau khi ta bị một chấn thương tâm lý nào đó, ví dụ như sau khi bị tra tấn, bỏ tù, v.v.

Nếu đi sâu hơn một chút vào chi tiết, ác mộng xảy ra trong giai đoạn REM. Một cách rất tổng quát, các nghiên cứu cho thấy, nói chung, trong mỗi giấc ngủ, bộ não hoạt động qua những chu kỳ lặp đi lặp lại, thường mỗi chu kỳ kéo dài khoảng 90 phút. Trong mỗi chu kỳ, có hai phần chính: Phần mà não hoạt động tích cực, gần giống như khi ta đang thức, gọi là REM sleep (Rapid Eye Movement-lúc đó nếu quan sát, sẽ thấy con mắt của ta di chuyển qua lại), và phần còn lại gọi là non REM sleep.

Các nghiên cứu này thấy rằng phần REM sleep chỉ chiếm khoảng 20 phần trăm của giấc ngủ, tuy nhiên, những giấc mơ thường xảy ra trong giai đoạn này. Nếu ta bị thức giấc trong giai đoạn này, trong 80 đến 95 trường hợp, ta sẽ có thể biết được là mình đang mơ.

Còn thức dậy trong giai đoạn non REM, chỉ trong khoảng 5 đến 20 phần trăm các trường hợp,

ta sẽ biết là mình đã có mơ. Vì xảy ra trong giai đoạn REM, và ta bị giật mình thức giấc trong giai đoạn này, nên “chuyện phim” của ác mộng thường có thể được nhớ và kể lại với chi tiết sinh động.

Bên cạnh ác mộng, những cơn sợ hãi làm ta thức giấc (night-terrors), là những giấc mơ mờ mịt, hư ảo làm ta giật mình, ú ớ, hoặc rú lên, toát mồ hôi vì sợ hãi nhưng có thể không thức dậy hẳn, hoặc thức dậy nhưng có thể ngủ trở lại nhanh chóng.

Vì night-terrors, xảy ra trong giai đoạn non-REM sleep, nên ta thường không nhớ được chi tiết của những “giấc mộng khủng bố” làm ta hết hồn này.

Những cơn sợ hãi trong khi ngủ này thường xảy ra ở trẻ em từ 4 đến 7 tuổi, và đây chỉ là một hiện tượng bình thường trong sự phát triển của trẻ em.

Ở người lớn, các cơn sợ hãi ban đêm, nếu gặp thường xuyên, thường xảy ra hơn ở những người nghiện xì ke ma túy, lạm dụng thuốc (ví dụ như thuốc ngủ), và các bệnh nhân bị rối loạn tâm thần trầm cảm hay/và hưng cảm (affective disorders).

Để tránh các cơn ác mộng, điều đầu tiên (cũng như trong việc chữa trị đại đa số các rối loạn khác) là tránh các nguyên nhân gây ra ác mộng. Ví dụ như nhờ bác sĩ xem xét lại các thuốc đang uống và điều chỉnh nếu có thể được, tìm cách để đối phó và thích nghi với các căng thẳng hàng ngày trong cuộc sống, trị bệnh trầm cảm nếu đó là nguyên nhân của ác mộng...

Như đã trình bày, ở trẻ em, ác mộng có thể thường xảy ra hơn trong một giai đoạn phát triển bình thường của trẻ, do đó đừng quá lo lắng (làm cho trẻ lo hơn và dễ gặp ác mộng hơn). Tìm hiểu về các giai đoạn phát triển bình thường này, để biết cách thích ứng và giáo dục trẻ đúng cách, là cách tốt nhất. Chú ý về sự an toàn trong lúc ngủ, ví dụ như làm sao để nếu có bị hết hồn thức giấc, trẻ cũng không bị lăn và rớt từ một giường quá cao xuống sàn cứng..., cũng là điều cần thiết cho trẻ. Cho đến nay, các chuyên gia cho rằng không cần và không nên dùng thuốc trong các trường hợp này. Nếu bị nặng một cách bất thường, các điều trị về tâm lý và hành vi (cho các trẻ lớn - đã có thể nói chuyện) bởi các chuyên gia tâm lý thường là cách tốt nhất.

Ác mộng xảy ra trong các rối loạn xảy sau các chấn thương tâm lý (post-traumatic stress disorder -PTSD), nếu trầm trọng cũng thường cần được điều trị bởi bác sĩ tâm thần và các nhà tâm lý, thường là bằng thuốc men kết hợp với các phương pháp trị liệu hành vi và tâm lý.

Nhiều nghiên cứu cho thấy rằng trị liệu hành vi, thường là trong các nhóm nhỏ các bệnh nhân, có hiệu quả đến hơn 70 phần trăm trong việc giải quyết các cơn ác mộng lặp đi lặp lại.

Một cách cũng thường được khuyên bởi các chuyên gia, là kể lại các cơn ác mộng này với người khác, thảo luận về nó, hoặc viết xuống nhật ký (để “xả” nó ra, giảm bớt căng thẳng và sợ hãi về nó), cũng là một cách hay.

Có một số nhà văn và nhạc sĩ nổi tiếng cho biết là nhiều tác phẩm của họ chỉ là những gì họ ghi lại về các giấc mơ của họ. Biết đâu, nhờ có các cơn ác mộng mà ai đó trong chúng ta sẽ trở thành văn hào.

Một điều (cũng, có thể) hay của ác mộng, là, có phải, các cơn ác mộng (nếu không quá thường xuyên) sẽ (có thể, và đáng lẽ, phải) giúp ta yêu đời hơn. Vì ít nhất là khi giật mình thức giấc, ta cũng (nên và cần) mừng là cuộc đời của mình, (hình như), không đến nỗi quá tệ như cơn ác mộng vừa làm ta giật mình tỉnh dậy, hoặc những (kinh nghiệm sống như trong cơn) ác mộng trong quá khứ, đã qua, (qua cơn mưa) trời đã “sáng.”

Có người cho rằng cuộc đời (bất quá) cũng chỉ là một giấc mộng lớn (hay nhỏ). Có phải điều quan trọng hơn cho mỗi chúng ta, là làm sao cho “giấc mộng lớn” của mình là một giấc mộng đẹp, và ít nhất chính mình không phải là nguyên nhân gây ra những cơn ác mộng (lớn hay nhỏ) cho (chính mình và) người khác.

Và hình như là, trong khi cố gắng (và luôn nhớ) để làm cho mỗi ngày là một phần của một “giấc mộng lớn đẹp,” ta sẽ thường sẽ gặp nhiều giấc mộng đẹp trong khi ngủ hơn.

Thân mến,

Bác sĩ Nguyễn Trần Hoàng
www.nguyentranhoang.com
(714) 531-7930

Trang Gia Chánh



Hướng dẫn làm mít đu đủ

Nguyên liệu:

Đu đủ xanh - 300 gr

Nước vôi trong - đã hòa tan

Muối - 1/2 muỗng cà phê

Đường - 250 gr

Nước cốt chanh - 1 muỗng cà phê

Vani - một ít

Hướng dẫn:

Bước 1: Đu đủ mua về các bạn gọt sạch vỏ và hạt, đem bào sợi chỉ dài ngắn tùy thích, sau đó lại rửa sạch đu đủ bằng nước lạnh để giữ độ giòn củ đu đủ.

Bước 2: Tiếp theo, các bạn cho đu đủ vào ngâm cùng nước vôi trong đã hòa tan cùng chút muối và nước cốt chanh khoảng 3 tiếng, sau đó vớt đu đủ ra rửa sạch với nước lạnh nhiều lần. Việc ngâm đu đủ với nước vôi trong là để khi mít làm xong sẽ có màu sắc đẹp mắt, miếng mít giòn sần sật.

Bước 3: Sau đó, các bạn đun 1 nồi nước sôi với chút muối, khi nước sôi thì các bạn đổ đu đủ vào luộc khoảng 5 - 7 phút rồi đổ ra. Sau

đó, các bạn ngâm ngay đu đủ với nước đá lạnh khoảng 10 - 15 phút rồi đổ ra xả qua với nước lạnh vài lần, để ráo bớt nước. Bạn nhớ ngâm đu đủ với nước đá ngay để giữ được độ giòn cho món mít.

