



NHỊP CẦU

THÔNG TIN LIÊN LẠC CÔNG GIÁO VIỆT NAM VÙNG ĐÔNG BẮC-PHÁP

Bulletin De Liaison De La Mission Catholique Vietnamnienne - Région Est De La France

Tháng 09 & 10.2016 - số 219 - Năm thứ XXXII - ISSN 1157 - 4496



Lạy Chúa,
này là dòng dõi
của những kẻ
tìm Chúa

Sáng Lập: Lm Giuse Võ Quang Linh (+).
Tuyên úy đường 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.

Con người chỉ cần giữ 7 tính này
thì chuyện gì cũng sẽ tốt đẹp

Những bài hay nhất... 41

Về Già ở với ai ? 42-45

Lục bát Tình Giá 45

Khoe 46-47

Dấu kỷ niệm qua những khuôn mặt
văn nghệ sĩ xứ...

Trong số này ...

Lá thư chủ bút 3-4

Phép Lạ Tràng Chuối Mân Côi 5-6

Tâm tình trong tháng linh hồn 6-7

Đau khổ và lòng thương xót 8-9

Ba bước thực hành lòng thương xót 10

Trang Khoa Học 13-19

Tại sao điện thoại bị cháy nổ ...

Phun nước điện tử

Hồi sinh động vật tuyệt chủng khó

Tại sao chó ghét mèo?

NASA hoàn tất dự án đưa người

tới Sao Hỏa

10 năm nữa, loài người được giải

phóng khỏi ung thư ?

Sẽ tới ngày Trái đất bị Mặt trời
nuốt chửng?

Trang Y Học 20-26

Suy Tim

Lò Microonde

Ngộ Độc

Bệnh Lang ben và Thyroid

Thuốc lá điện tử

Ngăn chặn tổng hợp mỡ để điều
trị ung thư

Trang Gia Chánh 27-30

Rã đông cực nhanh

Mẹo luộc ốc sạch

Canh măng móng giò

Giò Heo Kho Gừng

Cải rổ sốt dầu hào

Gỏi Bò Thái (Thai Beef Salad)

Đi ăn Phở 31

Moustafa 32-37

Nỗi niềm người xa xứ (thơ) 37

Nhớ cơm quê (thơ) 37

Ngôn Ngữ Lạc Việt... Lạc lối 38-39

La thư chữ bút ...



Cuộc cách mạng tháng 10 -1917 ở Nga nổ ra như là một thách thức vào niềm tin của người Kitô hữu, vì bản chất của nó là khước từ những giá trị nhân bản của các tôn giáo nhất là Thiên Chúa giáo.

Ở Mạc-tư-khoa, thủ đô Nga Sô, bộ Chính trị Trung ương Bolsheviks đã nhất trí dùng bạo lực phát động một cuộc nổi dậy vào ngày 10.10.1917. Chương trình của cuộc nổi dậy: “Vào đêm 25 rạng ngày 26.10 sẽ đột chiếm dinh Mùa Đông, bản doanh của chính phủ lâm thời Nga Hoàng đang do Alexander Kerenskij lãnh đạo và sẽ bắt giam tất cả mọi thành viên của chính phủ này. Bắt buộc Hạ viện Quốc hội Sô-viết thực thi khẩu hiệu của Bolsheviks ‘Tất cả mọi quyền lực là của người Sô-viết’ và đồng thời thành lập một chính phủ cách mạng do Lê-nin lãnh đạo” Mục đích của cuộc cách mạng Tháng Mười Bolshevik là

lật đổ chế độ Nga Hoàng và thành lập một chế độ cộng sản vô thần, hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu của Thiên Chúa, và tìm cách loại bỏ tôn giáo bằng mọi giá. Nhưng dĩ nhiên Mạc-tư-khoa chỉ là bước khởi đầu, hay nói đúng hơn là bàn đạp cho những phong trào cộng sản sử dụng để nhuộm đỏ phần thế giới còn lại bằng chủ thuyết vô thần và duy vật của họ.

Nhưng 10 ngày trước đó, ngày 13.10.1917, hàng trăm ngàn người đã chứng kiến tận mắt một phép lạ vĩ đại chưa từng xảy ra trong lịch sử nhân loại, mà Thiên Chúa đã thực hiện tại Fatima do sự hiệp thông của Đức Trinh Nữ Maria, phép lạ mặt trời quay cuồng bay lộn một cách vừa ngoạn mục vừa khủng khiếp vừa sợ hãi. Qua đó, Thiên Chúa muốn minh chứng một cách hùng hồn cho toàn thể nhân loại về sự hiện hữu, cũng như về quyền năng tối thượng bất khả phủ nhận của Người, đồng thời đó cũng là một câu trả lời rõ ràng và trực tiếp cho phong trào cộng sản vô thần và duy vật chất do Lê-nin lãnh đạo đang bùng nổ ở Nga Sô và đang trở thành một mối đe dọa nguy hiểm cho cả thế giới nói chung và cho Kitô giáo nói riêng.

Tuy nhiên, không chỉ sự thành công của cuộc cách mạng Tháng Mười, nhưng cả những sự sửa soạn của họ trước đó, cũng đã không xảy ra ngoài con mắt của “Vị Nữ Tướng bách chiến bách thắng của Thiên Chúa!” (Đức Piô XII).

Vào đúng thời điểm đó “ngày 13.5.1917 - tại Fatima thuộc nước Bồ Đào Nha, Đức Nữ Vương rất Thánh Mân Côi đã hiện ra lần thứ nhất với ba trẻ chăn chiên và công bố những luận đề riêng của Mẹ để chỉ dạy cho con cái loài người nhận ra được mục đích và chiều hướng của cuộc cách mạng chân chính duy nhất mà Phúc Âm Đức Kitô đã đề xướng, đó là: Con người phải từ bỏ tội lỗi, canh tân nội tâm, sửa đổi cuộc sống và quay trở về cùng Thiên Chúa. Và vào ngày 13 tháng 7, ngay trước khi tại thành phố Peterburg ở Nga Sô những dòng máu đầu tiên của hàng ngàn dân chúng vô tội đổ ra do các bộ hạ Lê-nin gây ra, thì tại Fatima Đức Maria đã công bố Sứ Điệp của Mẹ gồm ba mệnh lệnh đơn sơ và ngắn gọn, để cho nhân loại thực thi, hầu nhờ thế bước

tiến hưng hăng, đầy tham vọng và vô cùng nguy hiểm của đoàn quân Lê-nin sẽ bị ngăn chặn kịp thời, đó là:

1. Ăn năn sám hối, hoàn lương và cải thiện cuộc sống.

2. Tôn kính Mẫu Tâm Vô Nhiễm Nguyên Tội Mẹ Maria.

3. Sốt sáng lần hạt Mân Côi mỗi ngày.

Và chính Đức Mẹ cũng đã quả quyết rằng: “Nếu nhân loại biết nghe theo lời yêu cầu của Mẹ, nước Nga sẽ ăn năn trở lại và sẽ có hòa bình”.

Như vậy, năm 1917 quả thực là một “năm định mệnh” cho cả nhân loại. Nhưng đối với toàn thể thế giới Kitô giáo, năm 1917 còn là một năm đã nêu rõ trách nhiệm to lớn của họ đối với lục địa Âu Châu và đối với toàn thể giới qua những biến cố đã xảy ra ở Đông cũng Tây phương.

Một sự thể không thể chối cãi được là chủ thuyết cộng sản vô thần được bắt đầu năm 1917 tại Ngay Xô và đang trên đường bành trướng đến một số quốc gia trên thế giới, nhất là ở những nơi mà Sứ Điệp Fatima không được quan tâm thực thi. Cách riêng là do lục địa Kitô giáo Âu Châu đã phản bội Đức Kitô, vì đã:

- Tạo điều kiện cho kỷ nguyên của chủ thuyết cộng sản vô thần khởi động.

- Thiếu lòng sùng kính đối với Đức Maria, Mẹ Thiên Chúa.

- Làm lu mờ vẻ huy hoàng sự chiến thắng vinh quang của kỷ nguyên Mẹ Maria bằng sự chạy theo vật chất xác thịt và bằng các tội ác khác của mình.

Thế nhưng lòng tôn sùng Đức Mẹ của người Kitô hữu khắp nơi trên thế giới vẫn bền bỉ cầu nguyện cùng Mẹ, dù ở trong mọi hoàn cảnh bức bách nhất của tà quyền. Việc gì tới phải tới, nếu nhận định rằng năm 1917 là một năm định mệnh của nhân loại đứng trước sự bành trướng của chủ nghĩa cộng sản vô thần cho dù Đức Mẹ đã hiện ra và cảnh báo trước đó thì đúng 70 năm sau, năm 1989 Chủ nghĩa cộng sản sụp đổ bắt đầu từ nơi thực hiện và phát sinh ra nó, và lan tỏa ra khắp vùng Đông Âu nòi mà cộng sản chiếm ngự và đào thải đức tin trong 70 năm qua. Đúng



như lời mẹ đã phán quyết rằng: “Nếu nhân loại biết nghe theo lời yêu cầu của Mẹ, nước Nga sẽ ăn năn trở lại và sẽ có hòa bình”

.Tháng 10 là tháng chúng ta nhìn lại sự mầu nhiệm của chuỗi hạt mân côi. Lần hạt và chiêm nghiệm về sự mầu nhiệm đó chúng ta sẽ thấy rằng Đức Mẹ luôn bên cạnh che chở an ủi chúng ta, nhất là những người có cuộc sống xứng đáng là con cái của Mẹ. Có thể nói không ngoa rằng chuỗi hạt mân côi chính là chuỗi ngọc mầu nhiệm, nếu chúng ta biết gởi gắm tâm tình, cuộc sống của chính mình trong từng hạt, thì chúng ta sẽ cảm nhận được sự bình an của tâm hồn ở cuộc sống hôm nay và cuộc sống bên cạnh Thiên Chúa vào ngày mai...

Nhịp Cầu

Phép Lạ Tràng Chuỗi Mân Côi

Tình ưu ái đặc biệt Đức Mẹ MARIA dành cho Tràng Chuỗi Mân Côi được tất cả mọi tín hữu Công Giáo ghi nhận trải qua không biết bao nhiêu biến cố diệu kỳ xảy ra suốt dòng thời gian. Xin giới thiệu một trong những biến cố này.

Biến cố diễn ra trong tháng 5 năm 1961. Ông Bellis là một tín hữu Công Giáo vô cùng đạo đức và là nhân viên sở hỏa xa làm việc nơi một trong những ga xe lửa nổi tiếng nhất nước Ý.

Ngày 15-5-1961 như thường lệ, ông lái xe lửa từ thủ đô Roma trực chỉ Milano ở miền Bắc nước Ý. Bỗng chốc - do sự lầm lẫn vô ý - ông trông thấy từ đằng xa một chiếc xe lửa khác đang ngược chiều chạy thẳng về hướng của mình. Chỉ còn vòn vẹn vài phút nữa thôi và tất cả sẽ là tai nạn thảm khốc nhất xảy ra.

Ông bắt đầu hãm tốc độ với trọn sức lực, nhưng hai chiếc xe lửa cứ lao đầu vào nhau mỗi lúc một gần hơn. Thế là ông Bellis - với tâm tình của một tín hữu Công Giáo nhiệt thành nhất - liền cho tay vào túi rút ra Tràng Chuỗi Mân Côi và siết chặt trên ngực van xin khẩn nài Đức Trinh Nữ Rất Thánh Mân Côi ra tay cứu giúp, rồi ông nhắm chặt đôi mắt lại. Nhưng khi ông mở mắt ra thì tất cả xong xuôi hết rồi. Hai chiếc xe lửa ngừng lại đối đầu nhau trong một khoảng cách chỉ vòn vẹn gần một thước.

Tất cả mọi hành khách trên cả hai chiếc xe lửa vội vàng nhào xuống reo hò mừng rỡ trước một sự kiện quá lạ lùng. Họ đồng thanh kêu lên:

- Đúng là Phép Lạ!

Trong khi đó ông Bellis, với quả tim đập liên hồi và khuôn mặt trắng nhợt vì cảm động, tìm kiếm Tràng Chuỗi Mân Côi vì không còn trông thấy nó nữa. Không hiểu nó rơi mất nơi đâu. Ông vô cùng ngạc nhiên bởi lẽ trước đó ông còn nắm chặt Tràng Chuỗi Mân Côi trong tay đặt trên ngực rõ ràng mà! Vậy thì nó biến mất nơi đâu???

Đang đưa mắt đảo quanh tìm kiếm Tràng Chuỗi Mân Côi thì một bé trai lôi kéo sự chú ý của ông cũng như của tất cả các hành khách

khác. Mọi người vẫn còn trầm trồ chiêm ngưỡng khoảng cách thật gần của hai chiếc xe lửa thì nghe cậu bé reo lên:

- Hãy đến mà xem! Hãy đến mà xem! Hãy nhìn kỹ có vật gì đó nằm giữa hai đầu chiếc xe lửa kìa!

Cậu bé la to như thế. Mọi người nhốn nháo đặt câu hỏi:

- Vật gì thế?

Thì ra trên đường rầy nằm giữa đầu hai chiếc xe lửa là Tràng Chuỗi Mân Côi của ông Bellis. Mọi người ngỡ ngàng kinh ngạc hỏi nhau:

- Làm thế nào mà Tràng Chuỗi Mân Côi lại rơi ngay chính giữa hai chiếc xe lửa như thế này???

Trước một phép lạ tỏ tường như thế tất cả mọi người đều hiểu rõ đây là cử chỉ ưu ái cách riêng Đức Trinh Nữ Rất Thánh Mân Côi dành để cứu sống người con dấu yêu và cùng với ông, cứu sống tất cả các hành khách của cả hai chiếc xe lửa.



... Câu chuyện thứ hai mang nét đẹp dịu hiền khác. Trong niên sử của Thánh nữ Têrêxa Hải Đồng GIÊSU (1873-1897) người ta đọc thấy câu chuyện sau đây.

Vào năm 1911 một mục sư tin lành người Tô-cách-lan sau khi đọc cuốn "Truyện Một Tâm Hồn" của Thánh nữ Têrêxa liền đem lòng mộ mến vị Thánh trẻ tuổi và thường kêu xin Thánh nữ trợ giúp. Tuy nhiên, một hôm Thánh nữ Têrêxa hiện ra và nói:

- Sao Mục sư cứ xin tôi cầu nguyện cho Mục sư mà lại không muốn biết đến và khẩn cầu cùng Đức Mẹ MARIA???

Vị mục sư Tin Lành thông minh hiểu ngay rằng thật là chuyện vô lý khi khẩn cầu cùng vị

thánh trẻ Têrêxa Hải Đồng GIÊSU mà lại lơ-là lòng sùng kính Đức MARIA, Mẹ THIÊN CHÚA.

Kể từ ngày ấy, vị Mục sư luôn luôn thân thưa cùng Đức Trinh Nữ Rất Thánh MARIA và cảm nghiệm trong tâm hồn tràn ngập một Tình Yêu dịu hiền khôn tả xiết. Tình Yêu mỗi ngày một lớn mãi cho đến một ngày vị Mục sư quyết định gia nhập Giáo Hội Công Giáo thánh thiện duy nhất tông truyền và trở thành vị đại tông đồ rao giảng lòng sùng kính Đức Mẹ MARIA, Hiền Mẫu Thiên quốc.

