



Nhịp Cầu

Thông Tin Liên Lạc Công Giáo Việt Nam Vùng Đông Bắc

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

Tháng 05 & 06.2014 - Số 205 - Năm thứ XXX - ISSN 1157 - 4496



Ngân Hoa
Dâng Mẹ

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.

Thầy không còn gọi các con là tôi tớ nữa, vì tôi tớ không biết việc chủ làm. Nhưng Thầy gọi các con là bạn hữu, vì tất cả những gì Thầy nghe được nơi Cha Thầy, Thầy đã cho các con biết (Ga 15,15).

Trong số này ...

Lá thư Chủ bút	3
Đức Mẹ Laus - Hồ Lụa (Pháp)	4-14
Tháng Hoa về (thơ)	11
Sự tích Đức Mẹ La Vang	15
5 giờ nữa tôi sẽ gặp Đức Giêsu	16-17
Trang Khoa Học	18-23
Trang Y Khoa	24-29
Trang Gia Chánh	30-35
Chạnh lòng (truyện ngắn)	36-39
Lối mòn kỷ niệm (thơ)	39
Gửi người xưa đã cũ (thơ)	39
Bé ngỗng đen	40-42
Cô lái đò (thơ)	42
Đêm dạo chợ hòa bình (thơ)	42
Có 1 người tên V.Huy	43-47
Có một ngày (thơ)	46
Ca ngợi Mẹ (thơ)	46
Chiếc đồng hồ bị mất	47
Cô giáo và cậu học trò lớp năm	48-49
Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một chốc	49
Frédéric	50-53
Mẹ	53
Đổi thay	53
Gió quê nội	53
Đứng vội xét đoán	54
Đơn giản chỉ là Mẹ	55
Lúc yêu thương héo úa	55
Vị quan sáng suốt	56
Đêm (thơ)	56
Anh về mà xem...	57-58
Mẹ đi thanh thảo... (thơ)	57
Trái cau vàng (thơ)	58
Tin tức Cộng Đoàn	59-61
Cuộc hành trình Cursillos	62-63
Hình bìa cuối : Các Thánh Tử Đạo Việt Nam	



Khi đề cập đến tha thứ chúng ta thường phải chiến đấu với chính mình. Người biết tha thứ là người có sức mạnh, sức mạnh nội lực chứ không phải thể lực. Sức mạnh nội lực giúp vượt thắng cám dỗ trả đũa, sức mạnh này giúp ta làm hòa với ta trước, sau đó sẽ dẫn đến hành động làm hòa cùng anh em. Nhưng để có sức mạnh đó cần thiết phải hiểu ý nghĩa của tám mối phúc thật. Thông thường tám mối phúc thật hay được diễn giải một cách thuộc lòng như một chuỗi những kinh nguyện thường ngày, ít khi chiêm nghiệm về mặt ý nghĩa. Ở đây không dám lạm bàn về vấn đề thần học, dưới cái nhìn của một giáo dân bình thường theo ý nghĩ thô thiển của mình, thì tám mối phúc thật là căn bản đức tin cho người theo đạo và giữ đạo. Phải chăng vì vậy mà trong Tân ước đã cho chúng ta thấy điều này, Đức Giêsu đã giảng dạy cho chính môn đệ của Ngài trước ? Những người từ bỏ tất cả để theo Ngài.

Bài Giảng Trên Núi : Thấy đám đông, Đức Giêsu lên núi. Người ngồi xuống, các môn đệ đến gần bên. Người mở miệng dạy họ rằng:

“Phúc thay ai có tâm hồn nghèo khó, vì Nước Trời là của họ.

Phúc thay ai hiền lành, vì họ sẽ được Đất Hứa làm gia nghiệp.

Phúc thay ai sầu khổ, vì họ sẽ được Thiên Chúa ủi an.

Phúc thay ai khát khao nên người công chính, vì họ sẽ được Thiên Chúa cho thỏa lòng.

Phúc thay ai xót thương người, vì họ sẽ được Thiên Chúa xót thương.

Phúc thay ai có tâm hồn trong sạch, vì họ sẽ được nhìn thấy Thiên Chúa.

Phúc thay ai xây dựng hoà bình, vì họ sẽ được gọi là con Thiên Chúa.

Phúc thay ai bị bách hại vì sống công chính, vì Nước Trời là của họ”.

Tha thứ để vui sống là điều cần thiết trong cuộc sống và đây cũng là túi khôn của người xưa. Người xưa dạy mắt đền mắt, răng đền răng và không được phép làm hơn thế. Mục đích là ngăn cấm hành động trả đũa quá đáng. Hành động trả đũa thường bắt đầu bằng cá nhân, cá nhân lôi bè, kéo cánh trả đũa sự việc trở nên khủng khiếp hơn. Lúc đó sẽ không còn

Sổ tay trong tháng

Ái tha thứ ...

cảnh răng đền răng mà răng đền mạng. Giới hạn trả đũa, ngăn ngừa nội chiến trong một dân tộc, trong một cộng đồng v.v...

* Để hiểu hơn điều Đức Kitô dạy, chúng ta cần lần mò một chút văn hoá người xưa. Ai vả má phải hãy đưa má trái cho họ. Vả má người đối diện bằng lòng bàn tay vì thuận tay nhưng khi không thuận tay nên phải vả má kia bằng lưng bàn tay. Phong tục lúc đó ai vả má người khác bằng lưng bàn tay là hành động của người mất trí. Hành động thiếu tự chủ đáng khinh bỉ. Nạn nhân trở thành người được xã hội bệnh vực, thông cảm, còn kẻ vả má người bằng lưng bàn tay bị kết án. Việc vả má biểu lộ nội tâm của người đó, họ là người hành động khôn ngoan, chừng mực hay thô lỗ, tục tằn.

* Người xưa đo đường bằng bước chân vì thế quân đội Rôma có thể bắt dân khiêng vác dùm trong vòng một ngàn bước. Nếu muốn phải nhờ người khác vác đi hơn một ngàn bước thì người lính mắc lỗi. Mục đích của luật là ngăn cấm lạm dụng quyền hành.

* Hãy cho vay và đừng mong trả. Hiểu theo mạch văn này thì sẽ không ai cho vay. Luật lúc đó cho biết hạn trả nợ là bảy năm. Sau bảy năm mà không trả nổi thì coi như xoá bỏ. Vì thế đến năm thứ năm hay thứ sáu chủ nợ làm dữ trước hạn bảy năm. Sáu năm trả lãi đã quá mức mượn ban đầu nếu tiếp tục, mượn một trả thành ba hay bốn. Người xưa không mượn tiền mua nhà, đất mà mua thực phẩm nuôi gia đình. Mượn thức ăn nuôi thân mà bảy năm trời không trả nổi quả là đáng thương. Chủ nợ đòi riết tức nhiên là nghèo lòng xót thương, đối sự bác ái. Vậy thì phải trả, nhưng vay thực phẩm, trả không nổi, còn gì để bắt, ngoài việc bắt người để trừ nợ. (* trích bài giảng của linh mục Vũ Đình Tường).

Ba ví dụ trên cho thấy Đức Kitô dạy con người sống yêu thương, thông cảm hoàn cảnh khó khăn của anh chị em khác. Đó chính là luật yêu thương Ngài công bố cho toàn dân.

xem tiếp trang 60

Đức Mẹ Laus

Đức Mẹ Hồ Lụa-Pháp

Hiện Ra Với Chân Phước BENOITE RENCUREL

Lời Ngỏ: Giáo hội Pháp vừa mới chính thức công nhận ngày 7/5/2008 cuộc hiện ra của Đức Mẹ Laus ở Pháp cách đây 3 thế kỷ với một cô bé chăn chiên. Mục đích của cuộc hiện ra là giúp hoán cải các tội nhân. Ngoài ra, lời tiên báo của Đức Mẹ về thông điệp được loan đi vào thời cuối cùng. Phải chăng đây là thông điệp mà Thiên Chúa cũng muốn gửi tới nhân loại hôm nay, khi thế giới đang rời xa Thiên Chúa. Tội lỗi đang lan tràn khắp thế giới qua internet, phá thai, buôn người, khủng bố và các bệnh dịch, thiên tai dồn dập... Thế nhưng con người vẫn còn hy vọng, khi họ biết sám hối trở về với Thiên Chúa. Xin tiếp tay phổ biến thông điệp Đức Mẹ Laus đến với mọi người. Chân thành cảm ơn.



Sau hơn 3 thế kỷ, Đức Mẹ hiện ra ở Laus (tạm dịch Hồ Lụa), một thành phố dưới chân rặng núi Alps, nước Pháp có lẽ mang đến một thông điệp cho thế giới hôm nay. Một trong những lời tiên báo của Đức Mẹ Laus là một thông điệp được ban ở đó sẽ tái xuất hiện vào thời kỳ cuối cùng của thế giới. Đức Mẹ Laus, nơi

ẩn náu của các linh hồn tội lỗi được các Giám Mục Pháp chính thức công nhận vào ngày 7 tháng 5 năm 2008 vừa qua.

Tọa lạc tại Dauphiné thuộc miền Nam nước Pháp dưới chân rặng núi Alps, nằm về phía Đông Nam của thành phố Gap là thung lũng Laus. Laus tiếng địa phương có nghĩa là hồ nước, vì đã từng có một cái hồ ở dưới thung lũng này. Vào năm 1666, làng này gồm khoảng 20 gia đình sống rải rác trong những túp lều nhỏ. Dân cư ở đây đã xây một nguyện đường tận hiến cho Thánh Mẫu Truyền Tin. Chính tại nơi này, Đức Mẹ đã chọn để hiện ra trong một cuộc gặp gỡ tốt đẹp, ý nghĩa với một cô gái khiêm nhường, thất học tên là Benoite Rencurel. Đức Trinh Nữ nói với cô bé chăn chiên:

- Ta đã xin Con của Ta cho những người kẻ tội lỗi ở Laus được ơn hoán cải, và Ngài đã ban cho Ta điều đó.

Benoite đã học chịu đựng đau khổ từ thời thơ ấu, khi cô sinh ra trong cảnh rất nghèo khổ, mà hoàn cảnh càng trở nên tồi tệ hơn lúc cha của cô qua đời khi cô mới lên bảy. Benoite ra đời vào tháng 9, năm 1647, và 2 tháng trước ngày sinh nhật của thánh nữ Mađalêna Maria, người nữ yêu mến của Thánh Tâm Chúa, các chủ nợ không ngừng xiết nợ người mẹ góa phụ của Benoite, và vì thế các con của bà phải đi lao động để nuôi sống và giúp đỡ gia đình.

Benoite không những là một sự trợ giúp mà còn là một sự bảo vệ cho mẹ của cô, người đã trung

thành dạy dỗ các con cái của bà thuộc kinh Lạy Cha, Kính Mừng và kinh Tin Kính. Một ngày nọ, cô thấy một số đàn ông đang đi về phía nhà của mình, và cô đã chạy về cảnh báo cho mẹ, và chống lại một người trong bọn họ đã cả gan dám mua chuộc bằng tiền bạc để đổi lấy tiết nghĩa của mẹ cô.

Khi Benoite lên 12 tuổi, gia đình cô bị rơi vào thảm cảnh tồi tệ nhất, vì thế cô đã xin làm việc chăn chiên cho hai tá điền cùng một lúc. Vì vậy, giữa sự vất vả, hy sinh và cầu nguyện mà vị thánh tương lai đã chuẩn bị cho sứ mệnh được tiền định cho cô.

Vào tháng 5, năm 1664, cô được 17 tuổi, khi đang cầu nguyện lần chuỗi Mân Côi, kinh mà cô yêu thích nhất trong khi chăn sóc đàn chiên, thì bỗng nhiên một người đàn ông khả kính, mặc áo của Đức Giám Mục thời Giáo hội sơ khai, đến với cô và nói:

- Con gái của Ta, con làm gì ở đây vậy?

Cô trả lời:

- Con đang trông coi đàn chiên của con, và đang đi tìm nước để uống.

Ông già trả lời:

- Ta đi lấy nước cho con. Và ông đi đến bên bờ giếng mà Benoite chưa thấy bao giờ.

Cô nói:

- Ông đẹp quá, ông ơi! Ông là thiên thần hay là Chúa Giêsu vậy?

Người đàn ông trả lời:

- Ta là Maurice, người mà nhà nguyện ở gần đây đã dùng để đặt tên... Con gái của ta, đừng trở lại nơi đây nữa. Nó thuộc về lãnh thổ của người khác, những lính canh sẽ tịch thu đàn chiên của con, nếu họ thấy nó ở đây. Hãy đến thung lũng trên đồi Saint Étienne. Nơi đó, con sẽ gặp Mẹ Thiên Chúa.

Cô gái nói tiếp:

- Nhưng thưa ông, Đức Mẹ ở trên thiên đàng cơ mà. Làm sao con gặp Mẹ ở đó được chứ?

Ông nói:

- Đúng thế, Đức Mẹ ở thiên đàng, và cũng ở dưới đất nữa, khi Mẹ muốn.

Vào sáng sớm ngày hôm sau, Benoite vội vã dẫn đàn chiên tới nơi đã chỉ định là Vallon des Fours, được gọi như vậy bởi vì ngọn đồi trên thung lũng này có chất thạch cao, mà người trong làng gạn lọc và nung vào lửa làm chất thạch cao cho các căn

nhà của họ. Benoite vừa đến trước một cái hang nhỏ ở nơi ấy, khi cô thấy một Phụ Nữ đẹp khôn sánh đang ẩm một Hải Nhi trong vòng tay cũng không kém vẻ đẹp của Thiếu Nữ. Cô say đắm trước những gì mình đang thấy. Mặc dù thánh Maurice đã báo trước, thế nhưng cô bé chần chừ ngây thơ không nghĩ ra rằng cô đang ở trước sự hiện diện của Mẹ Thiên Chúa. Nghĩ rằng mình đang thấy một người nhân thế bình thường, cô nói rất ngây thơ:

- Bà yêu quý ơi, bà làm gì ở đây vậy? Bà đến để mua chất thạch cao à?

Và rồi không đợi được trả lời, cô nói tiếp:

- Bà làm ơn có thể cho chúng tôi Em Bé này không? Em Bé này sẽ làm chúng tôi vui mừng lắm.

Người Thiếu Nữ mỉm cười không nói gì. Ngây ngất và khâm phục, Benoite ngưỡng mộ vẻ đẹp của người Thiếu Nữ. Vào giờ ăn, cô lấy một miếng bánh mì và hỏi:

- Bà có muốn ăn với con không? Con có một ít bánh mì ngon lắm. Chúng ta có thể chấm xuống dòng suối”.

Người Thiếu Nữ mỉm cười lần nữa, và tiếp tục để cô tận hưởng sự hiện diện của mình, Bà đi vào và đi ra khỏi hang đá, đi đến với Benoite và lúc thì rời xa cô. Và rồi, khi trời tối, người Thiếu Nữ ẩm lấy Hải Nhi đi vào trong hang biến mất.

Ngày kế tiếp và liên tục trong 4 tháng liên tiếp, Benoite chiêm niệm ở nơi đó, Niềm Vui của Các Thiên Thần và Trang Cảnh của Thiên Đàng. Mặt cô bé chần chừ biến dạng ngay từ lúc đầu gặp Người Thiếu Nữ. Cô chia sẻ niềm vui của cô với mọi người trong niềm vui đơn sơ. Thấy sự thay đổi nơi cô, người ta bắt đầu thắc mắc, “nếu như người cô thấy có phải là Mẹ Thiên Chúa không?” Benoite không biết về điều này, và cô không bao giờ dám hỏi người Thiếu Nữ đã cho cô tất cả niềm vui này, rằng Bà là ai?

Trước khi cho Benoite là bạn của Bà, và là người trao ban hồng ân của Bà, Đức Trinh Nữ đã gắn chặt linh hồn cô bé chần chừ với Người, bằng sự lôi cuốn không thể khước từ. Thế rồi sau hai tháng yên lặng, Đức Mẹ đã làm cho cô trở nên người học trò, và bắt đầu nói để dạy, để thử và khuyến khích cô.

Đức Mẹ đã hạ mình xuống trình độ của một cô gái thất học miền rừng núi, Nữ Vương Thiên Đàng

đã hạ mình xuống với những người thấp kém điều đó sẽ làm ngạc nhiên chúng ta, nếu chúng ta không biết rằng sự tốt lành của Mẹ Maria không có biên giới. Một ngày nọ, Người Mẹ dịu dàng của chúng ta mời Benoite an nghỉ bên cạnh Mẹ, và người con mệt mỏi này đã ngủ an bình trên tà áo choàng của Đức Trinh Nữ. Lần khác, giống như những người mẹ dạy con cái mình cầu nguyện, Mẹ dạy cô lặp lại từng chữ, đọc kinh cầu Đức Mẹ Loreto, và ra chỉ thị cho cô về dạy cho các cô gái ở làng Saint Étienne, và đi nhà thờ với họ mỗi tối để ca hát ở đó.

Với sự dịu hiền và kiên nhẫn của một người mẹ, Đức Mẹ đã uốn nắn cô từ từ trong viễn ảnh sứ mệnh tương lai của Mẹ dành cho cô. Cô gái ngoan đạo vẫn chưa quen thuộc, không lay chuyển và thiếu kiên nhẫn. Trước khi Đức Trinh Nữ tự mình tiết lộ danh tánh của Mẹ, Mẹ bắt đầu cho Benoite trong vai trò mà cô sẽ thi hành suốt cuộc đời của cô: đó là làm việc để hoán cải những người tội lỗi qua cầu nguyện, hy sinh và một ơn gọi đặc biệt --- sự cổ võ (hoán cải tội lỗi), vì Thiên Chúa đã ban cho cô một đặc sủng đọc thấu các tâm hồn người ta. Vì vậy, cô được giao cho những công việc quan trọng cải sửa các linh hồn, và tiết lộ tình trạng bí hiểm của họ cho họ biết. Khi cần thiết, cô nhắc nhở họ về những tội đã quên hay che giấu không thấy, và khuyến khích họ thánh tẩy về những tội đó.

Một sự hoán cải nổi bật giữa các người khác đã xảy ra để xác tín không phải chỉ cho cuộc hiện ra, mà cho khả năng nhìn thấu suốt tâm hồn của cô. Bà chủ của Benoite, Bà Ralland, một người đàn bà không có thích thú gì về tôn giáo, đã muốn chính bà được thấy điều gì đã đang xảy ra ở nơi có các cuộc hiện ra. Một ngày nọ trước bình minh, bà đã bí mật đi tới hang đá, rồi bà đi vào trước cả Benoite, và núp đằng sau một hòn đá để xem. Khi Benoite đến, một vài phút sau, cô thấy Người Thiếu Nữ đẹp tuyệt vời xuất hiện.

Mẹ Maria nói:

- Bà chủ của con ở kia kia, đang núp sau một hòn đá. Hãy nói với bà đừng chử thể với danh Chúa Giêsu, bởi vì nếu bà ta cứ làm như thế, thì sẽ không có thiên đàng dành cho bà: Lương tâm của bà đang ở trong tình trạng tồi tệ. Bà cần đi xưng tội”.

Bà chủ của Benoite nghe được tất cả, đã khóc

suốt suốt hứa sửa đổi đời sống. Và bà đã giữ lời hứa của mình.

Tin tức về các cuộc hiện ra bắt đầu lan tràn. Người ta bắt đầu nói về những cuộc hiện ra ấy ở khắp nơi. Nhiều người đã tin, nhưng một số khác thì hoài nghi, và đối xử với cô bé chần chừ như là một nhà thần bí giả hình. Trong số những người ủng hộ Benoite là một cô bé thuộc cộng đoàn St Stephen, cũng giống như Benoite, cô yêu mến Mẹ Maria với hết cả trái tim. Để tổng kết những lại gì đã nói ở trên, Đức Trinh Nữ nói với cô:

- Hãy nói với các cô gái ở cộng đoàn St. Stephen hát bài kinh cầu Đức Mẹ Đồng Trinh vào mỗi buổi tối trong nhà thờ, với phép của bề trên, và con sẽ thấy họ sẽ làm điều đó”.

Quả thực, khi những cô gái đã học bài học của họ, kinh cầu được xướng hát lên mỗi tối với lòng sùng kính lớn lao. Điều đáng lưu ý để nêu ra ở đây, đó là cộng đoàn Laus ở trong địa phận Embrun. Từ năm 1638, năm tận hiến nước Pháp cho Mẹ Maria do Vua Louis thứ XIII ban hành, kinh cầu Đức Mẹ Loreto được xướng hát thường xuyên trong nhà thờ chính tòa Embrun.

Những tin tức về các cuộc hiện ra được loan truyền rộng rãi. Quan tòa Francois Grimaud của vùng thung lũng Avancon, một người Công giáo thuần thành và là người có đức độ, đã quyết định mở cuộc điều tra. Sau cuộc điều tra kỹ lưỡng, ông kết luận rằng Benoite chưa hề hỏi người Phụ Nữ tiết lộ danh tánh của mình, cũng như Người Phụ Nữ chưa nói ra. Theo yêu cầu của quan tòa, dù rằng điều này chính cô đã phải trả giá rất lớn, Benoite bị ép buộc để hỏi:

- Người Phụ Nữ tốt lành của con ơi, con và tất cả mọi người ở đây nóng lòng muốn biết Bà là ai. Bà có phải là Mẹ của Thiên Chúa tốt lành không? Xin vui lòng thương xót nói cho con đi, và chúng con sẽ xây một nhà nguyện để tôn kính Ngài.

Người hiện ra từ thiên đàng trả lời rằng không cần thiết phải xây cái gì ở nơi đây, bởi vì Bà đã chọn một nơi khác đúng ý hơn. Và rồi, Benoite đã không thấy Người Phụ Nữ từ thiên đàng nguyên cả tháng trời. Điều này đã khiến cho cô rơi vào tình trạng buồn rầu khôn tả, mà nếu không có sự trợ giúp từ thiên đàng, cô đã không thể sống được.

Vào ngày 29/9/1664, ở bên kia bờ suối, giữa đường dẫn đến Laus, cô gái đã nhận ra Đức Trinh Nữ và nói với Mẹ:

- Ôi, Mẹ tốt lành! Tại sao Mẹ nõ lấy đi niềm vui được thấy Mẹ quá lâu như thế?

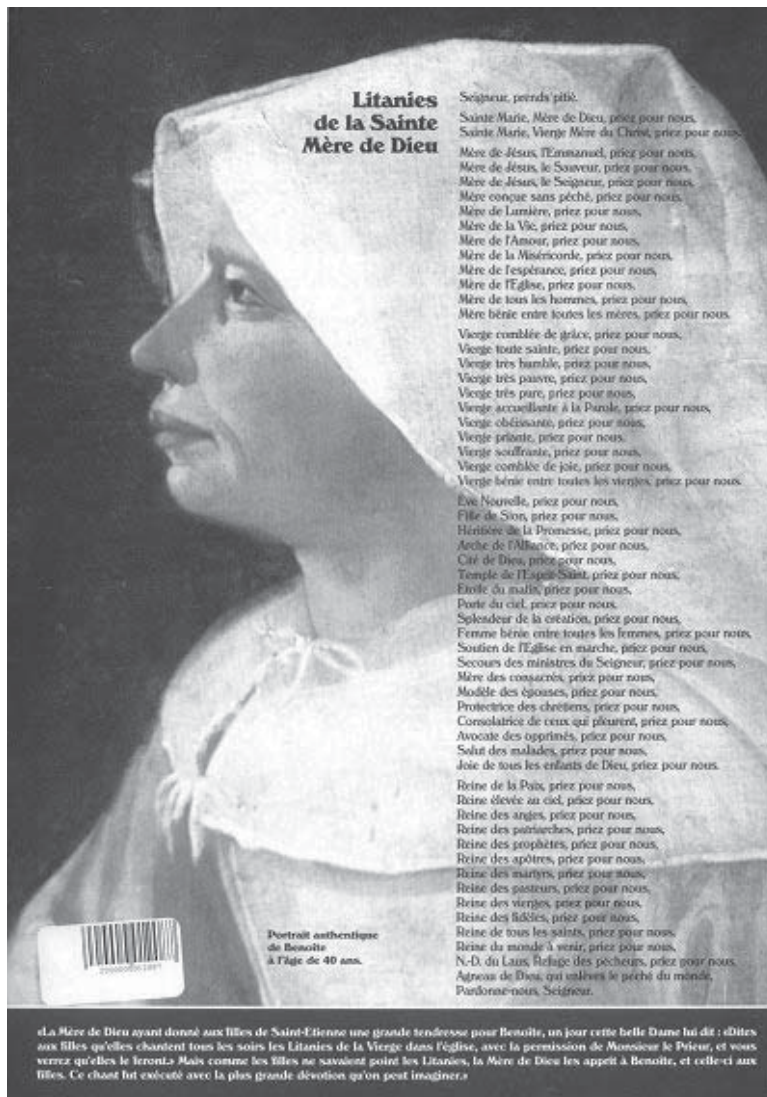
Và cô lội qua con suối ngập nước đến sắp mình dưới chân Nữ Vương thiên đàng. Đức Trinh Nữ trả lời thế này:

- Kể từ bây giờ trở đi, con chỉ thấy Mẹ trong nhà nguyện ở Laus mà thôi.

Và Mẹ Maria chỉ cho cô gái con đường đi lên và đi qua ngọn đồi dẫn tới Laus, một ngôi làng mà cô bé đã nghe nói đến, nhưng chưa bao giờ đặt chân tới viếng thăm, vì cô thực sự sống ở làng St Étienne d'Avancon.

Vào năm 1640, một số người đạo đức đã xây một nhà nguyện nhỏ để kính Đức Mẹ của Cuộc Gặp Gỡ Tốt Lành nằm sâu nơi vắng vẻ của Laus. Họ đã làm với mục đích để tụ họp cầu nguyện khi mực nước dâng cao khiến họ không thể tới nhà thờ giáo xứ ở Saint Etienne. Bên ngoài nhà nguyện lợp mái lá khô nhìn giống như những căn nhà nhỏ khác; chỉ lớn khoảng 2 mét vuông, có một bàn thờ thạch cao với hai chân nến bằng gỗ và một chén thánh. Đó là nơi Nữ Vương thiên đàng chờ đợi cô bé chăn chiên, như là một chuồng chiên bò Bethlehem mới.

Vì Benoite chưa được biết về nhà nguyện ấy, nên ngày hôm sau cô đi tìm kiếm rất lâu không thấy, nước mắt rơi dần dụa. Cô đi từ nơi này đến nơi khác để tìm. Có khi đi lạc một lúc. Cô đã dừng chân trước mỗi căn nhà nghèo nàn trong làng, cố gắng ngửi hơi tìm “mùi nước hoa dịu dàng” (của Đức Mẹ). Cuối cùng, cô đã nhận ra mùi nước hoa gần một cánh cửa



khép hờ của một căn nhà. Bước vào cô đã thấy Người Phụ Nữ đẹp tuyệt vời đang đứng trên một bàn thờ lấm bụi. Mẹ nói:

- Hỡi con gái của Mẹ, con đã tìm kiếm Mẹ mỗi mòn, nhưng con không nên khóc. Dù vậy, con đã làm hài lòng Mẹ vì đã không thiếu sự kiên nhẫn”.

Benoite khiêm nhường đón nhận lời nói của Mẹ, và rồi cô rất buồn nhận ra tình trạng thảm thương của bàn thờ. Cô nói:

- Người Phụ Nữ đáng kính ơi, Bà có muốn con trải tấm khăn của con dưới chân Bà không? Khăn rất là trắng.

Đức Mẹ trả lời:

- Không, chẳng bao lâu sẽ không có gì thiếu thốn ở đây cả - ngay cả áo lễ, khăn trải bàn thờ, hay nến đốt. Ta muốn một ngôi nhà thờ lớn xây ở nơi này, và một ngôi nhà cho một số linh mục thường trú. Ngôi nhà thờ sẽ xây để tôn kính Con yêu dấu của Ta và chính Ta nữa. Nơi này, nhiều người tội lỗi sẽ được hoán cải. Ta sẽ hiện ra với con thường xuyên ở nơi này”.

Benoite la lên:

- Xây nhà thờ? Ở đây làm gì có tiền để xây!

Đức Mẹ trả lời:

- Đừng lo lắng gì. Khi thời gian đã đến để xây, con sẽ tìm được tất cả những gì cần, và sẽ không còn bao lâu nữa đâu. Những đồng xu của người nghèo sẽ cung cấp tất cả. Chẳng có gì sẽ thiếu thốn.

Trong suốt mùa Đông năm 1664-1665, mặc dù cách 4 cây số đường ngăn cách làng Saint Etienne và ngôi nhà nguyện ở Laus, nhưng cô bé Benoite đã

đến nơi ấy mỗi ngày. Và ở đó, Benoite thường được thấy Đức Trinh Nữ. Đức Mẹ nói với cô:

- Hãy cầu nguyện luôn cho những người tội lỗi. Có những lúc, Đức Mẹ nêu tên những người mà Đức Mẹ muốn cô cầu nguyện cho họ.

Bằng cách này, Đức Trinh Nữ đang uốn nắn Benoite cho sứ mệnh của ngài, đó là giúp các linh mục trong mục vụ Giải tội, và hoán cải những người tội lỗi. Vào năm 1665, Đức Trinh Nữ xin Benoite ngưng đi chăn chiên để tận hiến mình cho sứ mệnh của Mẹ. Đức Trinh Nữ nói với Benoite:

- Ta đã xin Con Ta cho Laus được ơn hoán cải những người tội lỗi, và Ngài đã ban cho Ta điều ấy.

Những lời của Mẹ Thiên Chúa được ứng nghiệm. Tin tức về các cuộc hiện ra tiếp tục được loan đi rộng rãi, các khách hành hương đến Laus tiếp tục gia tăng. Những hồng ân và phép lành được tuôn đổ xuống cho nhiều linh hồn. Người ta đến từng hàng trăm, rồi lên hàng ngàn ngàn để đến cầu nguyện nơi nhà nguyện nghèo nàn, xác xơ. Những sự chữa lành mọi căn bệnh xảy ra nhan nhản, và những người tội lỗi được hoán cải rất đông. Vào ngày 25/3/1665, gần một năm sau cuộc hiện ra lần thứ nhất, đoàn người đông đảo tuôn đến ngôi nhà nguyện mà trước đây đã một thời hoang vắng. Cũng vào năm ấy, vào ngày 3/5/1665, ngày lễ kính Thánh Giá, 35 cộng đoàn đổ về nơi ấy, mỗi cộng đoàn đi sau một biểu ngữ dẫn đầu. Những bàn thờ và tòa giải tội phải dựng nên ngoài trời để đáp ứng lòng nhiệt thành của dân chúng. Các linh mục lân cận đến giúp một bàn tay cho linh mục Fraisse, cha sở giáo xứ Saint Etienne, và giải tội cho nhiều người.

Những người có thẩm quyền của Giáo phận cách khôn ngoan đã không tuyên bố một quyết định nào, nhưng cho phép cử hành thánh lễ ở nơi nhà nguyện. Đó là khi linh mục Canon Pierre Gaillard, phụ tá Giám mục Giáo phận Gap đến hiện trường. Chẳng bao lâu sau đó, ngài trở thành giám đốc hành hương, và sau này ngài đã viết một số tường thuật thuộc thẩm quyền giáo hội. Từ việc tò mò dò dẫm vào tháng 8, 1665, ngài đã xin và nhận được nhiều ơn lớn lao, khiến ngài xác tín ngay lập tức tính chất xác thực của các cuộc hiện ra.

Thế nhưng khốn nỗi, Laus lại thuộc về Giáo phận Embrun vào lúc ấy. Là người đến từ Giáo phận

Gap, linh mục Gaillard không có thẩm quyền để thông qua quyết định chính thức. Dựa trên những đề nghị của một số linh mục, ngài đã viết thư cho linh mục Antoine Lambert, phụ tá Giám mục Giáo phận Embrun, và yêu cầu ngài bắt đầu cuộc điều tra. Linh mục Lambert hầu như không có cảm tình về các cuộc hiện ra ở Laus, và ngài không hài lòng khi thấy những giáo dân rời bỏ nơi hành hương cũ là Đức Mẹ Embrun. Ngài thì tin rằng các cuộc hiện ra với Benoite là trò của ma quỷ, và cô chỉ là một người tô son quét phấn thông thường.

Vào ngày 14/9/1665, ngài đi đến Laus cùng với một số linh mục lỗi lạc, họ cũng tương tự chẳng có cảm tình về các biến cố ở Laus, hy vọng là sẽ chấm dứt “trò phù thủy” này, và chứng minh rằng Benoite có tội lường gạt thiên hạ, và để đóng cửa nhà nguyện. Khi cô bé chăn chiên nghèo nàn nghe các linh mục ấy đã đến, cô sợ hãi và cô muốn bỏ đi, thế nhưng Mẹ Thiên Chúa bảo đảm với cô:

- Đừng, hồi con gái của Ta. Con không thể bỏ chạy. Con phải ở lại, vì con phải thi hành công lý đến những người của giáo hội. Họ sẽ khảo cung con từng người một, và cố gắng bắt bố con bằng chính lời nói của con. Thế nhưng, đừng sợ hãi. Hãy nói với linh mục phụ tá Giám mục rằng ngài có thừa tác truyền phép làm cho Thiên Chúa phải từ trời xuống, do bởi quyền năng mà ngài đã lãnh nhận khi làm linh mục, thế nhưng ngài chẳng có mệnh lệnh nào đối với Mẹ Thiên Chúa.

Khi linh mục phụ tá Giám mục đặt chân đến Laus, ngài vào nhà nguyện cầu nguyện một lát và triệu hồi cô bé chăn chiên đến. Trợ giúp bởi những người bạn đồng hành, ngài chất vấn Benoite một cách ngạo mạn, cố ý gài bẫy cô, và làm cho cô mâu thuẫn với chính mình. Cô vẫn giữ bình tĩnh và trả lời vị linh mục cách giản dị và bình tĩnh. Những lời của cô minh bạch và rất cương quyết. Vị linh mục phụ tá Giám mục nói cách nghiêm nghị:

- Đừng nghĩ là tôi tới đây để cho phép các thị kiến và ảo thuật của cô, và tất cả những điều kỳ lạ đang được người ta nói về cô, và về nơi này. Sự xác tín của tôi cũng như của mọi người với lý lẽ bình thường là những thị kiến của cô là giả tạo. Thêm vào đó, tôi sẽ đóng cửa nhà nguyện này, và cấm những việc sùng kính. Còn với cô, cô chỉ có nước trở về nhà.

Theo sự khích lệ của Đức Trinh Nữ, cô bé chần chừ trả lời vị linh mục:

- Thưa ngài, mặc dù ngài có lời truyền phép dâng lên Thiên Chúa mỗi buổi sáng, và làm cho Chúa phải ngự đến nơi bàn thờ, nhờ quyền năng ngài nhận được khi là linh mục, nhưng ngài chẳng có mệnh lệnh nào như thế đối với Mẹ Thiên Chúa, Mẹ làm là vì Mẹ hài lòng ở đây.

Cảm phục bởi những lời nói ấy, vị linh mục phụ tá Giám Mục trả lời:

- Vậy nếu như những điều người ta đang nói là sự thật, thì cô hãy cầu nguyện với Mẹ cho tôi thấy sự thật bằng một dấu chỉ hay phép lạ, và tôi sẽ làm tất cả những gì có thể làm, để hoàn thành ước nguyện của Đức Mẹ. Thế nhưng lần nữa, hãy cẩn thận những điều này không phải là những trò ảo thuật, và những hiệu quả của sự tưởng tượng để đánh lừa thiên hạ đâu nhé. Và nếu như thế tôi sẽ trừng phạt cô đích đáng tội đã lường gạt những người tin tưởng vào cô. Tôi sẽ dập tắt mọi sự lạm dụng với tất cả quyền hành của tôi.