Bước 4: Tiếp theo, các bạn cho tất cả đu đủ, đường, nước hoa bưởi, 100ml nước lạnh vào cùng chảo chống dính trộn đều. Để hỗn hợp khoảng 30 phút hoặc 1 tiếng cho đường tan ra sau đó cho lên bếp sên lửa nhỏ.

Bước 5: Khi sên mít, thỉnh thoảng các bạn đảo đều để mít ngấm đều và có vị ngọt đều. Khi thấy đường kết tinh trắng xóa bám quanh sợi mít thì các bạn hạ lửa nhỏ hơn, để mít khô thêm chút nữa rồi tắt bếp. Các bạn để mít đu đủ nguội hẳn rồi cho vào bịch bọc kín và thường thức dần.

Những lưu ý để có món mít đu đủ thơm ngon

Cách chọn đu đủ ngon:

+ Nếu bạn chọn đu đủ để ăn, bạn nên:

- Chọn quả dài, cầm nặng tay, chín đều, cuống còn nhựa dính thì ăn vừa ngọt lại thơm ngon, ít hạt, thịt dày. Quả đu đủ dù to, tròn, trông thì chín nhưng cuống đã khô nhựa là đu đủ chín dăm, về ăn nhiều hạt, thân mỏng.

- Nên tránh mua đu đủ nếu trời mưa trước đó một vài ngày vì đu đủ ăn sẽ nhạt

- Đu đủ ngon nhất là loại đu đủ hai da: vỏ ngoài vàng có lốm đốm xanh nhỏ li ti, quả thuần dài là đặc ruột.

+ Nếu mua đu đủ về làm gỏi hay mít thì các



bạn nên chọn đu đủ nhỏ vệt, trái mới hái, thịt còn cứng. Nếu trái hái để lâu, thịt mềm khi bào sợi đu đủ không giòn

+ Nếu chọn đu đủ để nấu: bạn nên chọn loại đu đủ vừa chín, vì đu đủ quá chín, sau khi nấu sẽ bị nhừ nát, làm cho nước bị đục, không còn đẹp và trong.

Mứt đu đủ xanh khi làm xong có màu sắc đẹp mắt với những hạt đường nhỏ li ti quấn quanh sợi mứt. Đu đủ ăn giòn, thơm, ngậy ngậy và có vị ngọt vừa phải. Món mứt này sẽ giúp hộp mứt ngày tết nhà bạn lạ mắt hơn các gia đình khác đấy. Chỉ cần bỏ chút thời gian vào bếp cùng các nguyên liệu quen thuộc, cách làm đơn giản là bạn đã có món mứt thơm ngon, lạ miệng để đãi cả nhà rồi đấy!

Hướng dẫn làm thịt bò sốt me

Nguyên liệu:

Thịt bò - 300 gr

Hành tây - 1/2 củ

Nước me - 2 muỗng canh

Đường - 1 muỗng canh

Tiêu - 1 muỗng cà phê

Tỏi - 1 củ

Dầu hào - 1 muỗng canh

Hành lá, ớt - nguyên liệu

Bột bắp - 1 muỗng canh

Hướng dẫn:

- Thịt bò mua về rửa sạch với nước rồi trần qua nước sôi rồi rửa sạch lại với nước lần nữa.

- Tiếp theo, thái mỏng thịt thành những miếng vừa ăn. Sau đó ướp thịt với dầu hào, xì dầu, để 20 phút cho thịt ngấm gia vị. Thỉnh thoảng, các bạn đảo thịt để cho gia vị ngấm đều thịt.

- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch rồi bỏ cau.

- Hành lá nhặt bỏ gốc, rễ, lá úa, hỏng rồi đem rửa sạch, thái nhỏ.

- Ớt cũng rửa sạch rồi đem thái nhỏ.

- Tỏi bóc vỏ, rửa sạch rồi đem băm nhỏ.

Bước 1: Trước tiên, bắc một cái chảo lên bếp rồi cho dầu ăn vào chảo đun nóng. Dầu ăn sôi thì trút tỏi vào phi thơm.

Sau đó, đổ nước me vào đun sôi, để lửa vừa phải khoảng 6-8 phút rồi cho bột bắp vào khuấy



đều, đun cho nước sánh lại là được.

Bước 2: Tiếp theo, cho thịt bò vào xào qua, đảo nhanh khoảng 2 phút.

Bước 3: Sau đó, cho hành tây, hành lá, ớt băm vào đảo cho đến khi chín tới thì tắt bếp.

Những lưu ý để có món thịt bò sốt me nóng hổi, thơm ngon

- Chú ý thịt bò xào không nên để trên lửa quá lâu sẽ mất vị ngon và làm thịt bị dai. Chỉ nên xào thịt và hành chín tới là bắc ra luôn.

- Nếu không có sẵn nước me, có thể mua quả me chín về trần trong nước sôi rồi dầm nát me và lọc lấy phần nước trong là được.

- Món bò sốt me nên ăn khi còn nóng hổi để giữ được hương thơm cũng như độ ngon của món ăn.

Cách chọn thịt bò ngon:

Khi mua thịt bò, nên chọn loại thịt đỏ tươi, không đỏ đậm quá, thớ nhỏ, khô mịn, chắc, không dính vào tay là thịt bò ngon. Mỡ có màu vàng thì thịt mới mềm béo. Thịt bò non có mỡ màu trắng, thịt mềm, thớ thịt rất mịn. Thịt bò già thì thớ thịt to màu đỏ tím, mỡ xám xám. Thịt bò già ăn dai, nấu lâu nhừ. Thịt bò cái thường ngon hơn bò đực. Nếu chọn được bò còn tơ thì càng ngon, vì thịt ăn mềm, mỡ trắng, thớ mịn.

Thịt bò có màu tái xanh, có những nốt trắng giữa các thớ thịt là bò bị sán hay bò bị gạo. Các loại thịt mà ngửi có mùi hôi, không nên mua về ăn.

Phân biệt thịt trâu và thịt bò

Có thể nhận biết ngay thịt nào là thịt trâu: thịt có màu hồng tái, thớ thịt to, màu thịt đỏ tía,

nhưng mỡ lại trắng hơn mỡ bò.

Thịt bò sốt me tuy được làm từ những nguyên liệu quen thuộc nhưng vẫn là món ăn mới lạ với nhiều gia đình. Món ăn hấp dẫn người thưởng thức ngay từ hình thức bên ngoài nước sốt me màu vàng nâu xen chút trắng xanh của hành. Khi thưởng thức thấy thịt bò mềm tươi, thấm đẫm gia vị và xen chút chua ngọt của me. Chỉ cần bỏ chút thời gian vào bếp là bạn đã có món ăn ngon tuyệt rồi đó!

Hướng dẫn làm canh chua cá lóc

Nguyên liệu:

Cá lóc cắt khúc - 500 gr

Cà chua - 2 quả

Dứa - 1/4 quả

Me ngào - 30 gr

Đậu bắp - 200 gr

Bạc hà (dọc mùng) - tùy thích

Tỏi - 2 tép

Hành tím - 1 củ

40g muối; 30g đường; 40g bột nêm - gia vị

gò gai, ngổ, giá, ớt đỏ - các loại rau gia vị

Hướng dẫn:

- Trước tiên làm sạch, sơ chế các loại rau: bạc hà (dọc mùng) các bạn tước vỏ, cắt khúc rồi đem rửa sạch với nước. Đậu bắp các bạn rửa sạch rồi đem cắt nhỏ.

- Cà chua gọt bỏ chỗ cuống và những phần hỏng rồi đem rửa sạch, thái múi cau.

- Dứa gọt bỏ, loại bỏ mắt dứa rồi đem thái thành những lát vừa ăn.

- Hành tím bóc vỏ, rửa sạch rồi đem băm nhuyễn tỏi.

Bước 1: - Đầu tiên, đặt một chiếc nồi lớn cùng dầu ăn lên bếp, mở lửa vừa. Khi dầu ăn nóng thì các bạn thả hành tỏi vào phi thơm.