("La Mia Messa", volume II, 1 Aprile - 30 Giugno 2014, Anno VIII/A, Casa Mariana Editrice, trang 337-338/298

Tháng 11 :

Tháng Các Linh Hồn

TÂM TÌNH TRONG THÁNG CÁC LINH HỒN (C.M.C)

Con người trong một góc khuất nào đó của tâm hồn luôn muốn xóa nhòa đi sự cách biệt âm dương, muốn xóa đi sự cách ngăn bởi cái chết, và trong nội tâm sâu thẳm của tâm hồn luôn là khát khao gắn bó mãi mãi không chia lìa. Halloween được tổ chức vào vọng Lễ Chư Thánh, với sự hóa trang rùng rợn như muốn chế diễu cái chết, muốn xóa nhòa đi khoảng cách âm dương cách biệt để rồi bước vào tháng các linh hồn với đại Lễ Chư Thánh và tâm tình cầu nguyện, sống chứng nhân niềm tin kito giáo để cầu nguyện cho các linh hồn đã qua đời.

Với đức tin mãnh liệt vào Đấng chiến thắng sự chết là Chúa Kitô, các tín hữu lại quây quần trong sự liên kết thiêng liêng với những linh hồn anh chị em đã đi trước trong niềm tin vào sự sẽ phục sinh khả hoàn mai hậu. Giáo Hội đã dành riêng tháng 11 hằng năm để tôn nên sự cao quý của sự kết hiệp thiêng liêng này bằng sự kêu gọi tín hữu dương thế hãy trở về trong tâm tình cầu nguyện cho các tín hữu đã qua đời; bằng cách tham dự các thánh lễ, xin lễ; bằng tâm tình



cầu nguyện khi viếng đất thánh - nơi an nghỉ tạm bợ chờ ngày phục sinh của những anh chị em đã qua đời.

Phải chăng tháng 11 dành riêng cầu nguyện cho các linh hồn đã qua đời là chỉ mưu lợi ích cho các linh hồn đã qua đời thôi sao?! Đã không ít lần người tín hữu dương thế có suy nghĩ như thế. Không, và không hẳn thế, không những chỉ các linh hồn nơi luyện tội - những linh hồn mà trong đó có thể có những người là anh chị em thân bằng quyến thuộc của chúng ta - được hưởng công phúc mà cả chính chúng ta nữa. Hãy nói cách khác công phúc mà chúng ta được hưởng còn lớn hơn nhiều những gì chúng ta bỏ ra để cầu nguyện cho các linh hồn nơi luyện tội. Khi cầu nguyện cho các ngài để sớm hưởng

nhân thánh Chúa, các linh hồn sẽ không bao giờ quên ơn.

Con người nơi trần thế có thể vô ơn bạc tình vì cái tôi ích kỷ, vì thân phận kiếp người, và những guồng xoay của cuộc sống xã hội, công việc; nhưng với các linh hồn nơi luyện tội thì không thế, khi được về bên Thiên Chúa thì sự cầu bầu của các Ngài cho chúng ta có giá trị gấp ngàn vạn lần lời chúng ta xin cho chính chúng ta. Sự hướng lòng về các linh hồn nơi luyện ngục còn giúp chúng ta sống giới răn thảo hiếu mà Ngài đã yêu cầu. Khi cả gia đình quây quần bên đất thánh cầu nguyện, xin lễ cho các vị tiền nhân đã qua đời cũng là cách giáo dục lòng thảo hiếu tuyệt vời, hơn bất cứ bài học nào khác mà chúng ta dạy con cái về lòng hiếu thảo, và một ngày kia chính chúng ta cũng hưởng hoa trái của sự giáo dục này khi con cháu chúng ta cũng cầu nguyện cho chúng ta.

Cuối cùng khi viếng đất thánh, trong tâm tình liên kết nguyện cầu cho các linh hồn đã qua đời cũng là cách nhắc nhở chúng ta về nơi chúng ta dù muốn dù không cũng phải tới. Và sẽ thật bất hạnh khi nơi ta tới qua cái chết lại không phải là tôn nhan Thiên Chúa mà lại là nơi phải khóc lóc và nghiêng rãng trong sự đầy đọa đầy nghiêng đời đời. Qua sự phản tỉnh này chúng ta sẽ sống tốt hơn, thể hiện niềm tin mãnh liệt hơn. Vậy còn chần chừ gì nữa mà chúng ta không sẵn sàng làm hết sức mình cho các linh hồn đã qua đời, cách riêng trong tháng 11 này. Chúng ta làm việc lành, cầu nguyện cho các linh hồn cũng là chúng ta đang giúp chính bản thân mình



Lạy Chúa là Đấng rất mực khoan dung, Chúa hằng thiết tha cho mọi người được ơn cứu độ. Xin thương nhận lời Đức Trinh nữ Maria cùng toàn thể Các Thánh chuyển cầu mà ban cho các đấng, các bậc, tổ tiên, ông bà, cha mẹ thân bằng quyến thuộc chúng con đã lìa thế được chung hưởng hạnh phúc muôn đời với Chúa. Chúng con cầu xin nhờ Đức Kitô Con Chúa, là Thiên Chúa và Là Chúa chúng con. Người hằng sống và hiển trị cùng Chúa, Hiệp nhất với Chúa Thánh Thần đến muôn thuở muôn đời. Amen.

NĂM THÁNH LÒNG THƯƠNG XÓT



Đau khổ và lòng thương xót

Có thể nói, đau khổ gắn liền với thân phận con người; còn lòng thương xót thuộc bản tính của Thiên Chúa. Nếu như đau khổ cần được giải thoát, vết thương cần được chữa lành thì người đau khổ cần tương quan với Thiên Chúa của lòng thương xót như nhu cầu khẩn thiết và sống còn trong đời sống tâm linh.

Tương quan này đã được tác giả Henri Boulad khẳng định trong tác phẩm *All is Grace*, qua câu nói: Đau khổ tạo nên vết thương là cửa ngõ để Thiên Chúa đi vào tâm hồn con người. Như thế, đau khổ không còn là thực tế mà nhiều triết gia và nhà tư tưởng dựa vào đó để khước từ Thiên Chúa nhưng là tùy duyên giúp con người khám phá ra sự gần gũi và lòng thương xót của Thiên Chúa.

Quan sát thế giới đau khổ sẽ cho chúng ta nhiều bài học ý nghĩa.

Cách đây khoảng 15 năm, khi chưa đi tu, tôi

và chị H đã tình nguyện đi vào các bệnh viện để trao Mình Thánh Chúa cho các bệnh nhân dưới sự bảo trợ của Cha H, dòng Chúa Cứu Thế.

Chuyện xảy ra tại bệnh viện Nguyễn Trãi Q.5, TP-HCM. Lúc đó, chị H bị ung thư gan bước sang giai đoạn cuối chờ chết. Gia đình chị đã đi xem bói và thầy bảo bệnh này không qua khỏi trừ khi có một Đấng nào đó phù giúp. Thế nên, anh N, chồng chị chạy vay để chuẩn bị ma chay cho chị, một chiếc quan tài đã chuẩn bị ở góc nhà. Tuy nhiên, tình thế đã thay đổi, chị nhờ chúng tôi mời một cha để ban các phép sau hết, 2 tuần sau chị khỏi hẳn trước sự ngỡ ngàng của đội ngũ bác sĩ trong bệnh viện.

Chúng tôi hỏi về lịch sử đời chị, chị chia sẻ rằng: ngay từ nhỏ đã nhận bí tích Thanh Tẩy theo đạo mẹ nhưng vì mẹ mất sớm nên chị không còn giữ đạo nữa !... Trong lúc nằm đau đớn vì căn bệnh di chứng hành hạ, cộng thêm nỗi khổ của gia đình nghèo, chị như bị cô lập hoàn toàn và mọi quá khứ đã ùa về trong ký ức của chị. Khi thấy một số người tập trung bên giường bệnh nhân bên cạnh mình để đọc kinh cầu nguyện với lòng Chúa thương xót gì đó, chị càng cảm thấy tủi thân. Chị được nghe những người lớn kể lại rằng chị đã được lãnh bí tích Thanh Tẩy khi mẹ còn sống. Từ đó, chị mạnh dạn xin tắm ảnh Chúa chuộc tội của chị bạn ở giường bên, để đầu giường và kêu cứu Đấng đội mão gai ấy. Nỗi đau của chị như được vơi đi vì thấy rằng có “một người” còn đau khổ hơn mình nữa ! Và một ánh sáng lóe lên trong đầu chị: hãy xin một cha đạo Công giáo đến để trợ giúp mình. Và rồi, lòng thương xót Chúa đã đậu lại trên cuộc đời của chị.

Qua đó, chúng ta thấy rằng khi người ta cảm thấy bất lực trước những vấn nạn của cuộc sống, họ chạy đến với Đấng toàn năng có toàn quyền giải thoát họ. Chính trong sự đau khổ cùng cực, cảm thức tâm linh đã chỗi dậy như một thứ men thiêng liêng làm dậy lên khối bột tinh khiết. Trong trường hợp của chị H, ấn tín của bí tích Thanh Tẩy không vì thế mà bị mất đi. Ôn Chúa

vẫn đồng hành và tác động trong đời sống chị giúp chị vượt qua mọi khó khăn mặc dầu chị không ý thức Đấng ấy là ai. Bây giờ, chị đã kinh nghiệm Đấng ấy có tên là Thương Xót mà chị kêu cầu mỗi ngày lúc 3 giờ chiều. Đau khổ và cái chết gần kề đã giúp chị yêu quá cuộc đời vì được cảm nghiệm một Đấng hằng yêu thương và săn sóc chị.

Chuyện thứ hai liên quan đến người chị dâu của tôi. Chị bị ung thư tử cung, phải trải qua nhiều giai đoạn xạ trị, bao đợt tóc rụng rồi lại mọc ra là bao đợt nổi đau cứ chồng chất trong cuộc đời chị. Thế nhưng, kỹ thuật và công nghệ y học hiện đại của Mỹ đã không tránh khỏi những giới hạn của mình, đành bó tay trước căn bệnh trầm kha của chị. Tôi nhớ có lần chị gọi điện thoại về hỏi thăm từng người trong gia đình, tôi đã hỏi chị: Làm sao chị vượt qua được những nỗi đau hiện tại? Chị trả lời: Mỗi lần cơn đau hoành hành, chị cảm nhận được một sự nâng đỡ nào đó từ thế giới bên kia và chị nghĩ ngay đến một ai đó sẽ bớt đau khổ từ sự chấp nhận cơn đau của mình.

Từ đó, tôi hiểu rằng người ta sẽ bớt đau khổ khi nghĩ đến nỗi bất hạnh của người khác hơn là chỉ quay quắt trong chính mình. Chính khi cảm thức về nỗi đau của một ai đó, con người được với đi nỗi đau. Và tôi cũng rút ra được một chân lý khác: Thánh giá không quá sức tôi. Bây giờ, tôi hiểu phần nào lời Chúa phán với thánh Phaolô khi ông xin cất khỏi cái “dằm” đang nằm trong thân xác ông: “Ồn của Thầy đã đủ cho con, vì sức mạnh của Thầy được biểu lộ trọn vẹn trong sự yếu đuối”(2 Cr 12,9) Thật vậy, chính sự yếu đuối bất lực của con người khi đối diện với mầu nhiệm của cuộc sống đã giúp mở ra một thế giới của quyền năng và sức mạnh chữa lành của lòng thương xót Chúa.

Như chúng ta đã khẳng định đau khổ gắn liền với thân phận con người, thế nên, không ai tránh khỏi niềm đau nỗi khổ trong cuộc đời, nhưng cuộc sống sẽ lụi tàn và thất vọng hay thăng hoa và hy vọng đều tùy thuộc vào thái độ của ta khi đối diện với những mầu nhiệm cuộc đời. Không phải vì tri thức con người không giải thích được

mà nó được coi là mầu nhiệm nhưng theo Đức Bênêdictô XVI: mầu nhiệm phải được mở ra trong ánh sáng của đức tin. Cũng vậy, mầu nhiệm đau khổ phải được sống trong đức tin, nghĩa là cảm nghiệm được sự nâng đỡ và xót thương của Chúa trong chính đau khổ của cuộc đời.

Đau khổ giúp làm sống dậy trong chúng ta cảm thức về tôn giáo, về sự hiện diện của một Đấng giải thoát mọi đau khổ và chữa lành mọi vết thương. Đồng thời, đau khổ cũng giúp ta nhìn xuống nỗi bất hạnh của người khác bằng lòng kính cảm thông và xót thương. Và như thế, đau khổ không chỉ tạo nên vết thương là cửa ngõ để Thiên Chúa đi vào tâm hồn con người mà còn là nơi gặp gỡ của những tâm hồn đau khổ luôn cần đến lòng thương xót của Ngài.

Biển khổ kiếp nhân sinh

Ôm trọn tấm hình hài

Sóng ồn ào cuộn cuộn

Như cuốn mát tương lai

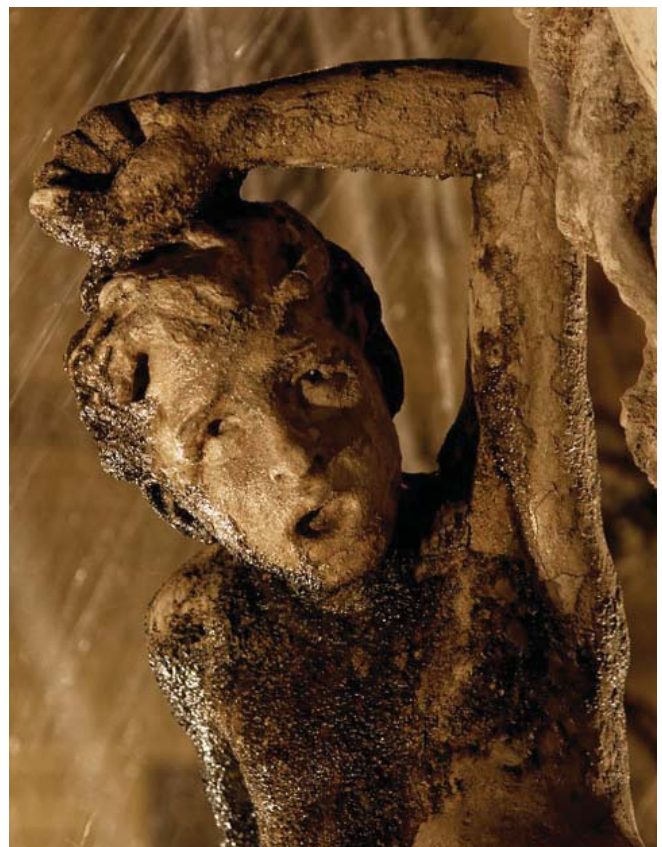
Sóng khổ sẽ qua đi

Khi niềm tin còn mãi

Biển khổ sẽ lặng thẳm

Lòng Thương Xót không phai.

EYMARD An Mai Đỗ, O.Cist.



Ba bước thực hành lòng thương xót

Thực hành lòng thương xót là việc chúng ta cần làm trong suốt cuộc đời. Vì đây là một trong những mối phúc mà Chúa Giêsu mời gọi người môn đệ, sống: Phúc thay ai biết xót thương người vì họ sẽ được Chúa xót thương. Nhưng không phải ai cũng có khả năng thể hiện lòng xót thương cách thiết thực đối với mọi người.

Vì thế, trong bài viết ngắn này, xin đề nghị 3 bước thực hành lòng thương xót: cảm xúc, thấu cảm và hành động. Lòng thương xót thực sự phải hội đủ 3 yếu tố này. Làm sao có được hành động chứng tỏ lòng thương xót thực sự nếu không thấu cảm tình cảnh của tha nhân? Và làm sao thấu cảm được tình cảnh của tha nhân nếu không biết trân trọng những thông điệp mà cảm xúc ban đầu đem lại?

Cảm xúc:

Đứng trước bất cứ một thực tại nào, phản ứng đầu tiên của con người là bộc lộ cảm xúc. Nó được hiểu như phần bề mặt cạn cợt và hời hợt, đồng thời, nó truyền tải một thông điệp chóng qua về một người hay một sự việc đã tác động cách nào đó đến bản thân. Có người cho rằng đây chỉ là loại hình thức bề ngoài giả tạo chẳng đáng người khác quan tâm. Nhưng thực ra, nó đóng vai trò không thể thiếu trong một tiến trình dẫn đến thực hành lòng thương xót.