Benoite khiêm nhường cảm ơn linh mục và hứa sẽ cầu nguyện theo như ý chỉ của vị linh mục. Linh mục Fraisse, chánh xứ cộng đoàn Saint Étienne, quan tòa Francois Grimaud và linh mục Pierre Gaillard cũng chất vấn cô. Vị linh mục phụ tá Giám Mục thay vì đóng cửa nhà nguyện, thì đã làm bản kiểm kê chi tiết, và đồng thời viết một bản tường trình dài về mục vụ thăm viếng của ngài. Ngài đã dự tính rời nơi đó vào buổi tối, thế nhưng mưa tầm

tã buộc ngài phải ở lại thêm hai ngày nữa. Đức Trinh Nữ đã sắp đặt điều này, để ngài chứng kiến một phép lạ đặc biệt.

Có một bà nổi tiếng trong vùng tên là Catherine Vial đã khổ sở vì mắc chứng bệnh co thắt gân khớp ở chân đã sáu năm qua. Cả hai chân bẻ cong ra phía sau, và như là bó lấy thân thể bà. Không có cố gắng nào có thể tách rời hai chân ra được. Chứng bệnh của bà đã được tuyên bố là không chữa được bởi hai bác sĩ giải phẫu lỗi lạc. Đến với Laus cùng với mẹ của bà để làm tuần cửu nhật, bà là người chú ý đáng thương, khom mình cả ngày trong nhà nguyện. Vào khoảng nửa đêm ngày cuối cùng của tuần cửu nhật, bà tự nhiên cảm thấy chân bà xoải ra, và bắt đầu cử động được. Bà đã được chữa lành.

Buổi sáng hôm sau, bà đã vào nhà nguyện với sức lực của bà (chứ không phải nhờ ai) trong khi linh mục phụ tá Giám Mục đang cử hành thánh lễ. Sự hiện diện của bà đã làm khuấy động cả nhà thờ khi mọi người la lên: Phép lạ! Phép lạ! Catherine Vial đã được chữa lành. Đánh động đến rơi lệ, linh mục Lambert đã phải khó khăn lắm mới có thể hoàn tất thánh lễ. Linh mục Gaillard, người đang phục vụ đã viết: Tôi là chứng nhân trung tín về tất cả những điều đã xảy ra. Và vị linh mục phụ tá Giám mục đã tuyên bố:

- Có một điều gì siêu nhiên đang xảy ra ở nhà nguyện ấy. Vâng, có bàn tay của Thiên Chúa ở đây!

Cha Lambert thăm vấn người đàn bà đã được chữa khỏi bệnh, và viết một bảo tường trình chính thức về

phép lạ đó. Sau đó, ngài xin mọi người vào nhà nguyện để hát bài Te Deum và kính cầu Đức Mẹ Đồng Trinh. Ngài chỉ định hai linh mục trẻ làm tuyên úy cho Laus: cha Jean Peytieu, người đã qua đời vì kiệt sức ở tuổi 49 sau 24 năm mục vụ hoàn toàn tận hiến để giúp các linh hồn, và cha Pierre Gaillard, người đã thi hành mục vụ là giám đốc hành hương trong 50 năm. Cha Barthélemy Hermitte được chỉ định là phụ tá, và đã phục vụ 28 năm cho đến lúc qua đời. Vị linh mục phụ tá



Giám Mục quyết định bằng việc cho phép xây một nhà thờ như Đức Trinh Nữ yêu cầu.

Căn nhà nguyện nhỏ ở Laus nơi mà chỉ có thể chứa khoảng 10 đến 12 người đã trở nên cần thiết để thay thế với một nhà thờ lớn hơn. Việc xây cất và tài trợ căn nhà thờ đó cấu tạo một phần của “ky công của Laus”. Mặc dù không có nguồn tài trợ nào cả, việc xây cất được cam kết gánh vác với lòng nhiệt thành lớn lao. Nó vượt trên tất cả dân nghèo, những người nhỏ bé đã gánh lấy thách đố, và gặp nhiều gian nan bởi những con đường dẫn đến nơi đó không thể sử dụng được. Dân làng và nhiều khách hành hương đi đến Laus đã mỗi người mang một hay nhiều hòn đá từ con suối và vác đến nơi xây cất. Ngay cả các trẻ nhỏ cũng tự mình mang những hòn đá đến. Mọi người ai nấy đều muốn đóng góp một cái gì đó, cho dù là vật chất hay tiền bạc. Phải mất đến một năm mới có thể thu lượm được những vật liệu cần thiết. Cám ơn sự bền bỉ của cha Gaillard, việc xây cất được thi hành theo như chỉ thị của Đức Mẹ đã ban cho Benoite. Nhờ uy tín, kinh nghiệm của những người có trách nhiệm, nhà nguyện Notre Dame de Bon Rencontre đã được nối kết vào khung sườn nhà thờ, và trở nên chỗ cho ca đoàn của nhà thờ mới.

Vào ngày 7/10/1666, ngày lễ kính Đức Mẹ Mân Côi, cha Gaillard đặt viên đá đầu tiên của nhà thờ và các linh mục dòng Đaminh từ Gap chủ tọa một cuộc rước của đoàn người hành hương rất dài. Cũng vào biến cố này, Benoite đã trở thành một hội viên Dòng Ba Đaminh. Kể từ đó, cô mang khăn choàng và áo dài, và người ta bắt đầu gọi cô là “chị Benoite”. Cha Gaillard trực tiếp điều khiển việc xây cất. Benoite thì xem xét mọi sự và động viên các thợ xây. Chị sửa soạn bữa ăn, cầu nguyện cho họ, và đôi lúc nói những lời cứu rỗi với họ, thỉnh thoảng chị thêm vào một lời góp ý để tránh những tai nạn xảy ra. Kết quả của việc này là qua thời gian xây cất, không có một lời phỉ báng hay tai nạn nào xảy ra. Trong khoảng 4 năm, nhà thờ được hoàn tất. Một nhà sử học thời ban đầu đã viết: “Nhà thờ Đức Mẹ Laus (Đức Mẹ Hồ Lụa) được xây với tiếng hát của những bài thánh vịnh và thánh thi. Những bàn tay của dân nghèo đã thu lượm những vật liệu, quỳ gối, đào nền móng, ý Chúa dựng nên những bức

tường, và tin tưởng vào Thiên Chúa, những nhà sử học tiên khởi của Laus đã đồng thanh tường thuật về mùi thơm dịu dàng từ thiên đàng ở nơi đó. Họ nói về điều đó vì biến cố công cộng xảy ra được nhiều người đã chứng nhận. Những mùi thơm này có khi rất mạnh, đến nỗi mùi ấy lan tỏa ra từ nhà nguyện đến khắp cả thung lũng.

Quan tòa Francois Grimaud chứng nhận: trong mùa Phục Sinh 1666, tôi đã ngửi thấy một mùi thơm rất dịu dàng trong khoảng 7 phút. Tôi chưa bao giờ ngửi được như thế bao giờ trong đời của tôi, và nó cho tôi một sự hài lòng sâu thẳm mà tôi rất thích thú. Sự kiện này cũng có liên tới sự kiện từ ngày 24/3 đến hết tháng 5 năm 1690, nhà thờ Laus có mùi thơm lan tỏa khắp nhà thờ mà mọi khách hành hương đều chứng nhận như thế. Vào năm 1716, bởi vì đã được ngửi thấy mùi thơm dịu dàng này, Honore Pela, một thợ điêu khắc ở Gap, đã dâng tặng một bức tượng rất đẹp bằng đá hoa cương hình Đức Trinh Nữ và Hải Nhi. Mùi thơm ky diệu này vẫn còn thỉnh thoảng được ngửi thấy bởi khách hành hương ngày hôm nay. Để tránh việc có thể bị lường gạt, hoa không được phép dâng ở tượng đài.

Chị Benoite đã ngửi những mùi thơm này từ nguồn gốc nguyên thủy (từ Đức Mẹ). Sổ tay của Laus tường thuật: “Mỗi khi Đức Trinh Nữ ban cho chị cuộc viếng thăm, người ta ngửi thấy một mùi thơm thiên đàng bay tỏa khắp cả nhà thờ. Có khi áo quần của cô bé chần chừ thấm đậm các mùi thơm thiên đàng lâu đến 8 ngày. Những mùi thơm siêu nhiên này thật là dịu dàng và dễ chịu đã nâng linh hồn người ta lên, và vượt quá tất cả những mùi thơm nước hoa ở trần gian có thể cho. Bất cứ khi nào Benoite trở về sau khi ở với Đức Mẹ, mặt cô trở nên sáng chói, giống như mặt Môsê khi xuống núi Sinai ngày xưa. Sau đó cô quỳ, đọc kinh cầu Đức Mẹ Đồng Trinh, và rồi nghỉ ngơi cho đến hết ngày, cô không thể ăn gì.

Một ngày nọ vào mùa đông năm 1665, Benoite được Đức Mẹ khuyên mời những người bệnh tật đến để xức dầu cho những thành viên khốn khổ của họ. Đức Mẹ nói với cô rằng:

- Nếu họ lấy dầu từ ngọn đèn chầu trong nhà nguyện và xức dầu trên họ, và nếu họ trông cậy vào sự cầu bầu của Đức Mẹ và có đức tin, họ sẽ được

chữa lành. Thiên Chúa đã ban cho Mẹ đến nơi này để giúp hoán các linh hồn tội lỗi.

Dầu từ ngọn đèn cháy ở cung thánh trước Thánh Thể Chúa, và sự hiện diện từ mẫu của Đức Trinh Nữ hiện ra ở nơi đó đối với Laus cũng giống như nước suối ở Lộ Đức vậy. Sự chữa lành về thể xác và luân lý được ban cho nhiều người qua việc xúc dầu thánh này với lòng tin. Một số lượng dầu thường được lấy từ ngọn đèn để cho các khách hành hương dùng, và hiệu quả của nó vẫn còn hiệu lực đến ngày hôm nay. Tưởng cũng nên nhắc đến nguyện đường Thánh Giuse ở Montreal, Canada cũng dùng dầu từ đèn cung thánh để chữa lành bệnh nhân, và các cửa hàng ở nơi đây cũng bán dầu Thánh Giuse cho khách hành hương mua về sử dụng.

Hơn bất cứ chỗ nào khác, chính nơi nguyện đường được chúc phúc này, Đức Trinh Nữ Maria đã hiện ra với Benoite ít nhất một tháng một lần trong khoảng 54 năm, và ở nơi này Mẹ Maria đã dùng sứ giả của Mẹ là khí cụ để hoán cải các người tội lỗi. Trung thành với sứ mệnh của mình, Benoite không bao giờ ngưng cầu nguyện, chịu đau khổ hy sinh, và cố vũ mọi người. Đối với nhiều người, không có gì khó hơn là việc đi xưng tội. Thay vì nhìn nhận tội lỗi của mình xưng thú với linh mục để nhận được ơn tha tội, nhiều linh hồn không còn giữ đạo và lãnh các Bí tích để rồi chìm sâu trong dòng tội lỗi. Vì thương xót cho những người con tội lỗi của Mẹ, Đức Trinh Nữ Maria đã ban cho Benoite ơn đặc biệt đọc thấu các linh hồn (nhìn thấu tâm hồn tội lỗi của họ). Về sau này, thánh Gioan Mary Vianney và sau nữa là thánh Padre Pio cũng nhận được đặc sủng giống như thế để hoán cải tâm hồn người tội lỗi.

Được sự khuyến khích nâng đỡ từ thiên đàng, Benoite khuyên những người tội lỗi xét lương tâm của họ theo thứ tự; chị soi sáng cho những người không nhận ra tội lỗi và nếu cần, tiết lộ những tội đã quên hay che giấu. Chị nói, chị có thể thấy lương tâm người ta như chúng ta nhìn vào gương soi vậy, tất cả cùng một lúc. Chị tiết lộ những lầm lỗi, đau buồn và những tội nhẹ hơn, những nguyên do che giấu, đạo đức giả và lỗi lầm thường phạm phải mà không biết. Chị đòi hỏi sự đơn sơ ngay thật, tinh tuyền của linh hồn, khiêm nhường, và ý chí kiên quyết để biến đổi. Chị còn kéo những người không

THÁNG HOA VỀ

**Tháng hoa về Mẹ ơi
Nhưng con còn ham chơi
Chạy theo thú vui mới
Chưa yêu mến vâng lời.**

**Tháng hoa đã về rồi
Con còn chưa thông hỏi
Chưa ăn năn đền tội
Quên lần hạt Mân Côi.**

**Tháng hoa Mẹ gọi mời
Hãy nghe lời Chúa dạy
Sống chính trực thẳng ngay
Mỗi ngày say kinh hạt.**

**Hoa tỏa ngát sắc hương
Hoa yêu thương khiêm nhường
Hoa của bao lòng mến
Con dâng hết cho Mẹ.**

**Mẹ giúp con Mẹ nhé
Nghe lời Mẹ nhủ khuyên
Giữ tâm hồn trinh nguyên
Thực thi lời Mẹ truyền**

**“Hãy ăn năn sám hối
và lần hạt mân côi”.**

Bạch vân

ở trong tình trạng đón nhận ân sủng (sạch tội) xuống khỏi thềm rước lễ. Benoite có lúc phải nói những lời nhận định, và nói những điều không lọt tai nghe, thế nhưng chị rất tử tế và dễ mến khiến người ta rất biết ơn chị. Sau khi nói chuyện với chị, họ quyết tâm thanh tẩy mọi khía cạnh lương tâm của họ để sửa đổi đời sống của họ. Công việc khó khăn nhất của chị là khiển trách hay khuyến cáo những tâm hồn nhất định nào đó theo chỉ thị của Đức Mẹ. Khi chị trì hoãn nhiệm vụ này, Đức Trinh Nữ cũng trì hoãn sự hiện ra với chị. Không phải thị nhân thánh thiện kiêu ngạo chống lại Đức Mẹ, nhưng là chị quá khiêm nhường và đơ sơ trong sự mọn hèn đó, mà chị xem mình không xứng đáng với nhiệm vụ ấy. Có lần một linh mục hỏi chị tại sao chị tại sao chị lại hành động như chị đã làm. Chị trả lời:

- Mẹ Thiên Chúa ra lệnh cho con làm việc đó với thái độ rất dịu dàng, khiến con không tin là Mẹ thực sự muốn như thế. Và khi con thất trung, Đức Mẹ

hiền từ của con sửa đổi con, nhưng không giận dữ. Bởi vì sự ngưng ngừng mà con cảm thấy trong việc răn bảo người khác, con thường chờ đợi một mệnh lệnh thứ nhì, và rồi con mới vâng theo”. Không phải chỉ là việc đặt câu hỏi với người tội lỗi - nhưng chị còn hướng dẫn linh mục giải tội của họ nữa.

Với các linh mục, chị cho họ biết sự thiếu sáng suốt, thiếu khôn ngoan trong việc đặt câu hỏi với người xưng tội, về thái độ thờ ơ, làm việc miễn cưỡng. Liên quan tới một thầy tu luôn luôn truyền chuyển, chị nói: “Hãy để thầy ở nơi đang ở. Đó là nơi thầy sẽ tìm ra sự cứu rỗi của mình, nhưng thầy phải trung thành với ân huệ của Thiên Chúa”. Chị có thể thấy mức độ các linh mục trên bàn thờ chiếu sáng với ánh sáng hay lu mờ tùy theo tình trạng lương tâm của các ngài, và chị có thể sẽ khuyên nhủ vị linh mục này. Một linh mục ở Emburn nói:

- Bạn không thể ở trong nhà nguyện đó mà không run sợ, nếu lương tâm của bạn không được rõ ràng.

Đức Trinh Nữ, về phần của Mẹ, không bỏ qua những thất bại của sứ giả của Mẹ. Mẹ cố vấn và sửa đổi chị:

- Hãy thực lòng, hồi con gái của Mẹ. Hãy kiên nhẫn... Hãy làm bốn phận của con cách vui vẻ... Đừng mang hận thù với những kẻ thù địch ở Laus... Đừng xao xuyến và chán nản về điều đó nếu như người ta không gặt hái ích lợi gì từ lời khuyên nhủ của con... Đừng để bị quấy rầy trước những cám dỗ, những linh khí hữu hình và vô hình hay những vấn nạn trần thế... Phấn đấu đừng quên sự hiện diện của Thiên Chúa, vì những ai có chút đức tin thì chẳng dám cả gan chống lại Thiên Chúa.

Cô gái chần chừ hèn mọn không thể yêu mến Mẹ Maria, mà không có tình yêu sâu đậm với Chúa Giêsu, Thánh Tử của Mẹ. Mẹ đã chọn Ngài là Đức Lang Quân của linh hồn Mẹ, và Mẹ đói khát được chịu khổ với Ngài để hoán cải những người tội lỗi. Có một cây Thánh giá nhìn xuống Avacon tại lối vào của viên thung lũng Laus. Benoite xuống đó cầu nguyện mỗi ngày, ngay cả khi mưa gió và tuyết rơi. Quy xuống, chị nhìn lên Đấng Cứu Độ của chúng ta trên Thánh giá và tâm can chị mềm chảy với tình yêu và lòng thương cảm khi nghĩ tới tất cả những gì Ngài đã làm để cứu độ nhân loại. Để ban thưởng cho chị, Đấng Cứu độ của chúng ta hiện ra với

chị trong hiện thực sống động của sự đau khổ của Ngài. Chị đã thấy Ngài chịu đóng đinh, chảy máu và trong đau đớn, với các thương tích nơi bàn tay, bàn chân và cạnh sườn Ngài, và các vết thương bị đánh đòn hằn trên thân xác. Cứu mạng nhiều buồn sâu, chị nói:

- Ôi, Lạy Chúa Giêsu, nếu Chúa tiếp tục cho con thấy như thế này trong một chốc lát nữa, con sẽ chết mất thôi.

Việc nhìn thấy sự đau khổ của Chúa Giêsu làm cho chị buồn sâu tột độ, đến nỗi một ngày kia thiên thần bản mệnh của chị đến an ủi chị, nói rằng:

- Đừng xao xuyến, hồi chị. Mặc dù Thầy của chúng ta hiện ra với chị trong tình trạng như thế. Ngài không có đau đớn gì hết. Đó chỉ là để cho chị thấy Ngài đã đau khổ vì yêu nhân loại là đường nào.

Thế nhưng, những lời này chẳng an ủi được chị. Sự thật là Thầy nhân từ và dịu dàng của chị đã chịu đau đớn trong tình trạng ấy, và vượt đến phạm vi đủ để chị cảm thấy xót thương.

Vào thứ Sáu ngày 7/7/1673, Chúa Giêsu với hình hài chảy máu nói với chị:

- Hồi con gái của Ta, Ta tỏ mình ra cho con thấy chính Ta trong tình trạng như thế, để con có thể tham dự vào những đau buồn của cuộc thương khó của Ta.

Kể từ ngày đó, mỗi tuần khoảng thời gian từ thứ Năm đến thứ sáng Bảy, chị đã chịu đau khổ của cuộc đóng đinh cách huyền nhiệm. Sự đau đớn hàng tuần này kéo dài 15 năm, với 2 năm bị gián đoạn từ năm 1677-1679, khi Benoite lo cơm nước cho những người thợ xây làm nhà ở cho các linh mục ở. Vào tháng 11/1679, cuộc đóng đinh huyền nhiệm lại tái diễn khi chị cầu nguyện dưới chân Thánh Giá ở Avancon.

Những kẻ chống đối ở Laus, kể cả một số linh mục, xem những biến cố chịu đau đớn cuộc đóng đinh này như là những đợt tái diễn của căn bệnh, hiện tượng liên quan đến bệnh động kinh hay chứng loạn thần kinh. Họ gọi các cha tuyên úy hành hương là “những thị nhân, những người ngu dốt, và điên loạn vì dễ tin một cô gái không được bình thường. Còn đối với Benoite, sự tử đạo bên ngoài của cô khiến cô đau khổ, bởi vì nó cuốn hút sự tôn kính của người ta vào điều đó, vì thế làm tổn thương đến

tính nhạy cảm khiêm nhường của cô. Một ngày kia, Benoite hỏi Mẹ nhân từ của cô:

- Những đau khổ của con có sẽ trở nên tồi tệ hơn không, nếu như điều đó đẹp lòng Thiên Chúa, thì xin đừng để chúng lộ ra bên ngoài.

Đức Trinh Nữ hiện ra với cô vào thứ Bảy kế tiếp và nói:

- Con sẽ không còn chịu những đau đớn vào ngày thứ Sáu nữa, nhưng con sẽ có thêm nhiều đau khổ khác.

Chị đã thực sự có nhiều đau khổ khác. Sự giận dữ gia tăng của ma quỷ có thể cảm thấy được chung quanh chị.

Điều gì nữa, Chúa Giêsu luôn đánh dấu chứng thực các công việc của Ngài với dấu ấn tín của Thánh giá. Canon Gaillard nói rằng trong khoảng thời gian từ năm 1664 đến 1672, sự hoài nghi chỉ tạo ra vài cơn sóng gió nhỏ. Thế nhưng, trong 20 năm kế tiếp những sự mâu thuẫn không diễn tả được đã nổi lên, đặc biệt là trong giới tu sĩ, và rồi nhiễm nọc độc của nhóm người lăm chuyện. Cha Lambert, linh mục phụ tá Giám Mục của giáo phận Embrun qua đời. Một vài thành viên của nhóm thuộc tòa Giám mục có thành kiến đối với Laus lợi dụng thẩm quyền, họ thi hành quyền hạn lâm thời ban hành một lệnh cấm đối với cô gái thánh thiện. Họ đăng tải liệu của họ trên cánh cửa nhà thờ chính tòa Emburn, và đe dọa cắt phép thông công bất cứ linh mục nào cử hành thánh lễ ở nhà nguyện Laus. Họ cũng dán một thông báo trên cửa nhà thờ ở Laus cấm những sự tôn kính tại nơi hiện ra. Đức Trinh Nữ truyền lệnh cho Benoite:

- Hãy tháo gỡ những tờ giấy đó xuống... và để thánh lễ được cử hành ở đây như đã được cử hành trước đó.

Benoit đã vâng lời. Các cuộc hiện ra ở Laus và Benoite đã gặp với nhiều chống đối trong vòng 20 năm kế tiếp. Đức Giám mục giờ đây đã già, và ở trong tình trạng yếu sức đã chỉ thị hai tuyên úy không có thiện cảm với Laus, và đã ngăn cản không cho giáo dân đến. Trong 15 năm, Benoite bị giam giữ tại gia, chỉ được phép dự lễ Chúa Nhật mà thôi.

Ma quỷ thậm chí gia tăng những thị nhân bất



chước lòng sùng kính của Benoite, cốt ý để lường gạt nhiều linh hồn. Người ta ngưng đến Laus một thời gian. Cũng trong thời gian buồn sầu này, các linh mục thánh thiện cha Jean Peytieu và cha Barthelemy Hermitte, những người ủng hộ Benoite qua đời. Dù vậy, không có gì thành công trong việc huỷ diệt hoàn toàn cuộc hành hương. Thiên thần bản mệnh của Benoite an ủi chị qua việc vén mở tấm khăn che phủ tương lai của chị cho chị thấy:

- Sẽ luôn có những khó khăn ở Laus cho đến khi sinh hoạt tôn giáo được thành lập ở đây.

Lòng trung thành của cô sứ giả Benoite giành được chiến thắng trên thời gian dài “nguyệt thực ở Laus” (bóng tối che phủ Laus). Sau thời gian dài, Đức Giám Mục Embrun thức tỉnh từ sự lãnh đạm của ngài. Vào năm 1712, 6 năm trước khi Benoite qua đời, sự hướng dẫn hành hương được ủy thác cho một số linh mục tốt lành, có tên là Pères Gardistes, một tổ chức học thuyết tôn giáo sâu đậm. Vào ngày 18/3/1700, Thiên thần bản mệnh của Benoite nói với cô:

- Lòng sùng kính ở Laus là công việc của Thiên Chúa, vì thế chẳng có con người hay ma quỷ có thể huỷ diệt được. Nó sẽ tiếp tục cho đến ngày tận cùng của thế giới, phát triển mạnh hơn, và hơn nữa, và mang hoa trái lớn lao khắp mọi nơi.

Một mặt, chị Benoite chịu khổ sở bởi ma quỷ ở hỏa ngục vì lợi ích hoán cải của các người tội lỗi, mặt khác, chị sống thân mật mới các thiên thần. Đặc biệt chị ở rất gần với thiên thần bản mệnh của chị, người mà chị chia sẻ tất cả mọi đau đớn và buồn sầu, tham khảo với ngài mỗi giây phút. Thiên thần đáp



trả những điều này với bằng sự tín n h i ệ m tuyệt đối với tất cả mọi công việc, vì sự đơn sơ hoàn hảo của Benoite thậm chí chẳng làm ngạc nhiên chị. T h i ệ n thần giúp chị lau chùi nhà

nguyện. Một lần kia, chị quên cái khăn choàng nhỏ lớn hơn mảnh vải vụn một chút, mà chị đã treo trên một cành cây ở khu rừng. Khi chị bị lạnh lẽo cực độ vì đêm lạnh lẽo, thiên thần của chị mang khăn ấy về cho chị. Trong nhiều trường hợp khác, thiên thần mở cửa nhà nguyện cho chị, và lần chuỗi Mân côi với chị. Thế nhưng, thiên thần cũng biết khi nào cần sửa đổi chị. Một lần kia, thiên thần lấy đi một chuỗi Mân Côi rất đẹp được người ta tặng cho Benoite, mà chị đã quá gắn bó với nó. Và một thời gian sau, thiên thần mới đưa lại cho chị.

Cuối cùng, mặc dù những đau khổ liên tục, Benoite kiên trì là môn đệ trung thành, và người trợ giúp các người tội lỗi. Khi Đức Mẹ ngưng thăm viếng chị để thánh tẩy chị, thì Satan la lên:

- Mẹ bỏ cô rồi... Cô chẳng còn sự trợ giúp nào nữa, ngoài trừ ở tôi.

Benoite trả lời nó:

- Nè, tôi thà chết ngàn lần vì Mẹ bỏ rơi, còn hơn là tôi bỏ rơi Mẹ dù chỉ một giây phút.

Giờ đây, cơn sốt nóng đang thiêu hủy chị, và đối với chị, những đêm trường dường như “dài cả nhiều năm”. Chị bị bệnh nằm liệt giường một tháng trước khi qua đời. Vào Giáng sinh năm 1718, sau khi xin những người có mặt tha thứ cho những gương xấu

mà có thể chị đã làm trong cuộc đời. Chị xin và được rước Thánh Thể. Ngay tức thì, Mẹ Maria lại xuất hiện trước mắt chị, để lại theo sau một mùi thơm tràn ngập căn phòng nghèo nàn.

Các linh mục Pères Gardistes cầu nguyện cho chị được chữa lành. Họ nài xin Thiên Chúa cho chị sống thêm hai năm nữa. Thế nhưng vào ngày 28 tháng 12, chị đòi được lãnh bí tích xức dầu thánh, vì biết rõ chị sẽ đoàn tụ với các Thánh Anh Hải vào ngày lễ kính của các ngài. Chị đã lãnh bí tích cuối cùng vào 3 giờ chiều. Không có sự đau đớn nào trước giờ chết. Chị tỏ ra rất vui tươi. Cha Royere nói với chị:

- Chúng tôi là con cái của chị. Xin chị chúc lành cho chúng tôi trước khi ra đi được không?

Trên hết sự khiêm nhường khiến Benoite có khuynh hướng muốn từ chối, nhưng rồi sự khiêm nhường đã chiến thắng. Chị nói:

- Thôi tuy vào Đức Mẹ của chúng ta có chúc lành cho quý cha hay không.

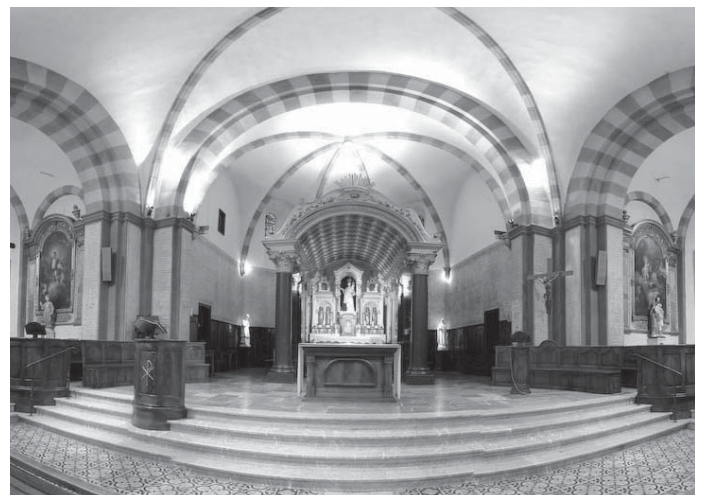
Và một lần, chị giơ tay lên khỏi giường, không phải từ chối họ ước muốn này, chị nói với họ:

- Con xin sẵn lòng làm điều này cho quý cha, hồi những người cha tốt lành.

Chị đã bình tĩnh chào tạm biệt mọi người.

Vào 8 giờ tối, sau khi lời kinh cầu cho người hấp hối đã đọc xong, chị xin người con tinh thần của chị đọc kinh cầu Chúa Giêsu Hải Đồng. Và rồi, chị ra đi trong niềm vui. Chị được 71 tuổi khi chị qua đời trong hương thơm thánh khiết. Chị Benoite Rencurel được tuyên bố là Chân phước vào năm 1871, và phong chân phước vào năm 1984. Nhà thờ ở Laus được nâng lên hàng tiểu vương cung thánh đường vào năm 1893.

Cát Minh



SỰ TÍCH ĐỨC MẸ LA VANG

Linh mục Stanislas Nguyễn Văn Ngọc (Tổng Đại Diện, Huế) đã nghiên cứu nhiều về tính cách lịch sử của các việc Đức Mẹ hiện ra tại La Vang. Trong sách Linh Địa La Vang (1970) ngài viết (trang 35-36) :

Theo những lời truyền miệng của các tiền nhân, thì cách đây gần 200 năm, một biến cố hải hùng do cuộc cấm đạo hoặc do chiến tranh gây nên đã khiến một nhóm người Công Giáo ở gần đồn Dinh Cát (nay tỉnh Quảng Trị) thuộc mấy họ đạo như Cổ Vưu, Thạch Hãn, Hạnh Hoa v.v... đã chạy vào phường La Vang (Lá Vằng) ở giữa rừng xanh núi hiểm. Trong lúc lánh nạn tại đây, ban đêm họ họp nhau cầu nguyện và lần chuỗi. Bỗng nhiên họ thấy một bà đẹp để mặc áo choàng hiện ra gần một cây đa đại thụ, mà họ nhận biết ngay là Đức Mẹ, vì có bông Chúa Hải Đồng, hai bên có 2 thiên thần cầm đèn châu. Đức Mẹ ngỏ lời an ủi họ và dạy bẻ lá quanh đó nấu uống sẽ được lành bệnh. Đức Mẹ còn hứa từ nay về sau ai đến khẩn cầu tại chốn này Đức Mẹ sẽ ban ơn phù hộ. Sau đó Đức Mẹ lại hiện đến với họ nhiều lần như vậy. Văn LaVang kể rằng :

"Trời sinh cái chốn lạ lùng. Tự nhiên giữa núi nên Cung Chúa Bà.

Truyền rằng : có một cây đa. Mọc trên núi nọ gọi là La Vang.

Ngày thì hạc phụng dạo chơi. Đêm thì hổ báo châu nơi linh hoàng.

Chốn này linh ứng nghiêm trang. Hai bên khe ruộng giữa làng La Vang"

Nhiều người đặt việc Đức Mẹ hiện ra tại La Vang vào năm 1798, vì chính năm này Vua Cảnh Thịnh ra chỉ dụ bắt đạo toàn quốc. Hiện giờ hình như Giáo Quyền cũng tạm chấp nhận ngày tháng này để tổ chức kỷ niệm 200 năm Đức Mẹ hiện ra tại La Vang.

Nguyễn Độ trong bài viết Dưới Bóng La Vang đăng trong Dân Chúa Âu Châu số 1/1982 trang 38-39 :

Vào khoảng năm 1770, một số đông giáo dân di cư đến nơi đây, giữa chốn sơn cùng thủy tận, xa cách thành thị và thôn quê để tránh sự truy nã, giam cầm hay tàn sát. Họ trú ẩn trong các hang đá quanh hiu, ẩm ướt, hay các góc rừng rậm hoang vu. Biết bao người lâm than rên rĩ vì thiếu cơm ăn áo mặc hay mắc bệnh mà không được săn sóc thuốc thang. Nhưng các gia đình vẫn một lòng tin tưởng ở Chúa và Đức mẹ Maria, và hàng ngày hội họp bên gốc một cây đa, một cổ thụ cành tỏa xanh um và bóng rợp ngất trời.

Lần đầu tiên trong khi các giáo hữu đương cùng nhau tha thiết cầu nguyện thì Đức Mẹ bất thần xuất hiện trong một ánh hào quang chói lọi, mặc Việt phục, vai khoác một chiếc áo quàng trắng toát, tay bông Chúa Hải Đồng, phong thái uy nghi mà hiền hậu, giản dị mà trang nghiêm, lộng lẫy mà nhân từ ... Người đứng trên cỏ non, giữa đám đông, như một bà mẹ đến với đàn con yêu dấu. Người khuyên răn nên hết lòng tin tưởng và lần hạt Mân Côi, rồi hứa se che chở cho tai qua nạn khỏi.

Sau đó ít lâu, Người tới lần thứ hai với hai vị Thiên Thần, để chỉ dẫn nên lấy cành lá thoa bóp khi ốm đau, và dùng mọi thứ hoa quả cho đỡ đói lòng. Lại thay, một khi nghe theo thì bệnh nhân đều bình phục, và già trẻ không còn thấy thiếu thốn, bơ vơ như trước. Ai cũng hiểu là Người đã truyền phép màu vào đám cỏ cây ở rải rác chung quanh.

Lần thứ ba, Người có vẻ đăm chiêu và nhá8n nhủ : "Trong ngót 20 năm nữa, quê hương các con sẽ bị xâm lăng, nhưng nhờ có sự che chở của Thiên Mệnh, sẽ đuổi được quân thù, cứu nạn nước và tái lập nền thống nhất, khiến các con không e sợ như hiện thời. Rồi chừng 200 năm sau, lại có nạn khói lửa. Nhưng quốc gia cũng sẽ nắm phần thắng lợi, hậu thế sẽ sống trong cảnh thái bình, thịnh trị. Các con hãy nhớ hai điều : Giữ vững đức tin và chân thành lần Hạt Mân Côi trong lòng mến Chúa, thương dân..."

"Nghe thu che chở giang san. Mây tuôn phép lạ, Hoa tràn tình thương".

SỨ DIỆP LA VANG

"Các con hãy tin tưởng, cam lòng chịu khổ, Mẹ đã nhận lời các con cầu xin. Từ nay về sau ai đến cầu xin với Mẹ nơi đây, sẽ được Mẹ ban cho như ý sở nguyện"

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

(tác giả : Jacques FESCH)

Phan Hữu Lộc
phỏng dịch

Đứng trước định mệnh, J.Fesch cho rằng con người không được hoàn toàn tự do trăm phần trăm để hành động, nhưng bị chi phối “*bởi một sức mạnh vượt trên họ, điều khiển con đường định mệnh của họ*”. Nhưng thiết tưởng không hẳn là thế, vì dù có sức mạnh trên ta (thần linh ?) chi phối định mệnh ta, nhưng con người vẫn hoàn toàn có tự do để hành động theo lý trí, theo suy nghĩ theo sự thông minh mà Chúa đã ban cho để hành động. nhất là qua lời cầu nguyện (khác loài vật bị hoàn toàn 100%chi phối bởi bản năng, nên chúng không bị phạt). Có thể con người mới chịu hình phạt hay được thưởng ngày sau vì được tự do hành động 100% dù có sức trên ta chi phối hay ma quỷ bủa vây.

Giuda, Dân Do thái dù có bị sức ép bốn bề và là “khí cụ” của Chúa Quan phòng để thi hành ý định của Người, thì cũng vẫn còn có tự do để thi hành hay không, vì Chúa Quan Phòng không biến Giuda hay Dân Do thái là “robot” vô tri vô giác để thi hành ý định của Người. Đừng dựa vào là “khí cụ” của Thánh Thần mà chạy tội cho việc mình làm của con người có ý thức ! “*Chúa dựng nên ta không cần hỏi ý của ta, nhưng Chúa không thể cứu ta, nếu ta chứng tỏ là không muốn*”. Câu nói đáng suy tư !