- Tiếp theo, cho cá lóc vào, lật đều các mặt đến khi thịt trắng đục.

Bước 2: - Tiếp theo, đổ 1.2 lít nước cùng me, đậu bắp, dứa vào, nấu đến khi nước sôi thì thả dọc mùng vào.

Bước 3: - Sau đó, đợi khoảng 10 phút hoặc đến khi dọc mùng gần chín thì thả cà chua, dứa và nêm 40g muối, 30g đường, 40g bột nêm.

- Nấu thêm 5 phút rồi tắt bếp. Trước khi tắt bếp, có thể nêm nếm lại gia vị lần nữa cho vừa miệng.

- Cũng có thể cho thêm một ít ớt để tạo vị cay nồng.

Những lưu ý để có món canh chua cá lóc thơm ngon:

- Chú ý không nên nấu canh quá lâu, sẽ khiến thịt cá bị rã nát và mất đi vị ngọt tự nhiên.

- Nếu muốn hương vị thêm đậm đà, có thể thay muối bằng nước mắm nhưng nước canh sẽ không được trong đẹp.

- Nếu muốn dọc mùng thơm ngon hơn thì có thể xào qua dọc mùng trước khi cho vào nồi canh để dọc mùng ngấm đều gia vị.

Cách chọn cá ngon:

Nên chọn những con cá có màu trắng hoặc vàng thì thịt mới ngon. Cá có màu đen thường là cá ở ao rãnh, thịt ăn dở.

Nên vạch mang cá ra xem, nếu mang còn đỏ là cá tươi nhưng nếu nó trắng bệch hoặc thâm là cá ươn.

Hãy mua những con cá đang bơi lội tung tăng, nếu mua cá chết thì phải hết sức cẩn thận. Hãy nhìn bề ngoài cá, nếu còn nhớt bóng, mắt cá còn trong suốt, vảy cá không rời ra, mang cá còn hồng, bỏ con cá vào nước thì cá chìm xuống, đó là con cá tươi. Còn nếu bề ngoài cá có dịch dính, mắt lờm xuống, vảy cá dễ rơi ra, có màu nhợt nhạt, thịt cá không còn đàn hồi, bụng cá và hậu môn cá trương ra, bỏ vào nước cá nổi, thì con cá đó đã bị ươn.



Chỉ cần bỏ chút thời gian vào bếp cùng các nguyên liệu quen thuộc là bạn đã có bát canh chua cá lóc thơm ngon, hương vị đậm đà với thịt cá mềm tươi, ngọt thịt cùng dọc mùng giòn sần sật. Chút chua chua ngọt ngọt của nước dung ăn kèm cơm nóng sẽ đem lại cho bạn cảm giác ngon tuyệt khi thưởng thức.

Hướng dẫn làm xiu mại thịt cua

Nguyên liệu:

10 vỏ xiu mại

150g thịt bò băm nhỏ

5 củ năng bóc sạch vỏ

Rau mùi

1 muống trứng cua biển

Nguyên liệu ướp thịt - 1 lòng trắng trứng ; 1 thìa cà phê nước tương, 1 thìa cà phê rượu nấu ăn ; 1 thìa cà phê đường, 1/2 thìa cà phê muối, hạt tiêu ; 1/4 thìa cà phê dầu mè.

Hướng dẫn:

Bước 1: - Thái củ năng thành dạng sợi và thái nhỏ rau mùi.

Bước 2: - Cho thịt bò vào ướp với củ năng, rau mùi thái nhỏ cùng toàn bộ nguyên liệu ướp thịt.

Trộn đều các nguyên liệu cho tới khi kết dính với nhau.

Bước 3: - Gói phần thịt bò vừa trộn vào những chiếc vỏ xiu mại. Rắc một ít trứng cua lên trên.

Bước 4: - Cho xiu mại vào hấp chín. Thời gian hấp khoảng 10 phút kể từ khi nước bắt đầu sôi.



Thịt ba chỉ kho nấm rơm



Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ - 300 gr

Nấm rơm - 200 gr

Hành khô - 2 củ

Hành lá - vài nhánh

Nước mắm, bột nêm, đường, nước màu dứa, tiêu, muối - gia vị

Hướng dẫn:

Bước 1: Thịt ba chỉ mua về đem rửa sạch cùng với chút muối để loại bỏ các chất bẩn và mùi hôi của thịt. Sau đó, đem thịt để ráo, thái miếng nhỏ vừa ăn. Khi kho thịt ba chỉ với nấm rơm thì thái thịt nhỏ hơn một chút so với các món kho khác, dài cỡ 2 đốt ngón tay trở là được.

Bước 2: Hành củ bóc vỏ, rửa sạch rồi đem đập giập, băm nhỏ. Hành lá bỏ rễ, lá úa hay hỏng rồi đem rửa sạch, xắt nhỏ.

Bước 3: Tiếp theo, ướp thịt ba chỉ với chút bột nêm, tiêu, nước màu dứa, xiu đường và hành khô băm nhỏ ở trên để khoảng 15-20 phút cho thịt ngấm đều gia vị. Nhớ đảo đều hỗn hợp để thịt ngấm đều gia vị và có màu sắc đẹp mắt khi chế biến nhé!

Bước 4: Nấm rơm mua về cắt bỏ chân, phần dập nát, rửa sạch, ngâm trong nước có pha chút muối khoảng 20 phút cho nấm sạch, trắng. Nếu có nước vo gạo thì nên sử dụng để ngâm nấm là tốt nhất. Sau đó, vớt nấm ra rửa, để ráo nước. Nhớ cắt bỏ chân nấm để loại bỏ mùi hôi của nấm nhé!

Bước 5: Khi nấm đã được sơ chế xong thì bắc nồi lên bếp, cho thịt vào đảo săn, có màu vàng cháy cạnh. Khi thịt săn lại thì cho thêm khoảng 1/2 chén nước sôi vào nồi, kho nhỏ lửa khoảng 10-15 phút.

Bước 6: Sau đó, cho nấm rơm vào đảo đều, kho thêm khoảng 10-12 phút cho nấm ngấm đều gia vị. Thịt và nấm chín thì tắt bếp, cho hành lá cắt nhỏ vào cùng 1/2 thìa nước mắm ngon cho món thịt thơm hơn. Sau đó, đảo đều nêm nếm vừa ăn là được.

Cuối cùng, trình bày món ăn ra đĩa, rắc thêm ít tiêu và thưởng thức cùng cơm nóng!

Những lưu ý để có món thịt ba chỉ kho nấm rơm thơm ngon miễn chê

- Tùy vào bạn muốn ăn thịt mềm hay không thì tăng giảm thời gian kho tùy ý nhưng nấm rơm nên kho trong thời gian khoảng 10 phút để nấm được ngấm gia vị và vẫn giữ được độ ngọt thanh, không bị quắt.

Cách chọn thịt ba chỉ ngon:

Thịt ba chỉ: nên chọn loại da mỏng, mỡ trắng, nhiều thịt, chọn heo lứa vừa, không chọn heo lớn, chọn mỡ giòn, không chọn mỡ hột.

- Nên chọn loại da mỏng, mỡ trắng, nhiều thịt, chọn heo lứa vừa, không chọn heo lớn, chọn mỡ giòn, không chọn mỡ hột.

Miếng thịt lợn tươi sẽ có màng ngoài khô, màu sắc đỏ tươi hoặc đỏ sẫm, óng ả. Nếu miếng thịt lợn có màu hơi xanh nhạt hoặc hơi thâm, thậm chí còn bị đen không bóng, màng ngoài nhiều nhớt hay bắt đầu nhớt.

Thịt lợn khỏe mạnh thường có màu hồng nhạt đến đỏ thẫm.

Thịt săn chắc, không nhũn nhão, đàn hồi tốt, không rỉ dịch, chảy nhớt. Dùng ngón tay ấn vào thịt tạo thành vết lõm nhưng không để lại dấu vết khi nhấc ngón tay ra. Các thớ thịt đều.