Chẳng hạn, khi đứng trước đau khổ của người đồng loại, chúng ta cảm thấy xúc động mạnh mẽ, muốn làm một điều gì đó để xoa dịu nỗi đau của họ. Xúc động này được thánh Toma Aquino giải thích từ sự bất toàn của hữu thể, nghĩa là tôi cảm nhận một sự thiếu thốn nào đó trong mình nên cũng dễ thông cảm với những nỗi đau của người khác. Xét dưới một góc độ khác, cảm xúc hay xúc động ban đầu ấy là biểu hiện cụ thể của “mầm thiện” mà Thiên Chúa đã đặt để vào lòng người để con người có thể tương giao với mọi người bằng tình yêu và lòng xót thương. Dù xét theo phương diện nào, tự thân cảm xúc ấy là một biểu hiện thiết thực trong đời sống: vui với người vui, khóc với người khóc là thế!



Thực tế cho thấy, đôi khi có thái độ cẩn trọng hay do dự vì những gian dối trong đời thường mà con người bỏ qua hoặc phủ nhận những biểu hiện ấy khiến dần dà trở nên dửng dưng trước mọi nỗi thống khổ của con người. Có những người bảo: làm ơn mắc oán, và từ đó, họ đã có thể gạt bỏ tiếng nói bên trong mời gọi họ thi thố lòng thương xót. Bởi đó, chỉ có những người thực sự can đảm mới khả dĩ biểu thị lòng thương xót trong một xã hội nhiều nhương như hiện nay. Như người Samaritanô nhân hậu, chúng ta cần “chạnh lòng thương” khi đối diện với đau khổ của đồng loại, đến nỗi không phân biệt người đó là nam hay nữ, là lương hay giáo... mà xuống lừa, ra khỏi sự an toàn của bản thân để đến bên người bất hạnh kia; mặc dù, có thể biết rằng mình bị thiệt thòi cách nào đó. Lòng thương xót phải là sức mạnh giúp ta vượt thắng mọi trở ngại dọc đường. Thiết tưởng, đó cũng là tâm tình Đức Phanxicô mời gọi mọi người khi nói: “Tôi muốn có một Hội Thánh, bị tổn thương và nhor bần vì đã ở ngoài đường, còn hơn một Hội Thánh bệnh hoạn vì đóng cửa và thanh nhàn bám víu vào sự an toàn của riêng mình” (Tông huấn Niềm vui Tin Mừng số 49). Qua đó, chúng ta nhận ra chỉ những người đã từng bị tổn thương và nhor bần

mối dễ dàng đồng cảm với nỗi thống khổ của tha nhân, đồng thời, thấu hiểu khát vọng được chữa lành nơi người bất hạnh.

Làm sao chúng ta có thể thực thi lòng thương xót khi ngoảnh mặt làm ngơ bỏ mặc người kia dở sống dở chết ? Chúng ta có thể nhân danh một thứ luật thanh sạch nào đó để bỏ qua một tác động của lòng thương xót. Hoặc nhân danh một sự an toàn bản thân giả tạo nào đó mà chúng ta đã loại người anh em ra khỏi cuộc đời mình. Thật ra, những xúc động và cảm xúc ban đầu là cửa ngõ mở ra cho một tương quan tốt đẹp và sâu xa đối với nỗi bất hạnh của người khác. Nhưng nếu dừng lại ở bước đầu này, con người chỉ làm thỏa mãn nhất thời một thứ tình cảm ủy mị, nó thực tế nhưng không hiệu quả, nếu không muốn nói là đôi khi phản tác dụng và lệch với ý hướng tốt đẹp ban đầu. Điều cần thiết lúc này là tiếp cận trực tiếp với thực tại quanh ta.

Thấu cảm:

Nó được hiểu là sự nhận thức đúng đắn về thực tại mình đang sống. Thật thế, nếu như đặc tính của muối là sát khuẩn nhưng khi được dùng vào việc chà xát vết thương hở thì càng làm cho đường sự cảm thấy đau xót hơn. Cũng vậy, nếu chúng ta hành động nóng vội khi chưa tiếp cận và hiểu biết thực sự về tình trạng của người khác, chúng ta có thể làm họ tổn thương hơn. Bởi đó, thấu cảm là một khả năng siêu việt có sức mạnh nội tại đi vào tận bên trong những

tâm tình sâu kín đang ẩn khuất tự lòng người. Một người thấu cảm có thể sống nỗi đau của người khác như một vết thương của lòng mình bằng cách để cho huyền nhiệm của người khác đi vào cuộc đời mình.

Chuyện kể rằng một vị linh mục kia đã đi đến an ủi một người giáo dân vừa mất chồng trong một vụ tai nạn. Sau khi nghe những lời “huấn giáo” của vị mục tử, bà nhìn thẳng vào ngài và nói: “Cha có phải là con không mà có thể khuyên bảo và an ủi một kẻ mất chồng?”. Vị linh mục tỉnh ngộ và nhận thức rằng mình chỉ khuyên trên lý thuyết và sách vở mà không ăn nhập gì với nỗi đau của người kia. Thấu cảm đòi buộc một thái độ lắng nghe chân thành mà vị linh mục kia quên sót.

Làm sao chúng ta có thể thấu cảm nếu không đặt mình trong hoàn cảnh của người khác ? -Cần bước đi bằng chính đôi giày của họ. Bởi đó, một khi không nhận thức đủ về thực tại đau thương của người khác mà mình đang đối diện, có thể khiến cho tình trạng của họ thêm trầm trọng chẳng ! Có ý hướng ngay lành chưa đủ, cần một con tim biết lắng nghe.

Điều này chúng ta có thể tìm câu trả lời nơi Đức Maria. Trong lúc chủ tiệc cưới tại Cana muốn che giấu nỗi lo lắng và xấu hổ vì phải chịu cảnh hết rượu, Mẹ Maria đã tinh tế nhận ra những thao thức của họ mà xin Chúa Giêsu trợ giúp. Thật vậy, một con tim biết lắng nghe bao hàm một tâm hồn nhạy cảm, chấp nhận đi vào cuộc đời người khác mà không làm họ tổn thương. Chính khi đã thấu cảm nỗi thiếu thốn của người đồng loại, Mẹ biết mình cần phải làm gì. Và một khi nhận ra sự bất lực ấy, Mẹ chạy đến với Chúa Giêsu.

Hành động:

Hành động là hệ quả tất nhiên của một tâm hồn thấu cảm. Với kinh nghiệm đã được chữa lành, họ biết cách làm cho người khác sống vững mạnh hơn. Với óc quan sát thực tiễn, họ có thể thực thi



lòng thương xót trong tinh thần phục vụ và yêu thương. Như người Samaritanô tốt lành, sau khi đã thấu cảm về những gì người bất hạnh gánh chịu, ông lấy dầu lấy rượu đổ lên vết thương cho người ấy và băng bó lại; đồng thời, đặt người ấy trên lưng lừa của mình, đưa về quán trọ mà săn sóc, hơn thế nữa, ông sẵn sàng chấp nhận mọi tổn kém miễn sao cho người kia được chữa lành (x. Lc 10, 29-37). Cái giá của lòng thương xót không chỉ mua bằng tiền mà còn cả lòng quảng đại cho đi bất chấp sự phiền toái đến với bản thân mình. Khi thực thi lòng thương xót, đôi khi người ta phải đình hoãn những dự phóng của bản thân mình để có thể cúi xuống những mảnh đời bất hạnh. Tương lai phước thác cho lòng thương xót Chúa, hiện tại họ sống lòng thương xót với người anh em. Họ sẽ nhận được gì ? – Thưa: lời chúc phúc của Chúa: Phúc thay ai biết xót thương người vì họ sẽ được Chúa xót thương.

Nhìn chung, ba bước thực hiện lòng thương xót ấy được cụ thể nơi cuộc đời mẹ Têrêsa Calcutta. Vào một ngày đẹp trời, khi ra khỏi tu viện, Mẹ

đã xúc động trước nỗi thống khổ của những người bất hạnh trong khu ổ chuột tại Calcutta. Mẹ thấu cảm được nỗi cô đơn của họ khi cái chết gần kề, rình rập cướp đi sự sống và phẩm giá của họ. Mẹ nhận thức rằng họ muốn chết với cái chết của một con người đáng được tôn trọng. Lời Chúa: Ta khát, cứ ám ảnh Mẹ suốt ngày đêm khiến người phụ nữ nhỏ nhắn ấy đã quyết định hết sức táo bạo: chấp nhận ra khỏi sự an toàn của bốn bức tường tu viện để phục vụ những người bất hạnh ở đây. Và ước nguyện của Mẹ đã được đón nhận khi một người trong họ chết đi với lời nhắn gửi: Cảm ơn Mẹ đã cho tôi chết cái chết của một con người. Rồi Mẹ cũng đã ra đi, nhưng nghĩa cử ấy lại được nhân rộng qua những tâm hồn quảng đại khác ở khắp nơi trên toàn thế giới. Qua đó, Mẹ như muốn nói với nhân loại: Lòng thương xót không phải thực hiện tùy hứng nhưng nó phải trở thành ơn gọi, ơn gọi thực thi lòng thương xót, nghĩa là con người không thể sống nếu không thi thố lòng xót thương.

EYMARD An Mai Đỗ, O.Cist.

CẦU NGUYỆN CHO CÁC LINH HỒN

Cầu nguyện là việc trước nhất và cũng là món quà cao quý nhất mà chúng ta có thể trao tặng cho các linh hồn. Việc này ai cũng làm được, không kể giàu nghèo, khỏe mạnh hay yếu đuối, già hay trẻ. Có nhiều người thiếu thốn không đủ cơm ăn áo mặc, không có tiền để xin lễ; lại có người đau ốm bệnh tật không thể ăn chay hãm mình được; nhưng ai cũng có thể thăm thì kêu cầu cùng Chúa qua lời nguyện cho các linh hồn.

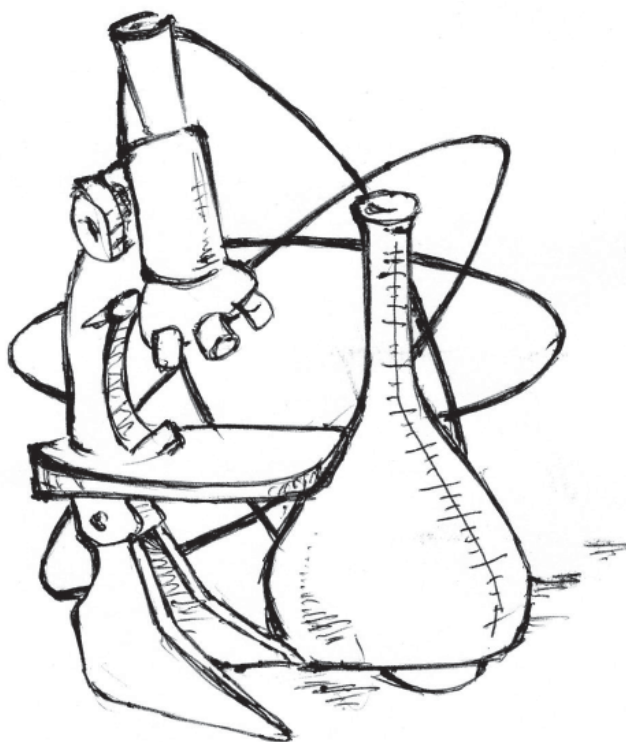
Ta khóc thương những người thân yêu đã qua đời là điều đương nhiên, nhưng chúng ta hãy luôn cầu nguyện cho họ vì đó là điều tốt nhất cho họ và cho cả chúng ta nữa. Chúng ta tin rằng một kinh hay một lời nguyện của chúng ta có ích biết bao cho các linh hồn. Việc này cũng rất đơn giản, dễ hơn cả việc phải đi ra tiệm chọn mua một món quà cho họ khi họ còn sống. Vì đó chúng ta hãy không ngừng than thở để trao tặng cho họ một lời kinh. Hãy cố gắng đừng quên họ ngày nào, mà không trao cho họ món quà cao quý nhất là lời nguyện của chúng ta.

Thánh Augustino vẫn nói: “Lời cầu nguyện như là chìa khóa mở cửa Thiên Đàng cho các linh hồn được vào”. Thánh Tôma Aquinô còn thêm rằng: “Lời nguyện của chúng ta cầu cho các linh hồn quá cố được Thiên Chúa nhậm lời nhiều hơn là khi chúng ta cầu nguyện cho kẻ sống”. Hội Thánh dùng lời của vua David mà than thở: “Lạy Chúa con, con ở dưới vực sâu kêu lên Chúa con...” để cầu cho các linh hồn, vì những lời kinh ấy kể lên được sự đau khổ khốn cực của các linh hồn. Chúng ta hãy nên đọc và suy niệm kinh ấy (Thánh vịnh 129) để cầu cho các linh hồn.

Lần chuỗi Mân Côi cũng là lời nguyện rất có hiệu lực cho các linh hồn. Ân xá ấy còn làm ích cho cả người lần chuỗi nữa. Như vậy chúng ta hãy dùng những kinh nguyện ấy để không ngừng cầu nguyện cho các linh hồn. Cầu nguyện trong sốt mến qua việc suy gẫm và tha thiết của lời kinh mà chúng ta đang dùng. Nhất là cố gắng sống trong tình trạng không vướng mắc tội bằng cách đón nhận phép Hòa giải thường xuyên và lãnh nhận Mình Thánh Chúa trong các thánh lễ.

Lạy Chúa, Chúa dạy rằng các con hãy xin thì sẽ được, tìm sẽ thấy và gõ sẽ được mở cho. Vậy con xin Chúa nhân lành vô cùng thương đến các linh hồn nơi luyện ngục. Xin cho họ sớm được hưởng hoan lạc nơi Thiên Quốc. Amen.

Trang Khoa Học



Tại sao điện thoại bị cháy nổ và làm sao để không gặp tình huống như vậy? Ông gặp tình huống như vậy?

1. Lỗi pin dẫn tới cháy nổ

chính là nguyên nhân khiến cho Samsung đã thu hồi các máy Note 7 trên phạm vi toàn cầu. Mặc dù khả năng một viên pin smartphone quá nhiệt và dẫn tới cháy nổ là rất hiếm (như vụ của Note 7, tính tới 1/9 chỉ có 35 máy gặp vấn đề này), nhưng khả năng đó vẫn tồn tại ở đó. Qua sự việc này, người dùng lẫn các nhà nghiên cứu lại có dịp để nhìn nhận lại về những nhược điểm cố hữu của pin lithium-ion và các khả năng dẫn tới sự cố cháy nổ của một thiết bị. Vậy nguyên nhân gốc rễ của vấn đề là gì?

2. nguyên nhân phát nổ: hư hỏng cấu trúc vật lý hoặc quá nhiệt

Như đã nói ở trên, pin lithium-ion rất hiếm khi phình ra và phát nổ. Tuy nhiên, nếu điều đó xảy ra thì có 2 nguyên nhân chính. Thứ nhất là pin bị

thủng về cấu trúc, có thể là do điện thoại bị rơi, va đập quá mạnh. Đối với pin lithium-ion vốn có cấu trúc hợp thành từ các chi tiết rất mỏng, chỉ cần một vết đứt gãy ở bên trong cấu trúc của các cell pin cũng sẽ dẫn tới ngắn mạch, phồng pin và cuối cùng là tăng nguy cơ nổ. Bên cạnh đó, việc sử dụng những viên pin giá rẻ, phẩm cấp thấp cũng là nguyên nhân tăng nguy cơ cháy nổ. Nguyên nhân là do bên trong có khả năng tồn tại tại những hạt kim loại rất nhỏ và vô tình, chúng tiếp xúc với các bộ phận khác bên trong cell pin dẫn tới chập mạch.