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

Thứ ba 13 tháng tám

Nói đến con người trước định mệnh của mình có lẽ phải tốn nhiều giấy bút. Người ta không thể ngăn cản chính mình bị xúc động bởi tâm tình ý chí điều khiển những hành động của ta và một câu hỏi được tâm trí ta đặt ngay : đâu là sự tự do thực sự của ta trong tất cả những điều xảy đến ? Giuda có được tự do để không phản bội Chúa và người Do khôi phải đóng đinh Chúa không ? Đối với kẻ là dụng cụ của Chúa Quan Phòng thì hình như họ lẫn lộn, nhưng không thể chối cãi là có một sức mạnh vượt trên họ, điều khiển con đường định mệnh của họ. Ba nghĩ rằng không ai là đờn chiếc, chỉ vì sự ích kỷ của ta làm rào cản giữa anh em ta và ta. Nhưng thực ra, chúng ta có liên đới với nhau và hậu quả của tội lỗi rơi xuống, thường bất chấp lẽ công bằng, trên đầu kẻ vô tội. Không có gì đáng kể đối với Chúa bằng việc cứu các linh hồn và những hình phạt đó giáng xuống trên ta chẳng hề là một sự trừng phạt theo nghĩa thông thường như ta nói, mà đó là một bằng chứng tình yêu vô biên của Chúa đối với thọ tạo của

Người. Bởi những hậu quả của sự tội chúng ta mất phương thế để tự cứu lấy mình, và nếu Chúa không can thiệp thì chúng ta đi thẳng đến cái chết đời đời.

Làm sao Chúa có thể đến ở nơi mộ nhà tạm đầy rác hôi hám, dù người chủ nó không được hoàn toàn tự do để lấp đầy những rác rưởi ấy hay không ? Rồi bởi hình phạt và sự đau khổ đến sau đó, Thiên Chúa sửa soạn nhà của Người để ngày nào mà mà linh hồn được trang hoàng và đẹp đẽ mà đón nhận sự cần thiết độc nhất của nó. Đối với một số người, thì được Chúa ban cho một đời sống an bình và hạnh phúc vì họ biết tránh xa những rác rưởi tội lỗi. Mà Chúa lại là Đấng ưa thích ban hồng ân một cách rộng rãi, nên đã ban cho họ được nhiều nguồn vui trần gian vì họ biết cách dùng ơn huệ đó đúng chỗ. Đối với những kẻ khác, những ơn huệ dồi dào đó có thể làm cho họ chết về phần thiêng liêng và nếu trong một tâm hồn, dù hoàn toàn thối nát, còn có một chút tia sáng tình yêu, thì nhờ đó, Chúa sẽ cứu vớt họ bằng cách ban cho họ những phương thế để đón nhận sự sống tràn đầy. Tất cả vì tình yêu... Và một tình yêu vô biên mà ta không thể ngờ. Ba hiểu được tiếng nức nở của cha sở họ Ars khi ngài

nói đến những kẻ bị Chúa “chúc dữ”. Ngài luôn nói rằng : “Chúa tốt lành biết bao”. Chúng ta bôi bác Người, chúng ta nhổ vào mặt Người, mà đối với Người, ta chỉ là hạt bụi và Người lại tha thứ cho ta ! Hơn nữa, Người là kẻ đến với ta trước tiên. “Người đã yêu mến ta trước”, thánh Gioang nói thế, và ta lại còn nhổ vào mặt Người lần nữa, và Người không ngừng trở lại để ban cho ta Tình yêu sung mãn của Người. Phúc thay cho những ai như là bị định mệnh bất công giáng xuống ! Họ là những kẻ được Chúa Cha chúc lành.

Nếu ba mà bị khốn khổ như thế, ba rút ra được một niềm vui lớn : bằng chứng là Chúa muốn cứu ba. Tại sao một ơn huệ lớn lao thế lại ban cho ba ? Đó có lẽ là phải nghĩ đến sự tự do thực sự mà ta có. Chỉ mình chúng về đề tài này, đó là dẫn thân bước vào một mảnh đất lún và đầy nguy hiểm. Đó là, một lần nữa, muốn tìm hiểu cái “tại sao” của Chúa và kéo Chúa xuống tầm mức hạn hữu của trí óc con người. Chúng ta sinh ra để chết, và nếu ta không hiểu nghĩa quan trọng của sự việc đó, thì Cha ta trên trời không hề quên . Và vì luôn lo âu về ích lợi cho con cái, Người làm hết mọi cách để cho ta chết một cách thích hợp. “Phải chăng mục đích cuộc sống là để sống ? một nhân vật của thi hào Claudel đã kêu lên, không phải để sống mà để chết, nhưng không phải để gọt đẽo cây thánh giá mà để chịu khổ đau trên đó”.

Dẫu vậy, điều ba muốn người ta hiểu là cái chết đó là một đề tài mừng cho ba, vì trong đó có cái gì mà ba có thể cho được : nghĩ rằng hình phạt ba là bất công trong khuôn khổ trần gian như ta thường nói.

Trước mặt Thiên Chúa, ba không có ý định, cũng không nghĩ trước và cũng không muốn hậu quả bất ngờ xảy ra sau hành động đầu tiên của ba, ba hành động hoàn toàn không chút ý thức và hậu quả sau đó hoàn toàn ngoài ý muốn... Tâm hồn ba yên ổn và bình an . Khi Chúa muốn, Người biết rõ cách làm cho ta hiểu sự đen tối của việc chúng ta làm, và ba thú nhận một cách khiêm tốn là trong một góc của tâm hồn ba có một vài kỷ niệm dai dẳng để lại một vết sẹo mà khi nhìn đến, ba đau lòng... Nhưng hành động làm cho ba phải bị dẫn đến đây thì, hình như, ba xa lạ với chính mình. Ba có phần

chắc là mọi sự đã an bài từ đầu, và ba được sinh ra để làm việc này. Không nên chúc dữ cho ba hơn là phải chúc dữ cho những kẻ sẽ giết ba. Chúng ta tất cả chỉ là những dụng cụ trong bàn tay của Chúa, và khi Chúa bắt tay can thiệp vào một cách hữu hiệu như thế thì Người luôn luôn đi tới việc hiển minh cho ta một cách trọn vẹn.

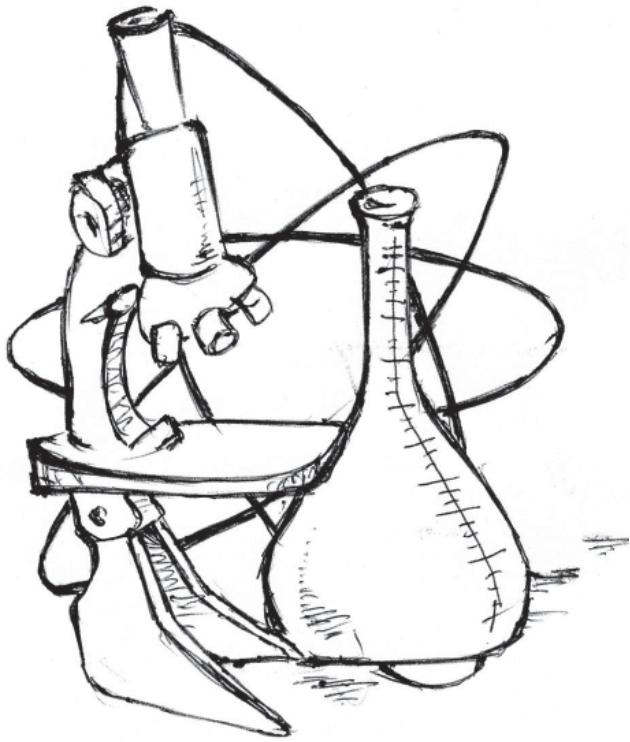
Ngày mai cha Tuyên úy đến dâng lễ tại phòng giam của ba, ba sẽ được chịu lễ và đứng vào ngày áp lễ Mẹ Mông Triệu. Ước gì Mẹ Maria đem linh hồn ba lên trời và làm cho ba nhìn thấy Con chí thánh Mẹ trong vinh quang sáng láng của Người !

còn tiếp

Mẹ ơi! Lại một tháng hoa lại đến. Con vẫn còn nhớ rất rõ, ngày con đang là một cậu bé, cứ mỗi năm đến tháng hoa. con cùng lũ bạn lên đồi tìm những bông hoa rừng thật đẹp để về dâng lên bàn thờ Mẹ. Ngày ấy chúng con còn thi nhau lần chuỗi dâng Mẹ nữa chứ. Còn bây giờ...khi con đã là một chàng sinh viên, con lại sống trong khô khan và tội lỗi. Đã lâu lắm rồi, con không lần chuỗi, và không biết từ lúc nào con đã không còn nói chuyện với Mẹ như ngày xưa nữa. Con vẫn nhớ ngày xưa khi con học lớp 4, con chỉ là một cậu nhóc, nhưng con đã biết chạy đến bên tượng đài của Đức Mẹ, mà xin Mẹ cho mẹ ruột của con được khỏi bệnh hiểm nghèo. Và không lâu sau đó mẹ con khỏi bệnh thật, còn bây giờ thì sao Mẹ nhỉ??? Chỉ vì những cám dỗ trần tục đời thường mà con đã quên mất Mẹ, một người luôn dõi theo con trên mọi nẻo đường con đi. Mẹ ơi! Xin Mẹ chỉ đường dẫn lối con trên đường đời đầy gian khó nha mẹ.



Trang Khoa Học



Máy In 3D, 4D

Trần Mộng Lâm

Những điều tình bày dưới đây chỉ là những khái niệm rất đơn giản về một sự tiến bộ về kỹ thuật sẽ làm thay đổi đời sống của con người trong tương lai một cách kinh khủng, ra ngoài trí tưởng tượng của chúng ta. Bài viết này chỉ dành cho đại chúng, những người già thuộc lứa tuổi tôi, vì những chuyên gia, những người trẻ, sẽ thấy nó quá sơ sài.

Trước hết, nói tới máy in, chúng ta nghĩ ngay tới loại máy dùng mực in trên giấy để in ra những cuốn sách, những tờ báo. Việc này thì chúng ta ai cũng biết rồi. Những nhà in, khi người viết bài này còn niên thiếu, cần các người sắp chữ, và nhà máy in rất công kênh. Khi tôi học đại học, các bài vở quay ronéo, cũng đã coi là tiến bộ.

Ít năm sau, các máy vi tính ra đời, có kèm theo các printer, là một cuộc cách mạng trong ngành ấn loát. Kể từ đó, việc làm báo, viết sách trở thành dễ dàng. Một người có thể làm công việc của cả một nhà in, khi xưa cần đến rất nhiều người thợ. Với những tiến bộ đó, việc phát hành một cuốn sách vài trăm trang, ai cũng làm được. Đó là thời của các máy in gọi là 2 chiều, hay 2D.

Gần đây, người ta phát hành loại máy in 3D.

Máy in 3D không phải chỉ in các tờ báo, chữ hay hình hiện ra trên một tờ giấy như ngày xưa. Máy in 3D dùng để in các đồ vật. Dĩ nhiên máy in này phải có các mực in đặc biệt. các máy in đặc biệt. Kỹ thuật 3D đại khái có thể hiểu như in nhiều lớp, đặt chồng lên nhau, rồi tạo ra vật muốn in. Thí dụ cho dễ hiểu là một cà rốt, cắt thành nhiều lát mỏng. Nếu ta đặt các lát mỏng cà rốt chồng lên nhau, sẽ có cả củ cà rốt đó. Làm sao có được các lát mỏng đó? Người ta dùng kỹ thuật chụp hình cắt lớp, như trong các Scan, để chụp hình củ cà rốt nguyên thủy, làm rất nhiều tấm hình. Máy in sẽ căn cứ vào các tấm hình đó. in lại, rồi sắp xếp, sau cùng, sẽ in ra một củ cà rốt mới.

Với máy in 3D, người ta có thể in ra mọi vật.

Tưởng tượng như chúng ta đang ở trên một con tàu vượt đại dương, máy bơm bị hỏng, lẽ ra phải đánh điện về đất liền, để người ta gửi ra bằng phi cơ, bộ phận hư hỏng đó để thay thế. Nhưng nếu trên con tàu đó có máy in 3D, thì ngày nay, người ta có thể in ra một máy bơm khác mà không cần liên lạc với đất liền như ngày xưa nữa.

Việc này hơi khó hiểu đối với chúng ta, nhưng trong thực tế, người ta đã dùng máy in 3D để in ra những khẩu súng có thể bắn chết người như súng thật. Mọi người phản đối vì nếu kỹ thuật này phổ biến, thì có thể bị bọn gian lạm dụng làm điều phi pháp, chế tạo các khí giới giết người. Dù sao chẳng nữa, cũng có đến 100.000 người tham khảo tài liệu in súng này rồi.

NASA của Mỹ lại thí nghiệm dùng máy in 3D để in ra thực phẩm, thí dụ như in ra một chiếc bánh Pizza để cho các phi hành gia làm thực phẩm trên các phi thuyền. Dĩ nhiên là phải có vật liệu (Mực để in), in bánh bột trước, sau đến pho mát, sau cùng lớp trên là cà chua ở lớp ngoài.

Người ta cũng có thể dùng 3D để in ra một chiếc răng giả cho các ông nha sĩ gắn cho bệnh nhân gãy răng, hay một phụ tùng cho một chiếc xe cổ lỗ sĩ sản xuất năm 1900 để nó chạy lại được ngon lành.

Sau 3D, hiện nay người ta lại còn nói đến 4D.

4D có thêm một chiều nữa, đó là chiều thời gian, là môi trường.

Vật chất có thể tự phối hợp với nhau tùy theo môi trường để làm nên các vật thể. Khi nói tới môi trường là nói tới các yếu tố như nhiệt độ, độ ẩm, độ sáng v.v...

Máy in 4D có thể dùng 2 hay nhiều chất liệu khác nhau cùng một lúc để tạo ra các vật thể hình thù khác nhau.

4D được áp dụng trong ngành Sinh Học (Biologie) để in ra các cơ quan của cơ thể con người.

Hiện đã có một công ty hoạt động trong ngành này. Năm 2013, người ta hy vọng sẽ in được những lá gan. Đây là một tin mừng cho các người mắc bệnh gan, khỏi phải tìm người cho, và việc sản xuất hậu giải phẫu, chống việc chối bỏ (reject) trở nên dễ dàng.

Trên đây chỉ là những khái niệm rất tổng quát, rất sơ sài, viết ra chỉ để chúng ta biết được là sẽ có trong tương lai một cuộc cách mạng về kỹ thuật có thể nói là sẽ long trời, lở đất. Xin mọi người theo dõi.

Virus khổng lồ niên đại hơn 30.000 năm sống lại

(Khoa học) - Các nhà khoa học thuộc Trung tâm nghiên cứu KH quốc gia Pháp (CNRS) vừa phát hiện loại virus khổng lồ nhưng vô hại có niên đại 30.000 năm tuổi.

Loại virus khổng lồ này nằm trong khối băng vĩnh cửu ở ven biển Chukotka, gần biển đông Siberia.

Loại virus khổng lồ được đặt tên là Pithovirus sibericum chưa bao giờ được phát hiện trước đây, nằm trong lớp băng vĩnh cửu tại khu vực Seberia - nơi có nhiệt độ quanh năm -13,4 độ C, ở độ sâu 30m so với mặt đất đóng băng.

Dựa trên kết quả nghiên cứu cacbon phóng xạ được đăng trên tạp chí khoa học của Viện hàn lâm Mỹ, các nhà khoa học cho rằng virus cổ này có niên đại 30.000 năm tuổi, tức là thời điểm tồn tại với mamút và người Neanderthal.

Virus cổ có hình dạng một cái lọ, chứa khoảng 500 gen, gấp nhiều lần so với các loại virus gây cúm (chỉ chứa 8 gen). Kích thước của nó được liệt vào dạng lớn, khoảng 1,5 micromet, vì vậy có thể dễ dàng quan sát dưới kính hiển vi quang học.

Khả năng duy trì sự sống của loại virus này cao và hoàn toàn vô hại với con người và động vật.

Chúng chỉ tấn công một loại amíp, một dạng cơ thể đơn bào.

Tác giả nghiên cứu, GS Jean-Michel Claverie nói: “Đây là lần đầu tiên chúng tôi thấy một virus có thể truyền nhiễm sau khoảng thời gian dài như vậy”. Đồng nghiệp của ông, TS Chantal Abergel giải thích thêm : “Virus này đi vào tế bào, sinh sản và cuối cùng tiêu diệt tế bào. Chúng có thể giết a-míp chứ không thể nhiễm tế bào người”.

Nhóm nghiên cứu không loại trừ khả năng những sinh thể bệnh có khả năng gây tử vong khác, còn ẩn chứa dưới những lớp băng dày ở Siberia

Trong thông cáo báo chí, CNRS tuyên bố, khám phá trên chứng tỏ, các virus có thể sống sót trong tình trạng bị chôn vùi dưới lớp đất đóng băng vĩnh cửu suốt khoảng thời gian vô cùng dài. Nó báo hiệu các nguy cơ sức khỏe tiềm ẩn liên quan đến việc khai thác khoáng sản hoặc các nguồn năng lượng ở những vùng cực.

CNRS cảnh báo, việc hồi sinh thành công loại virus này cũng cho thấy, việc “rã đông” các tầng đất bị đóng băng vĩnh cửu do biến đổi khí hậu hoặc hoạt động khai thác công nghiệp trong vùng cực có thể làm sống dậy hiểm họa nào đối với sức khỏe con người và động vật trong tương lai.

Tìm thấy “đối thủ” kim cương xanh giá 6,2 triệu USD

(Khoa học) - Nhà chức trách Sierra Leone hôm 22/2 cho biết một viên kim cương nặng hơn 153 carat, ước tính có giá trị khoảng 6,2 triệu USD, vừa được tìm thấy tại làng Bendu II, phía Đông quận Kono.

Đây được xem là một trong những viên kim cương quý giá nhất được tìm thấy trong một thập kỷ qua. Viên kim cương này lớn hơn cả viên kim cương 125 carat được phát hiện tại khu vực này năm 2013.

Theo Cơ quan khoáng sản quốc gia Sierra Leone, viên đá quý này là viên kim cương đẹp nhất được tìm thấy tại nước này trong 10 năm qua. Viên kim cương hơn 153 carat được xếp loại D+ về thang màu sắc từ D đến Z. Điều đó có nghĩa viên kim cương hoàn toàn không có màu vàng do lẫn tạp chất nitơ.

Viên kim cương này được xem là có thể sánh ngang các “đối thủ” kim cương xanh và hồng được

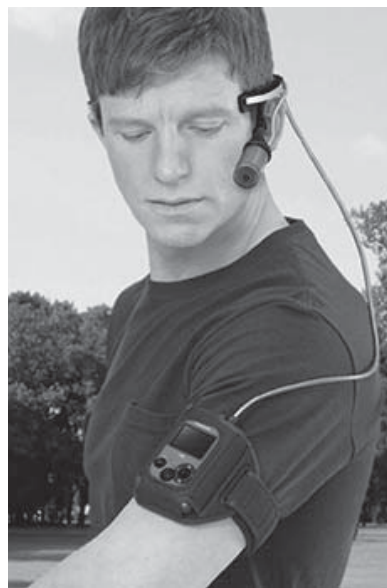
ưa chuộng ở cùng mức giá. Cơ quan trên nhận định: “Viên kim cương khổng lồ này còn được đánh giá là một viên đá quý cao cấp bởi màu sắc và độ trong của nó”. Nếu viên kim cương này có hình dạng bát giác, giá trị của nó có thể cao gấp đôi con số 6 triệu USD.

Tuy nhiên, đây không phải là viên kim cương lớn nhất từng được phát hiện ở Sierra Leone.

Trước đó, vào năm 1972, người ta đã tìm thấy viên kim cương nặng đến 968,9 carat, được xem là lớn nhất từ trước đến giờ.

Panasonic ra mắt camera đeo được đầu tiên trên thế giới hỗ trợ quay video 4K tốc độ 25fps

Panasonic mới đây đã ra mắt HX-A500, chiếc camera đeo được đầu tiên trên thế giới có khả năng quay phim 4K với tốc độ khung hình 25fps. Thiết bị này bao gồm hai phần nối với nhau thông qua dây cáp. Phần thân nặng 119g sẽ có các nút điều khiển cùng màn hình 1,5” (115.200 màu) giúp người dùng xem lại video cũng như chỉnh thiết lập.



Phần camera với trọng lượng 31g thì có thể được gắn lên vành tai, mũ bảo hiểm hoặc đầu của người dùng nhờ một cái kẹp. Hãng nói HX-A500 sở hữu tính năng tự động cân bằng lại video cũng như chống rung điện tử. Ngoài độ phân giải 4K 3840 x 2160, sản phẩm còn hỗ trợ quay video 1080p@50fps, 720p@100fps và quay

phim slow motion 200fps.

HX-A500 hỗ trợ truyền video bằng Wi-Fi đến các thiết bị di động chạy Android hoặc iOS để xem, biên tập, chỉnh sửa và tải lên trang web US-tream nhờ ứng dụng Panasonic Image App. Nó cũng được trang bị NFC để ghép đôi với thiết bị Android nhanh chóng hơn. Panasonic cho biết thêm là chiếc camera này có khả năng chống bụi, chống nước, đủ để bạn quay phim khi đang lặn ở độ sâu 3m trong vòng 30 phút. HX-A500 sẽ được bán ra vào tháng

5 năm nay với giá 379,99 bảng Anh, tương đương 626 USD (lưu ý đây là giá ở Anh, còn giá ở những khu vực khác sẽ rẻ hơn).

LG G Watch có mặt đồng hồ luôn hiển thị, chống nước và thay dây được

Hôm nay LG đã tung ra hình ảnh rõ ràng của chiếc G Watch, chiếc đồng hồ thông minh sắp được bán ra của hãng. Hình ảnh lần này giúp chúng ta có thể hình dung rõ hơn về chiếc đồng hồ này, thay vì mờ ảo như trước. Dựa vào đây thì có thể thấy G Watch có kích thước không quá lớn, nếu như tỉ lệ trên hình mà chính xác thì nó nhỏ hơn một chút so với Samsung Gear 2 Neo. Ngoài hình ảnh này thì thông tin mình nhận được còn cho biết G Watch sẽ có hai màu, đồng hồ luôn hiển thị cũng như khả năng chống nước và dây đeo có thể thay thế được. Đặc trưng của Google wear là việc nhận lệnh từ người dùng thông qua giọng nói.



Vì sao một đàn chim bay theo đội hình chữ V

Từ lâu người ta đã dự đoán rằng các con chim bay theo đội hình chữ V là để không lạc nhau và bớt tốn năng lượng nhưng đến nay mới có thể kiểm chứng qua thực nghiệm.

Trong một bài trên tạp chí khoa học Nature số ra ngày 15 tháng 1, 2014, các nhà nghiên cứu cho biết kết quả tìm được qua sự theo dõi một nhóm cò đen đầu hói, mỗi con có gắn một dụng cụ GPS nhỏ để xác định vị trí và động tác vỗ cánh.

Theo lời một chuyên gia thì chỉ riêng việc thu thập được những dữ kiện như thế cũng đã là một công trình và thành tích đáng kể.

Những con chim như là loài cò 'ibises' áp dụng



luật khí động học khi bay. Lợi dụng luồng không khí chuyển động đi lên từ con chim dẫn đầu, con sau bay theo ở phía bên cạnh và hưởng được một phần sức nâng giúp bớt phải dùng nhiều sức lực. Cứ như vậy nối tiếp nhau chúng sẽ tạo thành một đội hình chữ V.

Nghiên cứu các dữ kiện chi tiết, người ta nhận ra loài chim biết cách tìm vị trí tối ưu để hưởng sức nâng, và vỗ cánh đồng bộ để giảm bớt năng lượng cần thiết. Bằng thiên khiếu bẩm sinh ấy, chúng đồng thời cũng tránh được tác động của những không khí đi xuống do luồng bay của đồng đội phía trước.

Kết quả nghiên cứu : Càng lo nhiều, càng dễ bị stroke

Một nghiên cứu y khoa mới công bố cho thấy những ai hay căng thẳng, lo lắng thái quá sẽ có nguy cơ bị stroke cao hơn.

Nhóm bác sĩ tại Đại Học Y Khoa Pittsburgh cho theo dõi tỉ lệ bị stroke của hơn 6,000 nam nữ trong vòng 16 năm. Kết quả, số người đã từng cho biết hay lo lắng, căng thẳng chiếm tỉ lệ cao hơn những người bình thường là 14%.

Việc tìm kiếm người tham dự cuộc nghiên cứu kéo dài gần hai thập niên trên bắt đầu từ 1971. Khi đồng ý tham dự cuộc nghiên cứu, các bệnh nhân sẽ họ biết họ có hay lo lắng, căng thẳng không. Hồ sơ của họ sau đó được lưu giữ và theo dõi cho đến nay.

Có tổng cộng hơn 400 trường hợp bị stroke, được bệnh viện hoặc trung tâm chăm sóc báo cho nhóm nghiên cứu. Trong đó, số người từng cho biết là hay lo lắng thái quá nhiều hơn số người không bị chứng bệnh tâm lý này.

Theo lời các bác sĩ nghiên cứu, một số giả thuyết có thể giải thích việc căng thẳng tâm lý dẫn đến stroke là thói quen tìm đến khói thuốc, hay men rượu, tuyến nội tiết trong cơ thể bị rối loạn, và

người ta ít vận động hay chơi thể thao khi lo âu.

Hãy bỏ thuốc lá, tập thể dục, và thử tập thiền là lời các bác sĩ khuyên để giúp giảm bớt chứng căng thẳng tâm lý. (T.A.)

Đường độc hơn trứng

Nhiều bác sĩ đã từ lâu cảnh báo về tình trạng “ghiền đường” mà vị ngọt của đường là một loại ma túy nguy hiểm có thể giết người trong thầm lặng.

Trong một bài viết trước đây về hội chứng “Mỡ, Đường, Máu”, BS. Minh có cho độc giả một câu hỏi để suy gẫm: “Giữa một lon Coke và một quả trứng gà, cái nào nguy hiểm cho tim mạch hơn?” Hôm nay chúng ta đã có một câu trả lời xác đáng dựa trên nghiên cứu mới nhất đăng trên báo Y Khoa của Hội Y Sĩ Hoa Kỳ (JAMA) tháng 2/2014, sau quá trình theo dõi 40,000 bệnh nhân: “Trứng gà không gây ra đột quỵ tim mà thủ phạm chính là đường”!

Sự “ghiền đường” dường như đã được in đậm vào trong DNA của loài người chúng ta từ hàng chục ngàn năm qua, cộng thêm với những ảnh hưởng của xã hội làm cho ta khó thấy sự tác hại của bệnh ghiền này, vì lẽ, mọi người, không ít thì nhiều đều bị... ghiền đường.

Có bao nhiêu loại đường?

Đường là danh từ chung để chỉ một loại nhu yếu phẩm cần cho con người. Trên thực tế, tất cả loại cây cỏ, thảo mộc đều có chứa đường dưới nhiều thể loại khác nhau. Thí dụ như cây lúa chẳng hạn, từ hạt lúa, rễ cây lúa, lá lúa đến thân cây lúa, đều có đường trong đó. Tuy nhiên những loại đường có trong thân cây, lá cây v.v... so với các loài như trâu, bò ngựa...có thể hấp thụ được, cơ thể chúng ta lại chịu thua. Để đơn giản hóa vấn đề, đối với con người, có 3 loại đơn đường, Glucose, Fructose (có nhiều trong trái cây), và Galactose (có nhiều trong sữa). Đường cát đa phần được kết tinh từ nước mía chứa một loại đường đôi gọi là sucrose, được kết hợp từ đường glucose và fructose.

Đường phèn, đường cát, đường đen, đường nâu, đường bông gòn,... tất cả đều được biến chế từ đường mía mà ra.

Cần bao nhiêu đường thì đủ?

Trên thực tế chúng ta chỉ cần khoảng 5% đến 7% tổng số lượng calories trung bình đến từ đường mỗi

ngày, tức là khoảng 2 hay 3 muỗng cà phê đường. Trên thực tế chúng ta tiêu thụ đến mức 25% calories do đường cung cấp mỗi ngày. Nghiên cứu trên đây cho biết, khả năng bị đột quỵ tim tăng gấp đôi nếu chúng ta tiêu thụ 20% tổng số calories đến từ đường, nhưng tăng gấp 4 lần nếu dùng trên 25% năng lượng đến từ bất kể loại đường nào!

Từ khoảng năm 1970, để cạnh tranh kinh tế và duy trì lợi nhuận cho ngành nông nghiệp Mỹ, chính phủ Mỹ đã tăng thuế nhập cảng đường mía từ các nước khác, và tăng cường sản xuất một loại đường đặc chế từ hạt bắp gọi là “đường sy-rô nồng độ cao từ bắp” (High Fructose Corn Syrup, HCFS). Loại đường HCFS này về thành phần hóa học thì hơi giống như đường mía, nhưng ngọt hơn và dễ thấm vào máu hơn. Có người cho là vì hai tính chất này mà HCFS độc hơn đường mía, vì dễ ghiền và mau “phê” hơn là đường mía. Trên thực tế cả hai thứ đều là “bad guys” (kẻ xấu) hết.

Chỉ vì chính phủ Mỹ cố tình làm cho đường HCFS rẻ hơn nên kỹ nghệ biến chế thức ăn tha hồ tuổi, nhét, trộn đường HCFS vào đồ ăn. Bạn có để ý là nước ngọt Coca Cola ở Mỹ mùi vị hơi khác hơn ở các nước khác không? Sự khác biệt là do mùi vị khác nhau của đường HCFS và đường mía. Nói đến Coca Cola, chỉ ½ lon soda có thể làm tăng tỉ số bị đột quỵ tim lên đến 30%. Bạn có biết là một muỗng tương cà chua Heinz có nhiều đường hơn là một cái bánh quy Oreo không? Hoặc, một hũ da-ua (fruit yogurt) có nhiều đường hơn là một lon Coke? Hay trong một tô cereal buổi sáng, 75% calories đến từ đường? Ngay cả nước trái cây “bổ dưỡng” fruit juice, nước uống “tăng cường năng lực”, cà phê Starbucks v.v... hãy thử đoán có bao nhiêu đường trong đó?

Tại sao đường gây ra tai hại?

Khi bạn mới uống hay ăn thức ăn có đường vào cơ thể đa phần bạn sẽ có cảm giác thoải mái, dễ chịu. Thứ nhất vì trên thực tế cơ thể chúng ta cần một số ít đường để sống. Lượng đường này thấm vào các tế bào, cung cấp năng lượng cấp thời làm cho ta...khỏe. Thứ nhì có thể vì yếu tố tâm lý của đa số bệnh ghiền, vì từ thuở nhỏ chúng ta đã quen với vị ngọt của đường, nhất là những khi bé khóc là bố mẹ dúi cho một cục kẹo hay một cây cà rem. Vì thế bây giờ khi bị “stress” chúng ta dễ đi tìm

niềm an ủi với vị ngọt của đường.

Sau khi cảm giác dễ chịu qua đi, chúng ta sẽ thấy cơ thể nặng nề vì những lượng đường dư thừa sẽ tạo gánh nặng cho cơ thể. Lá gan và pancreas cần phải “giải độc” khối lượng đường phụ trội này bằng cách chế biến và chứa vào mỡ đặc (triglycerides) làm cho ta béo phì ra, hay làm tăng mỡ lỏng (cholesterol, LDL) làm cho tim, mạch máu bị nghẽn. Ngoài ra, các tế bào bị ngâm trong đường sẽ biến thành... mứt quất (mứt táo), để cân bằng nồng độ hai bên, nước từ bên trong tế bào sẽ rút ra máu, làm khô nước bên trong và dễ chết (Bạn đã đọc bài “Yêu Nước” chưa?). Càng ngâm trong đường càng lâu các tế bào sẽ có hiệu ứng giống như bị “thắng đường” khi các bà làm nước màu kho cá!. Cuối cùng lá gan cũng đầu hàng, sanh ra bệnh tiểu đường. Vòng tròn tử vong tiếp tục xoáy tròn kéo mình vào vực sâu của đáy huyết một cách nhanh chóng.

Làm thế nào để bớt ghiền đường?

1. Không nên ăn đường giả (sugar substitute, diet gugar)! Đường thật mà còn có hại huống chi đường giả! Đường giả đa phần có cấu trúc giống như đường có trong... lá cây, rễ cây v.v... để lừa cơ thể chúng ta mà thôi. Tuy không làm tăng calorie nhưng vẫn có những tác hại tương tự.

2. Nên để ý hàm lượng đường trong tất cả các loại thức ăn. Tốt hơn hết là không ăn đồ ăn đã chế biến mà chỉ ăn đồ ăn tươi do chính mình nấu nướng lấy.

3. Ăn ít, ăn cân bằng và biết lựa chọn. Thí dụ không ai cấm bạn ăn một quả chuối mỗi ngày, miễn đừng ăn luôn cả nải chuối. Giữa một quả cam và một ly nước cam thì nên chọn...?

4. Ăn chậm, nhai chậm lại để tận hưởng vị ngọt của thức ăn. Tôi bảo đảm với bạn sau khi bạn nhai một miếng dưa chuột thật kỹ, thật lâu bạn sẽ thấy vị ngọt của nó không thua gì một múi cam. Mà có nhai một múi cam, thì cũng nên bỏ thì giờ mà tận hưởng hương vị của nó. Nên nhớ ngoài vị ngọt còn có những vị khác nữa.

5. Tập thể dục, thể thao mỗi ngày. Đi bộ tối thiểu 15 phút trước hay ngay sau khi ăn, hoặc cả hai càng tốt. Đi bộ sẽ làm cho các tế bào mở rộng cửa để cho đường thấm nhanh vào bên trong, giảm bớt nồng độ đường ngoài mạch máu.

Hôm nay nên là bắt đầu mới cho mọi người.

Chúc bạn đọc khỏe, vui vẻ vì bớt... “nghiện đường”.

Đèn thông minh có khả năng nhận lệnh phát sáng từ xa

(TNO) Nhà sản xuất LG (Hàn Quốc) vừa giới thiệu một mẫu bóng đèn thông minh mới có tên gọi là Smart Bulb, có khả năng tương tác với iOS và Android để phát sáng từ xa.

Theo Pocket-lint, Smart Bulb có khả năng kết nối với iOS hoặc Android thông qua Wi-Fi hoặc Bluetooth, để thực hiện việc phát sáng từ xa, hẹn lịch phát sáng hoặc phát sáng theo nhịp điệu khi người dùng chơi một bản nhạc trên thiết bị di động.

LG cho biết, bóng đèn Smart Bulb có tuổi thọ lên đến 10 năm nếu người dùng phát sáng liên tục bóng đèn này 5 giờ mỗi ngày. Thông qua một ứng dụng kiểm soát được cài trên thiết bị di động, người dùng có thể quản lý tới việc phát sáng của 50 chiếc bóng đèn Smart Bulb cùng lúc.

Hiện tại, mẫu bóng đèn Smart Bulb đã bán tại thị trường Hàn Quốc với giá khoảng 32 USD).

Những phần tốt nhất của rau củ thường bị gọt bỏ

Một người trưởng thành cần khoảng 2 ly trái cây và 2 đến 3 chén rau củ mỗi ngày để có sức khỏe tốt. Tiêu chuẩn này có thể dễ dàng đạt được hơn nếu chúng ta không vứt bỏ nhiều phần bổ ích của các loại trái cây và rau củ như hạt, vỏ, thân, lá rau... Bạn không nên quăng những phần phụ của rau củ quả vào sọt rác vì chúng mang lại nhiều lợi ích sức khỏe lâu dài. Đó là chưa kể đến việc chúng ta có thể góp phần hạn chế tình trạng lãng phí thực phẩm đang diễn ra trên toàn cầu.