Đường cắt mặt thịt khô ráo, thịt hơi rít, cơ hơi se lại; lớp bì mềm, mỡ màu trắng trong đến hơi ngà, khi ngửi không có mùi gắt dầu.

Thịt lợn ngon khi mua về, đem luộc có nước trong, váng mỡ to, dậy mùi thơm của thịt và đặc biệt không có mùi lạ.

- Nên chọn miếng thịt có da mỏng, màu mịt tươi hồng, số thịt săn, trong có vẻ ướt mượt, ngửi không có mùi gì khác hơn mùi thịt.



Sườn xào chua ngọt

Nguyên liệu:

2 miếng sườn lợn (loại sườn có nhiều thịt) -
1/2 củ hành tây

2 muỗng canh giấm đen - 2 muỗng canh sốt cà chua

1 muỗng canh tỏi băm nhỏ - 1 muỗng đường phèn

1/2 muỗng canh nước tương - 1/2 thìa cà phê đường

1/4 thìa cà phê muối - Gia vị ướp sườn: - 1

thìa bột ngô

1/2 muỗng canh nước tương - 1 muỗng cà phê rượu nấu ăn

1/2 thìa cà phê đường - 1/4 thìa cà phê muối

- 1/4 thìa cà phê tiêu

Hướng dẫn:

Bước 1: - Sườn lợn chặt miếng vừa ăn, cho vào ướp với các gia vị, để sang một bên chờ gia vị ngấm.

Bước 2: - Trong một chảo lớn, đun nóng dầu rồi cho các miếng sườn vào chiên vàng.

Gấp ra đĩa và để sang một bên.

Bước 3: - Cho tỏi vào phi thơm, thêm hành tây vào xào đến khi có mùi thơm.

Bước 4: - Thêm giấm đen, nước tương, sốt cà chua, đường phèn và muối, tiếp tục xào đến khi đường phèn tan chảy.

Bước 5: - Cho sườn vào xào đến khi gia vị ngấm đều.

Con tàu và những mảnh tình



Nhỏ em từ mấy ngày này chụp cơ hội muốn giữ chúng tôi ở lại thêm để tìm chuyến khác thông thả hơn như nó nói, nhưng chính là muốn chúng tôi ở lại dưới nó càng lâu càng tốt, nó sẵn sàng “chi” cho chuyến về khác. Má hai đứa nhỏ cứ cản nhằn tôi từ hôm nhỏ em khám phá sự gấp gáp đổi tàu lần này (c'est emmerdant ça !).

Quả thật “lỗi tại tôi”, với cái tánh ơ hồ từ xưa nay đối với những việc cảm thấy không có gì là quan trọng, chộp được 2 vé ở gare Strasbourg bỏ vào túi, biết giờ ngày đi và về là đủ rồi, mặc cho thời gian chuyển tàu ra sao ? Tôi là thế. Chỉ cần mấy đứa nhỏ hay compagnon của nó biết để đưa và đón thế thôi. Ở Carcassonne đây thì đã có con em. Còn một



Chuyến intercités từ Toulouse lên vừa dừng lại, đeo cái túi nhỏ trên lưng và hai tay với hai valises tôi bước lên, theo sau là nhà tôi với cái sac bà ôm trong người kè kè mỗi khi di chuyển đi xa. Đầu toa nơi để hành lý còn trống, tôi đặt chúng nó xuống và tìm được chỗ ngồi ngay kế đó. Tôi nhường nhà tôi kế cửa sổ vì bà thường thích như vậy.

Nhẹ nhàng cởi áo khoác để trên kệ thăm nghĩ, từ đây đến Nîmes để đổi T.G.V về Strasbourg sẽ phải ngừng nhiều chặng lắm đây. Khác với những lần đi trước, chúng tôi thường đổi tàu ở Montpellier St Roch hay Lyon Part dieu hoặc ngược lại, thời gian chờ là một tiếng hơn, lần này là lần đầu đổi ở Nîmes và chỉ có 10 phút. Cái này đã tạo cho nhà tôi sự lỉnh quính thêm hơn với cái bệnh “stress” của bà từ xưa nay.

sự thật nữa mà tôi muốn giữ cho riêng tôi, đó là muốn gần với mấy đứa nhỏ hơn là ở xa chúng nó, đi đâu cũng lật đật về mà không biết tụi nó có biết là vì chúng nó không ? Lạ kỳ như vậy. Có lần ở cả tháng trời mà tôi thấy dài như một thế kỷ. Tôi và nhỏ em nhiều khi cũng hơi “xì nẹc” nhau vì chuyện này, ý nó là muốn tôi về ở luôn miền dưới, vùng đất ẩm hơn ở trên này, không khí trong lành, gần biển (bãi Narbonne và Gruissan chỉ cách 30 cây số từ nhà), gần núi (montagne noire), xung quanh là các vườn nho (của hàng xóm, cave Malpère và UCCOAR) trùng trùng điệp điệp qua những triền đồi tới tận chân trời của vùng Rousillon này.

Gần thiên nhiên, gần nhà thờ trong làng nơi vị linh mục đã làm lễ cho cha tôi ngày đem cốt ông về đây. Sáng, trưa, chiều, tối nào cũng nghe

tiếng chuông ru ngủ như thời còn thơ ấu. Nhất là lại gần nghĩa địa trong cái làng Arzens này, chỉ có vài chục thước sau nhà trong đó có học giữ tro của cha chúng tôi, và... piscine sẵn có ngay trong sân vườn, nước trong vắt vì máy lọc cho chạy 18/24 giờ, trời trở lạnh thì có thể cho tăng nhiệt độ trong hồ đến 30 độ, tắm nắng chung quanh chẳng ai nhìn thấy nên ăn mặc mấy pièces cũng được, vì những cây sapins và các bụi hoa chen với hàng rào (haie) bao bọc chung quanh đất nhà, đúng gout má 2 đứa nhỏ và các cô bạn con em cùng cousine chúng tôi. Barbecue thì làm kế pelouse. Xe cộ thì 4x4 Lexus của nó muốn đi đâu thì lấy đi, mọi phương tiện sẵn có, chỉ cách hơn mười cây số là vào trung tâm thành phố Carcassonne. Không xa Espagne và Andorre bao nhiêu, còn muốn gì nữa.

Tôi xin phép mở ngoặc chỗ này để nói nhỏ cho quý vị biết, ngày xưa trong thời ông Pétain, vừa tốt nghiệp đại học (luật) ông cụ tôi đã trốn qua Espagne qua đường núi Pyrénées Orientales này để theo tướng De Gaulle. Ông trong đoàn quân của tướng De Lattre từ bắc Phi đánh qua Sicile rồi trọn Italie, đánh trận Casino khét tiếng trong quân sử thế giới mà tôi đã đọc trước đây khi còn trong quân đội, đổ bộ lên Marseille tiến lên vùng Alsace để giải phóng Colmar và vào thẳng Berlin, sau đó giải ngũ sang Việt Nam làm quan văn và... gặp mẹ tôi đấy. Ông tưởng đã chết ở cái “poche” Colmar vì bị phản công của Đức quá mạnh như lời ông tâm tình nhiều lần với tôi qua ly rượu sau này. Cái này cha con đều giống nhau ngày còn trẻ, giang hồ, giang hồ và giang hồ. Là người của cánh hữu (đảng của ông De Gaulle) cho đến khi qua đời gần đây, nhưng nhiều lần ông khẳng định với tôi: “Nước Pháp này được giải phóng ra khỏi bọn Đức là nhờ người da đen (phi châu) và Ả Rập nếu không thì sẽ bị dưới sự “quân quản” của Người Mỹ như Nga với các nước Đông Âu vậy, vì nước Pháp lúc

bấy giờ là đồng minh của Đức bị thua trận như ai cũng biết. Không đủ người da trắng để đánh giặc, đừng nói chuyện kỳ thị và bố láo (bétise) với người ta. Chúng nó (bọn kỳ thị) chả biết gì hoặc làm bộ như không biết rồi cả đàn chó hòa theo (les chiens aboies) bọn đầu nậu chánh trị. Người ta hy sinh nhiều lắm cho đất nước mình con ạ. Cái mosquée to lớn đầu tiên ở Paris này là do chính nước Pháp của chúng ta xây cho họ đó con, để cảm ơn và tưởng nhớ công ơn của họ sang đây đánh đuổi bọn Đức hội đệ nhất thế chiến đấy.