Trong trường hợp của Galaxy Note 7, Samsung và nhiều người dùng cho rằng vấn đề xuất hiện khi thiết bị đang sạc, nghĩa là nguyên nhân thứ 2 dẫn tới pin lithium-ion bị nổ: quá nhiệt. Nhiệt độ tăng lên quá cao trong thời gian dài sẽ dẫn tới hiện tượng ngắn mạch xảy đi xảy lại bên trong viên pin, từ đó phá hủy cấu trúc của viên pin. Tuy nhiên, điều này chỉ xảy ra tại nhiệt độ rất cao hoặc viên pin đó bị lỗi. Sạc quá tải cũng là một nguyên nhân bởi khi đó, viên pin sẽ nhận dòng điện nhiều hơn khả năng kiểm soát của nó để giữ cho mọi thứ an toàn, từ đó nhiệt độ sẽ tăng lên và nguy cơ phát nổ xuất hiện.

Nhiệt độ quá cao tại một vùng trên pin có thể dẫn tới hiện tượng “thermal runaway” Điều này xảy ra khi một khu vực trên pin không thể nguội xuống đủ nhanh, khiến khu vực đó bị hỏng, tiếp tục tạo ra nhiệt ngày càng nhiều, kết quả là hư hỏng mang tính dây chuyền lan rộng toàn viên pin. Nói cách khác, nhiệt độ tại một khu vực quá nóng sẽ thúc đẩy sự tăng nhiệt độ của toàn viên pin. Cuối cùng thì khi nhiệt độ tăng quá cao, cháy nổ xảy đến!

Thông thường thì đối với một pin chất lượng cao, hãng sản xuất sẽ trang bị các tính năng an toàn để đảm bảo ngăn ngừa các phản ứng nguy hiểm có thể xảy ra. Đối với vụ việc lần này, Samsung cho biết rằng họ đã mua pin của nhiều nhà cung cấp và có lẽ một số trong đó không

đảm bảo chất lượng, dẫn tới việc dễ xảy ra cháy nổ hơn những mẫu khác.

Sạc pin sinh nhiệt, chip hoạt động cũng sinh nhiệt

Hiện có vài nguy cơ tiềm ẩn gây nên vấn đề quá nhiệt của viên pin sử dụng cho những chiếc smartphone hiện nay. Đầu tiên là xu hướng chuyển sang công nghệ sạc nhanh. Cách làm này đồng nghĩa với việc đưa thêm điện vào trong viên pin li-ion và hể cứ điện vào thì luôn có sinh nhiệt. Điện vào càng nhiều thì nhiệt cũng tạo ra nhiều hơn. Mặc dù viên pin sẽ tự có khả năng nguội đi, nhưng sẽ có một phần nhiệt bị thất thoát trong quá trình chuyển đổi sạc nhanh và thoát qua mạch điện kiểm soát quá trình sạc vốn thường nằm cạnh pin. Do đó, chắc chắn rằng nhiệt ở một đầu pin sẽ cao hơn so với đầu còn lại.

Không chỉ có pin mà các vi xử lý trong smartphone cũng chính là một nguồn nhiệt. Thống kê cho thấy những bộ vi xử lý trong các smartphone ngày nay sinh ra nhiệt nhiều hơn rất nhiều so với các mẫu thiết bị cách đây 3 - 4 thế hệ. Mặc dù các bộ vi xử lý này thường không nằm gần pin nhưng nó lại góp phần tạo ra nhiều nhiệt hơn bên trong máy, từ đó khiến cho nhiệt lượng từ viên pin tỏa ra khó thoát ra hơn.

Làm thế nào để hạn chế tối đa rủi ro?

Mặc dù cho tới hiện tại, chúng ta vẫn chưa biết chính xác các trường hợp cháy nổ Note 7 là vì nguyên nhân nào, nhưng thật ra, chúng ta vẫn sẽ có cách để phòng hiện tượng tương tự xảy ra đối với không chỉ bạn nào đang xài Note 7 mà cả tất cả những ai đang dùng smartphone.

- Không sạc nếu điện thoại trở nên quá nóng. Việc cho phép điện thoại có thời gian nguội đi, nghỉ ngơi một chút sau khi hoạt động liên tục,... rồi mới tiến hành sạc sẽ hạn chế được hiện tượng quá nóng khi đang sạc. Mặt khác, cần tránh che chắn, bao bọc điện thoại bởi những nắp lưng quá dày, kín khí,... vốn sẽ làm nhiệt khó tỏa ra hơn.

- Xài sạc chính chủ: kỳ thực thì bộ sạc chính chủ do hãng bán kèm theo máy chính là bộ sạc phù hợp nhất dành cho điện thoại bởi nó đảm bảo các tham số điện áp, cường độ phù hợp với

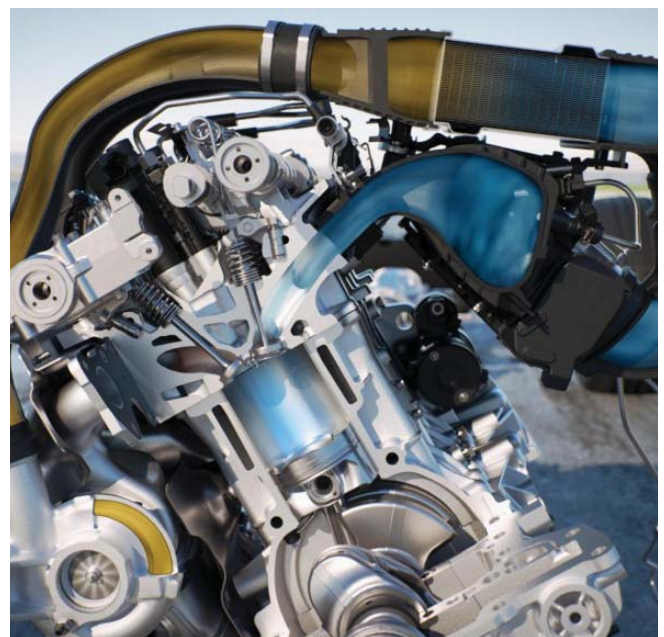
điện thoại của bạn. Một số ý kiến còn cho rằng nếu sạc điện thoại bằng cáp USB-C hoặc sạc Quick Charge thì tốt nhất nên xài cả dây cáp kèm theo máy.

- Không sạc điện thoại trên giường. Rõ ràng đây là thói quen của nhiều bạn khi cắm sạc và cầm điện thoại nằm trên giường. Tuy nhiên, việc đặt điện thoại trong chăn, gối, nệm vô tình khiến cho nhiệt độ khó tỏa ra bên ngoài hơn. Đồng thời nếu như có cháy nổ xảy ra khi bạn đang ngủ thì cũng là tình huống cực kỳ nguy hiểm.

- Chú ý vị trí sạc điện thoại: Nên sạc máy ở nơi mát mẻ, thoáng khí. Tránh sạc máy dưới ánh sáng Mặt Trời trực tiếp, cạnh khe thoát nhiệt của máy tính, trong xe hơi đóng kín không điều hòa vào những ngày nóng,...

Một khi phát hiện điện thoại có hiện tượng lạ trong quá trình sạc như âm thanh lạ, phồng, mùi lạ,... thì ngay lập tức rút sạc ra, tháo pin (nếu máy có thiết kế tháo pin được). Không vứt pin đã hỏng vào thùng rác hoặc quăng lung tung. Và nếu bạn đã mua Note 7 và đang băn khoăn về vấn đề lỗi máy, đọc thêm bài viết ở đây và liên hệ với nhà cung cấp để được hỗ trợ tốt nhất.

Bạn đã nghe đến phun xăng điện tử, vậy có bao giờ nghe tới cụm từ: Phun nước điện tử chưa?



Từ Fuel Injection dịch sát nghĩa là Phun Nhiên Liệu điện tử, còn với nước - Water Injection là phun nước điện tử. Có lẽ nhiều bạn đang bắt đầu thắc mắc mình đang nói về vấn đề gì, liên quan gì với động cơ xe đúng không? Vâng, phun nước điện tử, gần giống cái hành động lúc nhỏ chơi dơ với con bạn hàng xóm. Bạn sẽ sử dụng một lượng nước phun thẳng vào buồng đốt động cơ. Hành động này là để làm gì? Thật ra đây không phải là khám phá gì mới, cũng không phải là điều gì quá cao siêu. Để giữ cho động cơ khỏi bị quá nhiệt, hay còn được nhiều người Việt Nam gọi là bị “lúp” thì chỉ cần phun một ít nước và nước sẽ hấp thụ nhiệt phát sinh trong quá trình hoạt động của động cơ. Điều này hoàn toàn khác với hệ thống giải nhiệt bằng két nước nhé, đây là phun thẳng nước vào buồng đốt.

Và thật ra thì công nghệ này cũng đã được áp dụng trên mẫu xe BMW M4 GTS với số lượng chỉ 700 chiếc trên toàn thế giới, tuy nhiên do những khó khăn về vật liệu và chế tạo nên vẫn chưa được áp dụng đại trà trên những chiếc xe khác.

Cuối cùng thì nhà sản xuất Bosch (hầu hết các đầu phun nhiên liệu mình từng thấy là do hãng này sản xuất) đã tìm ra giải pháp và sẽ có sản phẩm thương mại vào năm 2019. Bosch cho biết rằng nếu sử dụng công nghệ phun nước trực tiếp này thì có thể tăng công suất xe lên thêm 5% và tiết kiệm nhiên liệu 13%. Lý do là vì động cơ có thể thiết kế tỷ số nén cao hơn hoặc tăng áp suất của hệ thống tăng áp một cách an toàn và có thể hoạt động một khoảng thời gian dài mà không bị ảnh hưởng nhiều do nhiệt. Hãng này cũng cho biết là hệ thống phun nước trực tiếp này sẽ hoạt động tốt nhất là với những khối động cơ có thể sản sinh ra nhiều hơn 107 mã lực với 1 lít dung tích xi lanh. Có thể nhắc lại chút là khối động cơ Ford 1.0 Ecoboost đoạt giải động cơ của năm 2015 sản sinh ra 123 mã lực, nếu áp dụng công nghệ phun nước trực tiếp này thì động cơ này sẽ bền hơn và mát hơn, ít hao nhiên liệu hơn.

Hiển nhiên là nếu phun nhiên liệu trực tiếp thì xe phải chứa nhiên liệu, còn phun nước trực tiếp thì xe phải mang theo nước. Theo lời hãng Bosch nói thì hệ thống này có thể đi được quãng đường

khoảng 1800 miles mới cần phải châm nước lại. Nhưng với yêu cầu đó là nước sử dụng là nước cất thì nếu xe được sử dụng công nghệ này ở các nước có mùa đông lạnh giá thì phải pháp là như thế nào?

Những lý do khiến việc hồi sinh động vật đã tuyệt chủng khó hơn chúng ta tưởng tượng



Chúng ta thường thấy trong các phim khoa học viễn tưởng thì các nhà khoa học dễ dàng hồi sinh những động vật từng tuyệt chủng hàng triệu năm trước chỉ với một giọt máu đã hóa thạch còn sót lại (vd phim Jurassic Park - Công viên khủng long), nhưng trên thực tế việc này khó hơn rất nhiều lần phim ảnh để nền khoa học hiện đại phải xử lý, đó là chưa kể còn nhiều lý do khác ví dụ 3 lý do mà trường đại học California ở thành phố Santa Barbara ở bang California đưa ra:

Theo nhà sinh thái học Douglas McCauley ở ĐH California, lý do đầu tiên là ứng cử viên thích hợp nhất của các động vật từng bị tuyệt chủng để hồi sinh là những loài mới biến mất gần đây, vì thời gian gần nên có thể các nhà khoa học còn lưu giữ được mẫu mô, ADN, xác ướp của chúng để nghiên cứu việc nhân bản. Lấy ví dụ, loài dơi

pipistrelle ở đảo Giáng Sinh ở Úc, được cho là tuyệt chủng hồi năm 2012. Nếu hồi sinh các sinh vật cổ đại, chúng sẽ không thích nghi được với môi trường và hệ sinh thái hiện nay, trong khi đó loài pipistrelle mới biến mất năm 2012 chỉ cần khoảng 1 ngày là thích nghi tốt.

Thứ hai, loài động vật được hồi sinh đóng vai trò gì trong hệ sinh thái hiện nay? Với loài pipistrelle, nó là loài thú có ích vì ăn các côn trùng gây hại cho mùa màng, do đó vai trò của nó có đóng góp cho tự nhiên. Ngược lại, voi ma-mút vốn tuyệt chủng từ cách đây cả triệu năm sẽ không thích nghi được với cuộc sống hiện đại, mặt khác nó lại là loài động vật xâm lấn, sẽ gây nguy hiểm cho các động vật khác nếu sống ngoài thiên nhiên hoang dã, sẽ không có con vật nào hoan nghênh sự có mặt của voi ma-mút.

Thứ ba, đã hồi sinh động vật tuyệt chủng thì việc làm đó phải có ý nghĩa. Giả sử như chúng ta chỉ hồi sinh được 1 hoặc 2 con voi ma-mút, trước mắt thì nó sẽ được dùng để làm thú cảnh tham quan này nọ, nhưng lâu dần thì sao? Nếu 2 con vật này không sống hòa thuận với nhau, không thể sinh sản để duy trì nòi giống, thì sau một thời gian nó cũng chết đi, vậy thì ý nghĩa của việc hồi sinh động vật từng tuyệt chủng là gì? Vì vậy, ít nhất phải có đủ số lượng cá thể để có thể tạo ra một nhóm, đủ sức ảnh hưởng tới hệ sinh thái và có thể duy trì nòi giống, thì việc làm này mới có ý nghĩa.

Tại sao chó ghét mèo?

Chó mèo ghét nhau là một thực tế ai cũng biết. Mâu thuẫn giữa hai loài này được ghi lại từ đời này qua đời khác trong các cuốn sách, phim ảnh, hoạt hình và có thể bắt gặp trong đời sống hằng ngày. Song đó có phải là sự thật?

Theo giải thích của các chuyên gia về chăm sóc vật nuôi Mỹ, trong tự nhiên chó và mèo không phải là những kẻ thù “bẩm sinh” hoặc chúng tự động ghét nhau. Chúng hầu như sinh sống riêng biệt và thậm chí chẳng có gì liên quan đến nhau. Nhưng chúng buộc phải tương tác khi con người đem chúng về nuôi trong nhà. Sự thù nghịch chúng ta thường nhìn thấy giữa chó và mèo liên quan nhiều hơn đến cá tính của từng loài hơn là



thực tế chúng muốn săn mỗi nhau. Chúng chỉ thấy và tương tác với thế giới khác nhau và những sự khác biệt này lại dẫn đến xung đột.

Chó với mèo nếu được nuôi cùng nhau từ nhỏ có thể thân thiện với nhau khi chúng lớn lên.

Như chó và mèo có phong cách cá nhân rất khác nhau. Chó hay nhảy vồ vập những người mới đến, vui vẻ vẫy đuôi như một dấu hiệu chào mừng. Còn mèo vẫy đuôi lại là dấu hiệu của sự giận dữ hoặc không hài lòng. Chó luôn muốn đánh hơi cuối chân sau của con mèo - cách tự nhiên của chó giới thiệu bản thân, nhưng mèo lại không muốn như vậy, và có thể chạy mất hoặc thậm chí quay lại tấn công chó vì đã cố bám theo nó. Đó là một sự khởi đầu rất không tốt. Nếu con mèo chạy đi, bản năng săn mồi của chó sẽ trở dậy và nó sẽ chạy đuổi theo con mèo, dẫn đến trò đuổi bắt không ngừng. Và cuộc giới thiệu với khởi đầu tồi tệ như vậy có thể chẳng bao giờ có kết quả tốt được.