1. Thân rau cải đỏ

Một nghiên cứu năm 2006 cho thấy trong những thân cây màu sắc rực rỡ này có hàm lượng đáng kể glutamine (một axit amin đóng vai trò quan trọng trong việc chữa lành cơ thể và quá trình phục hồi). Do đó các chuyên gia dinh dưỡng khuyên không nên vứt bỏ mà hãy xắt mỏng thân cây để nấu cùng với lá sẽ rất ngon.

2. Lá dền

Theo “The Complete Leafy Greens Cookbook”, mặc dù chúng ta thu hoạch cây dền để lấy củ nấu ăn, thế nhưng trên thực tế lá cây là bộ phận phát

triển đầu tiên. Lá củ dền cung cấp chất xơ, canxi, sắt, vitamin A và K. Lá dền mang hương vị nửa như củ dền, nửa như cải xoăn, ăn cũng rất ngon.

3. Vỏ dưa hấu

Loại trái cây mọng nước của mùa hè này chứa một lượng axit được gọi là L-citrulline giúp cơ thể hoạt động thể thao tốt hơn, giảm tình trạng đau nhức cơ bắp. Trong một nghiên cứu năm 2003 của Bộ Nông nghiệp Mỹ, chất citrulline giúp loại bỏ nitơ trong máu, cũng được phát hiện trong vỏ dưa hấu.

4. Lá củ cải xanh

Như các loại củ cải khác, lá cải có vị pha trộn giữa ngọt và cay. Nó cũng rất giàu vitamin A và K, cùng với một nguồn dồi dào chất xơ, sắt, kali...



5. Vỏ khoai tây

Thịt củ khoai tây có rất nhiều chất dinh dưỡng, nhưng vỏ khoai tây chứa nhiều chất xơ hơn. Theo Viện Dinh dưỡng và ăn uống Mỹ, vỏ khoai tây chứa một loạt vitamin nhóm B, vitamin C, sắt, canxi và kali, cùng với các chất dinh dưỡng khác. Phát hiện này không phải khuyến khích bạn gọt bỏ khoai tây để ăn mà hãy thay đổi thói quen sử dụng, chẳng hạn chế biến món khoai tây nướng còn nguyên vỏ.

6. Hạt bí ngô

Khi gọt quả bí ngô, hãy lấy muỗng khoét ruột ra để sang một bên. Khoảng nửa cốc hạt bí ngô chứa nhiều magie hơn lượng khuyến cáo cần thiết hàng ngày. Hàm lượng magie thấp có thể dẫn đến bệnh tim, loãng xương và đau đầu. Hạt bí còn rất giàu chất sắt và protein, cũng như một số hợp chất thực vật gọi là phytosterols, đã được chứng minh là giúp giảm hàm lượng cholesterol xấu.

Trang Y Học



Thuốc Tây, thuốc Bắc, thuốc Nam dưới mắt một bác sĩ tây y

Bác sĩ Nguyễn văn Hoàng (Hoàng Nguyên)

Kính chuyển đến quý vị bài viết này đọc để suy nghĩ coi những món ăn bài thuốc mà quý vị chuyển tay từ người này qua người khác có đáng tin tưởng hay không ?. Thời gian qua tôi nhận rất nhiều bài nói về các bài thuốc từ các rau quả như: xoài, đu đủ, mướp câu xiêm, v.v... và bài mới nhất là bài măng tây trị ung thư nhưng không có trải qua một cuộc thực nghiệm khoa học nào. Theo tôi biết thì măng tây ăn nhiều cũng rất độc hại cho thận qua các bài nghiên cứu viết bằng tiếng Pháp mà tôi đã có dịp đọc cách nay khá lâu. Thử nghĩ nếu măng tây trị được bệnh ung thư sao các ngành y tế thuộc diện tìm kiếm không nghiên cứu để tạo ra thuốc với liều lượng thích hợp

để cứu người, sao các nhà bác học cứ để người ta hàng ngày không biết bao nhiêu người chết vì bệnh ung thư như thế ? Thuộc tây tuy có phản ứng phụ nhưng có nghiên cứu lâm sàng kỹ lưỡng trước khi phổ biến ra thị trường tiêu thụ và có ghi rõ ràng cách dùng thế nào để tránh bớt phản ứng phụ ... Trên mạng lưới internet ai cũng có thể đặt chuyện viết một bài để gửi lên phổ biến cho nên rất là nguy hiểm cho những ai nhẹ dạ tin theo ...

Kính thưa quý vị, một hôm, có một bệnh nhân đến phòng mạch, yêu cầu chúng tôi thử máu tổng quát. Là bác sĩ, trước khi thử máu thì cần phải biết tại sao bệnh nhân có yêu cầu này, vì nhiều khi bệnh nhân có những căn bệnh mà cuộc thử nghiệm tổng quát không phải là thử nghiệm thích hợp nhất. Sau khi được hỏi bệnh cẩn thận, bệnh nhân dứt khoát là không bị bệnh gì cả, chỉ muốn khám nghiệm tổng quát. Thấy bệnh nhân trong độ tuổi giữa 45 và 49, cũng là tuổi mà bộ y tế muốn các BS làm một cuộc khám nghiệm tổng quát, chúng tôi đồng ý cho bệnh nhân thử máu. Thật tình cờ, khi kết quả trở về thì cho thấy bệnh nhân bị suy gan khá trầm trọng. Tất nhiên tiếp theo đó những thử nghiệm khác được tiến hành, để tìm hiểu thêm nguyên nhân của sự suy gan, mà người Việt mình thường gọi là nóng gan, như thử các bệnh viêm gan do siêu vi khuẩn gây ra, siêu âm gan, và hỏi lại thật cặn kẽ việc ăn uống cùng thuốc men của bệnh nhân. Nên biết, rượu hay thuốc làm giảm mỡ (cholesterol) cũng thường là nguyên nhân làm cho “nóng gan”. Kết quả là không một nguyên nhân nào được tìm thấy, nhưng chính trong lần khám nghiệm thứ ba này, bệnh nhân tiết lộ đang dùng thuốc Bắc, mặc dù trong những lần khám nghiệm trước, đã được hỏi về những thuốc men mà bệnh nhân sử dụng. Sau một thời gian ngưng uống liều thuốc Bắc này, gan bệnh nhân trở lại bình thường.

Kính thưa quý vị, chúng tôi lớn lên ở VN, tuy không học qua Đông y, nhưng cũng nghe lôm bôm về khái niệm âm dương ngũ hành, thổ sinh kim, thủy khắc hỏa .. Khi ở VN thì chúng tôi học 4 năm đại học ngành hóa học, thấy người Tây phương chia vạn vật ra làm hàng tỉ tỉ hợp chất khác nhau, mà thành phần đơn chất căn bản để cấu tạo nên những hợp chất này là

nguyên tố, như oxygen, carbon, sắt, đồng, nitrogen vân vân. Té ra đời không thể nhìn đơn giản với kim mộc thủy hỏa thổ mà đủ (quan niệm của Hy Lạp cách đây mấy ngàn năm cũng tương tự như vậy, nhưng nay người ta đã tiến rất xa rồi).

Khi sang Úc, học ngành y, thì chúng tôi được biết thêm cách thức Tây phương nghiên cứu thuốc men. Xin được vắn tắt về cách Tây y nghiên cứu một môn thuốc trước khi thuốc này được đưa ra thị trường cho người bệnh dùng. Một liều thuốc Tây căn bản, thường chỉ bao gồm một hợp chất (hoặc cao lắm là vài hợp chất) trộn với chất bột không có tính thuốc. Sau khi thử trên loài vật có hệ thống sinh lý tương đối giống con người và đã xác định được hiệu quả của thuốc, người ta mới bắt đầu thử trên con người. Ở giai đoạn thử trên con người này, hầu như luôn luôn người ta sử dụng phương pháp gọi là “double blinded study”. Xin đưa một thí dụ. Các bệnh nhân có cùng một căn bệnh, sẽ được chia làm 2 nhóm. Một nhóm sẽ được cho uống thuốc thật, và một nhóm được cho uống thuốc giả (placebo), tức là viên thuốc chỉ có chất bột mà không có hợp chất thuốc. Bác sĩ cho thuốc cũng không hề biết viên thuốc mình cho bệnh nhân uống là thực hay giả, và tất nhiên bệnh nhân cũng không biết luôn. Do đó, người ta gọi là “double blinded”, cả hai, thầy lang và con bệnh, đều bị “bịt mắt”. Người biết ai uống thuốc thật, ai uống thuốc giả là những nhân viên hành chánh, chưa hề gặp mặt các bệnh nhân. Sau một thời gian dùng thuốc, bệnh nhân được kiểm tra lại. Thí dụ như trong trường hợp thử nghiệm loại thuốc giảm áp huyết, người ta sẽ đo lại áp huyết của bệnh nhân, và so sánh với áp huyết trước khi dùng thuốc. Cùng lúc, người ta hỏi bệnh nhân về các phản ứng phụ, như buồn nôn, chóng mặt..., và đo đạc những thay đổi khách quan khác như thử máu xem gan có bị “nóng” (bệnh) hay không, công năng thận ra sao... Sau đó người ta đưa sang thống kê để phân tích. Nếu trường hợp 99% người uống thuốc thật khỏi bệnh, còn chỉ có 1% người uống thuốc giả khỏi bệnh, thì ta có thể kết luận là thuốc này công hiệu. Ngược lại, nếu chỉ có 5% người uống thuốc thật hết bệnh và có 4% người uống thuốc giả cũng khỏi bệnh, thì có thể ta cũng thấy được uống thuốc hay không

cũng không khác gì nhau, tức là thuốc không nhiều nghiệm. Nhưng thông thường, kết quả không rõ rệt như vậy, mà có thể là 563/1000 người dùng thuốc thật sẽ khỏi bệnh, 230/1000 người dùng thuốc giả hết bệnh. Như vậy thì thuốc thật có công hiệu không? Và thuốc giả thì sao, vì cũng có người hết bệnh đó mà. Đến đây, vai trò của toán thống kê vô cùng quan trọng. Toán thống kê cuối cùng sẽ cho ta một kết luận, kết luận rằng có thể nào vì “rùa” (tình cờ) mà có nhiều người uống thuốc thật khỏi bệnh hơn người uống thuốc giả không. (Chỉ số dùng để kết luận này được gọi là “p value”, và nếu nó nhỏ hơn 0.05 thì kể như không thể nào thuốc thật “chó ngáp phải ruồi” được). Song song đó, người ta cũng phải bảo đảm những bệnh nhân tham gia cuộc thử thuốc không có những bệnh khác, hoặc không có uống những thuốc khác. Sở dĩ người ta phải so sánh người uống thuốc thật và thuốc giả là để loại đi vai trò của tâm lý ảnh hưởng lên người bệnh (hiệu ứng tâm lý này rất quan trọng, gọi là placebo effect), vì nhiều người chỉ nhờ tin tưởng mà hết bệnh, nhất là đối với những chứng bệnh mà ta không thể đo lường một cách khách quan được, thí dụ như bệnh nhức đầu. (Nhức, đau, ngứa là những triệu chứng vô cùng chủ quan, chỉ có bản thân bệnh nhân mới định lượng được thôi). Và, sở dĩ người ta chú ý đến những yếu tố khác của bệnh nhân là vì những yếu tố này có thể ảnh hưởng đến căn bệnh. Thí dụ: một người nghĩ rằng vì nhờ uống hà thủ ô mà tóc trở nên đen, nhưng không chừng trong thời gian đó, người này ăn nhiều rau giấp cá, mà chính rau giấp cá mới có tác dụng làm đen tóc thì sao (chỉ thí dụ như vậy mà thôi). Chắc chúng ta không biết được trong 1000 người uống hà thủ ô thì có bao nhiêu người tóc bạc trở thành đen (e rằng không có đến 1 người, nhờ vậy mà thuốc nhuộm tóc vẫn bán chạy re re).

Kính thưa quý vị, đó là quá trình thử nghiệm và thực nghiệm của Tây y, mà theo chúng tôi, y học cổ truyền của chúng ta không có. Y học cổ truyền dựa trên kinh nghiệm tích lũy, nhưng không có thống kê rõ ràng. Chúng tôi được biết có rất nhiều bệnh nhân tin rằng uống thuốc Bắc sẽ khỏi một số bệnh nan y, tốn tiền rất nhiều, nhưng cuối cùng trong một ngàn người dùng thuốc này có bao nhiêu người khỏi bệnh và bao nhiêu người... quy tiên, ta cũng

không biết. Một số người do nhìn thấy một vài trường hợp cá biệt rồi khái quát hóa, cho rằng liệu thuốc đông y ấy có hiệu nghiệm trên mọi người. Có lẽ là vì Đông y thiếu thực nghiệm và thống kê. Thử đến, rất nhiều bệnh nhân than phiền về phản ứng phụ của Tây y.

Kính thưa quý vị, trong khi một viên thuốc Tây chỉ có một hay hai hợp chất, thì một khúc rễ cây, một túi mật, có hàng chục đến hàng trăm hợp chất trong đó. Như vậy thì “phản ứng không mong muốn” (unwanted effects) ắt phải nhiều hơn rất nhiều. Một viên morphine chỉ chứa có chất morphine mà thôi, trong khi đó nếu ăn một cây á phiện thì ta cho vào cơ thể biết bao nhiêu tạp chất khác. Vấn đề nằm ở hai chữ : **LIỀU LƯỢNG**.

Kính thưa quý vị, chắc chắn một số thuốc Ta, thuốc Bắc, thuốc Nam cũng có hiệu lực, nên mới lưu truyền cả ngàn năm, nhưng sự nghiên cứu của những loại thuốc này thực thua kém thuốc Tây rất xa. Nói đến thuốc Bắc thuốc Nam thì chắc có lẽ vua Càn Long, Tàn Thủy Hoàng, các đại quan, phú hộ của Tàu là người uống nhiều nhất, cũng được toàn các danh y, Hoa Đà, Biển Thước chẩn trị. Nhưng kết quả các vị ấy ra sao, chết lúc bao nhiêu tuổi, có mạnh khỏe hơn tổng thống Bush hay không, ta cũng thấy rồi. Các vị ngày xưa thường nói, nhân sinh thất thập cổ lai hy, bây giờ với Tây y thì nhân sinh thất thập mà “die”, thì là ... hơi yếu mệnh đó. Ngày nay, có rất nhiều cô chú bác đã xấp xỉ thất thập, nhưng vẫn còn mạnh cuối cuội, đi shop, đi du lịch, đi biểu tình rần rần, so với các vị quan lớn, vua chúa ngày xưa thì khỏe và thọ hơn nhiều, dù không uống sâm nhung, dù không dùng cao hổ cốt, lộc nai, sừng tê giác.

Bài tâm tình về thuốc này không nhằm việc bài bác Đông y, mà chỉ để chúng ta thấy được sự khác biệt trong nghiên cứu giữa Đông và Tây y. Là một người theo ngành khoa học, nhìn đời qua cặp mắt thống kê, cá nhân của chúng tôi chỉ được thuyết phục khi nào thuốc Bắc, thuốc Nam, Đông y, Trung Y, có những nghiên cứu tinh tế, chi tiết, với sự chứng minh của thống kê mà thôi. Nhiều bệnh nhân khi gặp bác sĩ Tây y, thường hỏi thuốc này có những phản ứng phụ gì. Hầu như lúc nào Bác Sĩ cũng biết, nếu không biết thì mảnh giấy hướng dẫn trong hộp thuốc cũng có ghi. Quý vị vẫn

có thể dùng thuốc Bắc, thuốc Nam, nhưng khi gặp các Đông y sĩ, hay Trung y sĩ, nên hỏi xem thuốc ấy có tạo phản ứng phụ gì không ?. Điều này sẽ hữu ích cho hiểu biết và sức khỏe của chúng ta.

5 món sinh tố giúp trị cao huyết áp, tiểu đường

- táo (bom) 1 trái,
- ổi xanh Đà Lạt 1/2 trái,
- khế qua 1/2 trái,
- cần tây Đà Lạt 1 cọng,
- dưa leo 1/2 trái,

Cho vào máy ép ra 300ml sinh tố.

Sau đây là bài viết phân tích về công dụng và cách dùng của loại sinh tố này.

Tập sách “Dinh dưỡng và thực liệu của các thức ăn” (nhiều tác giả), Nhà xuất bản KHKT Thượng Hải đã phân tích như sau:

- **Táo** : Có hàm lượng đường fructose cao nhất trong các loại trái cây. Ngoài ra, còn có acid malic, acid tannic, chất xơ, calci, phospho, sắt, pectin, kali, lipid, protid và nhiều loại vitamin rất tốt cho cơ thể. Theo Đông y, táo có tính mát, vị ngọt chua, có công hiệu kiện tỳ ích vị, trị các chứng buồn nôn, chán ăn; Công năng bổ dưỡng tâm khí, dùng trong chứng tinh thần uể oải; Còn có tác dụng sinh tân nhuận táo chỉ khát, dùng trị ho, tâm phiền miệng khát do thử nhiệt. Do chứa acid hữu cơ và acid tannic nên có tác dụng thu liễm (co se); Pectin, chất xơ có tác dụng hấp thu vi khuẩn và độc tố, dùng trị tiêu chảy. Bên cạnh đó chất xơ, acid hữu cơ lại kích thích đường ruột làm mềm phân nên giúp đại tiện thông. Táo chứa chất kali có lợi cho việc bài tiết natri, có tác dụng nhất định đối với chứng cao huyết áp, trì hoãn sự lão hóa. Acid hữu cơ trong táo còn kích thích bài tiết dịch vị, trợ giúp tiêu hóa.

- **Ổi xanh Đà Lạt** : Chứa khá nhiều protid, đường, calci, phospho, sắt, beta-caroten, vitamin B1, B2, PP, C. Đặc biệt, ổi xanh Đà Lạt chứa nhiều vitamin C nhất trong các loại rau, quả. Chứa alkaloid chính là capsaicine và sắc tố carotenoid là capsanthine, adenine, betaine và choline. Các chất này tác dụng kích thích tuyến dịch vị, gia tăng sự bài tiết, vì thế tăng cường tác dụng tiêu hóa; Ngoài ra, còn kích thích tim đập nhanh, làm tăng tốc tuần hoàn, có tác dụng hành huyết làm ấm, ức chế tích tụ mỡ,

có tác dụng nhất định trong phòng ngừa béo phì. Ổt có tính nóng, vị cay, tác dụng ôn trung tán hàn, kiện vị tiêu thực, trị đau bụng do lạnh, nôn ói, tả lỵ.

- **Khổ qua** : Chứa một ít protid, lipid, glucid; Chứa khá nhiều chất xơ thô, calci, phospho, sắt, beta-caroten, vitamin B1, B2, PP, C, nhiều loại acid amin, 5-HT... đều là những chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Khổ qua tính hàn, vị đắng, dưỡng huyết tư can, thanh nhiệt khử thử, sáng mắt giải độc, dùng trị các chứng bệnh nhiệt phiền khát, trúng nắng phát sốt, kiết lỵ, ung nhọt, đau mắt đỏ do nhiệt... Các thử nghiệm đã chứng minh khổ qua có chứa một chất tựa như insulin với tác dụng giảm đường huyết rõ rệt, vì vậy có thể dùng làm thuốc trị bệnh tiểu đường.



- **Cần tây Đà Lạt** : Chứa calci, sắt, phospho, giàu protid - gấp đôi so với các loại rau khác. Cần tây còn chứa nhiều acid amin tự do, tinh dầu, mannitol, inositol, nhiều loại vitamin, giúp tăng cảm giác thèm ăn, xúc tiến tuần hoàn máu và bổ não. Cần tây tính mát, vị ngọt, tác dụng thanh nhiệt, lợi thủy, trị cuồng nhiệt phiền khát, lậu, thủy thũng; Giúp hóa đàm hạ khí, trị đàm nhiều đầy ngực, lao hạch... Thử nghiệm đã chứng minh rau cần có tác dụng giảm áp rõ rệt, thời gian duy trì tùy theo liều lượng.

- **Dưa leo** : Chứa calci, phospho, sắt, nhiều muối kali, chất nhầy, các acid amin, chất thơm, vitamin A, B1, B2, PP và C. Dưa leo tính mát, vị ngọt, tác dụng thanh nhiệt, tiêu viêm, lợi tiểu, trừ thấp, tiêu sưng.

Tóm lại, món sinh tố này có thể giúp phòng ngừa bệnh cao huyết áp và tiểu đường. Tuy nhiên, nên cách 3 ngày dùng 1 lần (tuần dùng 2 lần), vì hầu hết các loại trái cây đều mang tính mát (trừ ổi xanh)

để đảm bảo cân bằng hàn - nhiệt cho cơ thể. Cũng cần chú ý nên dùng cả phần vỏ của các loại trái cây trên để giữ được đầy đủ các hoạt chất.

12 cách để không mắc bệnh tiểu đường

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

Kiểm soát cân nặng

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

Chọn món khai vị phù hợp

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

giàu carbohydrate.

Ngồi xe ít thôi

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

Uống cà phê

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

Tránh xa thức ăn nhanh

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

Giảm ăn thịt đỏ

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

Dùng gia vị

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

Thư giãn mỗi ngày

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

Tạo giấc ngủ đêm trọn vẹn

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

Duy trì các mối quan hệ tình cảm tốt

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

Xét nghiệm máu

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

T. An (theo Woman's Health)

Cách Trị Allergy rẻ tiền và hiệu nghiệm.

Một hôm đi chợ Trời nhỏ, bà xã tui được một bà cùng đang mua rau, chỉ cho một “phương thuốc trị Allergy” mà bà ấy đã được một người Mẽ hướng dẫn như sau :

... Hai hoặc ba củ cải ĐỎ, tiếng Anh gọi là Rad-

ish (tùy theo lớn, nhỏ, loại củ này to khoảng ngón chân cái , mua ở Food Mart thì rẻ hơn các chợ khác), đem mài hoặc xay nhuyễn, trộn với nước cốt của nửa trái CHANH VÀNG và một hoặc hai muỗng cà phê mật ong thật. Uống hỗn hợp này trong ngày. (Nếu muốn loãng hơn thì có thể chế thêm vài muỗng nước đun sôi để nguội).

Tiếp tục dùng như vậy sang ngày thứ hai sẽ cảm thấy Allergy thuyên giảm rất nhiều. Nếu cần thì dùng tiếp vài ba ngày nữa cho dứt hẳn.

Điều cần lưu ý :

Vì mật ong KỶ với sữa và sữa đậu nành, cho nên khi dùng mật ong rồi thì hãy để cách khoảng thời gian từ 2 tiếng trở lên rồi hãy dùng sữa hoặc sữa đậu nành, nếu cần tới.

Ngoài ra, CỬ CÁI ĐỎ có tính nhiệt, nên khi dùng nó thì trong ngày nên giảm ăn hoặc uống những thức nóng khác như quít, mít, ổi, café v.v... Vì chanh có nhiều acid, nên sẽ không thích hợp cho người bị bệnh bao tử.

Ngoài ra, đối với trẻ em từ 12 tuổi trở lên, nên sử dụng phân lượng ít hơn (1/3, một nửa, hay ít hơn so với phân lượng của người lớn, căn cứ theo hạn định tuổi). Trẻ em dưới 12 tuổi nên theo cách chữa trị Tây y.

Bà xã tôi đã sử dụng cách trị này và sau ba ngày không thấy ngứa và đỏ mắt nữa, cũng như không bị hắt hơi liên tục vì phấn hoa trước nhà.

Như vậy là đã hợp với bài thuốc rẻ tiền mà người Mẽ truyền bá. Quý vị nên cho những ai trong gia đình thử xem nếu bị Allergy. Biết đâu cũng khỏi như bà xã tôi.

Vì đã thử nghiệm trước và có kết quả nên xin phổ biến để ai có bệnh thì tùy nghi áp dụng.

Điều quan trọng là :

Nếu Bác sĩ cho các loại thuốc trị Allergy mà sử dụng hiệu quả thì không cần thiết phải nhờ đến được thảo (Tuy nhiên, khó mà dứt hẳn ALLERGY).

Trong mọi trường hợp, Đông Y (gồm cả Dược thảo) và Tây Y là hai lãnh vực trị bệnh có nhiều điểm không trùng nhau, cho nên việc cân nhắc theo Đông hoặc theo Tây Y rất là đáng quan tâm. Chúc Quý vị gặp may mắn.

Món ăn phòng chống bệnh gút

Trong y học cổ truyền không có bệnh danh “bệnh

gút” nhưng đối chiếu với các triệu chứng lâm sàng thì căn bệnh này thuộc phạm vi “thống phong” trong Đông y.

Về nguyên nhân, bệnh do ngoại tà xâm nhập cơ thể gây nghẽn tắc kinh lạc, khí trệ huyết ứ tại các khớp gây đau làm hạn chế vận động.

Bệnh bắt đầu ở cơ biểu, kinh lạc sau vào cân cốt gây tổn thương các tạng phủ. Chức năng của khí huyết, tân dịch rối loạn gây ứ trên thành đàm, đàm ứ kết mà tạo thành các cục quanh khớp, dưới da. Bệnh tiến triển lâu ngày gây tổn thương can thận.

Về điều trị, thống phong được coi thuộc phạm vi “chứng tý”, chia ra làm nhiều thể bệnh khác nhau để biện chứng luận trị. Phương pháp dùng ăn uống để trị liệu căn bệnh này cũng được cổ nhân hết sức coi trọng.

Xin được giới thiệu một số ví dụ điển hình:

- Rau cải trắng 250g xào với dầu thực vật 20g, ăn hàng ngày, thích hợp với giai đoạn điều trị củng cố.

- Cà dái dê tím 250g rửa sạch, luộc chín, thái thành miếng, cho thêm xì dầu, dầu vừng, muối và gia vị vừa đủ, trộn đều, ăn cách nhật.

- Khoai tây 250g, dầu thực vật 30g. Rán khoai tây rồi trộn với xì dầu, muối và gia vị, ăn trong ngày. Dùng rất tốt khi bệnh tái phát.

- Củ cải 250g thái chỉ, dầu thực vật 50g. Củ cải rán qua với dầu rồi cho thêm bá tử nhân 30g, nước 500ml đun chín, chế đủ gia vị, ăn trong ngày.

- Măng tre 250g xào với 30g dầu thực vật, cho thêm muối và gia vị, ăn hàng ngày.

- Củ cải 250g thái chỉ rán qua với 30g dầu thực vật rồi cho thêm 750ml nước, 30g gạo tẻ nấu thành cháo, ăn hằng ngày.

- Hạt dẻ tán thành bột 30g, gạo nếp 50g nấu với 750 ml nước thành cháo ăn hàng ngày.

- Rau cần 100g (để cả rễ) rửa sạch thái nhỏ, gạo tẻ 30g nấu với 750ml nước thành cháo, chế đủ gia vị ăn trong ngày.

- Nho tươi 30g, gạo tẻ 50g nấu thành cháo ăn hàng ngày, dùng rất tốt trong giai đoạn cấp tính.

- Dầu tây (thảo mai) 80g rửa sạch bỏ cuống ép lấy nước, pha thêm đường phèn và nước đun sôi để nguội (khoảng 100ml) uống trong ngày.

- Khoai tây 300g, cà rốt 300g, dưa chuột 300g, táo tươi (loại táo quả to) 300g. Tất cả rửa sạch,



thái miếng ép lấy nước, pha thêm một chút mật ong uống trong ngày.

- Quýt 200g, cà rốt 300g, táo 400g, lô hội 60g. Tất cả rửa sạch, ép lấy nước pha thêm mật ong uống hàng ngày.

- Cương tằm 250g, đậu đen 250g, rượu trắng 1.000ml. Đậu đen sao cháy ngâm trong rượu cùng với cương tằm, sau 5 ngày dùng được, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 20ml.

- Độc hoạt 40g, bạch tiên bì 15g, khương hoạt 30g, nhân sâm 20g, rượu trắng vừa đủ. Các vị thuốc rửa sạch, sấy khô tán vụn. Mỗi lần dùng lấy 10g bột thuốc, 7 phần nước, 3 phần rượu, đun cạn còn 7 phần, bỏ bã lấy nước uống hàng ngày.

- Tang ký sinh 200g, đậu đen 250g, rượu trắng 1.500ml. Các vị thuốc sấy khô sao thơm, tán vụn ngâm trong rượu cùng một chút mật ong sau 5 ngày thì dùng được, mỗi ngày uống 2 lần, mỗi lần 15ml.

- Độc hoạt 60g, đậu tương 500g, đường quy 10g, rượu trắng 1.000ml. Tất cả sấy khô, sao thơm, tán vụn ngâm trong rượu, cho thêm mật ong uống mỗi ngày 2 - 3 lần, mỗi lần 10 - 15ml.



Trang Gia Chánh



**Làm dưa chuột muối xối
vừa giòn vừa thơm**



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

Nguyên liệu :

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

1 củ tỏi khô : gồm 5 - 7 nhánh tỏi nhỏ, loại tỏi ta thơm.

3 - 4 thìa cà phê muối tinh

Cách làm :

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

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

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

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

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

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

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

Pad Thái Quán Sen

200g thịt nạc gà ướp chút tỏi băm, nước mắm, dầu olive và tiêu, cho lên chảo nóng lật từng mặt cho hơi cháy cạnh trên chảo (kg cần thêm dầu), một gói hủ tít dai bột lọc ngâm nước ấm 15' (nước ấm kg nóng nhé nếu kg bánh sẽ dính khó xào) sốt

me dùng 2 muỗng canh nước me đã nấu và lọc sẵn (trong bài ghe rang me) 2 muỗng canh nước mắm, 2 muỗng canh mật ong (hay đường) quấy tan

giá, hẹ rửa sạch để thật ráo, đậu phộng rang đập dập, hai quả trứng gà đánh tan với chút nước mắm

sắp đậu phộng và chút hẹ sống ra đĩa, xào giá hẹ cho hơi tái lút trên đĩa, xào nhanh tay một nắm hủ tiếu (1/3 gói) với sốt khoảng 2 muỗng canh, xào thêm một phần như vậy nữa cho ra hai đĩa, xong rồi cũng chảo đó cho trứng vào xúc đều đều cho đến khi chín thì trứng cũng vụn vụn (súc ngang ngang cho vụn trứng dài dài như thái sợi kg cần đều) sắp thịt gà vào một góc, khi ăn trộn đều vắt lên lát chanh thêm vài khoanh ớt nữa



Bánh Bông Lan Bơ Nướng Bằng Nồi Cơm Điện

Bánh bông lan thì chẳng có gì lạ mà nói, nhưng để làm được ổ bánh thơm ngon, mềm xốp cũng không phải là dễ. Xin giới thiệu đến bà con cách làm ổ bánh bông lan rất là thơm ngon mà đặc biệt là nướng từ nồi cơm điện :

Công thức cho Bánh Bông Lan Bơ

- caramen thơm :

- 4 Trứng gà
- 120g bột cake flour hoặc bột mì cũng được
- 120g đường
- 50g bơ lạt đun chảy
- Thơm hộp xắt lát, dùng nước thơm
- Vài trái Cherry trang trí

Cách làm :

Sên thơm cắt lát trong chảo với đường cho hơi

kẹo lại, trét bơ chung quanh nồi cơm điện xong xếp thơm vào, cho trái cherry đỏ vào giữa miếng thơm cho đẹp, cho nước đường còn trong chảo vào nồi cơm điện luôn phủ lên mặt thơm một lớp đường, xong cho nồi cơm điện nóng lên cho đường ngả màu vàng đậm một chút là được, nhớ đừng cho đường tới vàng quá khi nướng bánh sẽ dễ bị khét bánh.

- Đánh trứng với đường cho thiệt tan đường mới ngon, xong bật máy xuống số thấp nhất cho bột vào trứng quay vài phút + bơ hơ chảy + vanilla + 3 muỗng canh nước thơm hộp, trộn đều tắt máy (trộn đừng lâu quá).

- Cho hỗn hợp vào caramen thơm nhẹ nhàng cho vào nồi cơm điện, dùng cái khăn đậy dưới nắp nồi cơm cho nước không nhỏ vào bánh :

- Bấm nút cook lần nhứt, khi nồi cơm nhảy qua warm thì bấm cook thêm lần nữa, sau khi đã đủ 2 lần thì để yên bánh trong nồi khoảng 15' hãy lấy ra. Úp cái khay lên mặt nồi rồi bánh tróc ra dễ dàng. Bánh này mềm xốp thơm bơ, và mùi mát.

- TRONG KHI NƯỚNG BÁNH KHÔNG ĐƯỢC MỞ NẮP NỒI RA XEM.

Cà Tím Xào Thịt Bò

Cà tím có tác dụng chống cholesterol, thường được dùng như một bài thuốc dân gian phòng ngừa bệnh vữa động mạch rất hữu hiệu.

Món cà tím xào thịt bò còn có thể giúp lợi tiểu, thông mật... và ngon và rất tốt.

Nguyên liệu :

- 5 trái cà tím
- 100g phi lê bò
- 2 củ hành tím
- 1 thìa súp nước tương+ ½ thìa cà phê dầu mè+ ½ thìa cà phê mật ong+ ¼ thìa cà phê tiêu+ Hành lá, ngò rí cắt nhỏ
- 1 thìa súp dầu ăn
- 1 thìa cà phê tỏi băm.

Cách làm :

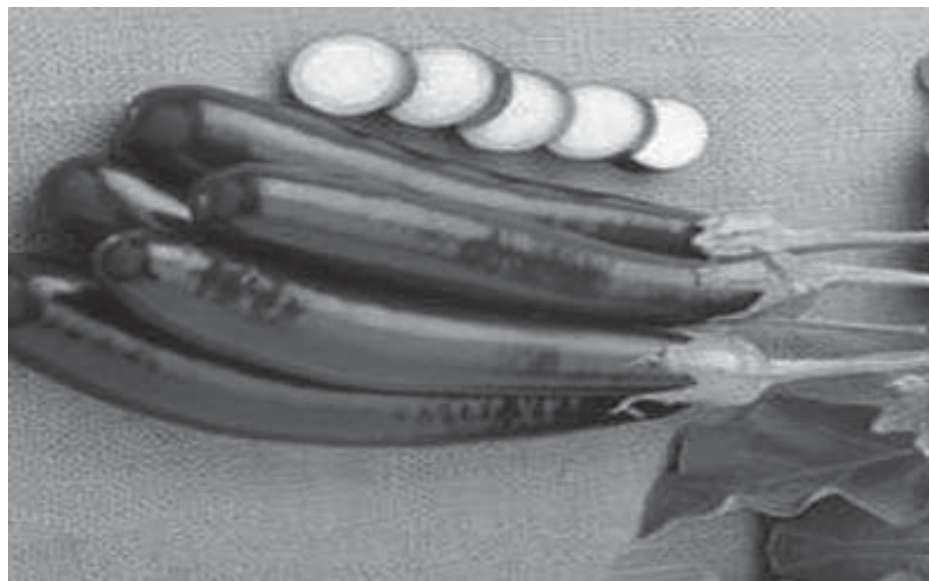
Cà tím rửa sạch, cắt khúc vừa ăn, ngâm nước muối pha loãng.

Hành tím bóc vỏ, xắt mỏng, phi vàng.

Phi lê bò thái mỏng, ướp nước tương, dầu mè, mật ong, tiêu, hành ngò.

Bắc chảo dầu nóng, phi thơm tỏi băm, cho cà tím vào xào. Khi cà gần chín thì cho thịt bò vào đảo

nhanh tay đến khi thịt săn lại, nhấc xuống, rắc hành phi lên. Trút thịt bò ra đĩa, dùng nóng với cơm.



Đậu Hũ Xào Chua Ngọt

Nguyên liệu :

- 3 miếng đậu hũ chiên
- 1 trái ớt xanh xắt miếng nhỏ
- 2 trái ớt đỏ xắt miếng nhỏ
- 2 trái cà chua bỏ hạt xắt miếng nhỏ

Nước sốt :

- 6 muỗng canh nước
- 2 muỗng canh giấm trắng
- 2 ½ muỗng canh đường
- 1/4 muỗng cà phê muối
- 1 ½ muỗng cà phê bột năng
- 2 muỗng canh nước sốt cà chua.

Cách Làm :

- Đậu hũ rửa sạch, xắt thành từng lát, chiên vàng trong dầu nóng, vớt ra để ráo.