Nhiều lần nhỏ em tôi nói với giọng điệu hù: “Cái kiểu của anh không chừng lại làm phiền tội nó, chúng nó đã lớn rồi, cặp bồ cặp bạn ở riêng cả rồi anh không thấy sao?”. Tôi đứng đờm như không nghe nhưng thầm nghĩ, phải rồi mày sanh, học hành và lớn lên bên này, còn tao thì khác, cũng còn một chút gì đó Việt Nam trong tao dù đã lỗi thời. Còn mày cũng vậy, lên tao cũng mau mau muốn về. Tao nghèo cũng đã nghèo, quen rồi không muốn ăn theo, vôi vĩnh, chắm, mút, móc ngoặc, tao là vậy. Nó hầm hơi lắm và cũng muốn nổi điên với tôi vì tiếng “non” nhẹ nhàng với chút chùn vai. Tôi là vậy, ai hiểu sao cũng được.

Lác đác trên tàu hành khách đã ngồi vào chỗ, tiếng loa thông báo tàu khởi hành. Trong toa còn rất nhiều chỗ trống, một số đã lên từ Toulouse, ở đây chỉ vài người như chúng tôi vừa gia nhập. Tôi nghĩ rồi đây khi ghé các gare xếp, hành khách sẽ lên ngồi đầy đó thôi như đoạn đường này tôi đã biết, T.G.V hay intercités tốc độ đều



như nhau vì đường rail cũ. Đảo mắt nhìn một lượt trong toa trước khi ngồi xuống, bất chợt mắt tôi chạm vào mắt người đàn bà cũng ngồi ghế ngoài như tôi ở hàng trước dãy bên trái. Một cặp mắt ướm ác đây tình cảm cũng đảo mắt nhìn mọi người và dừng lại trước tôi hơi mỉm cười, tôi gật đầu cười nhẹ trả lại. Tuổi cũng đã quá “nửa chừng xuân”, trang điểm nhẹ nhàng, còn nét duyên dáng xuân sắc, kế bên là người đàn ông ngồi sát cửa sổ mà tôi chỉ nhìn được cái chớp đầu vì lưng ghế che khuất, hơi lâm râm bạc. Khi bước lên xe, tôi là người trước tiên bước vào toa ở gare này đã thấy họ ngồi đó, như vậy họ đã lên từ Toulouse. Tôi cuối xuống lấy trong cái sắc nhỏ đeo vai cuốn “Quai d’Orsay- cinq siècles d’histoire et de diplomatie” của mấy đứa nhỏ cho cùng các thứ khác nhân dịp sinh nhật vừa qua vì biết gout của ba chúng nó, đây cộm như quyển “Larousse” đọc hoài không hết từ hôm có. Chuyến tàu đã khởi hành, tôi chăm chú đọc. Những tiếng đối thoại đầu đó thỉnh thoảng vang lên làm tôi cũng hơi bị chi phối. Bên kia, hai cái đầu cứ thường rút vào nhau rồi lại giang ra, tiếng cười nói rất nhỏ nhẹ, thích thú điều gì đó, họ đã trao nhau những nụ hôn thật nồng nàn. Mỗi lần như thế, người đàn bà lại quay ra đảo mắt một vòng qua những hàng ghế, cặp mắt mơ màng như đả hưởng thụ cái gì mình vừa được nhận. Bà nhìn vào mọi người đó, nhưng tôi thấy trong đáy mắt, bà đã không thấy ai hết. Đó là những người đang yêu và đang hưởng hạnh phúc. Các hàng chữ bắt đầu nhảy múa dưới mắt tôi, không còn tập trung để đọc được nữa. Con tàu cứ ngừng cho khách xuống, khách lên, rồi lại chạy tiếp, qua nhiều gare. Narbonne, quê hương của Charles Trénet, nơi đây ông đã composer bản “La Mer” trứ danh như ai cũng biết. Có lần tôi đến bờ biển này vào lúc trời lạnh, mặc áo ấm, ngồi trong brasserie gọi cái double espresso thật



đậm kế bên với ly Cognac nhắm nháp nhìn sóng biển đập vào bờ đá trắng xóa những hôm có gió lớn qua cái terrasse vitrine, viết vài trang giấy, ôi tuyệt cú mèo. Có lẽ vì biển vùng này thường có nhiều gió (Mistral hay Tramontane ở đây người ta gọi là Cers) mang theo bụi cát nhuyển lúc mùa hè như ở biển Manche vùng Normandie hay biển bắc. Cho nên nơi đây ven biển đất rẻ hơn phía Côte d’Azur hay Antibes, Juan les Pins, Coussan. Hai nhân viên soát vé vào toa, tôi trình 2 tickets, đến cặp kia, tôi thấy hai người đưa ra mỗi tờ giấy dài khác nhau, người soát vé hỏi từng người những câu như có vẻ không ăn chung dù khoảng cách tôi không nghe được rõ lắm, tôi thầm nghĩ, họ đi công tác, đi họp, đi stage ngắn ngày hay gì gì đó chớ không phải du lịch như chúng tôi vì 2 chiếc valises trên kệ nhỏ nhắn. Thấy tôi liếc mắt nhưng chăm chú theo dõi, má hai đứa thúc khủy tay vào tôi nói nhỏ: “Ông điệp viên dòm ngó hay méo mó nghề nghiệp gì nữa đây?”. Tôi im lặng không trả lời. Béziers, Agde... Sète với biển hồ “Bassin de Thau” đây, mỗi lần đi qua tôi rất thích, cứ một bên là biển, một bên là hồ, ở Balaruc les Bains có những nhà hàng bán đồ biển khi ăn cứ nhớ Vũng Tàu, Nha Trang. Với những nhà nghỉ dưỡng dùng cho những người có bệnh thiệt có, giả có, mảnh với bác sĩ của mình để đến đây “cure” từ 2 tuần lễ trở lên, tốn tiền sécu không thể tưởng được. Chuyến tàu lại tiếp tục lao đi, đây đó vài người lấy thức ăn ra dùng, chúng tôi cũng thế, tay cầm sandwich tay lật sách

đọc. Mà có đọc được đâu. Có lẽ mùi thức ăn làm vị nữ hành khách kia xoay lại nhìn từng ghế và nhìn về phía tôi mỉm cười miệng nhóp nhép mà tôi đọc được chúc ăn ngon, tôi gật đầu cười tỏ ý cảm ơn. Tiếng loa báo tàu sắp đến Montpellier, một số lớn hành khách đứng lên chuẩn bị hành lý để xuống, cặp kia cũng đứng lên với 2 valises nhỏ lấy trên kệ. Họ lại ôm dính vào nhau. Vài người chắc cũng theo dõi như tôi có vẻ thắc mắc qua ánh mắt vì hai người đang choáng lối đi của họ. Tàu đã dừng hẳn, hành khách tuôn xuống cửa nào mà họ thấy gần nhất, cặp kia lại vồ lại với nhau lần nữa như sợ sẽ mất, và trước sự ngạc nhiên của mọi người họ thoát ra thật nhanh mỗi người mỗi cửa, trước, sau. Người đàn ông dùng cửa sau lưng ghế của tôi đi xuống, má 2 đứa nhỏ quay nhìn tôi với cặp mắt mở lớn ? Tôi run vai lấm bầm, cuộc đời có gì lạ đâu? Đây là những mẩu chuyện của nó. Bất chợt tôi bật dậy chồm người qua đầu nhà tôi sát cửa kiếng nhìn về phía sau, người đàn ông đang ôm và kề má một phụ nữ khác đứng đón ngay trên quai. Quay về phía trước vì khoảng cách xa tôi bị vướng bởi khung cửa chả thấy gì, không chậm trễ, tôi vùng dậy trước sự kinh ngạc của bà, bước vội ra sau như muốn đi xuống, đứng ở bậc cửa nhìn về phía trước đầu toa, người phụ nữ trong tàu lúc nãy cũng đang được một người đang ông khác ôm vào lòng.