Tuy nhiên, nếu một con chó con và mèo con được nuôi lớn cùng nhau, chúng biết nhau rất rõ ngay từ đầu thì chúng có thể cùng chung sống rất hòa thuận, thậm chí là bạn bè.

Khả năng sinh tồn của mèo tốt hơn là một nguyên nhân

Tuy nhiên, đến năm 2015, công bố của các nhà khoa học quốc tế cho thấy bản năng của chó đuổi mèo ra khỏi lãnh địa của nó có thể còn có lý do

khác chứ không phải chỉ là do lối sống khác nhau.

Hai loài chó và mèo có một quá khứ đấu tranh dữ dội với nhau.

Theo Daily Mail, những hoá thạch ở Bắc Mỹ tiết lộ hai loài chó và mèo có một quá khứ đấu tranh dữ dội sau khi mèo bắt đầu xuất hiện ở châu Mỹ đã có tác động tàn phá đến các loài chó hoang dã trên lục địa này. Thực tế, người ta cho rằng cạnh tranh từ mèo đã khiến cho 40 loài chó bị tuyệt chủng trong khu vực này hàng triệu năm trước đây.

Các nhà khoa học ở Đại học Gothenburg (Thụy Điển), Đại học São Paulo (Brazil) và Đại học Lausanne (Thụy Sĩ) đã công bố kết quả nghiên cứu 2.000 hoá thạch cổ đại - một nghiên cứu đột phá - tiết lộ felids (thành viên của họ nhà mèo) có lịch sử tồn tại tốt hơn so với canid (thành viên họ nhà chó).

Khoảng 40 triệu năm trước đây, họ nhà chó, gồm cả chó sói mà sau đó thuần thành chó nhà, xuất phát từ Bắc Mỹ. Chúng đạt đến mức độ đa dạng hoá tối đa 22 triệu năm trước đây, đạt đỉnh khi có hơn 30 loài trên lục địa này và đó cũng là thời điểm loài mèo từ châu Á du nhập vào đây.

Các nhà khoa học cho rằng có một giai đoạn gia tộc chó suy giảm mạnh cùng với sự xuất hiện ồ ạt của mèo.

Ngày nay, Bắc Mỹ chỉ có 9 loài chó hoang dã, gồm biến thể khác nhau của con sói và cáo, theo phân tích hóa thạch được công bố trong Kỷ yếu của Viện hàn lâm Khoa học tạp chí PNAS.

“Sự xuất hiện của mèo trên đất Bắc Mỹ có tác động chết người đối với sự đa dạng hoá của họ nhà chó. Chúng ta thường cho rằng những sự thay đổi về khí hậu đóng vai trò áp đảo trong sự tiến hoá của muôn loài. Tuy nhiên, cạnh tranh giữa những loài động vật ăn thịt khác nhau được chứng tỏ rằng thậm chí còn quan trọng hơn đối với loài chó” báo Anh Independent dẫn lời tác giả đứng đầu nhóm nghiên cứu là TS. Daniele Silvestro (Đại học Lausanne, Thụy Sĩ).

Chó và mèo có phong cách cá nhân rất khác nhau.

Kích cỡ và sức mạnh tự nhiên của mèo được xem là những yếu tố lớn nhất khiến mèo trở

thành người bạn tốt nhất của loài người.

“Những con mèo có móng vuốt có thể thu vào, chỉ giơ ra khi chúng bắt mồi. Điều này có nghĩa chúng không giương ra và có thể giữ luôn sắc bén. Nhưng chó không thể làm được điều này, do vậy đây là một bất lợi so với mèo trong tình huống mai phục”, TS. Silvestro giải thích thêm.

Mặc dù thực tế là mèo có tác động tiêu cực đáng kể lên chó, nhưng chó tác động lên mèo lại không đáng kể như vậy nếu như nói về tác động của chó đến sự sinh tồn của mèo cổ đại. Nghiên cứu cho thấy rằng so sánh với những loài đã tuyệt chủng trong họ nhà chó, những con thuộc họ nhà mèo có thể là những con săn mồi chuyên nghiệp hơn.

NASA hoàn tất dự án mô phỏng sứ mệnh đưa người tới Sao Hỏa

Một nhóm sáu nhà khoa học quốc tế đã hoàn thành chương trình mô phỏng sứ mệnh tới Sao Hỏa sau một năm sống trong tình trạng hoàn toàn cô lập tại đảo Hawaii.

Nghiên cứu nhằm khám phá các nhân tố con người khi du hành vũ trụ do Cơ quan Hàng không và Vũ trụ Mỹ (NASA) tài trợ nói trên là chương trình kéo dài nhất, kể từ sau khi Nga thực hiện một nghiên cứu tương tự trong suốt 520 ngày.

Từ 28/8/2015 đến nay, nhóm sáu nhà khoa học - gồm một nhà sinh học không gian người Pháp, một nhà vật lý học người Đức, một phi công, một kiến trúc sư, một phóng viên và một nhà nghiên



cứu địa chất đều mang quốc tịch Mỹ - đã sống trong một khối cầu có đường kính 11m, cao trên 7,3m, không có nước sạch, thức ăn tươi và cũng không có không gian riêng tư.

Mỗi người chỉ có một chiếc võng ngủ nhỏ và bàn làm việc. Thực phẩm gồm có phomai bột và cá hồi đóng hộp. Ngoài ra, họ còn phải mặc áo phi hành gia khi đi ra ngoài khối cầu và phải tìm cách tránh xung đột cá nhân.

Với việc có thể sống sót phi thường như vậy, các thành viên trong nhóm tin tưởng rằng một nhiệm vụ đến Sao Hỏa tương tự quá trình mô phỏng lần này của họ cũng có thể sẽ thành công.

Ông Cyprien Verseux, một thành viên trong nhóm nhận định, trong tương lai gần, nhiệm vụ đến Sao Hỏa có thể trở thành hiện thực, đồng thời những khó khăn về mặt tâm lý và công nghệ cũng có thể vượt qua được.

Trong khi đó, một thành viên khác trong nhóm đánh giá nghiên cứu nói trên là một cơ sở quan trọng giúp cho quá trình chọn lựa phi hành đoàn, tìm hiểu cách con người thực sự làm việc trong những nhiệm vụ khác nhau, cùng các yếu tố du hành không gian, hay bất kỳ điều gì mà các nhà khoa học đang muốn giải đáp.

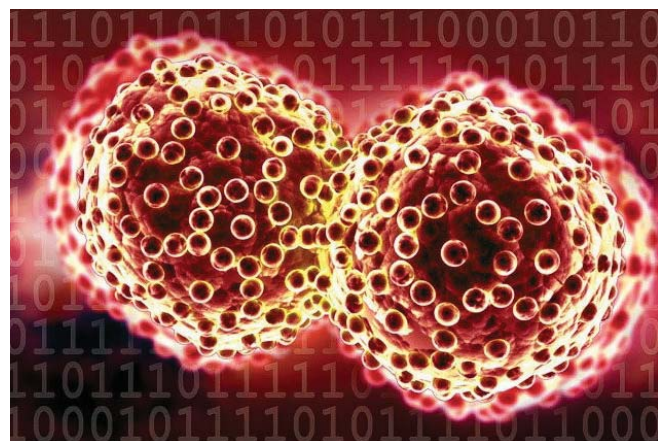
Với công nghệ hiện nay của NASA, một người máy (robot) có thể được đưa tới Sao Hỏa để thực hiện sứ mệnh thăm dò không gian trong vòng tám tháng. Tuy nhiên, các chuyên gia cho rằng các phi hành gia có thể thực hiện nhiệm vụ này trong thời gian từ 1-3 năm.

Microsoft tuyên bố: 10 năm nữa, loài người được giải phóng khỏi ung thư

Ung thư, vấn nạn đáng sợ của thế kỷ 21 vốn đang khiến cho giới khoa học phải đau đầu tìm cách đối phó mà gần như chưa có tiến triển.

Tuy nhiên mới đây đã xuất hiện một tuyên bố rất kỳ lạ: trong vòng 10 năm nữa, con người có thể được giải phóng khỏi ung thư. Và kỳ lạ hơn nữa, lời tuyên bố đó lại đến từ... Microsoft - gã khổng lồ về máy tính và công nghệ trên thế giới.

Lời tuyên bố này xuất phát từ dự án mới của



hãng. Theo đó, một phòng thí nghiệm của họ đang nghiên cứu cách chống lại ung thư, dựa trên nền tảng cho rằng tế bào ung thư cũng giống như virus máy tính. Họ cho rằng có thể bằng cách nào đó “lập trình lại” tế bào ung thư, với hy vọng có thể thực hiện được điều đó trong vòng 1 thập kỷ.

Theo Chris Bishop - giám đốc viện nghiên cứu Microsoft: “Sinh học và máy tính nhìn thì giống như... phần viết bảng và pho-mai, tức là chẳng liên quan gì. Nhưng quá trình phức tạp bên trong các tế bào thực ra rất giống những gì xảy ra bên trong một chiếc máy tính”. Cụ thể, phòng thí nghiệm của Microsoft có trụ sở đặt trong ĐH Cambridge - một trong những trường ĐH hàng đầu thế giới. Họ sở hữu 150 nhà khoa học và chuyên gia phần mềm đang thực hiện các dự án về “sinh học điện toán”. Trong đó có những nhà sinh học, lập trình viên, kỹ sư... hàng đầu thế giới, và họ đang nghiên cứu cách chống lại ung thư từ chính những con virus trong máy tính.

Một số người cho rằng điều này có thể khiến công ty rơi vào khủng hoảng, nhưng ông Bishop

không nghĩ vậy. Ông chia sẻ: “Tôi nghĩ điều này hoàn toàn tự nhiên, vì chúng tôi là những chuyên gia trong lĩnh vực khoa học máy tính, còn ung thư cũng là một vấn đề thuộc lĩnh vực tính toán”.

Theo Jeannette Wing - phó giám đốc Microsoft: “sự hợp tác giữa các nhà sinh vật học và chuyên gia máy tính là chìa khoá để giải quyết ung thư”.

Còn theo Andrew Philips, trưởng nhóm nghiên cứu: “Trong ngắn hạn, chúng tôi muốn hỗ trợ các công ty được phẩm phát triển ra một số loại thuốc. Còn về dài hạn - có lẽ khoảng 5 - 10 năm nữa là đủ để phát triển hệ thống phân tử thông minh có khả năng tự động tìm kiếm tế bào gây bệnh”.

Hiện tại, đội lập trình của Microsoft đã phát triển thành công phần mềm mô phỏng tính chất của một tế bào khoẻ mạnh. Bước tiếp theo, họ muốn viết ra những dòng mã cho phép so sánh với tế bào gây bệnh, nhằm tìm kiếm giải pháp và cách chữa trị.

Theo tiến sĩ Jasmin Fisher - phó giáo sư Cambridge: “Nếu chúng ta có thể kiểm soát và tinh chỉnh lại ung thư, thì căn bệnh này chẳng khác gì các căn bệnh bình thường khác, và đương nhiên vấn đề đã được giải quyết”.

Sẽ tới ngày Trái đất bị Mặt trời nuốt chửng?

Các nhà khoa học cho rằng cuối cùng cũng sẽ đến một ngày Trái đất bị Mặt trời hủy diệt. Trái đất có thể bị phá hủy vì đâm vào hành tinh khác hay bị hố đen khổng lồ nuốt chửng.

Có vẻ như không có cách nào để biết trước được ngày tận thế sẽ xảy ra khi nào hay gây ra bởi nguyên nhân nào. Nhưng có một điều chắc chắn rằng ngay cả khi Trái đất thoát khỏi cuộc tấn công của người ngoài hành tinh, né tránh được những tảng đá khổng lồ trong không gian hay tránh khỏi một vụ nổ hạt nhân... thì cũng sẽ đến một ngày bị hủy diệt bởi Mặt trời.

Nhóm các nhà khoa học dẫn đầu bởi nhà thiên văn học Jillian Scudder, Đại học Sussex, đã nghiên cứu về những điều sẽ xảy ra với Trái đất khi Mặt trời dần dần cũng biến mất. Điều ngạc nhiên là ngày tận thế có thể đến sớm hơn những gì chúng ta vẫn tưởng trước đó.

Thật vậy, Mặt trời duy trì bằng cách đốt cháy các

nguyên tử hydro thành các nguyên tử heli bên trong lõi của nó. Trong thực tế, mỗi giây trôi qua, mặt trời đốt cháy khoảng 600 triệu tấn hydro. Và khi lõi bên trong Mặt trời bão hòa khí heli, nó co lại gây ra phản ứng tổng hợp hạt nhân, khiến cho Mặt trời tỏa ra nhiều năng lượng hơn gấp nhiều lần. Hiện tại, mỗi tỷ năm trôi qua Mặt trời sáng hơn khoảng 10%.

Thoạt nhìn con số đó có vẻ không lớn nhưng chính sự khác biệt đó có thể trở thành thảm họa đối với hành tinh chúng ta. Jillian Scudder nói: “Những dự đoán về những gì sẽ xảy ra với Trái đất khi Mặt trời sáng hơn trong 1 tỷ năm nữa không chính xác hoàn toàn nhưng chắc chắn nhiệt độ Trái đất sẽ tăng cao so sức nóng của Mặt trời. Đại dương bốc hơi và bầu khí quyển sẽ đầy hơi nước, một loại khí nhà kính tác động lớn không kém CO₂. Cuối cùng, đại dương sẽ khô hạn và hơi nước sẽ thoát ra không gian. Trong vòng vài tỉ năm nữa, Trái đất sẽ là một quả cầu nóng, khô hạn và không thể ở được”.

Thậm chí trước khi cạn kiệt khí hydro, ánh sáng năng lượng cao từ Mặt trời cũng sẽ bắn phá bầu khí quyển của chúng ta. Không dừng lại ở đó, khoảng 3,5 tỷ năm mặt trời sẽ tăng năng lượng nóng hơn gần 40%. Điều này sẽ “đun sôi” đại dương, làm tan băng, độ ẩm không khí cũng bốc hơi. Hành tinh của chúng ta sẽ trở nên khô cạn như sao Kim hiện tại.

Tuy nhiên chúng ta vẫn có thể hy vọng vào điều tốt đẹp. Ước tính khoảng 4 hay 5 tỉ năm nữa Mặt trời mới có thể đốt cháy hết lượng khí hidro. Ông Jillian Scudder nói: “Một khi hidro dùng đốt cháy ở bên trong lõi, mặt trời sẽ trở thành một ngôi sao đỏ quạnh khổng lồ. Khi đó cần khoảng 1 tỷ năm nữa để đốt cháy lượng heli bên trong nhân”.

Một khi mặt trời phình to đỏ quạnh, nó sẽ trở nên vô cùng nóng, gấp hàng tỷ lần hiện nay. Khí nóng của nó bao phủ vươn tới hành tinh sao Hỏa, nuốt chửng sao Kim và sao Thủy. Khi đó, Trái đất của chúng ta hoặc sẽ may mắn thoát khỏi sự lan tỏa sức nóng Mặt trời hoặc bị chết khô trong lòng nó. Tuy nhiên dù có thoát chết thì khoảng cách giữa Mặt trời và Trái đất vô cùng nhỏ, hành tinh không còn là địa điểm an toàn để sinh sống nữa.

Trang Y Học



SUY TIM

Hỏi : Chào bác sĩ Nguyễn Ý Đức,

Ba tôi năm nay được 65 tuổi. Ông mới được bác sĩ cho hay là mắc bệnh suy tim khá nặng và đang điều trị. Tôi lo quá. Bác sĩ có thể cho tôi biết suy tim là bệnh gì và có nguy hiểm không? Và cần phải điều trị ra sao, liệu có uống được thảo dược không? Cảm ơn bác sĩ. - Theresa Ngọc

Chào cô Ngọc,

Suy tim là một bệnh khá phức tạp và do nhiều lý do gây ra. Bệnh trạng lại thay đổi tùy theo người bệnh, về tuổi tác cũng như điều kiện sức khỏe tốt hay xấu. Tôi không có hồ sơ bệnh lý của ba cô, cho nên không biết rõ bệnh của ông.