- Xào ớt xanh và ớt đỏ trong dầu, để ráo.

- Xào cà chua với 2 muỗng canh dầu, rót nước sốt vào đun sôi, cho mọi thành phần còn lại vào, đảo đều và múc ra.

Miến Gà

Vật Liệu :

4-6 người dùng

* 1 con gà (2 lbs hoặc 4 lbs)

* 2 bịch bún tàu

* 1 lát gừng sắt mỏng

* 1 trái hành tây, nướng xong mới lột vỏ mới thơm ngon

* Nước Mắm, Muối, Tiêu, Đường, Bột Ngọt

* Hành lá và gừng sắt mỏng

* Chanh xắt làm 4

* Ớt sắt nhỏ

Cách Làm :

1. Gà rửa sạch để ráo

2. Bắc nồi nước sôi, thả gà, gừng, hành tây nướng vào nồi, không đậy nắp, chờ cho nước súp sôi lên, sau đó vặn lửa nhỏ cho tới gà chín

3. Gà chín, vớt gà ra, xé thịt gà miếng nhỏ

4. Vớt gừng và hành tây ra

5. Nêm nước súp với muối, nước mắm, tiêu, đường, bột ngọt

6. Bắc nồi nước sôi, thả bún tàu vào nồi nước sôi luộc khoảng 3 phút . Sau đó đổ nồi bún luộc vào cái rổ rồi xả nước lạnh, để ráo nước, dùng kéo cắt bún làm đôi cho vừa gấp

7. Bỏ bún luộc vào tô, xếp thịt gà, hành ớt lên trên bún . Chan nước súp vào, vắt chanh và rắc tiêu.

Dùng nóng

Mì xào giòn

Nguyên liệu :

- 300gr tôm

- 200gr thịt chêm chếp làm sẵn. Bạn có thể thêm thịt bò, hoặc hải sản tùy theo sở thích

- Nấm đông cô, bông cải xanh, cải ngọt, cà rốt, hành tây, đậu đũa

- Mì trứng sợi nhỏ

- Muối, dầu mè, dầu hào, tiêu, nước tương, bột nêm

- 2 thìa cà phê bột năng.

Các bước thực hiện

Bước 1 : Tôm rửa sạch, rút chỉ đen, để ráo.

Thịt chêm chếp rửa sạch, để ráo.

Cà rốt, hành tây, đậu đũa, cải ngọt rửa sạch, thái thành từng khúc ngắn. Nấm đông cô rửa sạch, ngâm mềm, thái bỏ chân nấm.

Bước 2 : Đun một nồi nhỏ nước sôi, đổ vào 1 thìa cà phê dầu ăn với nhúm muối, trụng rau cải ngọt, đậu đũa, bông cải xanh vào nước sôi rồi vớt ra rổ để ráo.

Bước 3 : Mì dùng tay rũ rũ cho cọng mì tơi ra.

Đun nóng dầu, lưu ý dầu để chiên mì phải ngập dầu và dầu thật nóng mới thả mì vào chiên. Nếu dầu không nóng mì chiên sẽ bị chai.

Mì vàng vớt ra rổ nhôm cho ráo dầu.

Bước 4 : Hòa tan 2 thìa cà phê bột năng với 2 thìa cà phê nước lạnh.

Bước 5 : Làm nóng 2 thìa cà phê dầu ăn trong chảo, phi thơm tỏi, đổ cà rốt và nấm đông cô vào đảo đều. Vì cà rốt lâu chín hơn sau nên đổ cà rốt vào trước. Xào rau củ bạn nên xào bếp ở lửa lớn và đảo nhanh tay

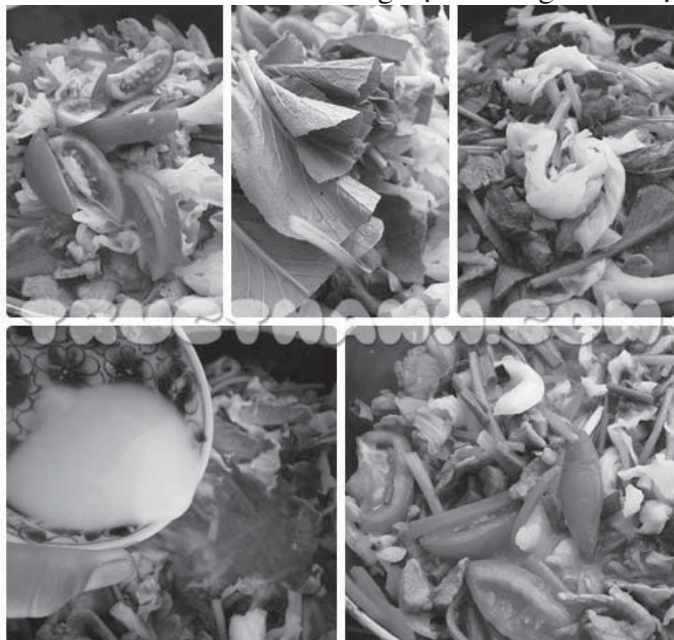
Khi cà rốt và nấm chín bạn đổ tiếp hải sản và tôm vào đảo đều.

Khi tôm săn lại bạn nhanh tay đổ tiếp các loại rau, bông cải vào, nêm vào chút muối, bột nêm, nước tương và dầu hào.

Dùng đũa đảo đều cho các loại rau củ, đổ bát bột năng đã hòa tan với nước lạnh vào; hỗn hợp rau củ sẽ hơi sền sệt, bạn nêm nếm lại tùy khẩu vị, tắt bếp rưới tí dầu mè, hạt tiêu cho thơm.

Bước 6 : Khi ăn bạn lấy mì ra ra đĩa...rồi bày rau củ xào hải sản lên trên ăn kèm; món này dùng nóng sẽ rất ngon.

Món mì được chiên giòn rụm ăn kèm với các loại rau củ xào hải sản với hương vị thơm ngon mà lại



đủ chất chắc chắn sẽ khiến các thành viên trong gia đình bạn vô cùng thích thú. Mình thường làm món này khi muốn dành thêm thời gian nghỉ ngơi mà lại vẫn được ăn ngon, nhà mình ai cũng thích.

Mì xào giòn

Sợi mì vừa giòn, thấm nước sốt sẽ hơi mềm một chút, ăn kèm với thịt xào rau củ thật ngon, vị nước sốt chua ngọt, vị thơm cay của nước tương có ớt và sự phong phú và đầy màu sắc của rau củ tạo nên sự thơm ngon, hấp dẫn cho món ăn sẽ kích thích vị giác của bạn...

Nguyên liệu :

- Mì trứng chọn mì trứng sợi đẹp, một gói mì trứng khoảng từ 12-15 vắt mì tròn to bằng nắm tay 5 vắt.

- Thịt thăn heo 200 gr

- Cải ngọt khoảng 10 cọng to 1 nắm

- Bắp cải Chỉ dùng 1/2 cái bắp cải nhỏ hoặc 1/4 cái bắp cải loại to 1 cái

- Cà rốt chỉ dùng nửa củ 1 củ

- Cà chua 1 quả

- Hành lá 2 cọng

- Tỏi 3 tép

- Bột năng 1 muỗng canh

- Ngò rí dùng để trang trí

- Gia vị gồm có đường, bột ngọt, muối, tiêu, dầu ăn, nước mắm và nước tương

Phần nguyên liệu trên các bạn có thể thay đổi các loại rau củ quả tùy ý như hành tây, dưa leo, cải thảo... Ngoài ra thì thịt heo cũng có thể thay bằng các loại hải sản như tôm, mực hay gan heo, thịt gà... đều được, khi đó món ăn sẽ phong phú và càng ngon miệng hơn

Cách làm :

Tỏi bóc vỏ và băm nhỏ, chia làm 2 phần. Thịt thăn xắt mỏng, ướp thịt với 1 nửa tỏi đã băm, 1/2 muỗng cà phê đường, 1/3 muỗng cà phê tiêu, 1/3 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng canh nước mắm trộn đều và để ngấm.

Cải ngọt cắt bỏ gốc, rửa sạch và để ráo. Bắp cải cắt thành miếng dày khoảng 1-2cm, sau đó rửa sạch rồi cho bắp cải đã rửa vào thau nước có pha một chút muối ngâm khoảng 20 phút rồi vớt ra để ráo.

Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch và xắt sợi. Cà chua rửa sạch xắt múi cau. Cải ngọt cắt thành khúc dài khoảng 6cm. Hành lá cắt khúc dài khoảng 2-3cm.

Chiên mì: Bắc chảo lên bếp rồi cho dầu vào chảo. Đợi dầu nóng thì thả từng vắt mì vào chiên, để lửa nhỏ để mì được giòn và vàng đều, chiên

khoảng 2-3 phút khi thấy vớt mì phồng lên và bên dưới đã vàng thì trở vớt mì để chiên vàng mặt còn lại rồi gấp mì ra để ráo dầu.

Đổ phần dầu chiên mì ra một cái chén riêng, chỉ chừa lại trong chảo 1 ít dầu rồi cho phần tỏi băm còn lại vào chảo. Để tỏi thơm và vàng thì cho thịt vào chảo và xào sơ cho thịt săn lại.

Cho tiếp cà rốt vào xào sơ rồi tiếp tục cho bắp cải vào đảo đều.

Thêm vào khoảng 1/2 chén nước lạnh rồi đảo đều, để lửa vừa rồi đun nắp lại khoảng 5-10 phút cho bắp cải chín mềm. Trong lúc đợi bắp cải chín thì bạn pha bột năng với 2-3 muỗng canh nước rồi khuấy đều hỗn hợp.

Khi bắp cải đã chín mềm bạn nêm gia vị cho phần rau củ xào này (cho vào khoảng 2 muỗng cà phê đường, 1/2 muỗng cà phê bột ngọt, 1 muỗng canh nước mắm, 1 muỗng canh giấm) rồi thử lại. Nêm gia vị vừa ăn rồi thì bạn tiếp tục cho cà chua, cải ngọt vào xào khoảng 1-2 phút để rau cải thấm gia vị và chín tới, sau đó bạn đổ từ từ hỗn hợp bột năng vào và đảo liên tục cho hỗn hợp rau củ xào hơi sệt lại, sau cùng bạn cho hành vào đảo đều rồi tắt bếp.

Cho mì ra đĩa rồi để phần rau củ xào phủ lên trên mì, rắc thêm tiêu và trang trí với một vài cọng ngò rí.

Món mì xào giòn ăn kèm với nước tương có ớt xắt lát hoặc tương ớt. Khi ăn trộn đều lên, thêm một ít nước tương và thưởng thức ^^.

Sợi mì vừa giòn, thấm nước sốt sẽ hơi mềm một chút, ăn kèm với thịt xào rau củ thật ngon, vị nước sốt chua ngọt, vị thơm cay của nước tương có ớt và sự phong phú và đầy màu sắc của rau củ tạo nên sự thơm ngon, hấp dẫn cho món ăn sẽ kích thích vị giác của bạn. Chúc bạn thành công khi thực hiện món mì xào giòn nhé !

Bánh Giò Cháo Quẩy

Nguyên liệu :

- 1 teaspoon muối
- 3/4 teaspoon alum (phèn chua)
- 1 teaspoon baking soda
- 3/4 teaspoon ammonium bicarbonate (bột khai)
- 7/8 cup nước
- 2 cups bột mì (all purpose flour)
- 1/2 Tbsp đường

Cách Làm:

Bỏ muối, phèn chua, baking soda, và bột khai vào 1 cái tô lớn. Đổ nước vào trộn đều. Bỏ bột vào tô nước hỗn hợp, dùng đũa trộn bột cho đều và mịn. Nhồi bột cho đến khi mịn và có độ co giãn. Đậy lại để khoảng 4 tiếng.

Đổ bột ra bàn, dùng tay kéo bột ra thành hình dài, dày khoảng 1/3-inch và có bề ngang khoảng 2 inches. Rãi chút bột khô lên trên. Dùng dao cắt khoảng 20 miếng bột dày 1/2-inch. Lấy 2 miếng bột chồng lên nhau (thành 10 miếng). Lấy 1 chiếc đũa ấn vào chính giữa miếng bột, làm như vậy với những miếng bột còn lại..

Bắc chảo dầu lên bếp cho nóng. Lấy 1 miếng bột kéo dài khoảng 9 inches, thả vào chảo dầu sôi, chiên vàng, gấp ra bỏ vào cái đĩa có paper towel cho ráo dầu.



Cách làm nước tương gói đu đủ

Cách làm 1 :

- 1 cup xì dầu Kikoman; - 1 cup dấm
- 1 cup đường; - 2 cup nước lạnh
- 1 củ tỏi xay nhuyễn; - tương ớt hiệu con gà

Trình bày :

Gỏi đu đủ bào sẵn, rửa sạch, bóp ráo bày lên đĩa, xếp gan cháy, và khô bò lên trên với rau húng quế cắt nhỏ, khi dùng chan nước chấm và xị tương đỏ.

Cách làm 2 :

- Nước dấm
- 1 TSP hắc xì dầu
- 1 TSP xì dầu thường
- 1/2 TSP dấm đỏ

- 2 TSP đường

Tất cả hỗn hợp cho lên bếp nấu cho tan đường thì được. ** tương ớt (cho vô trước hay sau khi nấu nước chấm cũng được)

Cách Làm Hành Phi Dầu Ăn

Nguyên Liệu :

- Một bó hành lá (xắt nhỏ); - 2 muỗng dầu ăn

Cách Làm :

Để chảo nóng, cho muỗng dầu ăn + hành lá vào, xào sơ, khoảng 30 giây là được, đừng xào quá lâu hành lá sẽ mềm nhũn không ngon.

Hành Phi ăn chung với nhiều món như Cơm Sườn Bì Chả, Bánh Khọt, Bún Thịt Nướng... rất tuyệt vời.

Cách làm Ớt Sa-tế

Ớt sa-tế đôi khi được ưa chuộng hơn ớt tươi bởi mùi hương hấp dẫn và vị cay xé. Một hũ ớt sa-tế để sẵn sẽ giúp bạn hứng thú với các món ếch xào, mực xào sa-tế,... hoặc đơn giản là nêm cho tô bún bò thêm cay nồng.

Nguyên liệu :

- 100g ớt hiểm, 50g ớt bột, 100g sả băm, 20g tỏi băm. - 80g dầu ăn, 5 thìa súp nước mắm, 2 thìa súp đường.

Cách làm :

- Ớt bột cho vào ít nước nóng, ngâm nở.
- Ớt tươi, tỏi, sả dùng dao băm nhỏ.
- Bắc chảo lên bếp, cho dầu ăn vào, dầu nóng cho sả và tỏi băm vào xào cho khô lại.
- Sau cùng cho ớt tươi và ớt bột đã ngâm nở mềm vào xào đều. Nêm nước mắm, đường vào xào tiếp cho đến khi sa tế keo lại là được.
- Để nguội cho sa-tế vào keo thủy tinh. Khi ăn, dùng thìa sạch múc ra cho sa-tế khỏi hư.

Cách Pha Mắm Nêm

Vật Liệu :

- 1 chai mắm nêm hiệu ngon
- 1 chén thơm/dứa xay nhuyễn (hoặc 1 hộp 8 oz. pineapple crush)
- 3 muỗng đường
- 1 lon coconut soda
- ½ café bột ngọt (optional - tùy ý)
- 1 chén củ kiệu xay nhuyễn (optional - tùy ý)
- 2 muỗng canh xả băm

- 1 muỗng canh tỏi sống băm nhuyễn
- nước cốt 2 trái chanh xanh
- ớt băm ít nhiều tùy ý

Vịt nấu măng (măng tươi)

Nguyên liệu:

- 1 con vịt (hoặc chân giò heo*)
- 1kg măng tươi cắt sợi
- Gừng, tỏi, ớt, bột nêm, rau thơm, chanh, bún.

Thực hiện:

- Vịt làm sạch, để nguyên con hoặc cắt khúc tùy ý, rửa qua rượu, gừng. Cho vào nồi nấu ngập nước để làm nước soup, cho thêm vài lát gừng sát lát.

- Măng tươi rửa sạch để ráo, phi thơm tỏi cho măng vào xào và nêm gia vị cho vừa ăn, xong cho vào nồi nước soup.

- Cho bún vào tô xếp vịt lên trên chan nước dùng với măng, hành ngò, ăn nóng với nước mắm gừng.

* Nếu là chân giò heo

Cách 1:

- Chân giò heo làm sạch chặt miếng to (hoặc nhờ quầy thịt chặt miếng), ướp mắm, muối để 15'-20' cho ngấm.

- Đun dầu ăn nóng già già bỏ hành khô vào phi thơm, cho chân giò vào xào săn bỏ tiếp măng vào xào chung, nêm mắm vào đảo đều cho ngấm, đổ nước ngập măng đun sôi vớt bỏ bọt, rút bớt lửa để sôi âm ỉ 1-2 tiếng đồng hồ.

- Khi chân giò chín như nêm gia vị vừa ăn rồi, cho hành tươi bắc ra, múc ra bát to vớt mấy lát củ hành tươi lên trên cho đẹp, rắc hạt tiêu, dọn ra ăn nóng.

Cách 2:

- Bỏ chân giò miếng đã chặt vào nồi áp suất (pressure cooker), đổ ngập nước đủ theo nhu cầu (nồi áp suất không cạn nước nhiều), ninh mềm chân giò trong khoảng 25'.

- Trong thời gian bỏ nồi áp suất ra cạnh để nồi nguội bớt và mở được vung nồi, thì bỏ một chảo lên bếp, phi thơm hành củ, xào chỗ măng cho thật thơm, nêm gia vị bột nêm cho vừa đậm.

- Mở nồi chân giò, trút măng vào, thêm một chút gia vị, bột nêm cho vừa vặn, đẩy vung và ninh tiếp cho đến khi cả măng và chân giò đều mềm.

Múc chân giò trước vào bát to, xếp măng lên, rắc hành lá và nước dùng vào bát.

Truyện ngắn *Chạnh lòng*

Diễm Trang



Tố Oanh tắt đèn rồi ngã người lên giường, hai chân duỗi thẳng, hai tay gối đầu, mắt mở to nhìn bóng đen, nàng hồi tưởng lại những gì đã xảy ra trong quá khứ, bất giác Oanh thở dài. Thời gian đã lặng lẽ lướt qua bao cuộc đời, bao số phận. Niềm đau lâu ngày trong tiềm thức bỗng trỗi dậy ; những kỷ niệm bắt đầu sống lại như một giòng nước lũ đang dồn dập chảy trong lòng nàng. Ba mươi năm trôi qua như một giấc mơ.

Năm đó, Tố Oanh học lớp 12 ban A trong một tư thực công giáo vùng Gia Định. Một hôm nàng thấy trong học bàn có một tờ giấy xếp lại, Oanh tò mò bóc ra xem, nàng không ngờ đó là một bức thư của một anh chàng nào mang tên Trúc Lâm gửi cho mình. Sợ con bạn ngồi cạnh bên trông thấy, Tố Oanh khẽ nhét mảnh giấy vào cặp ; nhưng hành động của Oanh không qua mắt được Dung, cô ta tròn mắt nhìn bạn hỏi, giọng ranh mãnh :

- Thư tình phải không ? Bị bắt tại trận rồi, biết điều thì tự thú đi .

Với bản tính nhu mì, e thẹn, Tố Oanh hốt hoảng chối ngay :

- Đâu có.

Dung chưa chịu buông tha bèn liếc xéo bạn :

- Nếu không phải thư tình thì tại sao bồ phải giấu ?

Biết không thể thoát con bạn tinh nghịch, Oanh nhăn mặt, miệng lí nhí đáp :

- Có anh chàng Trúc Lâm nào đó học buổi chiều xin được làm quen.

Dung có vẻ thỏa mãn nên khoái chí gật gù :

- Ít ra bạn cũng thành thật khai báo chứ. Nhưng muốn nhẹ tội thì phải đưa thư cho ta xem.

Tố Oanh vùng vằng không đồng ý :

- Có gì đâu mà bồ cứ đòi coi.

Giọng Dung lém lỉnh hơn :

- Không có gì cũng phải cho ta xem.

Tố Oanh hơi bực mình, đưa tay rút tờ giấy thấy trước mặt Dung :

- Nè, xem đi cho khỏi ầm ứ.

Dung lẹ làng chụp lấy bức thư mở ra đọc, chỉ có vài hàng ngắn ngủi chẳng có chút gì hấp dẫn :

“Mình tên Trúc Lâm, ước muốn được kết bạn với Tố Oanh. Xin hồi âm”.

Đọc xong, Dung nhếch mép cười, đoạn hí hửng hỏi :

- Sao, cô nương có nhận lời không ?

Mặt Oanh đỏ bừng, nàng e lệ cúi đầu ấp úng :

- Mình không biết.

Dung bốn cợt phá bạn thêm :

- Chẳng lẽ bỏ để anh chàng tương tư mãi sao ?

Mấy hôm liền, Tố Oanh cứ phân vân không biết có nên hỏi âm cho anh chàng Trúc Lâm đó chẳng. Nhờ Dung dò hỏi, Oanh mới biết lớp nàng học buổi sáng thì buổi chiều dành cho học sinh lớp 12 ban C ; còn anh chàng nào ngồi chỗ của mình thì nàng chưa biết được. Dung hứa sẽ tìm xem mặt anh ta ra sao, nhưng việc trước tiên là Oanh nên hỏi âm cho anh ta rõ. Tố Oanh nửa muốn nghe lời bạn, nửa lại rụt rè e ngại. Phải đợi đến khi nhận được bức thư thứ tư, nội dung cũng không có gì thay đổi, nhưng lời lẽ thì lại tha thiết hơn, Tố Oanh mới lén bạn hỏi âm bằng cách để tờ giấy xếp nhỏ trong học bàn.

Từ đó, ngày nào đến trường, Oanh cũng vội vã vào lớp, cất cặp vào bàn nhưng mắt cứ rảo tìm bên trong học có một mảnh giấy thân quen nào không ?. Có khi vắng thư vài hôm, Tố Oanh cảm nhận lòng mình nao nao như trông đợi một điều gì không giải thích được. Dung đã đọc được tư tưởng của bạn nên tìm lời trấn an. Nàng nghĩ bụng phải giúp bạn mình một cách cụ thể hơn chứ không thể để tình trạng này kéo dài mãi.

Tuy là một tư thực công giáo, nhưng hai cha giám học và tổng giám thị rất nghiêm nhặt trong vấn đề kỷ luật ; học sinh lớp sáng không được vào trường buổi chiều nếu không có việc gì cần, ngược lại cũng thế. Dung phải tìm dịp vào trường buổi chiều để xem mặt anh chàng Trúc Lâm ra sao. Nàng nghĩ ra một cách là tình nguyện giúp giáo sư Tùng vào sổ điểm, như thế Dung mới vô trường một cách quang minh chính đại và sẽ lén qua lớp mình quan sát tình hình để báo cáo cho Tố Oanh biết. Kế hoạch của Dung được thực hiện suôn sẻ sau kỳ thi lục cá nguyệt, nhưng kết quả lại ngoài trí tưởng tượng của nàng. Chiều hôm đó, Dung đứng ngoài hành lang, nép mình bên cửa sổ của lớp mình nhìn vào, bàn của Dung và Tố Oanh buổi sáng giờ đây có hai nữ sinh ngồi. Dung không tin nơi mắt mình, nàng tất tả trở lại văn phòng và gạ gẫm xin soeur giám thị cho xem sơ đồ lớp 12 C. Không còn gì để nghi ngờ nữa, cô nàng mang tên Trúc Lâm chính thật là con Tâm. Càng thương bạn, Dung càng tức

cô nàng Tâm bày chi cái trò oái oăm, nàng đợi giờ tan học và lén bám theo gót Tâm cho đến tận nhà. Vẫn còn hoài nghi, chẳng lẽ con bé này mang cái bệnh đồng tình luyến ái ? Dung bỗng nhớ con nhỏ ngồi cạnh Tâm là bạn cùng xóm với mình nên quày quả đến nhà nó để điều tra thêm xem con Tâm có anh em gì không. Kết quả vô cùng bi đát, Tâm là con một trong một gia đình khá giả nên được cha mẹ cưng chiều hết mực.

Phải đợi đến sáng hôm sau, Dung mới thuật lại mọi việc cho Tố Oanh nghe. Nàng choáng váng mặt mày nhưng không muốn Dung đọc được tư tưởng của mình, Oanh cố làm tỉnh bèn mỉm cười bảo :

- Biết đâu cô nàng Tâm có cái bệnh như bồ nói ?

Dung còn thắc mắc nên đề nghị :

- Hay là Oanh đến gặp thẳng con Tâm xem.

Oanh lắc đầu chán nản :

- Để làm gì ? Mình đâu phải là đối tượng của cô ta ?

Đoạn nàng dứt khoát :

- Thôi, bỏ qua việc đó đi Dung, kỳ thi tú tài gần kề, chúng ta lo ôn tập là hơn.

Dung vì thương bạn nên trong lòng còn áy náy :

- Trong vụ này mình cũng có lỗi một phần, phải chi trước kia mình đừng xúi dại Oanh hỏi âm thì đâu có chuyện như vậy.

Tố Oanh cười nửa miệng :

- Xem như một trò đùa.

Lũ ve sầu tí tê trên cành phượng vĩ giữa sân trường báo hiệu ngày thi sắp đến, đó cũng là thời điểm học sinh lớp 12 sắp giã biệt mái trường trung học thân thương để thập thò trước cổng các đại học mở đầu một giai đoạn mới.

Tố Oanh vẫn còn ray rứt chuyện lòng. Trước khi vĩnh viễn rời khỏi mái trường, nàng quyết định tìm đến nhà Tâm để gặp mặt người con gái đó một lần. Tâm không lộ vẻ ngạc nhiên khi nhận diện ra người đứng trước mặt mình là Tố Oanh. Nàng vốn đã mời Oanh vào phòng khách và lú lo hỏi thăm việc học hành trong khi Oanh đang ngờ vực cái chứng bệnh mà Dung đã đề quyết cho Tâm. Oanh vào đề ngay :

- Tôi muốn gặp anh Trúc Lâm.

Tâm nhìn Oanh lo ngại, đôi môi mấp máy :

- Mình chưa hiểu ý của Oanh.

Tố Oanh nhấn mạnh thêm :

- Tôi muốn gặp người đã viết thư cho tôi và để trong học bàn của tôi thường ngày.

Trông thấy Tâm lộ vẻ bối rối, Tố Oanh gần giọng hỏi tiếp :

- Có phải anh chàng Trúc Lâm là Tâm đây phải không ?

Bị đưa vào ngõ cụt, Tâm ngồi chờ người ra và thú nhận :

- Phải, chính tôi đã đặt các bức thư vào học bàn.

Tố Oanh phát câu bèn xẵng giọng :

- Tại sao Tâm chơi cái trò gì kỳ lạ vậy ?

Tâm hiểu ý nên vội giải thích để minh oan cho mình :

- Oanh hãy bình tĩnh nghe mình nói, những bức thư viết vội trong học bàn không phải của mình mà của một người khác, anh ấy nhờ mình làm giấu việc đó vì biết hai đứa chúng ta ngồi chung một chỗ.

Tố Oanh sốt ruột hỏi dồn :

- Người ấy là ai ? Sao Tâm lại làm giấu việc đó ?

Không chút chần chừ, Tâm trả lời ngay :

- Trúc Lâm là người anh cô cậu của Tâm.

Tố Oanh ngờ ngác chưa hiểu :

- Nhưng làm sao anh của Tâm biết mình ? Anh ấy học chung lớp à ? Mà trong lớp 12 A đâu có ai tên Trúc Lâm ?

Tâm thần nhiên phì cười :

- Anh ấy không học chung lớp của Tâm hay lớp của Oanh mà anh ấy là thầy dạy anh văn của cả hai chúng mình.

Tố Oanh nghe qua tưởng chừng mình từ trên không trung vừa rơi xuống, nàng trở mắt nhìn Tâm, miệng há hốc :

- Trúc Lâm là thầy Cảnh à ?

- Phải.

Rồi đến lượt Tâm thắc mắc, nàng nhanh miệng hỏi lại :

- Tố Oanh không nhận ra tuồng chữ của thầy Cảnh sao ?

Oanh lắc đầu khẽ đáp :

- Làm sao mình có thể nghĩ đến việc đó.

Tâm biết Tố Oanh còn hoài nghi, nàng liền giải bày thêm :

- Người anh họ của Tâm tuy học giỏi, dạy hay, nhưng tính tình nhút nhát, chỉ biết yêu thầm nhớ

trộm một nữ sinh của mình mặc dù anh ấy có đủ điều kiện và tư cách để hỏi cưới nàng.

Tâm cau mày rồi chép miệng than :

- Nội cái việc làm quen với người anh ấy thầm yêu mà cũng chẳng một mình làm được, phải nhờ đến cô em họ mới xong. Mình cũng đã hối thúc anh ấy đến gặp Oanh nhưng ông anh họ nhà mình cứ nay lần mai lựa vì cái bản tính nhát gái.

Tố Oanh thở ra nhẹ nhàng, mọi việc đã sáng tỏ trước mắt nàng nên nhìn Tâm mỉm cười bảo :

- Vậy thì để mình đến gặp thầy.

Về mặt Tâm bỗng đượm buồn, nàng thở dài :

- Anh Cảnh vừa đến tuổi bị động viên, anh đã lên đường nhập ngũ hôm qua.

Mái tóc Tố Oanh rũ xuống che phân nửa khuôn mặt đầm chiêu, nàng ngẫm nghĩ một lúc đoạn ngừng đầu nhìn Tâm nói :

- Khi nào Tâm được phép đi thăm thầy, nhớ gọi mình cùng đi.

Giòng đời tưởng chừng như chảy xuôi đưa con thuyền tình đến bến, nào ngờ thực tế thường đi ngược lại với những gì mà con người ước mơ. Vận nước nổi trôi đã cày lên những khuôn mặt thơ ngây nhiều vết nhăn sâu, để rồi nụ cười của hai kẻ mới yêu nhau chưa nở trọn trên môi đã vội tắt. Cuộc đời 30 tháng tư đã chia cách Cảnh với Tố Oanh. Chàng trong phút kinh hoàng vội bám theo những người đồng minh bội ước rời khỏi nước, còn nàng thì theo cha mẹ chạy xuống hậu giang lánh nạn nên mất liên lạc với người tình. Bẵng đi mấy năm, thời gian như xóa mờ hình bóng cũ. Bên kia Thái bình dương, chàng đã kết hôn với một cô gái tóc vàng thì ở quê nhà, nàng cũng vâng lệnh song thân lên xe hoa cùng kẻ khác. Những tưởng năm tháng đã lạnh lùng lướt qua hai cuộc đời, hai số phận, nào ngờ định mệnh lại trở trêu thêm một lần nữa. Cảnh ly dị với người vợ Mỹ ; chồng của Tố Oanh cũng vừa qua đời sau một cơn bạo bệnh.

Một hôm, mẹ Oanh mang đến trao cho nàng một phong thư. Đảo mắt nhìn qua, Oanh nhú mày suy nghĩ vì giòng chữ quá quen thuộc. Nàng vội xem tên người gửi phía sau, chỉ vồn vện có hai chữ Trúc Lâm và cái địa chỉ xa lạ. Không còn nghi ngờ gì nữa, Tố Oanh xé phong thư ra đọc ngấu ngiến trước cặp mắt ngạc nhiên của mẹ nàng.

Los Angeles, ngày 01 tháng 12 năm 2004

Em Tố Oanh,

Một ngẫu nhiên đưa anh đến với vợ chồng cô bạn học tên Dung của em ngày trước ; nhờ thế anh mới biết được hoàn cảnh của em hiện nay.

Em yêu,

Mấy năm trước, tuy biết em đã có chồng, anh vẫn tìm về quê cũ, nơi chúng ta đã một thời hò hẹn, đôi môi anh đã một lần hẹn ước nhưng nào anh có giữ được gì đâu. Những ngày anh làm lữ khách trên chính quê hương mình, anh đã tìm về kỷ niệm với nỗi buồn xâm chiếm. Anh đã đi qua giòng sông Tiền, sông Hậu, miền phù sa với mưa nắng hai mùa, với câu hát, câu hò dạt dào tình quê, với những nhịp cầu tre nối liền thôn xóm. Thương làm sao những hàng phi lao ngã nghiêng trước gió ; thương vô cùng đàn cò trắng xoài cánh bay xa. Và làm sao anh quên được người con gái tên Oanh ? Nếu vận nước không chao đảo thì tình chúng mình đâu ngang trái như thế này, phải không em ?

Em Tố Oanh,

Nếu em còn nghĩ đến anh, xin em cho anh làm một con thuyền quay về với giòng sông để đổ vào bến cũ. Trong đời sống, nào ai không trải qua những thăng trầm, cay đắng, những trăn trở về một cuộc tình mong manh ? Nhưng không vì thế mà chúng ta gục đầu thua cuộc. Hãy cùng nhau nối lại tình xưa như cái thuở mà anh phải nhờ cô em họ tên Tâm gửi thư cho em trong hộp bàn của lớp 12 A trường Thánh Mẫu.

Mong em hồi âm để chúng mình cùng có một quyết định chung.

Ký tên

Trúc Lâm.

Tái bút :

Anh sẽ có mặt trên chuyến bay về nước cuối tháng 12. Sự có mặt của em tại phi trường Tân sơn Nhất sẽ nói lên tất cả.

Bàn tay Oanh không ngừng mân mê bức thư như cái thuở nàng mân mê mảnh giấy để trong hộp bàn trường cũ. Mẹ nàng mở to đôi mắt hỏi :

- Thư của ai vậy con ?

Tiếng Tố Oanh đáp thật nhỏ :

- Cuối tháng anh Trúc Lâm về nước mẹ à.

Mẹ nàng mỉm cười :

- Con có định đi đón nó không ?

Nàng chợt hiểu ra có những tình cảm sống mãi trong lòng cả một đời người và chỉ có thể chấm dứt với đời sống. Tố Oanh đưa mắt nhìn mẹ rồi khẽ gật đầu...

Lối mòn kỷ niệm

Một thuở xa quê giờ tôi trở lại
Con đường xưa lối mòn cũ còn đây
Nhưng đâu rồi bóng hình em gái nhỏ
Giờ nơi đâu sao chẳng thấy nơi này
Để lại đây mình tôi trên lối vắng
Từng gót chân nhẹ bước trong chiều tà
Trên con đường mùa đông sương mờ ảo
Lối đi về lạnh giá trái tim tôi.

Lối mòn xưa cùng một thời lưu dấu
Hình bóng em nhẹ bước trong chiều tà
Dáng thướt tha dịu dàng đi trong gió
Mái tóc dài nhẹ nhàng phất bay

Lối mòn xưa hôm nay tôi nhìn lại
Thấy xác xơ hoang vắng lại tiêu điều
Vì lối mòn không còn em đi học
Trong nắng chiều nhẹ tóc bay bay.

huynhthanhphien2012@gmail.com

Gửi người xưa đã cũ

Nếu có lúc ta vô tình giáp mặt
Bước qua nhau nhưng lại chẳng ngoái đầu
Bởi bên anh giờ có phải em đâu
Em chỉ là một người xưa đã cũ.

Câu yêu thương đầu môi anh vẫn nói
Giờ chẳng còn mãi mãi của riêng em
Dù trời mưa anh vẫn đứng dưới thềm
Nở nụ cười với bông hồng đỏ thắm.

Trời dẫu nắng mờ hôi anh thăm đẫm
Vẫn chờ em đi hết cuối con đường
Anh cho em cảm giác được yêu thương
Cùng ngược gió, ta đi tìm hạnh phúc.

Ngày tháng đó giờ đã là kí ức
Chỉ riêng mình em cất giữ mà thôi
Chỉ mong con đường ta đã dạo chơi
Anh đừng đi với một người khác em.

bensongtrang_ht8624@yahoo.com

Bé Ngỗng Đen

Thơ Chi Việt



Có câu nói “Tôi sinh ra đời với một ngôi sao xấu”. Nhưng đối với bé Ngỗng Đen, thì phải nói: “Bé sinh ra đời với một ngôi sao khóc”. Quả thật thế, ngày đầu tiên, khi một đứa trẻ lọt ra khỏi lòng một người mẹ sẽ khóc oe oe ba tiếng, đó là chuyện phải có lúc chào đời. Còn đằng này bé “Ngỗng Đen” tôi khóc luôn cho tới lớn.