“Trở vào tôi nhẹ nhàng ngồi xuống, miệng cười thành tiếng, nhà tôi hỏi: “Thế nào inspecteur Colombo điều tra ra sao rồi ?”. Tàu từ từ khởi hành, tôi không trả lời nhưng hất mặt về phía cửa sổ, bà nhìn theo, ở phía xa trên quai, người đàn bà nọ đang được người đàn ông đến đón diu lên cầu thang...

**La mer qu'on voit danser
Le long des goffes clairs
À des reflets d'argent
La mer
Des reflets changeants
Sous la pluie.....**

(La Mer de Charles Trénet)

**Biển Đức
Đầu thu 2016**

Đôi Mắt Biển

**Tôi đã nhìn thật sâu trong mắt biển
Một thoáng cười như một thoáng bình yên
Nhưng thắm sâu là nỗi buồn dậy sóng
Sóng xa khơi tí tấp vỗ mạn thuyền**

**Tôi đã thấy hạt lệ mặn bờ môi
Rơi trong lòng con tim nhỏ em tôi
Như mùi muối nồng nàn đêm khuya lạnh
Em giấu chi một thuở đã xa rồi**

**Tôi đã nhìn vào em, đôi mắt biển
Và thấy mình chìm đắm giữa đại dương
Đã bao ngày tôi giá buốt hơi sương
Sóng êm ái, cứ ngỡ lòng biển nhẹ**

**Lời xin lỗi, gửi dùm tôi, gió nhé!
Cuốn dùm tôi niềm nỗi của riêng em
Để giọt sầu thôi ướt gói bao đêm
Để tình xưa trôi dạt miền dĩ vãng...**

Hồn Biển

**Đêm lạnh lẽo nằm nghe biển động
Phía khơi xa sóng dậy bạc đầu
Ta mơ màng sương mờ ảo mộng
Kiếm tìm gì một cánh hải âu?**

**Bờ cát trắng phơi mình ẩm ướt
Tắm lòng trắng mây gió phủ phê
Biển vỡ òa mối tình say khướt
Dạt dào hương mặn đắng thỏa thuê**

**Câu tạ từ hãy còn bồi rôi
Hà cứ gì gắng phải quên đi?
Biển bình yên lòng ôm bão nổi
Chút yêu đương đau đớn là gì?**

**Biển gợi nhớ chuyện tình ngày cũ
Biệt ly chừ Tôn nữ đi mô?
Chân ta bước dặm trường mồi rú
Đưa hồn vào một cõi hư vô!**



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 ảnh lập trường của Ban Biên Tập Nhịp Cầu.

Xin mời quý vị cùng tham gia...

Mùa xuân say xỉn



Thú thiệt với bà con: trước khi bị gọi là Tư nghèo thì tui là Tư xỉn. Xỉn ngày không đủ tranh thủ xỉn đêm - vì ở cái thiên đàng sở lụi này không xỉn có mà điên. Xỉn riết nên Tư tui ngày càng trung thành với chủ nghĩa dzô sản của loài sản nên bị thành Tư nghèo.

Nhập đề lung tung khởi như vậy là để tuyên bố: tết này dù nghèo mạt rệp nhưng Tư tui quyết định say xỉn trở lại đúng 3 ngày.

Để chi? Để ăn mừng đứa con tinh thần của cố nhạc sĩ Phạm Đình Chương - cũng là đứa con tuyệt vời của âm nhạc miền Nam được “đăng chúng”... giải oan.

Trước hết, để phải đạo chính trị, Tư nghèo tui long trọng xác nhận lập trường: Các đồng chí đồng rận thiếu điều cầm cái khăn mù xoa của béc sứt sùi xin lỗi trước tàn dân đã cải cách ly rượu

xuân của miền Nam này chẳng phải vì thương... nó oan, mà là thương đô-la của khúc ruột nghìn dặm. Ba ngày tết, bà con Việt kiều xúng xính về thăm quê hương mà nghe ly rượu nó mừng thì chắc phải hoan hô đảng ta rằng: đất nước ta chưa bao giờ hoà giải hoà hợp như thế này!

Để giải oan cho ly rượu thì đảng ta phải theo đúng quy trình suy nghĩ từ hậu môn chạy lên đầu chui ngược xuống miệng để phọt mù sa ra một đồng thái rằng: bài này viết về bộ đội Đồ Hiếm, cấm nó là oan!

Tuy nhiên, kệ cha cái ý đảng mánh mung lung tung xèng - lính “nguy” của nhạc sĩ Phạm Đình Chương cho đội nón cối thành bộ đội Đồ Hiếm. Tư nghèo tui sẽ không lấy chuyện điểm như hồ này để mà bức tốc xúc phân. Thay vào đó Tư tui sẽ chà đồ nhôm, mua một chai ông già đi bộ để:

- Sáng sớm tà tà ra ngồi dưới cái loa phường, rử thêm vài bác, vài chú binh sĩ Việt Nam Cộng Hoà vừa nâng ly vừa cất tiếng lên trời rằng:

**Chúc người binh sĩ lên đàng
Chiến đấu công thành
Sáng cuộc đời lành
Mừng người vì Nước quên thân mình.**

- Tối về, rử rê mấy đứa nhỏ “phản động sao mà dân thương quá xá vậy ta“, tưới cho mỗi đứa một ly và cùng nhau hợp đồng tác chiến trong 3 ngày tết rằng:

**Nhắc cao ly này
Hãy chúc ngày mai sáng trời tự do
Nước non thanh bình
Muôn người hạnh phúc chan hoà.**

- Và nếu được, mời bà con Dương Nội, dân oan khắp 3 miền cùng với anh chị em công nhân, các dì các chị bán hàng xén bị côn an phủng cái

mặt bằng cùng với Tư nghèo ngồi bệt xuống vỉa hè, nâng ly hưởng về Ba Đình và cái lãng của cha già đảng tập mà rống lên rằng:

**Mừng anh nông phu vui lúa thơm hơi
Người thương gia lợi tức
Người công nhân ấm no
Thoát ly đời gian lao nghèo khó...**

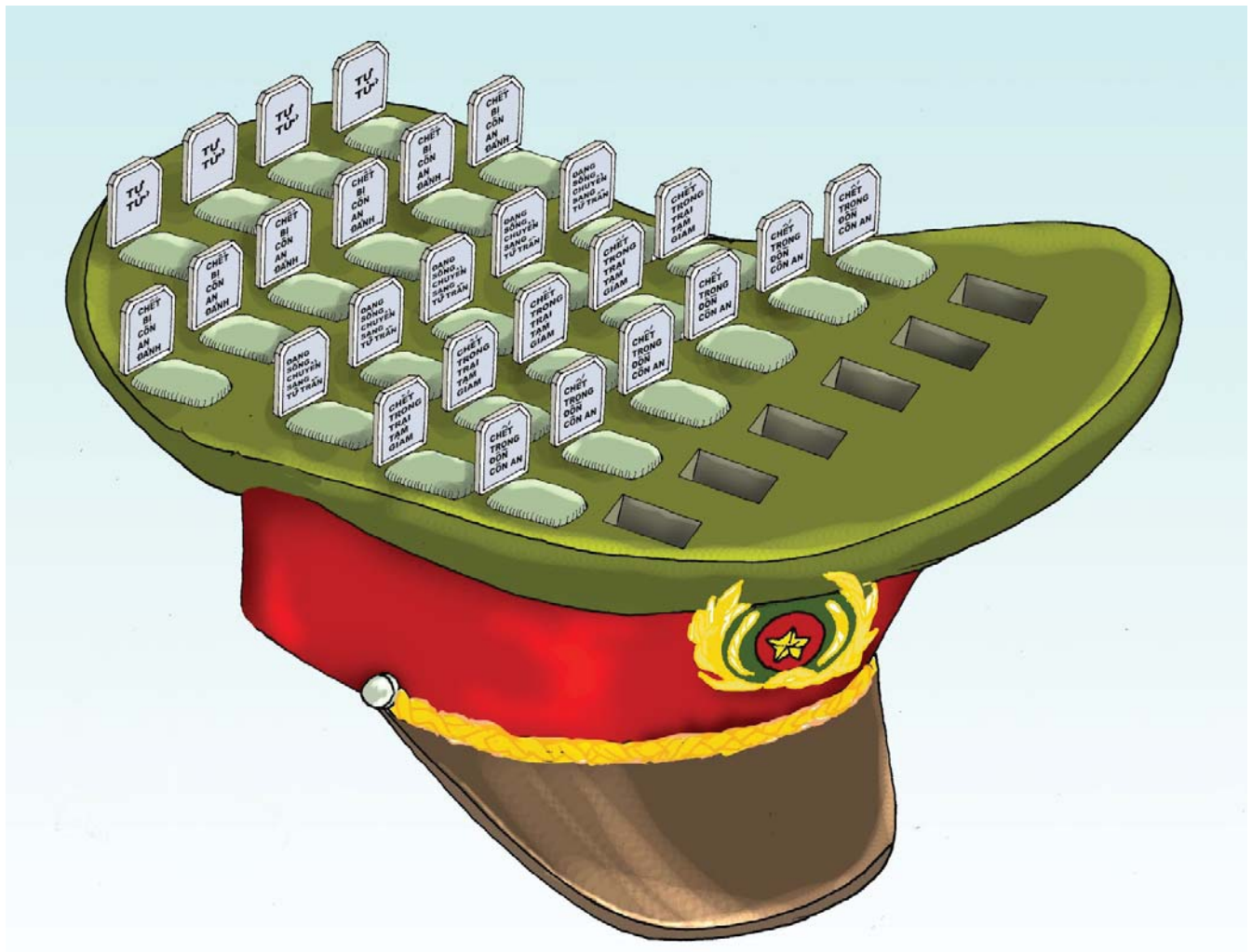
Sau cùng, mời bà con trong thôn Dân Làm Báo, hát hay không bằng hay hát, 3 ngày tết này, mặc đồ thiệt đẹp, cầm cái ly tổ bố, đứng trước cửa nhà, tà tà ra ngoài chợ, vừa đi vừa hát một câu thôi:

**Hãy chúc ngày mai sáng trời tự do...
Được không bà con?
05.01.2017**

Tư nghèo

danlambaovn.blogspot.com

Thành tích của Côn An còn đảng còn mình





Phân Ưu

Chúng tôi vừa nhận được tin buồn,

Cố Maria Trần Thị Quế

thân mẫu của Cha Emmanuel Trần Quang Khương, cựu Tuyên Úy Cộng đoàn Đức Mẹ Lavang, vừa mới qua đời sáng ngày 13/11/2016 tại Việt Nam, hưởng thọ 86 tuổi. Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg xin chân thành chia buồn cùng Cha Emmanuel Trần Quang Khương.

Nguyện cầu cho Linh hồn Maria được sớm về hưởng Nhan Thánh Chúa trên Thiên Đàng.

Strasbourg ngày 19 tháng 11 năm 2016

Linh mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn

Linh mục Vincent Lê Phú Hải omi

Chủ tịch Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg

Các Soeurs Dòng Mến Thánh giá Huế Strasbourg

Hội Đồng Mục Vụ

Danh sách độc giả ủng hộ Nhịp Cầu

tiếp theo Nhịp Cầu số 220

66. Ngô Jean Luc (Trung &Phượng)	chèque		40 euros
67. Ông Trần văn Cảnh	chèque	MK	200 euros
68. Trịnh Trung Tâm		MK	30 euros
69. Nguyễn Xuân Thảo			30 euros
70. Chung thị Phượng			30 euros
71. Bác Mai Anh		MK	40 euros
72. Anh Phan văn Phán			50 euros
73. Đặng thị Thoá	chèque		60 euros
74. Mr et Mme Jean Marc DIMAYUGA	chèque		50 euros

Lời chia sẻ

Chúa Nhật đầu năm 01- 01- 2017.

Kính thưa Quý Cha, Quý Thầy, Quý Soeurs, Quý Ông Bà và Anh Chi Em thân mến,
Nhân dịp đầu năm 2017, thay mặt Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg tôi trân trọng kính chúc Quý Cha, Quý Thầy, Quý Soeurs, Quý Ông Bà và Anh Chị Em thân mến một năm mới đầy hồng ân Thiên Chúa và sự phù trợ của Mẹ La Vang.

Sau 2 đêm tổ chức thành công thật tốt đẹp, có một không hai, tôi có đôi lời chia sẻ và vài thông báo kinh trình Quý vị như sau :

1) Dịp Lễ Giáng Sinh:

Thánh Lễ đêm 24/12 tại Nhà Thờ Ste Bernadette tôi xin chân thành cảm ơn :

- Cha Hải góp phần tổ chức đêm Diễn nguyện Thánh ca với sự cộng tác của những ca sĩ tài năng đến từ ngàn dặm. Tôi không quên cảm ơn sự Công tác qua lời ca và tiếng hát của ca đoàn Thanh Niên và các thầy đã giúp cho Thánh lễ mừng Giáng sinh được trang nghiêm sốt sắng và long trọng.

- Quý Sơ phụ trách phần tập dợt cho các em lớp Giáo lý làm Thiên Thần rất dễ thương.

- Anh Hoàng-Thủy phụ trách phần âm thanh cho buổi Lễ.

- Ban Phụng vụ giúp phần nghi thức từ trang hoàng hoa-nến trên bàn thờ đến bánh kẹo để ông già Noel phát cuối Lễ.

2) Dịp đêm Văn nghệ mừng Giáng Sinh 2016

Văn Nghệ mừng Giáng Sinh 2016 vừa qua, Cha Lê Phú Hải trưởng ban tổ chức. Các ban ngành nhất là Ban Ẩm thực dưới sự đảm trách của Anh Minh, Chị Hoa, Chị Thẩm và Chị Tùng. Ban trật tự an ninh với Anh Hoài và ông Jacky một người bạn Pháp, tiếp tân với anh Chị Tâm Sương, ban nhạc The Dragon Band với anh Thăng, trưởng ban. Không quên Anh Sơn-Duyên, Anh Kiệm-Nguyệt, chị Lan-Lâm và chị Mai Đào đã hết sức chu đáo và tận tâm đóng góp cho sự thành công của đêm ấy. Tôi nhiệt tình cảm ơn những ân nhân ngoài công giáo như anh Dũng Huế, Anh Tuấn Balan, Anh Chị Hồng Y, Chị Bích ... đã hết lòng với Cộng đoàn, xin Chúa trả công bội hậu cho các anh Chị và gia đình; và tất cả những vị đã hy sinh thời gian chuẩn bị cho đêm Văn Nghệ cũng như đã dọn phòng văn nghệ (salle des fêtes) để mọi sự được hoàn thành tốt đẹp.

Tôi cũng xin gửi lời cảm ơn đến các mạnh thường quân và những người lặng lẽ hy sinh giúp đỡ chúng tôi. Nếu vô tình tôi có quên ai, xin niệm tình tha thứ. Cảm ơn Cha Hải đã công bố kết quả đóng góp cho quỹ Cộng đoàn là: 2.818euros. Tương cũng nên nhắc lại : chi 10.701, thu: 13.519. Mọi người đã được hài lòng lúc đến và thoả chí lúc đi về.

Nguyện ơn trên trả ơn bội hậu.

Lời cuối Nguyễn xin Chúa Hải Nhi chúc phúc cho mọi người được nhiều hạnh phúc và an bình trong Năm mới 2017.

Xin Đức Mẹ La Vang phù trợ chúng ta.

Chủ tịch Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang

LÂM Quốc Hưng

Hộp Thư Nhịp Cầu

Hưởng ứng cứu trợ bảo lụt Miền trung Việt Nam

Cộng đoàn Colmar gây quỹ cứu trợ được 470 euros

Cộng đoàn Mulhouse gây quỹ cứu trợ được 350 euros

Tất cả đã được gửi về Việt Nam.