Tôi đề nghị với cô thế này: Lần sau khi ba cô đi khám bệnh, cô nên đi cùng với ông. Như vậy cô có cơ hội hỏi bác sĩ tất cả những gì cô

muốn biết về bệnh của ông. Nên viết sẵn những câu mình muốn hỏi vừa khỏi quên vừa không làm mất thì giờ của bác sĩ. Đây là một quyền hạn của bệnh nhân và thân nhân. Cô nói với bác sĩ rằng cô là người trực tiếp chăm sóc ông cho nên cần biết. Tôi nghĩ là bác sĩ sẽ không từ chối mà còn tán thưởng, vì được sự hợp tác của gia đình trong việc điều trị người bệnh.

Trong khi chờ đợi, xin tóm tắt đôi lời về bệnh suy tim nói chung.

Suy tim là khi trái tim vì một lý do nào đó trở nên suy yếu, không hoàn tất được các chức năng bình thường của nó như là co bóp để đẩy máu đi nuôi cơ thể. Mỗi phút tim co bóp từ 60-80 lần và đẩy ra khỏi trái tim trung bình là 5 lít máu.

Máu không được đưa vào động mạch, sẽ dội ngược lên phổi, gan gây ra tụ huyết ở các bộ phận này. Bệnh nhân sẽ thấy khó thở ngay cả khi nằm nghỉ, đồng thời cơ thể sưng phù.

Nguyên nhân thông thường gây ra suy tim là huyết khối kết tụ tại động mạch vành nuôi tim, bệnh mãn tính của các van tim, và loạn nhịp tim.

Điều trị gồm có nghỉ ngơi, giảm tiêu thụ muối, uống thuốc lợi tiểu và các thuốc trợ tim.

Riêng với dược thảo thì tôi thấy có nhiều loại thuốc từ thực vật cũng có tác dụng hỗ trợ rất tốt cho bệnh tim. Hiện nay trên thị trường có nhiều loại dược thảo được chế biến sẵn. Cô nên tìm hiểu kỹ loại nào và hỏi ý kiến bác sĩ trước khi cho ba cô dùng, để tránh các phản ứng kỵ nhau giữa dược thảo và âu dược.

Chúc ba cô mau bình phục, có sức khỏe tốt.

MẮT

Hỏi : Năm nay tôi mới hơn 50 tuổi, vậy mà tôi đã không đọc được sách báo như trước đây. Máy người bảo mắt tôi già rồi, cần phải đi bác sĩ khám rồi mua kính. Thú thật với bác sĩ là tôi mới qua Mỹ, không có bảo hiểm sức khỏe, ăn nhờ con cho nên không có tiền. Tôi nghe nói ngoài tiệm có bán kính đọc sách mình có thể mua tự do. Câu hỏi của tôi là mua kính như vậy có được



không và có hại gì cho mắt không. Xin bác sĩ bỏ thì giờ chỉ cho, tôi cảm ơn bác sĩ nhiều lắm.

- Vương Le (FW)

Ông Vương ơi,

Ông đang ở vào tuổi mà cặp mắt đã bắt đầu bị chứng lão thị rồi đấy. Đây là chuyện thường xảy ra đối với người từ 45-50 tuổi trở lên, nam cũng như nữ. Họ sẽ không đọc hoặc thực hiện được một số công việc ở cách mắt khoảng 30 phân và phải đưa tờ báo cuốn sách ra xa hơn mới nhìn rõ. Lý do là với tuổi già, thủy tinh thể của mắt mất dần tính cách đàn hồi, không thay đổi độ cong để điều tiết tập trung mắt vào sự vật ở gần hoặc do các cơ bắp điều khiển thủy tinh thể trở nên yếu, không giúp thủy tinh thể điều tiết. Và họ bắt đầu phải mang kính để đọc sách báo, chữ nghĩa, cắt móng tay móng chân...

Trong các hoàn cảnh này, thường thường ta nên đi bác sĩ nhãn khoa để khám mắt và đo độ kính thích hợp cho mỗi người bệnh. Nếu vì hoàn cảnh nào đó, như trường hợp của ông không bảo hiểm sức khỏe, có thể ra tiệm mua cặp kính gọi là “one size fit all” về dùng tạm. Vừa tiện lợi vừa rẻ tiền. Tuy nhiên, nên để ý là kính làm sẵn như vậy cũng có một vài khuyết điểm. Tương tự như quần áo may sẵn. Còn nhớ là ngày xưa ở VNCH mình quần áo là phải “sur mesure” may chứ không có việc mua đồ may sẵn, dài quá hoặc bụng quá chật quá rộng, phải sửa. Kính làm sẵn cũng vậy. Phẩm chất của kính quá kém vì được sản xuất hàng loạt; một cỡ cho mọi người cho nên trung tâm điểm của kính không trùng với con ngươi cho nên khó nhìn; mỗi mắt có sai biệt khác nhau mà kính làm sẵn không đáp ứng nhu

cầu này, giống như khi bác sĩ đo thị lực từng con mắt rồi biên toa làm kính.

Nhưng thưa ông, cái khó bó cái khôn. Bây giờ chưa có tiền, ta tạm dùng kính như vậy đã. Rồi để dành tiền, đi khám mắt, mua kính riêng cho mình, ông nhé. Vì cuộc sống của ông còn khá dài đấy. Ít nhất cũng bốn năm chục năm nữa cơ đấy.

Chúc ông và gia đình vui mạnh.

LÒ MICROWAVE

Hỏi : Kính thưa bác sĩ Nguyễn Ý Đức, con tên là Hằng ở Garland, hôm nay con có chuyện muốn hỏi về tác hại của microwave đối với sức khỏe. Người thì nói hại, người nói không. Con cảm ơn bác sĩ, kính chúc Bác thật nhiều sức khỏe.

- Hằng

Cảm ơn cô đã nêu ra câu hỏi này vì cũng nhiều người thắc mắc về mức độ an toàn của lò vi sóng microwave oven. Dụng cụ nấu nướng này hiện nay đã quá phổ biến đối với mọi gia đình cũng như nhà hàng, tiệm ăn. Lò được dùng cho nhiều công việc nấu nướng, từ hâm thức ăn tới nấu cơm, luộc khoai, quay gà, làm bánh...

Những lợi ích của lò vi sóng:

- Tiết kiệm điện;
- Giảm thời gian nấu;
- Thực phẩm giữ được nhiều chất dinh dưỡng và hương vị nguyên thủy;
- Không cần pha thêm dầu, mỡ;
- Dễ lau chùi sạch sẽ;
- Không tạo ra hơi nóng trong bếp;
- Không dùng nhiều nước trong món ăn cho nên mất rất ít chất dinh dưỡng;



- Có thể nấu và ăn thực phẩm trong cùng đồ chứa;

Những nhược điểm của lò vi sóng:

- Phóng xạ có thể thoát ra ngoài;
- Không phải thực phẩm nào cũng nấu bằng lò vi ba được;

- Trong lò, sóng điện từ phân phối không đều, có chỗ nóng nhiều (chung quanh lò) chỗ ít nóng (giữa lò). Vì thế, ở giữa lò, thực phẩm lâu chín hơn ở cạnh lò. Vì vậy, khi nấu, nên xếp thực phẩm theo vòng tròn, phần thực phẩm to, dày quay ra ngoài.

An toàn khi sử dụng:

- Không nấu khi cửa lò không đóng kín hoặc bị vênh.

- Không hâm nóng các đồ nấu bật kín vì áp suất lên cao bình sẽ phát nổ.

- Không mở lò khi không có thực phẩm trong lò.

- Luôn luôn có nước hoặc thực phẩm ướt khi dùng lò, để tránh cho ống phát sóng của lò bị hư hao.

- Khi món ăn quá khô, có thể để một ly nước trong lò. Nước có mục đích hút năng lượng điện từ trường, tránh cho ống phát sóng bị cháy.

- Không chiên ngập mỡ (deep fries) trong lò vì chất béo sẽ nóng quá, gây cháy phồng.

- Tránh mọi hư hao cho cửa lò như đè lên cửa hoặc nhấc lò lên bằng cánh cửa lò.

- Vài năm kiểm tra lò một lần, coi có bị thất thoát sóng ra ngoài.

- Lau chùi và giữ cửa lò sạch sẽ để cửa luôn luôn khép kín, tránh thất thoát sóng vi ba ra ngoài.

Lưu ý khi hâm sữa:

Xin nói thêm là lò vi ba cũng thường được dùng để hâm sữa cho trẻ em. Nhưng nên để ý mấy điều sau đây:

- Sự phân phối sức nóng trong lò vi ba không đồng đều, nên nhiều khi bên ngoài bình sữa thấy lạnh mà sữa trong bình lại nóng quá. Trước khi cho trẻ bú, đập nắp, lắc ngược bình vài lần cho sữa nóng đều.

- Tháo nút bình sữa trước khi hâm, tránh phồng miệng con vì nút cao su quá nóng.

- Hâm sữa bằng bình nhựa an toàn, trong suốt, không màu. Tránh bình bằng thủy tinh vì có thể nứt.

- Trước khi cho con bú, thử vài giọt sữa trên mu bàn tay coi có nóng quá.

Một điểm cần lưu ý là Lò vi ba hiện nay rất an toàn cho người mang máy điều hòa nhịp tim (pacemaker) vì các y cụ này đều được che chở chống lại phóng xạ hoặc sóng vi ba.

Cô nên đọc kỹ bản tài liệu hướng dẫn cách dùng kèm theo lò trong đó họ có chỉ dẫn cách nấu nhiều món ăn rất tiện lợi.

Chúc cô làm được nhiều món ăn ngon bằng lò vi ba, để gia đình có những bữa ăn tuyệt vời.

NGỘ ĐỘC



Hỏi : Bác sĩ cho tôi hỏi điều này nhé. Cách đây mấy tuần, vợ chồng tôi bị đi tiêu chảy và cũng ới nửa nữa. Tôi có đi bác sĩ và bác sĩ bảo tôi bị bệnh flu gì đó ở dạ dày và đã cho thuốc uống. Bệnh hôm nay hết rồi. Trước đó một ngày vợ chồng chúng tôi có đi ăn tiệc đám cưới tại nhà hàng.

Điều tôi muốn hỏi là đây có phải là bị ngộ độc khi ăn cưới hay không và dạ dày cũng bị flu à? Nếu có thì chữa bằng cách nào, có uống trụ sinh được không và làm sao để tránh. Cảm ơn bác sĩ. - Hoàng.

Tôi nghĩ là ông bà có thể đã ăn phải một món ăn nào trong đám cưới có nhiễm vi khuẩn, gây ra ngộ độc thực phẩm. Chuyện ngộ độc này cũng thường xảy ra ở Hoa Kỳ lắm, vì hàng năm có hàng triệu vụ được công bố.

Ngộ độc có thể là do vi khuẩn như salmonella, Ecoli hoặc virus như viêm gan A gây ra. Người Mỹ thường dùng chữ stomach flu để nói tới bệnh

tiêu chảy do virus nhưng đây không phải là virus cúm influenza mà là loại virus khác. Đa số ngộ độc là do vi khuẩn nhiễm trong thịt, cá, trứng, rau... không nấu chín. Sữa tươi không khử trùng cũng hay gây ra tiêu chảy. Người cao tuổi hoặc người có bệnh kinh niên trong đó khả năng miễn dịch suy yếu đều dễ bị ngộ độc, phụ nữ có thai và cháu bé cũng vậy

Nếu chỉ có ói mửa và đi cầu nhẹ thường là do virus, còn khi bị nóng sốt, tiêu chảy liên tục thì đa số đều do vi khuẩn gây ra.

Tiêu chảy cũng có điểm lợi là sẽ loại bỏ vi khuẩn gây bệnh và độc chất của chúng ra khỏi ruột nhưng nếu tiêu chảy quá mức sẽ đưa tới tình trạng mất nước và các chất điện giải trong cơ thể. Vì thế nên cẩn thận trước khi uống các loại thuốc chống tiêu chảy tự mua ở tiệm thuốc tây.

Nói chung, tiêu chảy mau hết và nhiều người có thể tự chữa với vài loại thuốc mua tự do. Chỉ khi nào bệnh kéo dài cả dăm ngày mà lại nóng sốt, phần có máu thì cần đi bác sĩ và có thể cần phải dùng thuốc kháng sinh. Điều quan trọng là phải uống nhiều nước có khoáng chất để bù lại lượng chất lỏng và muối thất thoát qua tiêu chảy, ói mửa. Trong khi tiêu chảy nên tạm ngưng tiêu thụ thực phẩm mấy giờ mà chỉ uống nước, ngâm đá cục, nếu đói uống thêm nước thịt hơi mặn và không chất béo.

Khi tiêu chảy ngưng thì ăn lại dần dần với nhiều bữa ăn nhỏ, tránh sữa, cà phê, rượu, thuốc lá.

Bà hỏi làm sao tránh ngộ độc, tiêu chảy thì xin thưa là khi nấu nướng ở nhà thì nấu chín thực phẩm trước khi ăn, cất giữ thực phẩm an toàn, rửa tay trước khi ăn. Còn đi ăn tiệm thì thấy món ăn nào nghi là còn sống, món ăn nguội lạnh thì tránh.

BỆNH LANG BEN VÀ THYROID

Hỏi : Tôi tên Hồ Tấn Phát, thường hay đọc và rất thích các bài trả lời về y học của BS trên các báo địa phương. Nay tôi có một số câu hỏi về một vài bệnh. Kính mong bác sĩ vui lòng giải đáp.

Bệnh số 1: con trai út tôi năm nay 24t, cháu

bị lang ben ở vùng vai, cổ và ngực, riêng ở bụng có một vết lang bằng bàn tay màu vàng lợt (bẩm sinh không có, da rất đẹp)

Câu hỏi: lang ben phát sinh từ đâu? Có phải từ mồ hôi? (Cháu tập thể dục nhiều đôi khi ướt cả áo quần) có lây lan qua các hình thức như hớt tóc, dùng chung đồ với người có lang ben? Lang ben hay lang đồi mồi có khác nhau không? Có đi bác sĩ, cho loại kem tên ketoconazole, xúc ngày 2 lần chưa thấy có kết quả.

Bệnh số 2: tôi 67 tuổi, thử máu hàng năm, sức khỏe tốt. Ban ngày thì bình thường chỉ có ban đêm khi ngủ thì không biết gì nhưng thức giấc bất cứ giờ nào, miệng luôn luôn cảm thấy rất mặn, giống như có ngâm muối, phải đi súc miệng ngay không thì rất khó chịu.

Câu hỏi: muối từ nước miếng hay đâu mình có? Có chữa trị được không? Và nếu chữa trị thì chữa như thế nào? Có hại cho sức khỏe không?

Bệnh số 3: nếu có thể, xin bác sĩ cho biết bệnh Thyroid (bướu cổ), sở dĩ tôi hỏi về thyroid vì bác sĩ gia đình chẩn đoán bà xã tôi bị thyroid nhưng không chữa trị, cũng không cho thuốc uống, giới thiệu đi bác sĩ tại mũi hòng. Đã đi bác sĩ tại mũi hòng 5 lần, bác sĩ chỉ scan chụp hình và vẫn chưa cho thuốc uống, tôi có hỏi bác sĩ trả lời xem Thyroid loại gì rồi mới cho thuốc. Sao thấy phức tạp quá và làm tôi lo lắng.