Chuyện gì bé cũng khóc và khóc dai kinh khủng. Nếu bị đói hay đau mà khóc thì không nói. Có nhiều lúc chẳng có nguyên nhân gì bé cũng khóc. Thích khóc là khóc. Dẫu bé cách nào cũng chẳng nín! Lúc đầu người nhà còn chịu khó dỗ, riết rồi ai cũng chán để bé khóc tới chừng nào muốn nín thì thôi. Bé thường hay đứng trong một góc nhà hay đằng sau cánh cửa, khó chịu đến nỗi ai đi ngang nhìn bé cũng không cho, đang rên hừ hừ, bé liền khóc lớn: “Hông! Hong được nhìn... hu hu”.

Mặt mũi bé từ khi sinh ra cho đến tuổi hiểu biết

không khi nào được tươi tắn – (Hè vừa qua đi thăm bà nội của bé. Ngồi chung ăn cơm nhắc lại chuyện xưa, cô của bé cười nói với thằng con trai : “Má con hồi nhỏ, trời ơi! Nhề nhệ tối ngày không ai chịu nổi...”) – Đôi mắt của bé vốn đã nhỏ lại khóc hoài nên xù húp, cho nên không còn thấy “đôi mắt” ở đâu. Đã vậy bé rất nhút nhát, sợ ma và ăn cơm thì ôi thôi khỏi nói; một muỗng cơm ngậm từ “chuối trồng cho đến chuối trở”, bé mới nuốt xuống. (Lúc còn nhỏ, bé có một anh nhỏ ở trong nhà để giữ em (anh lo giữ bé và cho bé ăn, mỗi lần đưa cơm vào miệng, anh không dần được sự bực tức ẩn mạnh cái muỗng, bé meo máo khóc vì đau, hoặc dỗi hoài không nín anh bế bé ra đường - để trong nhà không ai nghe bé khóc - rồi nhéo cho hả cơn tức, vì không đánh được bé. Sau anh lớn lên thì nhập ngũ, khi trở về thăm Má anh (dì Sáu là người làm thân tín của má bé), anh nhắc lại những chuyện đó làm bé quê quá!! Nói tới bé thì thật tình hai bên nội ngoại ai cũng đều ngán ngẩm. Lúc lớn lên, đôi khi nhớ lại bé quả thấy mình thật là dễ ghét (?);

Người ta thường nói: “Sanh một đứa con ra khóc hoài thì cha mẹ làm ăn không khá! Đã vậy cộng thêm cái nước ăn cơm mà ngậm trong miệng!”. Chắc là đúng như vậy hay sao? Mà từ ngày bé được sanh ra thì cảnh nhà ba má bắt đầu sa sút; đang ở nhà lớn sang qua nhà nhỏ. Dì Sáu và con dì phụ giúp việc nhà cùng giữ em không đến nữa. Mấy anh chị bé ở nhà chật chội, làm việc nhà nhiều nên đôi khi cần nhàn: “Cũng tại N. Đen, từ ngày có nó, nhà của mình mới như vậy!” Đúng là tại bé mà ra.

Gia đình bên ngoại của bé nhiều người nên mỗi lần có dịp nghỉ các Lễ, Tết, nghỉ hè... Thì mọi người tụ họp lại rất đông, anh chị em bé và các anh chị em họ chơi đùa nô giỡn, nhưng không ai thích bé chơi chung. Vì bất cứ chơi gì không hài lòng một chút là bé khóc té đầu, chơi thua, bị chọc ghẹo là thôi bé bù lu bù loa làm ai cũng mất vui.

Nhà bà ngoại ở miệt Bình Dương có vườn măng cụt rất lớn. Mỗi lần nghỉ học là tụi bé được về nhà Ngoại tha hồ mà chạy nhảy. Ngoài măng cụt ở vườn sau, còn chung quanh nhà và phía trước có rất nhiều cây ăn trái khác như : sầu riêng, vú sữa, ổi xá lị, dâu ta, dâu tây (trái thon dài, lớn, ngọt hơn dâu ta), bưởi, mít v.v... Mấy anh chị leo trèo, hái trái, trong

lúc bé chỉ dám bắt cái ghế nhỏ hái những trái ở cành thấp nhất, hoặc bé chun vào dưới gốc dâu, bẻ những chùm ở gần dưới gốc. Bé không thích chơi những trò mạnh bạo như u mọi, kéo dây, cút bắt v.v... Bé chỉ thích chơi nhảy lò cò, đánh đu và chơi nhà chòi, vớt rong dưới mương, hái lá cây cắt nấu, hoặc ngồi trên tàu cau để các anh chị kéo chạy trên đám lá măng cụt đầy đặt trên mặt đất.

Ở nhà Ngoại ban ngày thì không sao, nhưng ban đêm bé rất sợ, trong nhà có đèn măng-xông tỏa ánh sáng như ban ngày, nhưng chung quanh, nhất là ngoài vườn thì tối đen. Nhà không có muỗi nên không có ngủ mùng, làm bé càng sợ hơn nữa, nên lúc nào bé cũng nhảy vô nằm chính giữa, trùm mền kín mít từ đầu đến gót chân. Dưới bé cũng còn có những đứa em, nhưng mặc kệ tụi nó, bé phải được ưu tiên. Ai cũng nhường (!) chỉ vì sợ cái nước khóc dai của bé mà thôi.

Bên hông nhà Ngoại có cái ao lớn, mấy anh chị thường xuống tắm, bé chỉ đứng trên bờ nhìn mọi người ôm bánh xe, cây chuối lội bì bõm rất vui. Bé sợ nước bùn, sợ ma da kéo chân nên không bao giờ dám bước xuống. Một hôm, có mấy anh chị họ lớn hơn rủ nhau ra sông cái nước nhiều lội mới thích thú. Bé liền lấy nón đội đầu định đi theo. Chị bé thấy vậy, nói : “Thôi nha, N. Đen ở nhà đi, mầy ra đó cũng đâu có dám xuống tắm, đứng trên bờ rồi mất công tụi tao phải coi chừng mầy nữa”. Bé lắc đầu : “Cho em đi”. Biết là không cho bé sẽ ré lên liền. Bé mà khóc thì bà Ngoại biết được sẽ không cho tất cả đi, vì thường bà không cho ra sông cái tắm sợ nguy hiểm. Vì vậy các anh chị im lặng , lén dẫn bé ra vòng ra phía vườn sau tìm đường ra sông. Vườn măng cụt tự thủa rất lớn, ngăn những hàng cây măng chia cách nhau là những mương nhỏ dẫn nước từ sông Cái vào, để giúp cây măng luôn được tươi tốt. Những con mương này rộng khoảng 70, 80 phân, nên bé có thể nhảy qua ! Nhưng càng ra sông Cái thì có những mương nước ngăn lối càng rộng hơn (có cái tới 2 thước bề ngang). Bắt đầu tới những mương nước, mọi người lựa thế để phóng qua, chỉ còn lại bé.

Anh bé nói : “Nhảy qua đi N. Đen”. Bé nhìn con mương ngao ngán, bé nhìn đám rong xanh nằm trên lớp bùn nâu, mấy con cá lìm kìm lội vẩn vơ.

Nếu bé té xuống, chìm trong đó, eo ơi, bé sợ lắm. Bé không dám nhảy đâu ! Chơi nhảy cao, bé còn chưa nhảy qua được vạt áo, đừng nói là tới nút áo một, đằng này cái mương gần tới thước rưỡi. Thấy bé chần chừ, mọi người giục : “Nhảy qua đi, nếu không, mầy trở về nhà, tụi tao tới trễ, nước sông Cái ròng thì làm sao tắm”. Trở về nhà à ? Đường đi trong vườn không xa xôi gì cho lắm nhưng... vắng vẻ, chắc chắn là bé không trở về một mình rồi, mà nhảy qua thì cũng... không nhảy... “Hông, hông em không về”.

Ai cũng bức dọc, các anh chị dợm bỏ đi, bé dậm chân mếu máo khóc : “Em muốn đi, cho em theo”. Thấy thế anh T. - (Ông anh họ, gia đình anh chỉ có ba anh em trai. Nên anh rất thương chị em bé, nhất là bé, anh thường săn sóc và kiên nhẫn dỗ bẻ hơn mọi người khi bé nhõng nhẽo. Anh T. sau lớn lên đi lính Sư đoàn 18 Bộ Binh, ghét Việt Cộng, nên anh đánh giặc rất xông xáo, bị thương nặng, nên anh được giải ngũ) - thương hại bé, anh nhảy trở qua bên này bờ, khom lưng xuống, bảo : “Nè N. Đen leo lên lưng anh, anh công nhảy qua”.

Nhưng tội nghiệp cho anh, bé cũng hơi sổ sữa. Nên vì mang sức nặng trên lưng, anh nhảy qua chưa tới phía bờ mương nước bên kia, thì... ầm một tiếng, anh với bé rớt xuống. Đám rong bị đè xuống, lớp bùn màu nâu bị khuấy lên thành màu đen. Trên lưng anh T. ; bé tím mặt, hồn vía bay đi đâu mất tiêu, nên toát miệng khóc thét lên dậy xồm dậy làng.

Đám cá lìm kìm hoảng hốt lội tuốt về đám rong đằng xa. Chú cá thòi lòi giật mình nhảy phóc vào ngách hang bên bờ. Bầy chim sẻ xao động núp vội vào tàng lá. Tiếng ve đang nỉ non trên cây cũng im bật, lần này tiếng bé khóc lớn hơn vang ra khắp cả khu vườn măng mênh mông. Các anh chị phải bỏ dở cuộc đi tắm để đưa bé về. Mọi người hậm hực nhìn bé vừa đi vừa thút thít và chỉ muốn xáng cho bé vài ba bộp tay thì mới hả cơn tức. (Anh T. ơi, kỷ niệm của những tháng ngày nơi quê Ngoại của anh em tụi mình còn có rất nhiều ; nhưng kỷ niệm ngày anh công em lọt xuống mương thì em còn nhớ mãi như in).

Rồi tới tuổi đi học, tánh tình nhút nhát động một chút là khóc, nên bé luôn bị bọn con trai chọc ghẹo ăn hiếp, hôm nào không có chị bé đưa đi, về, thì

thế nào cũng bị bọn chúng giựt cặp, giựt nón...
Càng ngày càng lớn hiểu biết bé bớt nhõng nhẽo,
bớt khóc dai. Nhưng tánh đa sầu đa cảm vẫn vương
mang. Đọc sách, chuyện thương tâm, đau khổ bé
khóc rùng, mà được hạnh phúc vui vẻ cũng làm
bé rơi lệ. Xem phim kịch cũng vậy, lúc xem tuồng
Thương Khó diễn tích Chúa Giê Su bị quân dữ hành
hạ, đội mũ gai, chịu đóng đinh trên cây Thánh Giá,
hay sự tích Phật Bà Quan Âm chịu nỗi oan tình ?
Những đau đớn mà các Ngài phải chịu làm bé đau
lòng khóc thôi là khóc.

Lúc trong đoàn Thanh Niên Thiện Chí, khi được
phân công giữ trách nhiệm, trong Nhóm có các anh
chị lớn tuổi hơn lơ là không lo hoàn thành công tác,
không dám nhắc nhở, bé chỉ dám nói bằng cách...
khóc. Nên sau đó mọi người lại chọc bé là điều
khiến công việc không bằng tài sức mà bằng nước
mắt. Cảm động hay giận tức, gì gì, nói tiếng trước
tiếng sau là bé đã rơi lệ.

Rồi nước mắt đã đổ ra thật nhiều khi khóc ngày
má của bé qua đời quá sớm - má của bé người thiếu
phụ đau khổ đã trải qua những tháng ngày không
hạnh phúc vì cuộc hôn nhân không tình yêu của bà.

Và bởi bé sinh ra trên một quê hương chiến
tranh đã có, rồi cứ tiếp diễn triền miên. Tuổi mới
lớn, những người con gái như bé hầu hết đều có
người thân là lính chiến đã ra đi gìn giữ hai chữ
Tự Do, vì bởi bọn Cộng sản phương Bắc vẫn mang
ý đồ muốn nhuộm đỏ luôn phần đất còn lại. Chúng
lén lút đưa quân xâm nhập vào miền Nam. Chiến
tranh ngày càng trở nên khốc liệt và bé một lần
nữa đã đau lòng chết ngất, khóc thương một người
lính trẻ đã hy sinh nơi chiến trường ngập lửa giao
tranh. Anh đã không còn trở về chốn cũ. Nghĩa
Trang Quân Đội u buồn ngày đó, âm vang những
tiếng khóc gào vật vã tiếc thương những người trai
tuổi đời còn rất trẻ đã ra đi mãi mãi. Nước mắt bé
không còn đơn thuần, là những giọt nước mắt trong
veo của thời tuổi đại, mà giờ đây chỉ ngừng đã lắng
 đọng trong lòng nỗi đau thương.

Khi bước ra đời bé lưu lạc ở xứ người. Hoàn
cảnh không may mắn, bé phải một mình nuôi dạy
các con. Cuộc đời không phải là những con mường
hiền lành trầm lặng nơi vườn măng quế ngoại, mà
là những cơn phong ba bão táp. Thăng trầm trong

cuộc sống, đôi khi bị đời ức hiếp, bé không hiểu
sức mạnh nào giúp một con người nhút nhát như bé
có thể chịu đựng, để là trụ cột cho các con dựa vào
mà yên lòng ăn học.

Dù bé biết rằng, sự chịu đựng nhỏ nhoi của bé
không sánh bằng với những sự chịu đựng của rất
nhiều người trong cõi thế gian này. Nhưng, bởi bé
chỉ là một con bé nhõng nhẽo, nhát gan mà làm ra
vẻ cứng rắn như đồng, như sắt để nuôi dạy con, nên
bé thêm, thêm ghê lắm, được gặp lại anh chị của bé
để được lăn vào lòng mà khóc một trận cho hả (chỉ
có anh chị của bé, vì má bé đã không còn nữa, còn
ba bé là một người lính Hải Quân lãng tử đào hoa,
suốt cuộc đời lênh đênh trên sóng nước, mà mỗi bến
bờ là thêm một bóng hồng nhan). Và dù ngày nay
bé đã sắp bước vào tuổi làm bà nội bà ngoại, nhưng
mỗi khi có ai nhắc nhở đến những đau khổ, chịu
đựng trong đời trôi nổi không có người thân ở kề
bên, tủi thân bé lại khóc. Suối lệ trong bé hình như
không bao giờ cạn nguồn. Nên vì vậy có thể nói, bé
“sinh ra đời dưới một ngôi sao... mau nước mắt !”.



CÔ LÁI ĐÒ

Mặt nước bao la một mái chèo
Bên bờ sóng vỗ chiếc đò neo
Lung linh nắng sáng soi đồng lúa
Giăng mắc mưa chiều ướt nhánh treo
Bên nước xôn xao người qua lại
Màn đêm phủ xuống chỉ gió reo
Ngồi đây cô lái lòng hoang vắng
Kẻ cuối chân trời có dõi theo.

ĐÊM DẠO CHỢ HÒA BÌNH (ĐÀ LẠT)

Tôi đi dạo chợ xứ hoa đào
Giăng mắc đèn đêm lấp lánh cao
Rau quả xanh tươi nhìn chẳng chán
Thức ăn hấp dẫn tiếng mời rao
Lề đường sản phẩm bày la liệt
Kẻ lại người qua thật nhôn nhao
Rảo bước tôi đi qua khắp phố
Nhớ về kỷ niệm dạ nao nao.

Thơ Chi Việt

Có một người tên V.Huy



Hắn tên là V. Huy, thật ra tên đầy đủ của hắn là Nguyễn Phúc Vĩnh Huy, vốn là con cháu giòng họ vua chúa triều Nguyễn. Bố hắn là giáo sư tiến sĩ, từng chữa bệnh cho Cụ Hồ. Ông nội hắn là Thượng thư bộ Lại trong triều vua gì đó của nhà Nguyễn. Mẹ hắn cũng là giáo sư nhưng hình như bên ngành Luật, tốt nghiệp từ bên Tây, nghe lời dụ dỗ của Cụ Hồ về nước tham gia đánh giặc. Lí lịch của hắn quá ư là đẹp, vừa quý tộc vừa cộng sản, không chê vào đâu được. Hắn tốt nghiệp Tiến sĩ ngành ngoại giao ở Liên Xô, cũng nghe nói là bằng đồ đảng hoàng, và chắc chắn là bằng thật. Thế mà hắn lại xỏ toẹt cái lí lịch đó, đái lên cái truyền thống đẹp như mơ đó. Hắn không bao giờ chịu thổ lộ cái tên trong khai sinh cho bất kì ai, và luôn luôn tự xưng tên tôi là V. Huy, cắt đứt mọi liên hệ với cái gia đình danh giá. Cũng chẳng biết tại sao. Và mọi người cũng không rảnh thì giờ để điều tra chuyện đó.

Tôi gặp hắn lần đầu trong quán cà phê. Quen qua quen lại mà thành thân gần tám năm nay. Hắn là một thằng có cá tính. Mà lại là cá tính quái dị. Tôi cũng vốn là một người quái đản - theo mọi người chung quanh bảo thế - nên khi gặp hắn là thành

thân ngay, đi đâu cũng có nhau. Ngưu tìm ngưu, mã tìm mã mà.

Hắn có khuôn mặt của John Lennon : ngây thơ mà tinh quái. Cũng nét mặt gầy, mũi thẳng, tóc xoăn để dài đến bờ vai, chỉ khác là tóc màu đen. Hắn cũng đeo kính cận gọng tròn, nặng độ, dày như đít chai. Lúc nào hắn cũng kè kè cái ba lô nặng trĩu chứa tùm lum nào sách, nào khăn, nào đủ thứ như một túi rác. Nhưng hắn bảo hắn chứa cả càn khôn trong đó.

Hắn chỉ có độc một bộ đồ, chiếc áo jean bạc màu, áo jacket màu cứt ngựa có nhiều túi và cũng nhiều fermeture. Chiếc quần jean rách ở đầu gối và sờn ở hai mông đít. Đôi giày lính Mỹ cao cổ loang lổ và ám bụi đường. Hắn không bao giờ giặt áo quần, cứ mặc cho đến tả tơi lại đi tìm bộ khác cũng y như thế. Công nhận hắn cũng giỏi săn lùng vì suốt tám năm quen hắn, tôi có cảm tưởng hình như hắn chẳng bao giờ thay kiểu quần áo.

Hắn là một thằng thông minh, rất thông minh. Và cũng uyên bác, rất uyên bác. Tôi là người rất ngạo mạn, ít khen ai và cũng ít nể ai, luôn khinh khi những thằng tiến sĩ dỏm nhiều như quân Nguyên chạy đầy đường. Nhưng gặp hắn, quen hắn, biết hắn thì tôi phải khen ngợi hắn thật lòng. Hắn nói tiếng Anh như dân xuất thân từ Oxford, đúng giọng và ngữ điệu. Hắn vi vu tiếng Pháp giọng Paris và hơn thế nữa là dùng ngôn ngữ từ Sorbonne ra. Hắn nói tiếng Ý như mưa rào và tiếng Nga thì trôi rôi, nghe không khác gì Putin. Hắn cũng giỏi tiếng Hán, viết thư pháp như múa, đặc biệt là chữ thảo, đọc toàn sách cổ văn, đọc tiếng Đức âm âm như bão tố. Ngoài ra hắn còn giỏi tiếng Bồ Đào Nha, đọc kinh Phật bằng tiếng Pali và nói thông thuộc tiếng Khmer. Hay nhất là dù hắn có mười mấy năm ở nước ngoài, có bằng Tiến sĩ ở Nga nhưng lại nói tiếng Việt rất chuẩn, tròn vành rõ chữ và dùng từ thì không chê vào đâu được. Nói tóm lại, xét về mặt ngôn ngữ, hắn là thằng trùm thiên hạ.

Không biết chính xác hắn ở đâu. Lúc thì bảo ở quận tư, có khi lại ở quận tám. Tóm lại hắn là thằng giang hồ. Một thằng trí thức nhất trong những thằng trí thức đúng nghĩa của Việt Nam đang là kẻ không

nhà. Hấn là thằng ma - cà - bông. Cứ khoảng chín giờ sáng là có mặt hấn ở quán cà phê, kêu li đen và ngồi rít thuốc liên tục. Bất cứ vấn đề gì hấn cũng có thể nói được, và nói rất sâu. Gặp những từ ngữ cần chính danh, hấn có thể lấy giải nghĩa từ nguyên chữ Hán và có khi từ chữ gốc của tiếng La tinh. Hấn có thể nói từ chuyện văn chương kim cổ cho đến những phát minh từ xưa đến nay của loài người. Hấn giảng về Socrate, Platon cho đến các triết gia cận đại. Hấn nói về Mác thì ai cũng ngóng cổ lên mà nghe bởi vì toàn những vấn đề mà những ngài tuyên huấn cộng sản không bao giờ biết đến và phân tích nổi. Khi hấn phân tích cách mạng Trung Hoa, cách mạng Việt Nam, rồi tương lai của toàn thế giới thì mọi người há mồm nghe không ngậm lại được, mặt ai cũng nghếch ra như ngỗng ỉa. Trong mọi cuộc bàn luận, hấn trở thành trung tâm. Khi chưa có mặt hấn ở khu vực này, tôi được mọi người phong cho là bách khoa toàn thư, chuyện gì cũng biết. Nhưng từ khi có hấn, tôi như đèn dầu le lói mà hấn thì sáng như đèn pha. Ngay như chuyện chó mèo, chim cò, rắn rít, thú hoang hấn cũng rành như ông giáo sư Võ Quý. Chuyện gì hấn cũng biết, mà biết rõ ngọn ngành rành mạch mới siêu chứ. Khi hấn đã nói thì chẳng còn ai có thể cãi lại hấn được. Với cái đầu của hấn, nếu được làm lãnh đạo hấn có thể là người lãnh đạo giỏi hay ít nhất đất nước sẽ nở mày nở mặt khi hấn tiếp xúc với năm châu bốn bể. Nhưng hấn lại là thằng lang thang, sống bằng những bài dịch tin nước ngoài cho mấy tờ báo lá cải. Trong khi mấy thằng ngu thì chúc cao quyền trọng, ghế cao chót vót. Đời là vậy đấy! C'est la vie!!

Theo những tin tức vĩa hè thì hồi mới về nước thì hấn cũng đi làm ở bộ ngoại giao. Là nhân viên của một cục, một vụ gì đấy. Nhưng vì hấn quá giỏi lại quá ngông, không chịu nghe theo những chỉ thị ngu xuẩn của lãnh đạo nên cuối cùng bị đẩy xuống làm anh chạy văn thư. Vì cảm thấy nhục, hấn cũng kiện tụng tùm lum mà chẳng đi đến đâu nên bỏ sở mà làm kẻ lang thang. Tôi nghĩ tánh khí ngang tàng không khuất phục chính là nguyên nhân bị kịch chối từ gia đình của hấn.

Cách đây mấy năm, tôi có người bạn Pháp, một chuyên gia sưu tầm cổ vật Đông phương sang Việt Nam mua được một chậu sứ Trung Hoa rất cổ, hình

như là đời đầu Minh. Chậu sứ vẽ cảnh mục đồng chăn trâu men xanh rất đẹp. Nét vẽ uyển chuyển và tinh tế của một nghệ nhân bậc thầy. Ông bạn tôi mấy lần mang về Pháp đều bị chặn lại vì hải quan không cho mang cổ vật ra khỏi nước. Chuyện đến tai hấn, hấn bảo sẽ mang đi được với điều kiện bạn tôi mua vé khứ hồi cho hấn kèm theo 1500 euros cho hấn tiêu mấy ngày ở bên đó. Bạn tôi ok ngay. Và hấn mang đi được thật mà chẳng cần xin xỏ, khai báo gì cả. Dịp đó hấn đi hết mấy nước châu Âu; gần hai tháng sau hấn mới về. Hỏi hấn làm sao, hấn bảo có khó đáo gì đâu, vào đến phi trường tổ đến ngay quầy bán hoa lan của Đà Lạt, mua một giỏ hoa lan có cả chậu, vào ngay phòng vệ sinh, bỏ chậu ra, lấy chậu sứ thay vào. Thế là ung dung xách giỏ lan bước lên máy bay chẳng thằng nào, con nào hỏi một tiếng. Ai cũng bảo hấn giỏi. Hỏi hấn ở bên đó hai tháng lấy gì mà ăn, hấn bảo hấn làm hướng dẫn viên du lịch. Đến thành phố nào cứ thấy mấy thằng du khách ngơ ngác thì hấn sẵn tối làm quen sau đó hướng dẫn người ta đi tham quan. Hỏi hấn chưa bao giờ đi qua đó, biết đếch gì mà hướng dẫn. Hấn gào lên xin lỗi mọi người à, trước khi đi tôi đã học thuộc mấy cuốn sách hướng dẫn du lịch của hơn mười nước Châu Âu rồi. Nghe sợ chưa?

Có lần tôi với hấn đi nghe một tay giáo sư người Mỹ nói chuyện văn chương, trong giờ giải lao, hấn bước đến nói chuyện với tay giáo sư đó. Chẳng biết nó nói những gì mà khi trở lại sân khấu để tiếp tục câu chuyện, tay giáo sư người Mỹ mời hấn lên ngồi chung và giới thiệu hấn với cử tọa bằng những lời rất trân trọng. Lần đó hấn bị công an văn hóa mời lên mấy lần để nói rõ mối quan hệ giữa hấn và tay người Mỹ. Hấn chỉ bảo là hấn không đồng tình một số ý của diễn giả và người giáo sư nể hấn. Thế thôi. Bất nó làm tường trình, nó bảo chẳng có đáo gì mà phải tường với trình, không tin thì cứ đi hỏi tay giáo sư người Mỹ chứ tại sao lại hỏi hấn. Cuối cùng huề, chẳng có chuyện gì mà âm ỉ.

Hấn chưa bao giờ kể cho tôi nghe về mối quan hệ của hấn với phụ nữ. Thế mà có một lần, có một người đàn bà đẹp đến tìm hấn ở quán cà phê. Tôi ngỡ ngàng khi gặp người phụ nữ này, bởi vì cô ấy quá đẹp. Một sắc đẹp đài các, duyên dáng và rất trí thức. Một khuôn mặt mà thi ca và hội họa suốt

đời ca tụng. Bữa đó không có mặt hấn ở quán và tôi tiếp chuyện với người đàn bà đẹp đó. Nàng tên là Bạch Huệ - hoa huệ trắng- cái tên nghe có vẻ hơi cái lương, nhưng cô gái đó nói chuyện rất thông minh và rất có trình độ. Nàng đi tìm hấn đã lâu rồi, và rồi không biết ai đó đã hướng dẫn nàng đến đây. Cô gái kể sơ cho tôi nghe về mối quan hệ giữa hấn và nàng. Yêu nhau từ ngày còn ở bên Nga, nàng là con gái rượu của đại sứ Việt Nam ở đó. Một mối tình đẹp và môn đăng hộ đối. Hai người về Việt Nam và dự định khi ổn định cuộc sống sẽ làm lễ cưới. Nhưng rồi hấn chửi lãnh đạo, mất việc, bị bố nàng nói nặng nhẹ đùng chạm tự ái sao đó, hấn chửi ông bố vợ tương lai một trận ra trò và bảo các ngài chỉ là một lũ ngu rồi bỏ đi không dấu vết. Nàng đau khổ đi tìm. Vô vọng. Mò kim đáy bể. Cuối cùng nghe theo lời bố lấy chồng. Chồng nàng bây giờ là thứ trưởng một bộ rất quan trọng. Tôi bảo thế thì bây giờ cô còn tìm hấn làm gì, khi đã trở thành hai tầng lớp khác nhau, vị trí xã hội cũng đã không còn như xưa nữa. Cô ấy bảo là tìm để xem hấn sống ra sao, tìm lại hình ảnh mối tình xưa đã không còn nữa và quan trọng nhất là cô ấy vẫn còn yêu hấn.

Khi tôi kể lại cho hấn nghe cuộc gặp gỡ, hấn không nói gì chỉ lẩm bẩm chửi thề, chửi thề là thói quen của hấn, nên tôi không biết hấn đang chửi cái gì. Chửi số phận hay chửi mối tình của hấn. Sau đó hấn lảm lì mấy ngày rồi vắng mặt gần mười mấy hôm, cũng chẳng biết hấn đi đâu...

Hấn xuất hiện trở lại chốn giang hồ với một cọc tiền khá lớn, hấn bảo hấn vừa lãnh tiền công viết luận án tiến sĩ cho một đồng chí lãnh đạo thành phố. Hấn nói đây là đồng tiền tanh hôi, đồng tiền đã làm lụn bại đất nước, nhưng nếu hấn không nhận làm thì thằng khác cũng làm, xã hội bây giờ thiếu gì thằng trí thức sẵn sàng làm thuê. Hấn gom mấy đứa trẻ bán báo, đánh giày, bán vé số lại. Thuê một chiếc xe mười lăm chỗ ngồi, chở hết mấy đứa trẻ vào thành phố, mua sắm áo quần, đồ chơi, sách vở. Lại còn cho mỗi đứa mấy trăm ngàn. Cả đám trẻ sung sướng. Còn hấn thì hả hê. Chưa bao giờ thấy khuôn mặt của hấn sướng đến như vậy. Mấy bà bán dạo quanh quán cà phê bảo hấn điên, hấn cười sảng khoái, gật gù : điên, điên, đúng là điên.

Tối hôm đó hấn đi vào bar Mưa Rừng, vừa bước

vào cửa, mấy gã bảo vệ nhìn bộ dạng của hấn, định ngăn không cho vào. Hấn rút ra mấy tờ bạc giúi vào tay chúng. Hai gã bảo vệ nghiêng mình, mở cửa. Hấn vào bàn, ngoắc một em phục vụ ăn mặc nóng bỏng lại, kêu cho ly sữa tươi. Em cave nhìn hấn định cười khi để thì hấn đã rút hai tờ năm trăm nhét vào tay cô gái và bảo, em mua giúp anh ly sữa tươi. Dĩ nhiên là cô gái thực hiện ngay. Ai dại gì từ chối bán ly sữa tươi giá một triệu bạc bao giờ. Hấn uống một hơi hết ly sữa. Lại ngoắc em gái lần nữa và rút thêm một xấp tiền, bảo : vú em nhỏ quá, anh cho em chục triệu đi bơm vú to lên mà làm cho đời thêm tươi. Cô gái há hốc mồm không kịp nói gì thì hấn đã lẳng lặng rời ghế, đi về. Chuyện này được kể lại với nhiều tình tiết ly kỳ hơn, kéo dài mấy tháng trong giới cave, sau này trở thành giai thoại, báo chí cũng có đăng. Mọi người kháo nhau hấn là tỷ phú đóng vai kẻ nghèo vì chán cảnh giàu sang nhưng lụy. Bữa đó hấn đi bộ về, vừa đi vừa khóc, chẳng ai hiểu tại sao?



Hắn lại mất hút. Cả tháng rồi tôi không gặp hắn. Cho đến hôm qua, lúc trưa, tôi nhận được điện thoại của công an hỏi tôi có phải là người thân của hắn không? Tôi ừ. Đồng chí công an bảo phát hiện hắn đã chết đêm hôm qua, trong tay có mảnh giấy ghi tên và số điện thoại của tôi. Tôi chạy ngay đến đồn, họ chở tôi đến một căn nhà nhiều phòng ở một chung cư tại quận tư. Hắn nằm đó, khuôn mặt thanh thản và bình yên, trên môi phảng phất nụ cười. Chung quanh giường và tràn ngập căn phòng là những cành huệ trắng. Màu trắng của huệ, màu trắng của chiếc drap giường và bộ đồ trắng lần đầu tiên tôi thấy hắn mặc làm cho căn phòng tinh khiết lạ lùng và cũng tang tóc vô cùng. Trên đầu giường có một bức tranh sơn dầu nhỏ vẽ chân dung một cô gái cũng mặt chiếc váy trắng. Khuôn mặt trong hình rất quen. Đó là chân dung của Bạch Huệ. Thì ra hắn tự tử bằng hoa huệ. Hắn đã chất đầy căn phòng hoa huệ trắng, đóng kín cửa và hắn từ từ chết trong hương thơm ngào ngạt của loài hoa huệ trắng. Trong tờ giấy hắn nắm trong tay lúc ra đi, ngoài tên và số điện thoại của tôi, hắn còn ghi thêm hai dòng nữa. Dòng đầu hắn cho biết là hắn tự kết liễu đời mình, không liên lụy đến ai. Dòng sau hắn ghi là hắn không còn cha mẹ, anh em, bà con ruột thịt nên nhờ tôi hỏa táng thân xác hắn và rải tro xuống sông để cho hắn được trôi ra biển lớn. Tôi đưa tay chào như chiến sĩ, như một lời chia tay.

Ba hôm sau, tôi nhận được mail của hắn. Nhìn thấy tên hắn là tên người gửi, tôi lạnh dọc sống lưng. Sao hắn chết ba hôm rồi, thân xác hắn đã thành tro bụi rải xuống sông rồi. Sao lại còn có thư của hắn gửi.

Hắn viết:

“Gửi anh.

Đã đến lúc tôi cảm thấy mình thừa thãi trong cuộc đời này. Tôi không còn lí do để tồn tại nữa. Phải biết đúng lúc để rút lui là người khôn ngoan. Tôi đã làm tròn phận sự và tôi phải ra đi. Biết đâu ở thế giới khác sẽ vui hơn trần gian điên dại này? Xem như không có V.Huy ở cuộc đời này, quá khứ cũng như tương lai.

Anh ở lại hãy sống vui.

V.Huy

Tái bút : Tôi nhờ anh đến địa chỉ... lấy một số

CÓ MỘT NGÀY

Có một ngày kia trở lại nhà
Đường chiều thẳng tắp, ráng chiều pha
Đàn chim xáo xác bay về tổ
Thiếu nữ âm thầm nặng gánh xa
Lửa bếp sau nhà nhen khói ấm
Vườn ngoài khóm cúc đã đơm hoa
Người thân gặp lại bao năm tháng
Giọt lệ mừng vui lẫn xót xa.

Thơ Chi Việt

Ca Ngợi Mẹ

Người họa sĩ vẽ hình thần Vệ Nữ
Đẹp long lanh tỏa sáng dưới mặt trời
Nhà thơ gieo vần điệu thật tuyệt vời
Để ngợi ca nét rạng ngời bất hủ.

Con bình dị giữa đời thường rất cũ
Không nhà thơ, chẳng họa sĩ đa tài
Trái tim nhỏ in đậm một hình hài
Đẹp hơn nữ thần, hay như huyền thoại.

Đó là Mẹ, ánh nhìn thay lời nói
Làm hành trang, con vững bước vào đời
Đến khi nào chân mệt mỏi rã rời
Con về lại, ngả đầu trên gối Mẹ.
Con tập vẽ, bức tranh thô mới mẻ
Ngong nghịu con khe khẽ đọc mấy vần
Mẹ hiện lên, nét đẹp của thiên thần
Tỏa sáng mãi, tấm gương vàng lấp lánh.

Mẹ của con, ánh trăng tròn vành vạnh
Mẹ của con, tia nắng rực bình minh
Mẹ của con, chan chứa biết bao tình
Con yêu Mẹ, thơ - họa nào tả được.

PEARL

vật dụng của tôi và đốt tất cả giúp tôi. Đốt hết và đừng giữ lại gì. Cám ơn anh.

Anh đừng sợ hãi khi nhận được thư này. Tôi gửi thư theo chế độ hẹn. Tôi hẹn ba ngày sau khi tôi ra đi, máy mới gửi thư đi”.

Tôi đến địa chỉ hắn đã ghi, người ta giao cho tôi một thùng to, vất vả lắm tôi mới chở được về nhà. Những gì trong đó làm tôi kinh ngạc đến sửng sồ.