Tòa soạn Nhịp Cầu nhận được thiệp chúc mừng Giáng sinh của anh Phan văn Phán (Belgique) chân thành cảm ơn anh và thân chúc anh cùng gia quyến một đêm Giáng sinh tràn đầy hồng ân Thiên Chúa.

Nhịp Cầu

Những Ý Lễ xin trong Tháng 11 / 2016

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Cộng Đoàn Colmar xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Nguyễn văn Nguyên
- 2- Cộng Đoàn Colmar xin Lễ cầu cho tất cả các linh hồn thân nhân qua đời từ 11/2015 đến 11/2016
- 3- Hai Bác Trân xin Lễ cầu cho các linh hồn tiên nhân, Lễ cầu cho ông linh hồn Phê rô Nguyễn văn Nguyên, bà Maria Phạm thị Chuốt, các linh hồn mồ côi
- 4- Anh chị Khoa-Thê xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Nguyễn văn Nguyên
- 5- Bà Trương thị Điệp xin Lễ cầu cho linh hồn Giu se Trương Kiến Hiền, Phanxicô Nguyễn Công Sự
- 6- Bà Dương Henriette xin Lễ cầu cho linh hồn Gioan Dương văn Đến
- 7- Anh chị Long-Vy xin Lễ cầu cho các linh hồn
- 8- Anh chị Thắng-Thu xin Lễ cầu cho các linh hồn Nội-Ngoại và các linh hồn mồ côi

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Ông Quang Jean-Pierre xin Lễ cầu cho linh hồn Jeanne Koébéle
- 2- Anh Chung chị Liên xin Lễ cầu cho linh hồn Maria
- 3- Anh Jacques Quang xin Lễ giỗ cho mẹ Bà Cự Jeanne Koébéle
- 4- Anh An chị Lan xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi
- 5- Chị Huệ xin Lễ cầu cho linh hồn Ông Bà Cha Mẹ và thân quyến
- 6- Anh chị Tuấn Điệp xin Lễ cầu cho linh hồn Đôminicô và Maria Biền Mầu, Lễ cầu cho linh hồn Giuse và Maria Minh Nội, Lễ cầu cho linh hồn Maria Vững
- 7- Chị Hai xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điễm, Lễ cầu cho linh hồn Giacôbê Nguyễn Henri và Lễ cầu cho Anna Nguyễn Văn Sao Thé rè se
- 8- Hiếu xin Lễ cầu cho linh hồn Andréé và các linh hồn mồ côi
- 9- Bác Lai xin Lễ cầu cho linh hồn Peyen và cầu cho các linh hồn trong gia đình đã qua đời

Tháng 12 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

- 1- Gia đình anh chị Quốc Hạnh Võ Hữu Lễ xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 2- Gia đình chị Kane Thúy xin Lễ cầu cho các đảng linh hồn

- 3- Gia đình chị Kane Hạnh xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi
- 4- Gia đình anh chị Thanh Thẩm xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Mai thị Vối, các linh hồn, linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hòe
- 5- Chị Phượng xin Lễ tạ ơn Chúa và 1 Lễ Đức Mẹ
- 6- Gia đình anh chị Hân Hằng xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Nguyễn thị Đào, và Lễ cầu bình an cho gia đình
- 7- Gia đình anh chị Kiệt Nguyệt xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hoè và Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 8- Gia đình anh chị Thăng Uyên xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hòe và Anna Đào thị Thiên
- 9- Anh Hoài và anh Hoàng xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Vũ văn Uyển

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Anh chị Thăng-Thu xin Lễ cầu Tạ ơn và Lễ cho các thai nhi

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Anh chị Sơn-Thúy xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 2- Bà Nguyễn thị Vân xin Lễ cầu bình an cho gia đình Nội Ngoại
- 3- Chị Trang xin Lễ cầu cho mẹ chồng Schumacher Marie-Thérèse
- 4- Chị Oanh xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 5- Chị Hương xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 6- Anh chị Hằng-Đen xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và 1 Lễ cầu bình an trong gia đình
- 7- Một gia đình xin Lễ cầu ơn Chúa đã ban cho đại gia đình Maria được bình an : xin Chúa Hải Đông chữa bệnh cho Antoine ; Maria : Trần thị Vui hết bệnh; Alphonso Phạm Cao Thắng; Roland cùng các linh hồn mồ côi

Tháng 01 / 2017

Cộng Đoàn Strasbourg

- 1- Cộng Đoàn Đức Mẹ LaVang xin Lễ tạ ơn mừng 10 năm Cha Trần Đình Phục nhận thiên chức Linh Mục
- 2- Anh chị Nhân-Xuyến xin Lễ cầu cho linh hồn Nguyễn thị Đào và Bố Mẹ Đôminicô và Maria Trần Trí Thức
- 3- Anh chị Chí Hằng xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 4- Anh chị Hân Hằng xin Lễ cầu bình an cho cha mẹ
- 5- Anh chị Mai Điệp xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ và Thánh Giuse và cha Trương Bửu Diệp
- 6- Anh chị em hội Mân Côi xin Lễ cầu cho lh Magarita Nguyễn thị Lý Dinckel

Lịch Trình các Thánh Lễ và sinh hoạt

Tháng 2 / 2017

Chúa nhật 05/02/2017 : Thánh Lễ mừng Xuân Đính Dậu tại Nhà Thờ Ste Bernadette lúc 11giờ15
 Chúa nhật 19/02/2017 :

- Sáng : Lễ Thánh nữ Bernadette quan thầy Giáo Xứ - (Fête patronale) Thánh Lễ tại Nhà Thờ Ste Bernadette lúc 10giờ00 chung với Họ Đạo Pháp - sau Thánh Lễ, Cộng Đoàn được mời dùng tiệc thân hữu tại phòng khánh tiết ở tháp đối diện với nhà thờ

Chúa nhật 19/02/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Paul ở Colmar lúc 15giờ00

Chúa nhật 12/02/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Luc ở Mulhouse lúc 15giờ00

Tháng 3 /2017

Thứ tư 01/03/2017 : Lễ Tro.

- Thánh Lễ tại Nhà Dòng OMI lúc 20giờ00 + nghi thức xúc tro - sám hối

Chúa nhật 05/03//2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Ste Bernadette lúc 11giờ15

- **Tối thứ bảy 18/03/2017 : Cộng Đoàn tổ chức Đêm Karaoke gây quỹ tại trụ Sở,
bắt đầu từ 18giờ chiều**

Chúa nhật 19/03/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Paul ở Colmar lúc 15giờ00

Chúa nhật 05/03//2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Ste Bernadette lúc 11giờ15

Tháng 4 / 2017

Chúa nhật 02/04//2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Ste Bernadette lúc 11giờ15

Chúa nhật 09/04/2017 : Lễ Lá

- Thánh Lễ tại Nhà Dòng OMI lúc 10giờ00 + kiệu lá + đọc Bài Thương Khó

Tam Nhật Thánh

Thứ năm Tuần Thánh 13/04/2017

- Thánh Lễ tại Nhà Dòng OMI lúc 20giờ00 + nghi thức Rửa chân - châu Minh Thánh Chúa

Thứ sáu Tuần Thánh 14/04/2017

- 10 giờ00 : nghe Cha giảng phòng tại Trụ Sở

- 11 giờ00 : xưng tội

- 12 giờ30 : ăn trưa tại trụ Sở

- 14 giờ00 : đi Đàng Thánh Giá (quanh Nhà Dòng nếu trời đẹp)

- 15 giờ00 : đọc Bài Thương Khó - nghi thức hôn Thánh Giá

Thứ bảy Tuần Thánh 15/04/2017

- 20 giờ00 : Lễ Vọng Phục Sinh - Lễ trọng - tại Nhà Dòng OMI

- Hát Exultet (Mừng vui lên) - nghi thức : làm phép Lửa - Nến - Nước

Chúa nhật 16/04//2017 :

Lễ Phục Sinh - Lễ trọng - Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Paul ở Colmar lúc 15giờ00

Chúa nhật 23/04/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Luc ở Mulhouse lúc 15giờ00

Chúc Mừng Năm Mới
2017