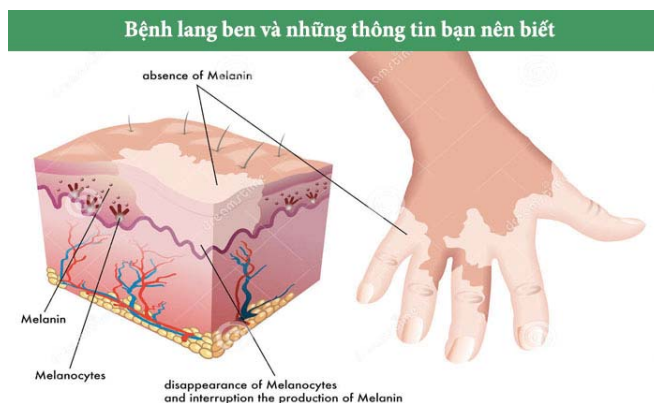
Thư cũng khá dài xin đón nhận những lời giải đáp của bác sĩ. Cuối thư kính chúc bác sĩ và gia đình nhiều sức khỏe. - Hồ T Phát

Chào ông Phát,

Sau đây là trả lời cho mấy câu hỏi của ông:

1- Bệnh Lang Ben:

Tiếng Anh gọi là *Pytirisias Versicolor* là bệnh



ngoài da do một loại nấm gây ra. Nấm này thường có ở trên da và tăng trưởng khi thời tiết nóng và ẩm, đổ mồ hôi khi ra nắng hoặc vận động cơ thể hoặc da nhờn. Bệnh cũng xảy ra khi có thay đổi kích thích tố trong cơ thể hoặc khi hệ miễn dịch suy yếu.

Dấu hiệu của bệnh: Lang ben xuất hiện dưới hình thức những vết mầu trắng hồng hoặc nâu đậm trên da, rất ngứa, nhất là khi phơi nắng, Bệnh thường thấy ở lưng, ngực, cổ và cánh tay. Bệnh có thể lây lan từ người này sang người khác trực tiếp hoặc gián tiếp qua quần áo, khăn mặt, khăn giường.

Bác sĩ chuyên môn có thể xác định bệnh qua sự quan sát với một loại đèn chiếu đặc biệt hoặc nếu cần, lấy một chút chất liệu chỗ da bị bệnh rồi nhìn qua kính hiển vi để tìm ra nấm.

Bệnh cần được bác sĩ chuyên môn về da điều trị, vì đôi khi cũng khó chữa. Thuốc thoa mà cháu đang dùng là một trong những loại thuốc tốt nhưng cần dùng một thời gian lâu. Đôi khi bác sĩ cũng cho thuốc uống.

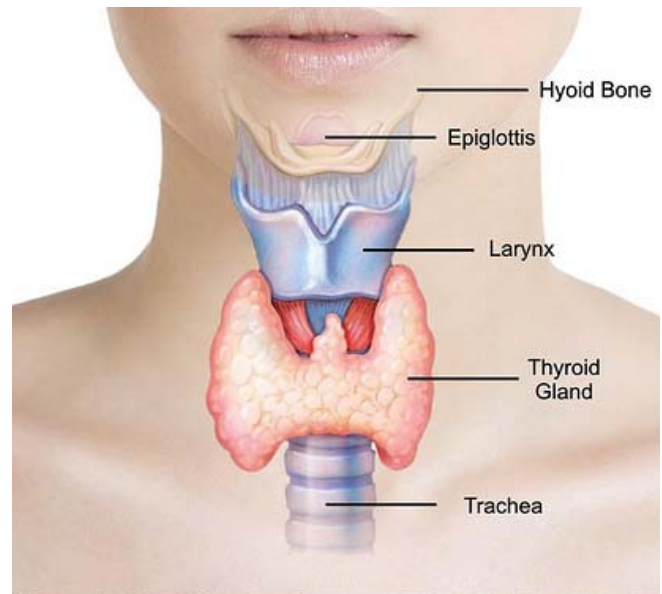
Sau một thời gian điều trị, bệnh sẽ hết và da sẽ trở lại bình thường, tuy nhiên bệnh hay tái phát. Vì vậy cần giữ vệ sinh cá nhân, tắm rửa sạch sẽ, giữ da khô ráo.

2- Cảm giác mặn như có muối trong miệng:

Ông không phải là người duy nhất ở trong trường hợp, mà rất nhiều người cũng bị như vậy. Cảm giác này khiến người bệnh thấy rất khó chịu, nhưng theo các nhà chuyên môn, không nguy hại.

Trước hết, ông nên để ý là miệng người bình thường luôn luôn tiết ra nước miếng. Nước miếng giúp cho sự tiêu hóa thực phẩm, đồng thời cũng giữ cho miệng được sạch sẽ, tránh bị nhiễm các loại tác nhân gây bệnh. Ban đêm nước miếng tiết ra ít hơn, nhất là khi ngủ mà ta thở bằng miệng. Cũng có nhiều bệnh gây ra khô nước miếng.

Bây giờ là chuyện miệng mặn như ngâm muối. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra cảm giác mặn ở miệng này chẳng hạn như khô nước miếng, chảy máu miệng mà máu có vị mặn; nước mắt mặn chảy xuống miệng; nước mũi xuống miệng; trào ngược thực quản; nhiễm trùng trong miệng; gây ra do một vài loại kem đánh răng nhất là do tác



dụng của một vài loại dược phẩm như thuốc chữa bệnh tuyến giáp, thuốc chữa bệnh ung thư. Có nhà dinh dưỡng nói là do ăn nhiều muối, nhiều bột ngọt hoặc cơ thể thiếu chất kẽm hoặc sinh tố B 12... Nghĩa là nhiều lý do.

Lý do ông thường bị vào ban đêm là vì ban ngày, nước miếng tiết ra liên tục cho nên muối bị đưa xuống dạ dày, ban đêm miệng thường khô vì nước miếng bớt chảy ra đồng thời mau khô vì nhiều lúc ngủ ta mở miệng thở, không khí ra vào làm khô miệng.

Để điều trị, ông cần đi bác sĩ để khám bệnh, tìm ra nguyên nhân. Tôi thấy cũng khá phức tạp lắm đấy. Đồng thời ông cũng để ý coi xem ông có bị một trong nhiều lý do kể trên hay không nhé.

3- Thyroid:

Thyroid hoặc tuyến giáp là một hạch nội tiết lớn nằm ở phần dưới của cổ. Tuyến tiết ra các hormone có vai trò quan trọng trong sự phát triển trí óc và cơ thể cũng như quan trọng trong sự chuyển hóa căn bản. Thiếu các hormone này sẽ gây ra chứng đần độn ở trẻ em và chứng sưng phù niêm mạc ở người lớn.

Rối loạn hoặc bệnh của tuyến giáp có thể là tuyến quá hoạt động hoặc kém hoạt động. Cả hai đều gây ra nhiều triệu chứng khác nhau và cần được điều trị.

Vợ của ông hiện nay đang ở giai đoạn được bác sĩ khám bệnh, làm xét nghiệm để tìm coi xem hoạt động của tuyến là cường hay nhược

(hyper hoặc hypo) rồi sau đó bác sĩ mới điều trị. Xin ông nói với bà nhà cứ kiên nhẫn, khi có kết quả bác sĩ sẽ giải thích cặn kẽ rồi biên toa cho mua thuốc.

Chúc ông cùng gia đình hạnh phúc, sức khỏe dồi dào.

E-CIGARETTES - THUỐC LÁ ĐIỆN TỬ

Hỏi: Thưa BS tôi đã bỏ thuốc lá và chuyển sang hút thuốc điện tử (Electronic cigarette) được 6 tháng. Tôi thích thú với nó nhưng không biết tác hại của nicotine trong đó có giống như thuốc lá không. Nhờ BS giải thích và cho lời khuyên... - Tấn Dương

Thưa ông,

Trước hết, xin khen ngợi ông là người “thức thời”, “nắm bắt” được các tiến bộ của khoa học khi bỏ thói quen hút thuốc lá có khói mà chuyển sang thuốc lá điện tử không khói không lửa. Loại thuốc lá điện tử này hiện nay cũng khá phổ biến và được nhiều người ưa thích, trong đó có ông.

Trước khi trả lời câu hỏi về lợi hại của thuốc lá điện tử, xin cùng tìm hiểu nguồn gốc và thành phần của nó.

Bề ngoài, TLĐT tương tự như một điếu thuốc lá cổ điển. TLĐT có 3 thành phần chính:

- Một đầu hút là một ống ngắn bên trong có chứa dung dịch chất tạo hơi propylene glycol, dầu thực vật glycerin, and polyethylene glycol 400 với cả trăm flavor khác nhau như mùi dâu, chocolat, chuối, menthol, mùi thuốc lá Marlboro, Camel... Dung dịch này có thể có hoặc không có nicotine.

- Bộ phận hâm nóng làm bốc hơi dung dịch ở đầu hút.

- Một đơn vị phát điện bằng cục pin nhỏ hoặc đầu cắm điện USB.

Khi hút, dung dịch được hâm nóng, bốc hơi. Người hút hít lấy hơi để hơi nước có tác dụng kích thích. Các nhà sản xuất TLĐT giới thiệu sản phẩm của mình cung cấp cho người dùng một cảm giác và hương vị tương tự như khi hút thuốc lá và có thể thay thế cho việc hút thuốc lá và có thể sử dụng như một phương tiện cai nghiện.

Họ cũng nêu ra những lợi điểm thực tế như

không phiền phức người này người khác với hít khói thuốc dư second hand smoking; không mùi hôi trên quần áo, tóc da, nhà ở; không hôi miệng, vàng răng vàng ngón tay kẹp điếu thuốc; không gạt tàn thuốc đầy ắp cuống thuốc; không gây ảnh hưởng xấu lên sức khỏe con em; không cần điem quẹt, không sợ cháy nhà, ít tốn tiền, có sẵn dùng lúc nào cũng được và có thể gia giảm lượng nicotine như ý muốn cũng như lựa chọn các flavor tùy thích. Ta có thể hút ở nhà hàng, rạp hát mà không sợ bị phạt vì cảnh!?. Nhất là không gây ra ung thư như thuốc lá vì không có cả mấy ngàn hóa chất được coi như gây ung thư hòa lẫn trong lá thuốc.

Năm 2009, Cơ quan FDA Hoa Kỳ đã phân tích gần 20 sản phẩm TLĐT và đi tới kết luận là một vài loại có mức độ nicotine khác nhau không giống như trên nhãn hiệu quảng cáo và một vài loại chứa chất gây ung thư và hóa chất diethylen glycol, được dùng trong kỹ nghệ chống đông. Cơ quan cũng không nói gì tới lợi hại của TLĐT mà chỉ không hỗ trợ. FDA cho hay, cơ quan sẽ theo dõi kỹ các hậu quả của E-Cigarettes.

Cơ quan Y Tế Thế Giới nói rằng, vì chưa có nghiên cứu nào xác nhận sự an toàn và hữu hiệu của TLĐT trong việc giúp người ghiền bỏ thuốc lá, cho nên cơ quan không hỗ trợ sản phẩm này.

Tiện đây, xin kể một vài “sự cố” liên quan tới tiêu thụ E-Cigarettes. Tại tiểu bang Florida, có ông Tom Holloway, một nhiếp ảnh gia và cũng là cựu chiến binh Hoa Kỳ, từng chiến đấu đánh cộng sản ở Việt Nam. Năm nay ông được 57 tuổi và là người ghiền thuốc lá lâu đời. Rồi từ 2 năm nay ông chuyển sang dùng E-Cigarettes. Một



buổi tối, ông hút TLĐT như thường lệ thì bà vợ ở phòng bên cạnh nghe thấy một âm thanh như tiếng pháo nổ trong nhà. Chạy vào phòng ông đang ngồi nghỉ thì bà thấy ông ta đang ôm miệng máu chảy ròng ròng. Ông ta ú ớ cho hay đang hút E-C thì điều thuốc phát nổ. 911 đưa ông vào bệnh viện cấp cứu. Bác sĩ cho hay ông bị mất mấy cái răng và lưỡi bị thương trầm trọng. Cảnh sát điều tra cho biết phần chứa pin đột nhiên phát nổ, gây ra tai nạn. Câu chuyện xảy ra vào tối Thứ Hai, 15 tháng 2 năm 2012.

Rồi tối ngày 22 tháng 2 cùng năm 2012, một hành khách của Continental Air Lines đã từ chối stop hút E-cigarettes, máy bay phải đổi đường bay để cơ quan an ninh “xử lý” “tình huống” với vị hành khách tinh nghịch hoặc cơn ghiền khá cao...

Trở lại với bạn đọc Trẻ Tấn Dương.

Nếu ông enjoy với E-Cigarettes và không thấy có phản tác dụng nào, thì xin cứ tiếp tục. Vì đây cũng là một cái gì đó giúp ông cảm thấy thoải mái, hạnh phúc. Chúng tôi chỉ mạo muội nhắc nhở là, khi dùng nên đọc kỹ và áp dụng đúng các hướng dẫn của nhà sản xuất.

Với độc giả chưa bao giờ hút thuốc lá thì chúng tôi nghĩ rằng chẳng nên tò mò hút thử E-cigarettes làm chi, vừa tốn tiền lại có thể gặp rủi ro cho sức khỏe.

Chúc ông an toàn sức khỏe nói chung và răng miệng, nói riêng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Ngăn chặn tổng hợp mỡ để điều trị ung thư

Dân trí Liệu mỡ có thể tốt được không? Cũng có thể. Một nghiên cứu mới đây cho thấy có thể thông qua mỡ để ngăn chặn ung thư phát triển.

Các nhà nghiên cứu tại Viện Salk đã tìm ra một cách để ngăn các tế bào tạo ra các phân tử chất béo của mình và xây dựng màng bào tương, có thể kiểm chế sự phát triển của ung thư. Nghiên cứu cho thấy quá trình mới được khám phá này đã ngăn chặn việc hình thành những “viên gạch”

phân tử mà tế bào ung thư cần có để nhân lên.

Bên trái, các tế bào được xử lý bằng giả được sản sinh nhiều lipid hơn đáng kể so với các tế bào bên phải, được xử lý bằng ND-646

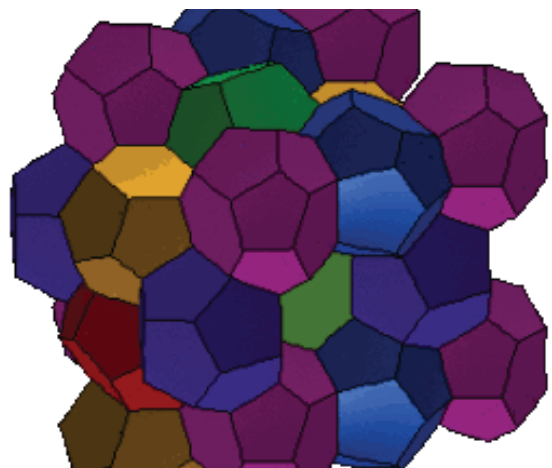
“Tế bào ung thư tạo lập mạng lưới trao đổi chất của chúng để giúp chúng phân chia nhanh chóng”, GS Reuben Shaw tại Viện Salk nói. “Vì các tế bào ung thư phụ thuộc vào hoạt động tổng hợp lipid nhiều hơn các tế bào bình thường, chúng tôi nghĩ rằng có thể có những phân nhóm ung thư nhạy cảm với một loại thuốc có thể gây cản trở quá trình trao đổi chất quan trọng này.”

Trong nghiên cứu, các nhà khoa học đã làm gián đoạn dây chuyền lắp ráp lipid của tế bào bằng một loại enzyme có tên là Acetyl-CoA carboxylase. Còn được gọi là ACC, enzym hoạt động bằng cách bất hoạt một yếu tố quan trọng trong tổng hợp lipid.

Trên cả mô hình ung thư ở động vật thí nghiệm và các tế bào ung thư phổi của người cấy ghép, khối u nhỏ lại khoảng hai phần ba với chất ức chế ACC - được đặt tên là ND-646. Những kết quả này tốt hơn nhiều so với dự kiến ban đầu.