18 cuốn nhật ký hẩn ghi từ lúc bảy tuổi cho đến trước ngày hẩn chết một tuần lễ với nhiều suy nghĩ gây sủng sốt.

72 bản dịch những cuốn tiểu thuyết của nhiều nhà văn nổi tiếng trên thế giới.

4 bản dịch sang tiếng Đức cuốn Truyện Kiều, Chinh Phụ Ngâm, Thơ các thiền sư đời Lý và cuốn Đoạn trường vô thanh.

3 tập phê bình và nhận định những sai lầm của chủ nghĩa Mác viết bằng tiếng Anh.

2 cuốn nói về sự khủng hoảng kinh tế toàn cầu trong thế kỉ 21 viết bằng tiếng Pháp.

43 cuốn phân tích và phê bình về các tác giả Việt Nam từ thơ ca đến tiểu thuyết.

12 cuốn viết về các danh nhân văn hóa Trung Quốc và sự ảnh hưởng của họ.

5 cuốn dịch thơ Đường sang tiếng Việt.

3 cuốn chép tay kinh Phật bằng tiếng Pali.

1 cuốn dịch nhạc Trịnh Công Sơn sang tiếng Tây Ban Nha.

8 tập thơ hẩn viết từ hồi 15 tuổi cho đến năm

ngoái, tức là cả năm nay hẩn không còn làm thơ.

1 cuốn luận án tiến sĩ của hẩn với tiêu đề : “Tìm hiểu chính sách ngoại giao của nhà nước Việt Nam từ đời Lý đến 1945”... với nhiều lời phê khen ngợi.

Và nhiều bằng cấp giấy khen của nhiều trường học, tổ chức trong và ngoài nước. Nhiều bài báo của hẩn viết trên nhiều tạp chí chuyên ngành của nhiều tổ chức khoa học tiếng tăm trên thế giới.

Một gia tài đồ sộ chứng tỏ sự uyên thâm cùng sức làm việc khủng khiếp của hẩn.

Tôi mất gần cả năm nay mà vẫn chưa đọc hết những gì hẩn đã viết, và tôi sẽ tiếp tục đọc để hiểu hẩn hơn, để càng thêm cảm phục hẩn. Một thiên tài đã sinh nhầm nơi chốn. Lũ chúng ta đầu thai nhầm thế kỷ.

Tôi không đốt như ý nguyện của hẩn. Tôi đóng một tủ sách khá đẹp, đem tất cả tác phẩm hẩn đã viết sắp xếp thứ tự. Ngoài mặt tủ, tôi đi thuê khắc dòng chữ : “CÓ MỘT NGƯỜI TÊN V.HUY”.

Đỗ Duy Ngọc

Chiếc đồng hồ bị mất

Một lần nọ, có một người nông dân bị mất một chiếc đồng hồ trong kho thóc. Đó không phải là một cái đồng hồ thông thường bởi nó còn có giá trị về mặt tình cảm đối với ông.

Sau một thời gian dài tìm kiếm vô vọng, người nông dân phải nhờ sự trợ giúp của những đứa trẻ đang chơi bên ngoài. Ông hứa, nếu ai tìm được chiếc đồng hồ bị mất sẽ được thưởng.

Nghe thấy vậy, đám trẻ con nhanh chân chạy xung quanh kho thóc tìm kiếm. Chúng đi khắp nơi, lục tìm ở mọi chỗ, từ nơi chứa thóc đến tận cả chỗ cho gia súc ăn, nhưng vẫn không thấy. Chỉ đến khi ông đề nghị bọn trẻ dừng việc tìm kiếm thì có bé trai chạy tới và yêu cầu ông cho nó một cơ hội nữa.

Người nông dân nhìn đứa bé và nghĩ: "Tại sao lại không chứ? Sau tất cả thì cậu bé này có vẻ khá chân thành". Ông dẫn cậu bé trở lại trong kho. Một lúc sau, cậu đã chạy ra và trên tay là chiếc đồng hồ của ông. Người nông dân rất hạnh phúc và ngạc nhiên, ông hỏi cậu bé : "Làm cách nào mà cháu có được nó, sau khi tất cả các bạn khác đã từ bỏ?".

Cậu bé đáp : "Cháu không làm gì cả và chỉ ngồi im một chỗ để lắng nghe. Trong im lặng, cháu thấy tiếng kim đồng hồ chạy và theo đó cháu tìm ra nó".

Sự tĩnh lặng trong tâm hồn có thể sẽ tốt hơn so với một trí não luôn hoạt động. Hãy để cho tâm trí của bạn những phút giây nghỉ ngơi, thư giãn hàng ngày. Và hãy xem, sự hiệu quả mà nó đem lại khi giúp bạn xây dựng cuộc sống hằng mong đợi của mình

Thích Nguyên Đạt
Vietnam Buddhist Center
10002 Synott Rd
Sugar Land, Texas 77498
(281)575-0910

Cô giáo và cậu học trò lớp năm



Câu chuyện đã xảy ra từ nhiều năm trước. Lúc đó, cô Thompson đang dạy tại trường tiểu học của một thị trấn nhỏ tại Hoa Kỳ.

Vào ngày khai giảng năm học mới, đứng trước những em học sinh lớp 5 và nhìn cả lớp, cô đã nói là cô sẽ yêu thương tất cả các học sinh như nhau.

Nhưng thực ra đúng lúc ấy cô biết mình sẽ không làm được điều đó, bởi cô đã nhìn thấy cậu học sinh Teddy Stoddard ngồi lù lù ngay bàn đầu. Năm ngoái cô đã từng biết Teddy và thấy cậu bé chơi không đẹp với bạn bè, quần áo thì lôi thôi lếch thếch, còn người ngòm thì lại quá bẩn thỉu. “*Teddy trông thật khó ưa,*” cô đã nhủ thầm như vậy.

Ở trường này, vào đầu năm học mỗi giáo viên đều phải xem xét thành tích học tập của từng học sinh trong lớp mình làm chủ nhiệm. Và cô Thompson đã dùng cây bút đỏ vạch một chữ thập rõ đậm vào hồ sơ cá nhân của Teddy, rồi ghi chữ F đỏ chói ngay phía ngoài (chữ F là hạng thấp nhất). Cô nhét hồ sơ cá nhân của Teddy đến cuối cùng mới mở ra xem, và cô rất ngạc nhiên về những điều đọc được.

Cô giáo phụ trách lớp 1 đã nhận xét Teddy như

sau : “*Teddy là một đứa trẻ thông minh và luôn vui vẻ. Học giỏi và chăm ngoan... Em là nguồn vui cho người chung quanh.*”

Cô giáo lớp 2 nhận xét : “*Teddy là một học sinh xuất sắc, được bạn bè yêu quý nhưng có chút trở ngại: mẹ em ốm nặng và cuộc sống gia đình thật sự là một cuộc chiến đấu.*”

Giáo viên lớp 3 ghi: “*Cái chết của người mẹ đã tác động mạnh đến Teddy. Em đã cố gắng học, nhưng cha em không mấy quan tâm đến con cái; và đời sống gia đình sẽ ảnh hưởng đến em nếu em không được giúp đỡ.*”

Giáo viên chủ nhiệm lớp 5 nhận xét : “*Teddy tỏ ra lãnh đạm và không tỏ ra thích thú trong học tập. Em không có nhiều bạn và thỉnh thoảng ngủ gục trong lớp.*”

Đọc đến đây, cô Thompson chợt hiểu ra vấn đề và cảm thấy tự hổ thẹn.

Cô còn thấy áy náy hơn khi đến lễ Giáng Sinh, tất cả học sinh trong lớp đem tặng cô những món quà gói giấy màu và gắn nơ thật đẹp, ngoại trừ món quà của Teddy. Em đem tặng cô một gói quà bọc vụng về bằng loại giấy gói hàng nâu sạm màu mà em tận dụng lại từ loại túi giấy gói hàng của tiệm tạp hóa. Cô Thompson cảm thấy đau lòng khi mở gói quà ấy ra trước mặt cả lớp.

Một vài học sinh đã bật cười khi thấy cô giơ lên chiếc vòng giả kim cương cũ đã sút mất vài hạt đá và một chai nước hoa chỉ còn lại một ít. Nhưng cô đã dập tắt những tiếng cười nhạo kia khi cô khen chiếc vòng đẹp, đeo nó vào tay và xịt một ít nước hoa trong chai lên cổ tay. Hôm đó Teddy đã nán lại cho đến cuối giờ để nói với cô : “*Thưa cô, hôm nay cô thơm như mẹ em ngày xưa.*”

Sau khi đứa bé ra về, cô Thompson đã ngồi khóc cả giờ đồng hồ. Và chính từ hôm đó, ngoài dạy học cô còn lưu tâm chăm sóc cho Teddy hơn trước. Mỗi khi cô đến bàn em để hướng dẫn thêm, tinh thần Teddy dường như phấn chấn hẳn lên. Cô càng động viên em càng tiến bộ nhanh. Vào cuối năm học, Teddy đã trở thành học sinh giỏi nhất lớp. Và trái với phát biểu của mình vào đầu năm học, đã

không yêu thương mọi học sinh như nhau. Teddy là học trò cưng nhất của cô.

Một năm sau, cô tìm thấy một mẩu giấy nhét qua khe cửa. Teddy viết : *“Cô là cô giáo tuyệt vời nhất trong đời em.”*

Sáu năm sau, cô lại nhận được một bức thư ngắn từ Teddy. Cậu cho biết đã tốt nghiệp trung học, đứng hạng ba trong lớp và *“Cô vẫn là người thầy tuyệt vời nhất trong đời em.”*

Bốn năm sau, cô lại nhận được một lá thư nữa. Teddy cho biết dù hoàn cảnh rất khó khăn khiến cho cậu có lúc cảm thấy bế tắc, cậu vẫn quyết tốt nghiệp đại học với hạng xuất sắc nhất, nhưng *“Cô vẫn luôn là cô giáo tuyệt vời mà em yêu quý nhất trong đời.”*

Rồi bốn năm sau nữa cô nhận được bức thư trong đó Teddy báo tin cho biết cậu đã đậu tiến sĩ và quyết định học thêm lên. *“Cô vẫn là người thầy tuyệt nhất của đời em,”* nhưng lúc này tên cậu đã dài hơn. Bức thư ký tên Theodore F. Stoddard - giáo sư tiến sĩ.

Câu chuyện vẫn chưa kết thúc tại đây. Một bức thư nữa được gửi đến nhà cô Thompson. Teddy kể cậu đã gặp một cô gái và cậu sẽ cưới cô ta. Cậu giải thích vì cha cậu đã mất cách đây vài năm nên cậu mong cô Thompson sẽ đến dự lễ cưới và ngồi ở vị trí vốn thường được dành cho mẹ chú rể.

Và bạn thử đoán xem việc gì đã xảy ra?

Ngày đó, cô đeo chiếc vòng kim cương giả bị rất hột mà Teddy đã tặng cô năm xưa, xúc thư nước hoa mà Teddy nói mẹ cậu đã dùng vào kỳ Giáng Sinh cuối cùng trước lúc bà mất.

Họ ôm nhau mừng rỡ và Giáo Sư Stoddard thì thào vào tai cô Thompson : *“Cám ơn cô đã tin tưởng em. Cám ơn cô rất nhiều vì đã làm cho em cảm thấy mình quan trọng và cho em niềm tin rằng mình sẽ tiến bộ.”*

Cô Thompson vừa khóc vừa nói nhỏ với cậu: *“Teddy, em nói sai rồi. Chính em mới là người đã dạy cô rằng cô có thể sống khác đi. Cô chỉ biết thế nào là dạy học kể từ khi cô được gặp em.”*

Kim Dung; kimdungco6@yahoo.ca

"TA CỨ NGỠ XUỐNG TRẦN CHƠI MỘT CHỐC..."

- Bùi Giáng

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một chặp,
Nào ngờ đâu... bầm dập đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một lát,
Nào ngờ đâu... bì dất đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một chút,
Nào ngờ đi... hun hút đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một đoạn,
Nào ngờ đi..., loạng quạng đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một thoáng,
Nào ngờ ham.. mua bán đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một chốc
Nào ngờ đâu... lẫn lóc đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một đổi,
Nào ngờ ra... nông nổi buổi hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một tí,
Nào ngờ đâu... cô nhí trối ta luôn!

Em cứ ngỡ xuống trần chơi một sớm,
Nào ngờ anh hàng xóm... nhốt em luôn!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một tối,
Nào ngờ đâu... lạc lối đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một dạo
Nào ngờ lo... chạy gào đến hôm nay!

Ta cứ ngỡ xuống trần chơi một bữa,
Nào ngờ đâu... không thấy cửa đi zề... !



Frédéric

(Cứ cho là méo mó nghề nghiệp của tác giả dựa vào những mẫu chuyện đời)



Thò đầu ra khỏi phòng tắm, Frédéric nói vọng về phía nhà bếp :

- nầy Christine, 2 đứa nhỏ bà ngoại đã rước về hồi chiều, em xem mình có thể ăn sớm tối nay, để sau đó đến nhà vợ chồng Didier được không ?.

Vợ hắn trả lời ngay:

- Lại chơi bài à, chuyện đó không có tôi, anh muốn đi thì cứ đi, tôi ở nhà xem film.

Mở cửa cho Frédéric vào nhà, Carine vợ của Didier lên tiếng hỏi :

- Christine nó lại không tới à, sau mày cứ để nó ở nhà một mình hoài vậy, không tốt đâu !.

- Chớ mày muốn tao phải làm sao?

- Vợ chồng phải có đôi, nếu nó không chịu đi, mày phải tìm cách nào khác chớ, mầy cũng phải dòm ngó nó thường hơn, đừng để nó có cảm tưởng mày bỏ bê nó.

Bước vào phòng khách, Fred đã thấy Didier và hai người đồng nghiệp khác, Roger và Jacques đang tán láo. Roger lên tiếng:

- giờ mới tới à.

Fred chìa ra chai Cognac, miệng nói:

- hôm nay là tour của tao.

Hắn kéo ghế ngồi xuống, Jacques ngồi đối diện với cái áo pull hở cổ, thấy được cái giầy chuyền máng vào đó cái đồng Napoléon, dè dặt hỏi:

- lại một mình ?.

- như mày đã thấy, Fred trả lời.

Bốn người đàn ông này là những đồng nghiệp làm chung tại một hãng chế tạo phụ tùng xe hơi ở ngoại ô thành phố X. Họ thân thiện với nhau từ nhiều năm qua, thỉnh thoảng những dịp nghỉ hè tổ chức đi chung, có khi đầy đủ cả 4 gia đình, nhưng nhứt định lúc nào cũng có cặp Frédéric và Jacques. Chơi bài gần được một giờ, Jacques nhăn mặt tỏ vẻ đau bụng, xin phép đi toilette. Ba người ở lại ngồi chờ, nhâm nhi cognac. Vợ của Didier, ngồi ở salon nói vọng về phía họ:

- Jacques thỉnh thoảng đến đây rồi lại về sớm, các ông thấy không ?. Rồi nó lại xin kiếu về cho mà coi.

Trong bốn cặp, vợ Chồng Didier lớn tuổi hơn hết, bọn kia coi như anh chị, con cái đã trưởng thành ở riêng. Hai cặp kia, các người con đã vào Trung học hay ở trên đại học, duy chỉ có hai người con của Jacques, một trai lớn và một gái nhỏ vừa bước vào tiểu học vài năm nay. Đúng như rằng, khi Jacques trở ra, hắn xin kiếu từ vì không thể ở thêm được. Nó chào mọi người ra đi, ba chàng coi như chuyện bình thường, duy chỉ có vợ Didier nhìn nó bén gót, cặp mắt mở to đảo qua nhìn chồng, sau đó bà phải vào thay thế chân của Jacques. Trong lúc chơi bài, vợ của Didier cứ lảm nhảm về sự đi đứng một mình của Jacques và chuyện vắng mặt thường xuyên của vợ y trông các buổi họp mặt, nhưng lại không đã động gì đến hai người vợ của các chàng kia. Một lúc chịu hết nổi, Didier lên tiếng:

- Mày lảm nhảm gì hoài vậy, nó đã về chỉ có bọn tạo ở lại nghe.

Bà vợ trừng mắt nhìn chồng không nói gì cả. Không khí có vẻ nặng nề, buổi chơi bài đành phải tan sớm vì chuyện đầu đầu, không kéo dài như những lần trước. Cái chai Cognac ba người đang ông còn lại cũng làm sạch trước khi cuốn gói.

Về đến nơi, Fred cho xe vào garage rồi dùng cầu thang trong đi lên nhà. Vừa mở cửa bước vào couloir, hắn thấy một luồng gió thổi mạnh từ phòng khách đưa tới, Fred chợt nghĩ, mùa hè nóng, vợ hắn mở cửa sổ nhưng trước khi đi ngủ đã quên đóng. Hắn không bật đèn, vì sợ đánh thức vợ, bước nhẹ nhàng về phía cửa sổ kiếng đóng lại, không kéo sáo để hưởng ánh sáng từ ngoài đường đưa vào. Vào toilette, hắn làm vệ sinh cần thiết trước khi đi ngủ, hắn thấy trong baignoire con động nước, hắn chợt hiểu vợ hắn vừa mới xử dụng, cái douche còn nhỏ vài giọt. Hắn rón rén bước vào phòng ngủ, mùi Biên-être mà vợ hắn thường dùng sau khi tắm đưa lại mũi hắn, làm Fred một chút ngây ngất thòm thèm, hắn biết vợ hắn cũng vừa mới lên giường đây, sau mà trễ vậy? Hắn quên là đêm nay hắn về hơi sớm hơn những lần khác. Ngả người nhẹ lên giường, hắn với tay bật cái đèn ngủ, vợ hắn nằm xây lưng lại, một thân người mà hắn và mọi người đều cho là đẹp ở trong cái áo ngủ bằng voile mỏng ngấn cũn cấn trên đầu gối, như chờ đợi. Hắn choàng tay qua ôm nàng, thân người còn ước như chưa lao khô, tim vợ của hắn đập có vẻ dồn dập, người nóng ran, sao vội vậy? hắn thầm nghĩ, nhưng một phản ứng bất ngờ, vợ hắn gạt tay ra, miệng nói:

- hôm nay tao mệt.

Hắn ôm nàng trở lại trả lời:

- tối nay bắt đầu weekend mà em, đã vài tuần rồi chúng ta không “gần nhau”.

Rượu và sự kích thích làm tim hắn đập dồn dập. Lần này thì vợ hắn phản ứng mạnh mẽ, gõ tay đập mạnh hắn ra miệng nói:

- để tao yên.

Hắn nổi nóng, lật ngửa nàng lại miệng hỏi:

- mày làm gì ở nhà mà mệt.

Cùng lúc cái gối đỡ đầu của nàng lật ra lòi cái giây chuyền có đồng Napoléon nằm tên hên trên nệm. Vợ hắn kinh hãi mở to đôi mắt, hắn như loạn trí hết lớn:

- ah ! Thì ra thế.

Fred hai tay đánh tới tấp như vũ bão vào mặt, vào đầu của Christine, nàng chỉ biết khóc và hét âm ỉ, hai cánh tay không có đủ sức chống lại sức mạnh của Fred. Như con hổ dữ, Fred lấy hai tay chụp đầu của Christine đập liên tục vào thành giường sắt, máu từ lỗ tai của nàng chảy ra, hắn ngừng tay lại, đầu nàng ngã sang một bên, chết tốt. Fred mở to đôi mắt, tay run rẩy sửa nhẹ đầu của Christine ngay lại, bất thần hắn ôm chặt đầu của nàng vào lòng, rú lên khóc nức nở.

- Christine sau vậy nè, anh thương em vô cùng, anh biết anh đã có một hạnh phúc vô tận khi anh được em chấp nhận làm vợ anh.

Phải, đã nhiều lần hắn tự cảm thấy hãnh diện với bạn bè vì mình có được một người vợ đẹp để mà trước đó hắn không bao giờ dám nghĩ đến. Nhiều người cho là hắn trúng số độc đắc. Hắn thầm nghĩ lại, sau này nhiều lần hắn đã thấy Jacques đến nhà nhưng ít thấy vợ theo, thường vịn nhiều lý do đưa Christine đi chợ hay đâu đó khi thấy hắn bận. Hắn cho là bình thường và là bạn thân nhau. Có lần hắn bất thần về nhà, Christine mở cửa hơi chậm, khi vào đã có Jacques ngồi đó.

Than khóc, rên rỉ một lúc. Hắn lần lần hồi tỉnh, nhưng tim hắn càng lúc càng đập mạnh hơn trước, hắn có bệnh hơi yếu tim, thời gian gần đây, bác sỹ lao động chứng nhận hắn không được làm việc nặng. Hắn ngồi tục xuống, nhìn lên cái ảnh phóng đại vợ chồng và hai con treo trên đầu giường, bốn người cười vui vẻ. Hắn lầm thầm:

- Không thể được, ta phải giữ con ta bên cạnh suốt đời. Hắn đứng lên, mắt bùng sáng, tim đập dồn dập, nhưng quyết định ra bếp nhấn nút làm một cái double espresso, hắn cần phải tỉnh táo lúc này. Trở vào phòng ngủ, hắn để nguyên Christine nằm như vậy, Cùng với cái giây chuyền năm kế bên, hắn cuốn tròn người nàng với cái drap đang có sẵn, đứng lên cái ghế đầu, hắn lấy trên đầu tủ quần áo cái bọc đựng “sac à couchage”. Hắn bỏ nàng vào đó, kéo fermeture lại, sạch sẽ, thơm tất. Hắn vác nàng lên vai, loạng choạng bước đi ra couloir trong nhà, từ đó hắn dùng cầu thang đi xuống garage. Hắn bước đi từ từ, hơi thở càng dồn dập. Mở coffre xe, hắn bỏ nàng vào đó gọn gàng. Hắn quay qua lấy cái xềng treo trên tường để vào trên cái sắc, khóa xe

lại. Lên nhà, hắn nhìn đồng hồ tay, chỉ 6 giờ, trời bên ngoài, mùa hè đã sáng bừng từ lâu, hắn vào bếp làm thêm một cái double café nữa. Fred vào phòng tắm, dùng douche ky cọ kỹ lưỡng trên thân thể, cạo râu sạch sẽ như những thứ bấy khác mà hắn thường làm trước khi đi chợ với vợ. Thay bộ quần áo tươi trẻ của mùa hè, nhìn lại trong kiếng tủ, hắn thấy mắt hắn có quần đen. Bước ra phòng khách kiểm soát lại các cánh cửa, bất chợt ngó lên bàn thờ, ảnh Chúa đang nhìn hắn, Fred vội cúi đầu rồi khỏi phòng khách như trốn chạy. Nghĩ sao, hắn trở lại phòng ngủ, mở tủ lấy drap trải lại cái giường đang trống để tránh mọi dấu tích để lại. Đúng 8 giờ sáng, uống thêm cái café nữa, hắn cho xe ra khỏi garage, đậu trước nhà, hắn xuống xe trở lại để đóng cái cửa bằng garage, vừa lúc bà Maria làng xóm với cái robe de chambre đang dẫn chó đi một vòng để nó làm vệ sinh chào hắn:

- Hôm nay đi sớm vậy? còn Christine và mấy đứa nhỏ đâu?

Hắn lúng túng trả lời:

- Thưa bà nhà tôi không được khỏe, các đứa nhỏ đã về ngoại nó sau buổi học chiều hôm qua.

Nói xong hắn vội vã ra xe lái đi, bà Maria nhìn theo hắn rồi nhìn vào nhà Fred, khẽ nhún vai rồi dẫn chó đi.

Fred lái xe thường đôi lúc ẩu tả, nhưng hôm nay hắn phải bình tĩnh lái nhẹ nhàng và giữ gìn hoàn toàn luật lệ giao thông. Hắn không muốn có chuyện phiền phức thêm lên. Hắn cho xe đảo quanh những con đường mà hắn thường xử dụng trong thành phố, để có ai đó thấy hắn như đi chợ thường lệ, sau đấy sẽ rời thành phố đi lên khu rừng cách đây vài chục cây số để chôn Christine. Với gần một phần ba chai Cognac tối hôm qua cộng với ba cái double espresso để tỉnh người, sự thực đã làm tim hắn đập mạnh thêm lên, cộng với sự sợ hãi. Hắn vẫn chạy cẩn thận, nhưng có điều hắn thắc mắc là từ khi rời nhà và đã qua hai ngã tư đèn đỏ, nhìn kiếng chiếu hậu, hắn thấy một cái xe mang bản số dân sự lớn ngựa từ xa vẫn chạy theo hắn. Cái loại xe mà gần đây đài truyền hình có nói rằng bộ nội vụ vừa mới sắm cho cảnh sát và hiến binh để đuổi bắt kịp bọn ăn cướp và du côn trên xa lộ. Tim hắn càng đập mạnh hơn lên, thay vì đã rời thành phố, hắn lại cho xe chạy

tiếp tục các ngã đường như tiềm kiếm cửa tiệm nào đó, chiếc xe kia với hai người ngồi phía trước vẫn tiếp tục theo hắn từ xa. Hồn vía của hắn đã bay tận mây xanh, tim đập dồn dập làm tay chừng hắn muốn run lên. Hắn nghĩ sau mà mau vậy? Đèn lại bật đỏ ở một ngã tư, hắn cho xe đậu lại ngay phía trước trong ligne bên mặt, bên trái ligne trống, chiếc xe kia tiến tới đậu sát bên. Hắn run quá rồi, cứ nhìn thẳng phía trước, tay run lập cập trên volant, mặt xanh ngắt. Người ngồi cạnh tài xế bên xe kia cho hạ kính xuống, một trong túi ra một thẻ hành sự có lá cờ tam tài đưa về phía hắn, đồng thời nhận một tiếng còi hú nhẹ cho hắn để ý. Hắn từ từ quay sang nhìn, người kia cười lịch sự bảo hắn khi đèn xanh, cho xe chạy đậu bên kia đường. Hắn làm đúng như những gì người cảnh sát mặt thường phục yêu cầu, chiếc xe kia vượt qua xe hắn và ngừng phía trước. Hình như hắn đang nguyện cầu chi đó ở ơn trên. Cũng người đang ông đó, mặc nguyên bộ complet lịch sự, xuống xe bước về phía hắn, khom người xuống cho hắn nghe rõ:

- Tôi cò Legrand chánh sở cảnh sát giao thông, đại diện nhà chức trách địa phương và ông tổng trưởng bộ nội vụ có lời chúc mừng ông.

Tim Frédéric đập dồn dập thêm lên. Cò Legrand, cuối xuống nói tiếp:

- từ nhiều tháng nay như ông biết quá nhiều tai nạn lưu thông gây chết người, cho nên ngày hôm nay thủ tướng chính phủ ra sắc lệnh tổ chức “Ngày tôn trọng luật lệ giao thông” và sẽ tặng thưởng những ai được các ủy ban tỉnh chọn lọc như ông, mà từ hơn 30 phút chúng tôi đã theo dõi.

Ông vừa dứt lời thì Frédéric cũng vừa ngã chuối xuống tay lái, mắt trợn trừng đầu ngiêng qua một bên, còi xe bị nhận bởi lồng ngực của hắn kêu lên in ỏi. Lão cò hét về phía trước:

- gọi cứu hỏa.

Rượu, café đậm nhiều lần, bệnh tim đã làm Frédéric không chịu nổi.

Một tuần sau, trong nghĩa địa thành phố, thân bằng quyến thuộc đến đưa vợ chồng Frédéric đi về nơi vĩnh cửu. Bà ngoại hai đứa nhỏ ôm sát chúng nó vào lòng. Gần đó thằng Jacques đầu cuối xuống mặt mày xám ngắt, vợ nó đứng gần với gương mặt có chút buồn. Vợ của Didier gần đó với chồng cứ nhìn

Jacques với tia mắt như hòng súng tiểu liên. Khoảng xa đám đông, có hai người đang ông quang sát kỹ vụ việc, khi cuộc tổng tấn đã xong, mọi người lần lượt ra về. Vợ đi trước, Jacques lùi thối đi phía sau, một trong hai người đang ông bước nhẹ kế bên nắm tay trái của hắn bấm nhẹ, kín đáo tay trái người này hở nhẹ chiếc áo veste để hắn thấy cái thẻ hành sự có cờ tam tài loài ra ở tuổi áo trong. Miệng người này hơi mỉm cười nhìn hắn để mọi người nếu có thấy thì cho rằng họ quen nhau. Jacques rêu rếu theo người này rẽ vào một chỗ vắng người. Người kia bước chậm theo vợ Jacques, đến gần chỗ chiếc xe đậu hỏi vặn vẹo chuyện gì đó, mục đích để cách biệt hai vợ chồng. Jacques run sợ thấy rõ, người cảnh sát mặc thường phục trấn an hắn ngay:

- ông hãy bình tĩnh tôi chỉ có đôi lời với ông thôi.

Gã này đã được chỉ thị của thượng cấp làm êm đẹp việc này để không có chuyện động tim lẩn thẩn hai trong vòng một tuần khi mà các tờ báo lá cải đang làm rùm beng cái chết của Fred. Người cảnh sát mặt nói tiếp:

- Thứ hai này chúng tôi mời ông đến quận cảnh sát, để nhận lại những gì mà ông đã bỏ quên lại nhà ông Frédéric, và cũng để chúng tôi đóng lại hồ sơ điều tra, dù sau ông hoàn toàn không có liên quan gì đến cái chết của hai người kia, một lần nữa ông hãy an tâm.

Nhìn Jacques có vẻ không tin, ông nói tiếp:

- Sở dĩ chúng tôi mời riêng ông không cho vợ ông biết, vì không muốn chuyện xào xáo trong gia đình của ông, chần ích lợi gì, đó là lời yêu cầu của ông dự thẩm và ông chứng lý thành phố, cái này chỉ có quan tòa của lương tâm có thể xử ông thôi chắc ông cũng hiểu.

Người cảnh sát không nói thêm rằng, cuộc điều tra mở ngay lúc đó cho thấy, dấu tay của Jacques có từ phòng ngủ đến phòng tắm của nhà Frédéric, trên drap giường cũng có dấu tích A.D.N của một người không phải là của Frédéric. Cái dấu chỉ tay còn rành rành trên sợi dây chuyền, dấu chân chắc lúc đầu còn ướt chạy từ phòng tắm đến cái cửa sổ mở để bước ra ngoài có dấu tay, bên ngoài còn rớt lại chiếc vớ. Người ta nghĩ ngay đến một cuộc bỏ chạy tán loạn đang khi tắm. Dấu tay đã được sở giao nghiệm và căn cước tìm ra ngay là ai. A.D.N đầu

không biết đích danh, vì Jacques không có tiền án nhưng họ quyết đoán chỉ là một người với dấu tay. Còn về cái chết của Christine, rõ ràng là dấu tay của Fred chứ không có ai khác, trên gương mặt còn dấu bấm mười ngón tay. Đằng kia vợ Didier nhìn chòng chọc về phía hai người, bấm nhẹ tay chồng nói nhỏ:

- ông xem kìa, cốm đang thử mạch của Jacques. Nói xong bà lấy tay làm dấu thánh giá. Không biết bà chúc xấu cho Jacques hay chúc lành cho hai cái mồ kia.

Vụ án được xếp lại như một chuyện gây lộn, ẩu đã và lỡ tay do Fred làm ra. Từ của tòa án là “Cố ý đã thương, trí mạng”.

Biển Đức - Hè 2013

MẸ - VÕ THỊ THƠM

Thuở lên bảy, nhà nghèo, con đông, mẹ phải chật vật lo bữa trước, bữa sau, con thiếu sự âu yếm của mẹ. Một buổi xế chiều ngủ dậy muộn, nóng hầm hập, mẹ lo cuống cuống chạy mua thuốc, ôm con vào lòng dỗ dành, van vái cho con. Thấy vậy, càng thích ngủ xế chiều để được bệnh. Khi 20, học xa, mẹ mất. Nhìn ráng chiều là tim nhói nhói đau, hối hận làm khổ mẹ. Con hư quá mẹ ơi! .

ĐỔI THAY - NGỌC THU

Hồi nhỏ ba mẹ ở quê, chị đi làm cho em học. Sinh nhật chị, em nỏ chỉ vỏ xe dành dụm tiền tặng chị cái nón. Chị rất vui, cảm động ôm hôn em.

Thời kinh tế thị trường, em giàu lên. Mua gì cho chị cũng chê. Sinh nhật chị, nhớ ngày xưa em lại tặng nón.

- Xi... giàu thấy mồ mà tặng nón!

Chị kể kể công lao, giận dữ... Em tiếc ngày xưa, giấu mặt vào tường lặng lẽ khóc.

GIÓ QUÊ NỘI - VÕ MINH TẤN

Bà nội lên thành phố thăm cháu. Tay xách nách mang những nào là cây với trái quê nhà. Bọn trẻ ủa đến tíu tít vây quanh bà Cái gì ,đây nội? , À, cái quạt, làm bằng mo cau đó . Mẹ phì cười “Ở đây có quạt điện, cả máy điều hòa, mẹ mang cái đó theo làm gì cho vướng?” Đêm hè, trời oi. Thành phố bỗng nhiên mất điện. Ba cau có còn mẹ lằm bằm đi thấp nển. Bà khẽ gọi Các cháu lại đây với nội. Lấy chiếc quạt mo ra, vừa quạt bà vừa nói: “Gió quê nội đó, mát không các cháu?”.

ĐỪNG VỘI XÉT ĐOÁN

Một người bạn của tôi trên chuyến trở về Nam Phi sau một thời gian sống ở Âu Châu, đã phải chờ khá lâu ở phi trường Heathrow của London. Sau khi mua một ly cà phê và một gói bánh quy, cô kéo lê hành lý linh kính tới một cái bàn trống để đọc báo và ăn bánh trong khi chờ máy bay.

Khi đang đọc tờ báo buổi sáng, cô nhận ra có người làm gì đó sột soạt ở bàn mình. Liếc nhìn qua tờ báo, cô bỗng thấy một anh chàng ăn mặc lịch sự đang với tay lấy bánh của cô, bỏ vào miệng. Không muốn làm ồn, cô chỉ nghiêng mình để lấy một cái cho mình.

Một phút sau, cô lại nghe tiếng sột soạt. Anh chàng kia lại lấy thêm bánh để ăn.

Cho đến lúc cả hai đã ăn đến cái bánh cuối cùng trong gói, cô đã tức giận hết cỡ nhưng vẫn không nói được câu nào. Rồi chàng trai bồng bẻ cái bánh làm hai, đẩy một nửa về phía cô và ăn nửa còn lại, rồi bỏ đi.

Lát sau, khi loa phóng thanh gọi tên cô, và yêu cầu cô xuất trình vé, cô vẫn còn bưng bưng cơn giận. Tuy nhiên, các bạn hãy thử tưởng tượng sự xấu hổ của cô khi cô mở túi xách ra và khám phá ra rằng gói bánh của mình vẫn còn nằm nguyên trong đó. Thì ra từ nãy tới giờ cô đã ăn bánh của người ta. Chàng kia đã chia sẻ với cô đến miếng bánh cuối cùng. Thật là một con người tốt bụng”

Suy nghĩ: Câu chuyện cho thấy cái nhìn của chúng ta về người khác không luôn luôn chính xác, thậm chí nhiều khi còn nhầm lẫn nữa. Vì thế đừng vội xét đoán, kết án. Và cũng phải sẵn sàng thay đổi cái nhìn của mình khi chúng không còn đúng với sự thật nữa. Quan trọng hơn nữa, nếu chúng ta muốn có những thay đổi lớn trong cuộc đời mình thì trước hết phải thay đổi cách nhìn về người khác. Hãy đeo cặp kính khác rồi mọi sự sẽ thay đổi theo ta.

ĐỪNG XÉT ĐOÁN

Vừa nhận được điện thoại, nam bác sĩ vội vã tới bệnh viện. Ông khoác vội trang phục phẫu thuật và tiến ngay tới phòng mổ. Lúc đó, người cha của cậu bé sắp sửa phẫu thuật đang ngồi đợi tại cửa phòng. Vừa nhìn thấy bóng bác sĩ, người cha nói ngay :

“Tại sao giờ này ông mới đến?”

Ông không hay biết con trai tôi rất nguy kịch sao? Thực lòng ông có trách nhiệm nghề nghiệp không vậy?”

Bác sĩ điềm tĩnh trả lời : “Thật xin lỗi, lúc này không phải ca tôi trực nên tôi không có mặt tại bệnh viện. Thế nhưng vừa nhận được điện báo tôi đến ngay đây... Và lúc này tôi muốn tĩnh tâm một chút để chuẩn bị phẫu thuật”.

Người cha giận dữ : “Tĩnh tâm à?! Giả như con của ông đang nằm trong phòng cấp cứu thì ông có tĩnh tâm được không? Nếu như con trai ông sắp chết, ông sẽ làm gì?”

Vị bác sĩ lại mỉm cười trả lời : “Tôi sẽ nói điều mà ông Gióp đã nói trong Kinh Thánh: ‘Thân trần trường sinh từ bụi đất, tôi sẽ trở về bụi đất thân trần trường. Chúa đã sinh ra, Chúa lại lấy đi, xin chúc tụng Chúa’. Những bác sĩ không có khả năng giữ lại mạng sống. Ông hãy đi và cầu nguyện cho con trai ông. Chúng ta sẽ nỗ lực hết mình và cậy trông vào ân sủng Thiên Chúa”.

“Khuyên lớn người khác khi mà bản thân mình chẳng dính dáng gì xem ra quá dễ dàng”. Người cha phản nản.

Cửa phòng phẫu thuật đóng lại. Vị bác sĩ miệt mài vài giờ liền trong phòng mổ. Và ông rời khỏi phòng phẫu thuật trong niềm hạnh phúc: “Cảm tạ Chúa. Con trai ông đã được cứu. Nếu muốn biết thêm chi tiết, hãy hỏi cô y tá vừa giúp tôi”. Không chờ câu trả lời của người cha, vị bác sĩ tiến thẳng và rời khỏi bệnh viện.

Ngay khi nhìn thấy đáng đáp cô y tá xuất hiện, người cha nói ngay : “Loại người gì mà lại cao ngạo đến như thế kia chứ! Thậm chí ông ta không thèm dành vài giây trả lời cho tôi biết hiện trạng con trai tôi”.

Cô y tá cúi xuống, tuôn trào nước mắt, trong xúc động, cô chậm rãi trả lời: “Con trai duy nhất của bác ấy mới qua đời hôm qua do một tai nạn. Hôm nay bác ấy đang lo tang sự cho cậu. Thế nhưng vừa nhận được điện báo bác ấy tới ngay để cứu con trai ông. Bây giờ thì bác ấy trở về tiếp tục lo hậu sự cho đứa con yêu quý của mình”.

Đừng kết án ai. Vì bạn không biết cuộc sống của họ thế nào cũng như điều gì đang diễn ra trong tâm hồn họ.



ĐƠN GIẢN, CHỈ LÀ ... MẸ

Trong 1 gia đình đông con:

- “Mẹ ơi ! Con muốn mua xe máy, mẹ mua cho con nhé !” -”Con muốn học anh văn !” -”Con muốn 1 cái váy mới !” -”Con cần 1 cái laptop mẹ à !”

- “Ừ, để mẹ lo”

20 năm sau:

- “Mẹ ơi! Con muốn làm chính trị gia, mẹ ủng hộ con nhé !” -”Con muốn học thạc sĩ, mẹ lo cho con nhé !” -”Con muốn làm ca sĩ !” -”Con muốn mở công ty điện tử !”

- “Ừ, để mẹ lo”

30 năm sau:

- “Mấy đứa có khỏe không ?” - “Con chuẩn bị đi họp rồi, mẹ sang nhà chú Ba chơi nha !” -”Con sắp đi làm đồ án, mẹ sang nhà em Tư nha” -”Con đi lưu diễn, mẹ sang nhà chú Út nha !” -”Con bận rộn rồi trí lắm mẹ à ! Híc ..”

- “Ừ, để mẹ tự lo...”

MỘT MÌNH MẸ

Chiến tranh ác liệt. Bố ra chiến trường. Mẹ cô độc dắt con lánh nạn khắp nơi. Hòa bình. Bố không trở về. Mẹ khóc hằng đêm trong ngóng mong.

Năm năm sau, mẹ quyết định lập bàn thờ, di ảnh bố. Một mình mẹ vất vả nuôi con. Vậy mà căn bệnh ung thư quái ác lại cướp mất mẹ.

Hôm bức ảnh mẹ được đưa lên bàn thờ bên cạnh bố, bất ngờ bố trở về !

Tất cả chợt vỡ oà... Bức ảnh bố được hạ xuống. Trên bàn thờ... mẹ lại một mình.

LÚC YÊU THƯƠNG HÉO ÚA

Ngày bé, con ôm mẹ thật chặt, vùi vào lòng và thủ thỉ: Con yêu mẹ nhất trên đời.

Ngày bé, con vụng về mua chiếc cặp tóc và loay hoay bọc trong giờ thủ công thật đẹp để tặng mẹ với những lời chúc thật ngô nghê nhưng chân thành biết mấy...

Ngày bé, con pha cho mẹ cốc nước chanh đá mát lạnh để mẹ uống sau những giờ làm việc mệt nhọc và vất vả...

Ngày bé, con rơi nước mắt lo lắng khi mẹ ốm, con ôm cặp lồng chạy vội đi mua cháo tía tô, chạy nhanh quá con vấp ngã, hai đầu gối chảy máu, nhưng con không thấy đau, chỉ muốn chạy thật nhanh mang cháo về cho mẹ ăn rồi uống thuốc. Trên đoạn đường về nhà, con cứ hình dung ra đủ thứ đáng sợ, nước mắt ướt nhòa khuôn mặt, con sợ mẹ rời xa con mãi mãi...

Ngày bé, mỗi khi mẹ mệt, con liền đắp lưng, xoa dầu cho mẹ. Mẹ ôm con và nói: Con yêu mẹ nhiều không ?

Ngày bé, mỗi khi thấy mẹ buồn, con liền kể tíu tít cho mẹ nghe đủ thứ chuyện trong thế giới trẻ con của mình. Con sợ mẹ buồn mẹ sẽ xa con.

Ngày bé, con viết tập làm văn, lúc nào cũng vẽ mẹ, khắp nơi trong cuộc sống của con, đầy ắp hình bóng mẹ thân thương.

Ngày bé... trong con, mẹ là tất cả.

Giờ con trưởng thành, con không còn nói yêu mẹ, ôm mẹ thật chặt mỗi khi ngủ.

Giờ con trưởng thành, mẹ ốm, con không còn chạy thật nhanh để mua bát cháo tía tô cho mẹ.

Giờ con trưởng thành, mẹ mệt mỗi lo toan, con không đưa bàn tay dịu dàng xoa xoa lên trán mẹ, vuốt nhẹ những nếp nhăn in hằn như cố để xóa đi.

Giờ con trưởng thành, mẹ cô đơn, con đang ở bên ngoài vui vẻ nói cười cùng những người bạn.

Giờ con trưởng thành, thế giới của con, mẹ đứng bên lề, mẹ đóng vai phụ.

Suốt một đời, thầm lặng hi sinh, mẹ mong con trưởng thành, khôn lớn... Nhưng trưởng thành rồi, con giúp được gì cho mẹ? Con cũng giống như lũ chim trời, đủ cánh thì bay đi...

Hóa ra trưởng thành lại là lúc yêu thương héo úa...

Vị quan sáng suốt



Ngày xưa, có một người nông dân và một người thợ săn là hàng xóm của nhau. Người thợ săn nuôi một đàn chó săn rất dữ tợn và khó bảo, chúng thường nhảy qua hàng rào và rượt đuổi đàn cừu của người nông dân. Người nông dân bảo người hàng xóm của mình hãy trông nom đàn chó cẩn thận, nhưng xem ra những lời đó đều bị bỏ ngoài tai.

Một ngày nọ, đàn chó lại nhảy qua hàng rào, chúng đuổi cắn đàn cừu và làm nhiều con trong đàn bị thương nặng.

Lúc này, người nông dân không thể chịu đựng thêm nữa. Anh ta bèn lên phủ để báo quan. Vị quan phủ chăm chú lắng nghe đầu đuôi câu chuyện rồi nói: “Ta có thể phạt người thợ săn và bắt anh ta xích hoặc nhốt đàn chó lại. Nhưng anh sẽ mất đi một người bạn và có thêm một kẻ thù. Anh muốn điều gì hơn: một người bạn hay một kẻ thù làm hàng xóm của mình?”

Người nông dân trả lời rằng anh muốn có một người bạn hơn. Vị quan phủ nghe vậy bèn phán: “Được, vậy ta sẽ bày cho anh một cách để vừa bảo vệ an toàn cho đàn cừu, vừa giữ được một người bạn”.

Người nông dân bèn nghe theo lời chỉ dẫn của vị quan phủ.

Vừa về đến nhà, người nông dân liền thử làm theo những gì vị quan phủ đã bày cho anh ta. Anh ta bắt ba con cừu tốt nhất của mình và đem tặng chúng cho ba cậu con trai nhỏ của người hàng xóm. Đám trẻ rất vui thích quần quít chơi đùa bên mấy con cừu. Để bảo vệ cho đồ chơi mới của lũ trẻ, người thợ săn đã làm một cái cũi chắc chắn để nhốt đàn chó. Từ đó trở đi, đàn chó không bao giờ quấy rầy đàn cừu của người nông dân nữa.

Cảm kích trước sự hào phóng của người nông dân với những đứa con của mình, người thợ săn thường mang chiến lợi phẩm mà anh ta săn được sang cho người nông dân. Người nông dân đáp lại bằng thịt cừu và phô mai mà anh ta làm ra. Chỉ trong một thời gian ngắn, hai người hàng xóm đã trở thành bạn tốt của nhau.

Có một câu ngạn ngữ Trung Hoa cổ thể này: “Một người chỉ có thể cảm hóa và thu phục người khác bằng lòng tốt và thiện tâm”.

Người Mỹ cũng có một câu thành ngữ tương tự như thế: “Người ta bắt được nhiều ruồi bằng mật hơn là bằng giấm” (“Mật ngọt chết ruồi”). “You can catch more flies with honey than with vinegar”

Đêm



**Nền hồng lay lắt canh thâu
Trầm đêm vờ vợi cho sầu dậy men
Ngõ tâm tư khép cài then
Nhốt cơn đau xót huyền mê mấy tầng
Chiêm bao rớt hột âm thầm
Lên đôi mắt nhớ buồn dâng cuối trời
Nghe hồn cất tiếng thương ơ
Xót hương ngày cũ tươi bởi lòng đau
Thôi em còn chút mộng nhàu
Theo nhau về với quên sầu viễn phương**

Phan thái Yên

8/2003 (khi nghe P.I.Tchaikovsky)

*Nghe trăng bỗng trở gót sầu
Úa vàng rắc ánh bên cầu giao duyên
Thơ tiên bỗng lụy bên thềm
Đốc đời đổ ngượng bao phiên lụy sa*

ANH VỀ MÀ XEM... MẸ ANH PHIỀN THẬT..!

Anh về ngay đi, em hết chịu nổi rồi, mẹ anh phiền thật.

- Uhm, mẹ anh phiền thật, bây giờ anh đang có cuộc họp quan trọng, tối về anh sẽ giải quyết nha em.

Tiếng đầu dây bên kia đập máy nghe có vẻ rất tức tối, anh buông thông người ra sau ghế, ở bên kia cô nhìn ra phía cửa như đang cố nuốt trôi một cái gì đó vào mình.

- Anh nhìn đi, đó, đây này, hôm nay em sắp, ngày mai em xếp, cứ một người dọn, một người lại bày ra như vậy, ai mà chịu nổi. Em sắp điên rồi đây. Cô vò đầu trong 1 trạng thái vô cùng tức giận, anh lại gần cô, lấy tay xoa xoa 2 bờ vai gầy gầy, cô hất chúng ra.

- Em vào đây !

Anh nhẹ nhàng nắm lấy tay cô kéo vào phòng, khép hờ cửa, anh lấy xuống 1 chiếc hộp được đặt trên nóc tủ, lấy tay phủi nhẹ, anh nhìn cô mỉm cười.

- Mẹ phiền thật, ngày mai mình đưa mẹ đến viện dưỡng lão em nhé, còn bây giờ để anh cho em biết mẹ chúng ta phiền đến mức nào.

Anh mở chiếc hộp ra, bên trong là 1 xấp hình, anh lấy ra 1 tấm đã cũ, nhưng chẳng hề dính tí bụi nào, cô tò mò nhìn vào tấm ảnh.

- Em thấy không, đây là tấm hình mà Dì anh đã chụp lúc anh sinh ra, Dì kể vì mẹ yếu nên sinh lâu lắm, mà sinh lâu chắc là đau lâu em nhỉ, mà mẹ phiền thật, cứ la hét ầm ĩ cả lên, ai mà chẳng sinh. Dì còn nói, mẹ yếu lắm, nếu cứ cố sinh thì sẽ nguy hiểm cho người mẹ, bác sĩ đã nói như vậy rồi vậy mà mẹ vẫn cố cãi ” Không, con tôi phải ra đời, tôi phải sinh”, mẹ anh phiền thật đó.

Cô nhìn tấm hình, bàn tay cô nhẹ bồng, rồi cô nhìn anh, trong mắt anh chứa 1 điều gì đó rất lạ. Anh cẩn thận bỏ tấm hình đó qua 1 bên, lấy 1 tấm khác cho cô xem.

- Em nhìn nè, đây là bức ảnh chụp lần đầu tiên anh bú mẹ, anh chẳng thấy ai phiền như mẹ cả. Bà nội, bà ngoại nói cả rồi, mẹ yếu, không đủ sữa để cho anh, uống sữa bình đi, ở đó mà dưỡng sức,

MẸ ĐI THANH THẢN CHÚNG CON NHỚ NGƯỜI

Mẹ đi về chôn vĩnh hằng
Quên đi bao nỗi nhọc nhằn Mẹ ơi
Thế là Mẹ đã xa rồi
Vành khăn tang thâm nghĩa đời chúng con.
Tháng ngày lời Mẹ vẫn còn
Mẹ đi thanh thản, chúng con nhớ Người
Gần trăm năm sống với đời
Biết bao gian khổ cuộc đời Mẹ lo.
Có ngày cơm chẳng đủ no
Vàng trắng trí tuệ Mẹ lo chu toàn
Cho con khôn lớn bình an
Vượt lên số mệnh, hiên ngang với đời.
Kiến thức khoa học sáng ngời
Hiền tài giúp nước, giúp đời Mẹ ơi!

Hoàng Trung Trực

nhưng 1, 2 cứ khư khư giữ anh vào lòng “Không, con con nhẹ cân, phải bú sữa mẹ mới tốt”. Ai nói gì cũng cãi em nhỉ, nếu không anh được uống sữa bình rồi, sữa bình phải ngon hơn chứ, mẹ anh phiền thật.

Bàn tay cô run run, cô thấy ánh mắt của người mẹ trong bức ảnh ánh lên vẻ rất hạnh phúc, 2 bàn tay cô ta cứ giữ chặt đứa bé. Cô nhìn anh không nói gì cả.

- Còn nữa đây này !

Anh lại lôi ra 1 tấm khác nhìn vào đó.

- Em thấy mẹ anh phiền ghê chưa, con nít hơn 1 năm ai chẳng chập chững biết đi, mẹ cứ làm như chỉ có con mẹ mới làm được điều đó không bằng. Ba kể mẹ cứ gặp ai là cũng hí hờn khoe “Thằng cu Tin nhà tôi đi được rồi, nó biết đi rồi đó”. Bộ mẹ không thấy phiền hay sao em nhỉ? - Bờ môi cô như muốn nói một cái gì đó nhưng cổ họng thì ứ nghẹn lại, bức ảnh đứa trẻ con chập chững đi về phía mẹ trong tấm hình, cô nhìn mãi. Ba còn kể, từ ngày anh bắt đầu bi bô tập nói rồi gọi được tiếng mẹ là nguyên những ngày sau là một chuỗi điệp khúc “Cu Tin gọi mẹ đi, gọi mẹ đi cu Tin”, mẹ phiền quá đi mẹ à, anh mỉm cười xoa nhẹ vào bức ảnh, mắt anh đang long lanh thì phải.

- Đây nữa, đây nữa này !

Anh lôi ra nguyên 1 xấp, nhiều lắm, rất nhiều ảnh- Em thấy mẹ anh phiền ghê chưa, chụp làm gì

mà lắm ảnh vậy không biết, lần đầu tiên anh vào mẫu giáo, có phiếu bé ngoan, rồi tiểu học, trung học, nhận bằng khen, em coi đi, đủ trò trên đời, coi hình của anh có mà đến tết mới xong, anh phì cười, “mẹ anh phiền nhỉ” ?

Cô nhìn anh, anh không cười nữa, anh cầm 1 tấm hình lên nhìn vào đó rất lâu, cô thấy nó, 1 tấm hình rất đẹp, anh rất đẹp trong bộ áo tốt nghiệp cử nhân, anh lúc đó trông điển trai quá, cao ráo, nhưng...

- Em có thấy không? Tóc mẹ anh đó, rối em nhỉ ? Còn áo quần nữa này, cũ mèm...

Cô nghe thấy giọng anh trở nên khác đi, không đều đều như lúc ban đầu nữa, đứt quãng. Cô nắm lấy tay anh.

- Năm 15 tuổi, ba bỏ mẹ con anh lại, rồi lúc đó, mọi thứ trong nhà trở nên không có điểm tựa, anh đi học, mẹ bắt anh phải học...Em không biết đâu, anh xin nghỉ nhưng mẹ không cho, phiền như vậy chứ. Mẹ cứ sáng sớm đi phụ quán cơm cho người ta, trưa ăn 1 chén cơm thừa trong quán để dư tiền cho anh học thêm ngoại ngữ, rồi chiều đến chạy đi giặt đồ cho những bà mẹ không phiền khác, để họ đi mua sắm, cà phê, giải trí... Giọng anh lạc hẳn “Còn nữa em ạ, tối đến mẹ lại tiếp tục đi làm lao công đường phố, sáng sớm mới về chợ mắt được 1 tí thôi, vậy đó... Em thấy mẹ anh khỏe không ?”

“Tách”, 1 giọt nước rơi xuống trên tấm hình, mắt cô cũng nhòe đi, khác thật, 1 bà mẹ trẻ với gương mặt xinh đẹp lúc đưa con mới bi bô tập nói, và cũng với gương mặt phúc hậu đó nhưng giờ làn da đã nhăn đi, khuôn mặt gầy hảnh khi đứng cạnh cậu con trai lúc chuẩn bị ra trường.

- Anh à !

Bàn tay cô nắm lấy bàn tay run run của anh.

- Em có thấy tay mẹ rất yếu không, anh chẳng bao giờ kể em nghe nhỉ. Khi 5 tuổi, anh đùa nghịch chạy nhảy lung tung, lúc đuổi bắt cùng cô nhóc hàng xóm anh đã trượt chân ngã từ cầu thang xuống. Lúc đó, anh chẳng thấy đau một chút nào cả, chỉ nghe một tiếng kêu rất thân quen, em có đoán được không, anh đang nằm trên 1 thân thể rất quen...mẹ anh đó.

Cô sưng người lại, nước mắt cô trào ra, rơi xuống ướt đầm tay anh.

- Em à, mẹ anh phiền vậy đó, phiền từ khi anh

chuẩn bị lọt lòng cho đến khi anh gần đón đứa con đầu tiên của mình, chưa hết đâu, mẹ sẽ còn phiền cả đời em ạ, bây giờ lớn rồi mẹ vẫn cứ lèo đèo theo anh dặn đủ thứ em không thấy sao, cơm phải ăn 3 chén, đi xe phải chậm thôi, đừng có mà thức khuya quá. Mẹ anh phiền thật, ngày mai mình đưa mẹ đến viện dưỡng lão em nhé.

”Anh“, cô ôm chặt lấy anh, cô òa khóc nức nở, ”em xin lỗi“, anh ôm lấy cô vỗ về, vỗ về như ngày xưa anh vẫn thường được làm như vậy.

“Choang” - Anh và cô chạy nhanh xuống bếp.

- Mẹ xin lỗi, mẹ nghe con thềm chè hạt sen nên mẹ đi nấu, nhưng... Giọng mẹ run run không dám nhìn về phía trước, cúi người nhặt những mảnh vỡ vữa rơi.

- Mẹ à !

Cô chạy đến nắm lấy bàn tay xương xương của mẹ : “Từ nay mẹ đừng phiền nữa nhé, để con phiền mẹ cho”. Cô ôm chặt mẹ, nước mắt thấm đầm vai áo mẹ, mẹ nhìn anh, anh nhìn cô trong lòng của mẹ.

“Mẹ đã không sinh lầm con và con cũng đã không chọn nhầm dâu cho mẹ, phải không ạ?”

TRÁI CAU VÀNG

Vườn xưa rụng trái cau hoa

Tuổi thơ ta nhặt mẹ ta tìm trầu

Mẹ ta chân đất áo nâu

Miếng trầu cánh phượng là câu xa vời...

Gió Lào hát ngược nón cời

Nắng mưa một mảnh áo tơ phấp phồng

Đồng xa, gánh nặng, lưng còng

Mẹ như một mảnh liềm cong cuối ngày

Ấm lòng một miếng trầu cay

Mượn vôi, mượn thuốc, mà say, mà nồng...

Chiều nay khói thẳng, hương cong

Trầu cau cúng mẹ, trên đồng sương sa

Cúi đầu trước những xưa xa

Lòng nghe rụng trái cau hoa năm nào...

Phạm Xuân Cầm



Những ý Lễ xin trong Tháng Ba năm 2014

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar

- 1- Gia đình anh chị Quyết - cô Hiền và các cháu xin Lễ : cầu cho linh hồn Giuse Trần Văn Lệ, là Bố và ông ngoại qua đời tại VN, cầu cho linh hồn Anna Maria Chuyên là Mẹ và bà nội.
- 2- Anh chị Tuấn Diệp xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Trần văn Lệ.
- 3- Bà Henriette xin Lễ cầu cho linh hồn Jean-Paul Dương văn Đến.

Cộng Đoàn Công giáo Việt nam tại Mulhouse

- 1- Anh chị Jacques Quang xin Lễ cầu cho linh hồn Cụ Maria Trần thị Giáp.
- 2- Chị Thùy xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn thị Tấn và Lễ cầu cho Cụ Maria Trần thị Giáp.
- 3- Ông bà Thông Sen xin Lễ cầu cho Cụ Maria Trần thị Giáp.
- 4- Gia đình Phạm Quốc Trí xin Lễ cầu cho Cụ Maria Trần thị Giáp.
- 5- Nguyễn Jacky (ở Besançon) xin Lễ cầu cho bà Maria Nguyễn thị Đây và Lễ cho bà Maria Nguyễn thị Tài.
- 6- Bác Lai xin Lễ cầu cho linh hồn Antoine Đặng văn Xuân và Lễ cầu cho Thérèse Lưu thị Hoa.
- 7- Anh chị Oanh Đô xin Lễ cầu cho Mẹ là Maria Đoàn thị Tấn.
- 8- Anh chị Tuấn Diệp xin Lễ cầu cho Giuse và Maria Minh + nội + Lễ cầu cho linh hồn Đôminicô và Maria Biên + Mẫu và 1 Lễ cầu bình an cho gia đình.
- 9- Chị Mai xin Lễ cầu cho Maria Đoàn thị Tấn.
- 10- Chiêu và Nhu xin Lễ cầu cho Maria Đoàn thị Tấn.
- 11- Các con của Bác Sáu Vincent xin Lễ cầu cho các linh hồn Maria, Maria Barthélémy và Phêrô.
- 12- Tất cả gia đình chị em : chị Ngát - chị Liên - Hợi Hương xin Lễ cầu cho Mẹ là Cụ Maria Trần thị Giáp, Lễ cầu cho bà Maria Đoàn thị Tấn Vincent, Lễ cầu cho Đôminicô và 1 Lễ tạ ơn Chúa.

Lịch trình Thánh Lễ & sinh hoạt tháng 5 & 6.2014

Tháng năm 2014

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

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

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

Lễ Thăng Thiên : Ascension

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

Tháng sáu 2014

Chúa nhật 01/06/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.

**Chúa nhật 08/06/2014 : Lễ Hiện Xuống (Pentecôte) tại dòng OMI Strasbourg lúc 10giờ.
Sau đó Khai mạc Hội Chợ Xóm làng tại Trụ sở.**

Chúa nhật 15/06/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.

Chúa nhật 22/06/2014 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.

Hành Hương Lisieux kính Thánh Nữ Têrêxa Giêsu Hải Đồng từ ngày 27 đến 29 tháng 6 năm 2014.

(tiếp theo Lá Thư Chủ bút trang 3)

Người ta cứ dẫu này mà nhận biết các con là môn đệ Thầy là hãy yêu thương nhau (Gn 13,34)

Luật yêu thương mở ra chân trời mới, đưa ra cái nhìn mới hướng dẫn lương tâm con người sống thứ tha, thông cảm và biết thương đến anh em đồng loại, thông cảm với kẻ khốn cùng, tha thứ cho kẻ làm lỗi, kẻ đói cho ăn, khát cho uống, rách cho mặc. Chọn tha thứ là chọn vứt bỏ gánh bực dọc để vui sống. Quãng gánh xong người thấy nhẹ nhõm, tinh thần bình an, lòng thoải mái. Tất nhiên, tha thứ không dễ vì phải thắng cái tôi, cái tôi càng lớn chiến đấu càng mãnh liệt, chiến đấu mãnh liệt sẽ có nhiều đau khổ nhưng đau khổ đó êm dịu vì cậy nhờ ơn Chúa.

Chỉ chủ nợ mới có thể tha, con nợ không thể tha. Kẻ lỗi lầm không thể lớn tiếng tha thứ cho người mình xúc phạm, vì như thế vẫn chưa thực sự hoán cải trong mình, lòng tự tôn vẫn to lớn thì không thể nào nhìn thấy mình có lỗi, thì làm sao có thể thấy được sự tha thứ của người khác.

Trong yêu thương cũng thế, biết thứ tha là biết làm chủ đời mình. Không thể bực dọc gây đau khổ, vật vã, bực tức trong lòng, làm khổ mình. Không tha thứ là trói buộc. Cho nên có thể nói tha thứ là một bước tiến tới giao hòa cùng Thiên Chúa. Như đã nói trên, phải hạ mình xuống thấp lắm mới có thể có được tha thứ. Có những người tha thứ mà không cần điều kiện gì cả, đồng thời cũng có người đòi hỏi sự tha thứ có điều kiện. Trong cuộc sống ở xã hội thường ngày của con người thì thường là sự tha thứ luôn nằm trong một số điều kiện tiên quyết phải có nào đó. Như thế không có nghĩa là đi trái lại với đường hướng của phúc âm, bởi vì phạm là người thì ai cũng có

nhân vị, phẩm chất và danh dự tối thiểu trong cuộc sống, tính chất của con người như thế phải được bảo vệ và giáo hội luôn hướng tới điều đó.

Quý độc giả kính mến !

Một vài chia sẻ cúng quý độc giả về sự tha thứ, thiết nghĩ cũng không vô ích lắm, khi chúng ta đang trong mùa Hè, mùa mà chúng ta có nhiều cơ hội khám phá xã hội con người ở những chân trời xa rộng đôi khi gần gũi thân thiết, hoặc xa xôi lạ lẫm. Nếu chúng ta không sẵn có một tấm lòng tha thứ, thì đôi khi xảy ra những va chạm nhỏ nhoi thường tình vì những khác biệt phong tục, văn hóa, rất dễ dẫn đến những chuyện đáng tiếc.

Nhịp Cầu kính chúc quý độc giả một mùa Hè vui tươi thoải mái, an lành nhất là trong những chuyến đi xa và luôn mang trong mình tấm lòng tha thứ xem như thứ hành trang quý giá nhất để giao kết cùng đồng loại.

Nhịp Cầu



Danh sách độc giả ủng hộ Nhịp Cầu tháng 3/4/ - 2014

tiếp theo số 204

20. Nguyễn Văn Hồng Gérard (chèque)	30 euros	29. Chị Phụng	50 euros
21. Một độc giả USA (chèque)	50 euros	30. Hoàng Tất Đắc	30 euros
22. Nguyễn Oanh (Nancy) (chèque)	50 euros	31. Đinh Phi Long	30 euros
23. Nguyễn Thị Hiền (chèque)	200 euros	32. Jacques QUANG (chèque)	30 euros
24. Huỳnh Quang Chiêu (chèque)	25 euros	33. Bác RAO	30 euros
25. Lê David	30 euros	34. Anne VO (chèque)	30 euros
26. Bác Võ Hữu Lễ (chèque)	40 euros	35. Trần Hữu Tùng	50 euros
27. Bác Trần Đức Lai	30 euros	36. Đỗ Jean Claude	40 euros
28. Chị Hương	30 euros	37. Lê Thị Kim Loan (chèque)	30 euros
		38. Bác Hoàng Văn Trình	40 euros

Chúc mừng

*Thầy chúc cho đôi lứa hai nhà chung một nhà
Chúc cho nhân duyên đôi lứa được phước hồng*

Nhận được tin vui :

1. Văn Minh và Virginia
Thành hôn ngày 5 tháng 4 năm 2014.
2. Phan Văn Vi và Nguyễn Thị Ngọc Thủy
Thành hôn ngày 21 tháng 6 năm 2014.
3. Nicolas Muller và Pham Marie Kim
Thành hôn ngày 28 tháng 6 năm 2014.
4. Dominique Nguyễn Michel và Agnès Phạm Evelyne
Thành hôn ngày 5 tháng 7 năm 2014.
5. Đàm Quang Khanh và Nguyễn Kim Huê
Thành hôn ngày 26 tháng 7 năm 2014.

Linh mục Lê Phú Hải omi.



Cuộc hành trình Strasbourg và Stuttgart



Thứ bảy 05/04/2014, sáu anh chị cursillistas gồm anh chị Dương Thọ, anh chị Hùng Lan, và anh chị Đức Kim Chi hẹn nhau thuê xe đi Strasbourg để giới thiệu Phong Trào Cursillo với Cộng Đoàn Strasbourg.

Mặc dù hẹn nhau đến điểm hẹn trước 15 giờ, nhưng rồi vì kẹt xe đến mãi 15 giờ 30 xe mới đến được điểm hẹn Cha tuyên úy và Cộng đoàn vẫn nhẫn nại chờ đợi phái đoàn.

Buổi hội ngộ gồm hai phần :

Phần một dành cho nhóm Cursillo

Phần hai, giờ thánh cầu nguyện cùng với Cộng Đoàn.

Cha tuyên úy ngỏ lời chào đón phái đoàn và bài hát Cursillista hành khúc được vang lên qua giọng ca của 17 anh chị Cursillista Strasbourg. ...Decolores tiếng ca của tình bác ái... cursillistas quyết tiến không ngừng... tiếng ca vừa hùng hồn, vừa trầm thiết như lời gọi, làm tôi vô cùng xúc động.

Sau đó chị Mai, đại diện nhóm cursillistas Strasbourg mời mọi người thấp gối, cùng nhau quỳ trước Thánh Thể, để ăn năn sám hối, và xin Chúa thứ tha những thiếu sót và phù hộ cho mọi người luôn sống xứng đáng là người Kitô hữu đích thực, tuyên xưng đức tin bằng lời nói và hành động.

Kết thúc phần dành cho nhóm cursillo, anh chủ tịch đã ngỏ lời cảm ơn Cộng Đoàn đã dành cho nhóm cursillo sự tiếp đón nồng hậu, anh kể qua về lịch sử Phong Trào và mời Cộng Đoàn tham dự hai

khóa 33 và 34 sắp tới tổ chức tại Lisieux, trung tâm hành hương ở miền tây bắc nước Pháp và cũng là quê hương của thánh nữ Têrêxa Hài Đồng Giêsu.

Sau phần dành cho nhóm cursillo, đến giờ thánh cầu nguyện cùng với Cộng Đoàn. Lời ca, tiếng hát tung hô và ngợi khen Chúa lại vang lên trong nhà nguyện tuyệt đẹp của nhà dòng... Con nguyện xin Chúa Giêsu, thương đoái nhận lời con cầu... Xin cho con yêu Chúa nhiều, đáp tình Chúa đã dấu yêu...Xin cho con yêu Chúa nhiều, dầu đời con gặp thử thách...

Chị Hương viên xác tín rằng : Sống mùa chay :
1/ là theo Chúa Giêsu từ bỏ cái " tôi"

2/ là sống mẫu nhiệm "Vượt qua" nghĩa là chết cho cái tôi khép kín, biết sống cho Chúa và cho anh chị em, để tôi không còn là tôi mà Chúa Kitô sống trong tôi.

3/ là có những cái nhìn mới để đón mừng mùa Xuân vĩnh cửu.

Mọi người thỉnh lặng lắng nghe và suy niệm.

Sau đó là những lời huấn đức của Cha Tuyên Úy và ban phép lành Minh Thánh Chúa.

Buổi hội ngộ với Cộng Đoàn được kết thúc bằng bài hát : Con dâng về Mẹ một niềm tin yêu bao la .

Mọi người ra về... Không... không phải mọi người ra về... chỉ có những vị chưa phải là cursillista ra về còn anh chị em cursillista ở lại, tay bắt mặt mừng, bisou bi ziez rối rít, tôi cảm thấy vui, cái mừng vui của các anh chị sau nhiều năm xa cách. Tối hôm ấy sáu anh chị em phái đoàn chúng tôi được Cộng Đoàn và anh chị em cursillistas Strasbourg thiết đãi bữa cơm hội ngộ tại trụ sở Cộng Đoàn thật thịnh soạn, ấm cúng.

Sự phục vụ của anh chị em cursillistas Strasbourg làm tôi nhớ đến tinh thần phục vụ của các anh chị trợ tá ngày tôi dự khóa tại Rungis. Một tinh thần phục vụ trong tình yêu thương, huynh đệ. Thầy Sáu Thạch nói : đã là anh chị em trong đại gia đình Cursillo thì không cần khách sáo cảm ơn nhau. Nhưng tôi xin phá lệ, thành thật cảm ơn các anh chị cursillistas Strasbourg, cảm ơn chị Mai, khóa 2 và anh Tâm, khóa 30 đã dành cho chúng tôi một sự tiếp đón nồng hậu, thân tình.

Sáng ngày Chúa nhật, trước khi cử hành thánh lễ, Cha Lâm Thái Sơn, tuyên úy Cộng đoàn, ngỏ lời chào đón phái đoàn và sau thánh lễ yêu cầu Cộng Đoàn nán lại vài phút để nghe giới thiệu về Phong Trào Cursillo.

Chị Hoàng Lan được chỉ định giới thiệu Phong Trào, chị nhấn mạnh Phong Trào Cursillo là Phong Trào của Giáo Hội và mời gọi Cộng Đoàn tham dự hai khóa 33 và 34 tại Lisieux. Anh chị em phái đoàn đã phát ra hơn 100 phiếu ghi danh.

Sau bữa cơm trưa gia đình do anh chị em cursillistas Strasbourg thiết đãi, phái đoàn tiếp tục lên đường đi Stuttgart. Ở Stuttgart phái đoàn cũng được tiếp đón rất nồng hậu, cởi mở thân tình như anh chị em một nhà.

Thế mới biết tình yêu thương trong gia đình cursillo, chẳng khác gì tình yêu thương ruột thịt của anh chị em trong cùng một gia đình. Tình yêu của Thầy Chí Thánh.

De Colores !





Lạy các Thánh Tử Đạo Việt nam

Là những bậc tiền nhân đã hoàn thành sứ mạng,

Xin chuyển cầu cho chúng con là con cháu

Được noi gương các ngài

Biết đem lòng bác ái mà dẫn thân phục vụ,

Để một ngày kia trên thiên quốc

Chúng con được hợp tiếng với các ngài

Ca ngợi tạ ơn Chúa muôn đời vinh hiển

Kỷ niệm ngày Phong Thánh các Thánh Tử Đạo Việt Nam

19-06-1988 tại Rôma.