“Đây là lần đầu tiên có người đã chỉ ra rằng enzyme ACC cần thiết cho sự phát triển của khối u và điều này tiêu biểu cho những số liệu hấp dẫn xác nhận quan điểm có thể nhắm vào quá trình tổng hợp chất béo như một cách tiếp cận mới chống ung thư”, GS Shaw giải thích.

“Ý nghĩa của nó là chúng ta có một loại thuốc rất hứa hẹn cho các thử nghiệm lâm sàng đối với những thứ tủy ung thư phổi cũng như gan và các loại ung thư khác. Đây có thể là một vũ khí mới trong kho vũ khí chống lại bệnh ung thư.”



Trang Gia Chánh



Rã đông cực nhanh

Ở phương Tây ăn thịt thường là thịt để đông lạnh. Khi mua về cũng để đông lạnh chỉ khi nào ăn mới lôi ra. Tuy nhiên khi lôi ra thì cứng như băng, vậy cách rã đông nhanh mà an toàn nhất là gì? Hãy cùng theo dõi rất đơn giản.

Không thể phủ nhận độ tiện dụng của lò vi sóng trong cuộc sống bận rộn ngày nay. Chỉ vài phút bỏ vào lò, thức ăn đã được hâm nóng, sẵn sàng cho bữa ăn. Còn với chị em nội trợ, chỉ vài giây thôi, thực phẩm đã được rã đông, giúp thời gian nấu nướng được tiết kiệm hơn. Thế nhưng không may mắn rằng, từ lâu, các nhà khoa học đã đưa ra những chứng cứ để chứng minh rằng

lò vi sóng có những tác hại đối với sức khỏe.

Không dùng lò vi sóng, nhiều chị em chuyển qua dùng cách an toàn hơn là chuyển thực phẩm đông lạnh từ ngăn đông xuống ngăn mát, để thực phẩm từ từ rã đông. Nhưng tuy nhiên, một nhà nghiên cứu người Thụy Điển lại cho rằng đây không phải là cách rã đông thực phẩm đúng đắn nhất. Theo Susanne Ekstedt - tên nhà nghiên cứu người Thụy Điển - chúng ta nên cho ngâm thực phẩm vào trong nước mát, lạnh khi muốn rã đông.

Theo Ekstedt - nhà nghiên cứu đến từ Viện nghiên cứu Kỹ thuật SP của Thụy Điển - đây là cách nhanh nhất và an toàn nhất để rã đông thực phẩm. Ekstedt phát biểu: “Đây là điều mà các nhà khoa học, chuyên gia ẩm thực đã biết từ rất lâu. Nhưng những kiến thức này chỉ giới hạn trong ngành công nghiệp thực phẩm, hầu hết mọi người dường như không ý thức được điều này”

Theo đó, để rã đông thực phẩm nhanh chóng, đúng cách, bạn nên đông lạnh chúng trong túi chống nước, khi muốn sử dụng, lấy ra rồi ngâm vào tô nước lạnh. Thực phẩm sẽ nhanh chóng rã đông bởi nước là chất dẫn nhiệt hiệu quả hơn cả không khí, giúp đẩy nhanh quá trình này. Ngoài ra, ngâm trong nước lạnh còn giúp ngăn chặn vi khuẩn phát triển.

Còn theo Bjørg Egelanddal - Giáo sư đến từ trường Đại học Khoa học Đời sống Norwegian ở Na Uy: “Không có bằng chứng khoa học nào khẳng định rã đông thực phẩm ở ngăn mát tủ lạnh là đúng đắn. Có lẽ ý tưởng thực sự của lời khuyên này xuất phát từ quan điểm đó là nơi vệ sinh nhất để rã đông. Đúng là thịt và những thực phẩm khác nên được bảo quản trong tủ lạnh nếu nó đã được rã đông. Nhưng nếu rã đông nhanh nhất thì vẫn là trong nước”

Đối với lò vi sóng, theo nhà vi trùng học Per Einar Granum đến từ trường Đại học Khoa học Đời sống Na Uy, nếu miếng thịt đó dùng để hâm thì mới nên rã đông bằng thiết bị này.

Rã đông thực phẩm trong 5 phút

mà không cần lò vi sóng

Chỉ cần 1 mẹo nhỏ dưới đây bạn có thể rửa đông thực phẩm mà không cần đến chiếc lò vi sóng.

Vì công việc khá bận rộn, tôi không thể hàng ngày đi chợ mua đồ ăn được, Mỗi một tuần tôi lại qua siêu thị mua đồ ăn một lần. Đôi khi đồ đông lạnh muốn ăn vào bữa tiếp theo nhưng quên không để ra trước khi chế biến tôi đã mất rất nhiều thời gian chờ đợi cho đá tan ra. Nay tôi mới học hỏi được cách rửa đông thực phẩm trong 5 phút mà không cần lò vi sóng xin chia sẻ luôn với các chị em nội trợ.

Chỉ cần 5 phút, không dùng lò vi sóng, không ngâm nước làm nhạt, bột màu thực phẩm, không tác động nhiệt... Mẹo nhỏ này sẽ giúp bạn rửa đông nhanh nhất và an toàn nhất.

Nếu bạn có nhiều thời gian, cách làm tốt nhất vẫn là nên để miếng thịt rửa đông từ từ trong ngăn mát vì nhiệt độ thấp giúp hạn chế vi khuẩn phát triển.

Nhưng nếu bạn cần rửa đông nhanh chóng mà không muốn sử dụng lò vi sóng vì sợ thực phẩm có thể bị chín trước khi chế biến, mẹo nhỏ sau đây sẽ giúp bạn.

Vật dụng cần có: 2 nồi nhôm hoặc inox đáy phẳng hoặc 1 nồi, 1 khay inox.

Các bước thực hiện:

1. Úp nồi thứ nhất xuống, đặt miếng thịt lên trên đáy nồi hoặc đặt miếng thịt vào khay, đặt nồi thứ 2 lên và đổ đầy nước. 2. Chờ từ 5 đến 10 phút (tùy vào độ dày của miếng thịt).

3. Kiểm tra và mang đi chế biến khi đã rửa đông đạt yêu cầu.

Lưu ý khi thực hiện

1. Không cần phải đổ nước ấm hay nóng bởi nhiệt độ cao tuy giúp làm giảm thời gian rửa đông nhưng lại tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển. 2. Khi sơ chế thịt để cấp đông, nên cắt miếng bằng phẳng, dẹt và hoặc giữ trong hộp vuông để có mặt tiếp xúc lớn, giúp rửa đông nhanh hơn.

Mẹo nhỏ trên dựa trên nguyên lý dẫn nhiệt của kim loại: nồi nhôm dẫn nhiệt rất tốt sẽ nhanh chóng truyền nhiệt từ môi trường vào làm rửa

đông miếng thịt. Việc đổ đầy nước ở nồi bên trên chỉ nhằm tăng khối lượng dẫn đến tăng diện tích tiếp xúc bề mặt thịt với nhôm, làm giảm thời gian rửa đông.

Với cách làm này, bạn hoàn toàn có thể yên tâm rửa đông nhanh, gọn, không sợ thực phẩm bị chín hay đổi mùi vị và màu sắc ban đầu vì gặp nhiệt độ cao hoặc phải ngâm lâu trong nước.

Cách rửa đông thực phẩm trong 5 phút mà không cần lò vi sóng khá là hay đây là cách thật sự hữu hiệu cho các gia đình không có lò vi sóng.

Mẹo luộc ốc sạch

Ngâm ốc trong nước vo gạo, dùng nước có pha giấm chua hoặc ớt... để làm cho ốc sạch bùn và chất nhớt.

Ốc luộc là một món ăn được nhiều người ưa thích. Tuy nhiên, những con ốc thường có chất nhớt cũng như chứa rất nhiều bùn đất. Dưới đây là một số mẹo nhỏ giúp bạn loại bỏ các tạp chất để món ốc trở nên ngon miệng khi chế biến.

1. Ngâm ốc trong thau bằng kim loại

Ốc sẽ nhả bùn rất nhanh khi ngửi mùi kim loại. Vì vậy, bạn cần ngâm ốc trong một thau hoặc chậu bằng kim loại có chứa nước, cho vào thêm các vật dụng khác bằng kim loại như dao, muỗng, nĩa, đũa... Chưa đến 3 giờ, ốc sẽ nhả hết bùn đất ra.

2. Sử dụng nước vo gạo

Với những người dân ở vùng quê, cách hay nhất để loại bỏ chất nhớt và bùn đất trong ốc là nước vo gạo. Sử dụng một thau đựng đầy nước



vo gạo và ngâm ốc trong khoảng 2 tiếng đồng hồ, tất cả các chất bùn đất trong ốc sẽ nhả ra. Chỉ cần bạn rửa lại với nước là có những con ốc sạch để chế biến món ăn ngon.

3. Dùng các gia vị như giấm, chanh, ớt

Muốn rút ngắn thời gian làm sạch ốc, bạn dùng nước pha với giấm chua, chanh hoặc ớt bột. Tất cả gia vị trên đều có tác dụng làm ốc nhả hết bùn đất cũng như chất nhờn rất nhanh.

4. Mẻ (cơm chua) luộc ốc

Lấy một lượng mẻ vừa phải trộn đều với ốc và đem luộc. Vị chua của mẻ giúp ốc nhả hết bùn đất và không còn vị tanh.

5. Lá chanh, cây sả, gừng

Khi luộc ốc, bạn nên cho một ít lá chanh, gừng hoặc cây sả đập dập lót bên dưới rồi đổ ốc lên. Hương thơm của các gia vị nói trên sẽ làm ốc không còn tanh và có mùi thơm ngon.

Canh măng móng giò

Khi măng xào đã ngấm, các bạn trút măng vào nồi móng giò đun sôi, nêm nếm gia vị lại một lần nữa cho canh vừa miệng rồi thả hành vào, múc canh ra bát, dùng nóng là ngon nhất.

Nguyên liệu:

- Móng giò lợn - Măng khô - Hành lá

Cách làm:

- Móng giò các bạn nên chọn mua phần chân trước sẽ ngon hơn, cạo rửa cho sạch hết lông rồi chặt miếng vừa ăn. Sau đó đem trần qua với nước sôi, vớt ra rửa lại lần nữa, mục đích là để khử bớt mùi hôi của móng và nước canh khi nấu sẽ được trong hơn.

- Cho móng vào nồi ninh nhừ, muốn tiết kiệm thời gian thì các bạn sử dụng nồi áp suất để hầm móng nhé. Kiểm tra bằng cách dùng đầu đũa xuyên thử, nếu thấy đũa xuyên được dễ dàng tức là móng giò của chúng ta đã nhừ, các bạn nêm nếm gia vị rồi đun thêm chút nữa cho ngấm.

- Măng cần phải chuẩn bị trước khi nấu món canh này khá lâu, khoảng hơn 1 tuần. Đầu tiên, rửa măng thật sạch, ngâm măng với nước qua một đêm, sáng ra các bạn chặt bỏ nước đó đi rồi rửa măng lại lần nữa cho sạch. Sau đó đổ



ngập nước vo gạo và ngâm măng đến cuối ngày, lặp lại công đoạn chặt và rửa. Từ đây các bạn ngâm măng khoảng 1 tuần với nước thường, chú ý trong quá trình ngâm măng ngày nào cũng phải rửa măng và thay nước. Cho măng vào luộc - xả nhiều lần.

- Khi màu nước luộc măng đã nhạt bớt và các bạn bấm thử móng tay thấy miếng măng mềm tức là măng đã sử dụng được. Vớt măng ra thái miếng vừa ăn rồi đem xào qua cho măng có vị đậm đà.

- Khi măng xào đã ngấm, các bạn trút măng vào nồi móng giò đun sôi, nêm nếm gia vị lại một lần nữa cho canh vừa miệng rồi thả hành vào, múc canh ra bát, dùng nóng là ngon nhất.

Giò Heo Kho Gừng

Thời gian chuẩn bị và chế biến 60 phút. Dành cho 4 người ăn.

Nguyên liệu:

- 1 cái giò heo (khoảng 1.5kg)
- 30g nấm mèo - 100g cà rốt - 50g gừng
- 1 trái dừa xiêm - 2 thìa cà phê hạt nêm
- 1 thìa cà phê xì dầu
- ½ thìa cà phê tiêu - 1 thìa cà phê đường
- Củ hành tím, tỏi băm, hành, ngò - Dầu chiên

Cách Làm:

1. Giò heo cạo, rửa sạch, đập bỏ phần móng, chặt miếng lớn khoảng 200g. Gừng gọt vỏ, xắt sợi. Ướp chân giò với hạt nêm, tiêu, hành, tỏi băm, xì dầu. Để 20 phút cho ngấm gia vị.

2. Cà rốt gọt vỏ, rửa sạch, xắt sợi. Nấm mèo ngâm nước cho nở, cắt đôi hoặc 3 tùy nấm lớn hay nhỏ.

3. Đặt chảo lên bếp, cho dầu vào chiên vàng

chân giò. Vớt chân giò cho vào nồi nước dừa xiêm, nấu nhỏ lửa khoảng 30 phút. Đến khi chân giò chín thì cho nấm mèo và gừng vào, tiếp tục nấu cho các nguyên liệu chín đều và nước cạn còn xâm xấp. Nêm nếm vừa ăn, nhắc xuống.

4. Múc chân giò ra tô, cho thêm tiêu, ngò rí. Dọn ăn nóng với cơm.

Cải rổ sốt dầu hào

Nước sốt sền sệt rưới lên đĩa rau xanh đẹp mắt giúp bữa cơm nhà bạn thêm ngon miệng.

Nguyên liệu:

- 500g cải rổ, 3 - 4 tép tỏi, muối, đường, dầu ăn

- Nước sốt: 1 muỗng canh dầu hào, 1 muỗng canh nước tương, 2 muỗng nhỏ đường, 2 muỗng nhỏ nước, 1 muỗng nhỏ dầu mè thơm.

Cách làm:

- Cải rổ mua về tước bỏ vỏ phần cuống cải, sau đó để cả cây rửa sạch.

- Đun sôi một nồi nước rồi cho vào nồi 1/2 muỗng nhỏ muối, 1 muỗng nhỏ đường, 2 muỗng nhỏ dầu ăn.

- Khi nước sôi thì cho cải vào luộc khoảng 3 - 4 phút là cải chín. Vớt cải sang một thau nước đá lạnh để giữ cho màu cải được xanh.

- Khi cải nguội thì vớt cải ra rổ để cho thật ráo nước rồi xếp ra đĩa, có thể cắt cải làm 2 - 3 khúc cho dễ gấp.

- Tỏi bóc vỏ băm nhỏ. Cho chảo nhỏ lên bếp, cho chút dầu ăn vào đun nóng rồi cho tỏi vào phi vàng, sau đó cho toàn bộ phần nguyên liệu nước sốt vào đun sôi và khuấy đều.

- Nêm nếm lại cho vừa ăn rồi rót toàn bộ phần



nước sốt này lên đĩa cải.

Lưu ý là cải sau khi ngâm nước đá sẽ bị nguội lạnh nên trước khi rưới nước sốt lên các bạn có thể cho đĩa cải vào lò vi sóng hay nồi hấp để hâm lại một chút cho nóng.



Gỏi Bò Thái (Thai Beef Salad)

Nguyên Liệu:

- ½ kg thịt bò (để nguyên miếng ướp tí muối, tiêu đem nướng vừa chín, để nguội, thái mỏng)

- 1 quả dưa leo (thái mỏng, khoanh tròn hoặc thái dài miếng tùy ý)

Nước sauce:

- 1 cây sả, thái mỏng - 1 1/2 muỗng súp gạo rang vàng, giã nhỏ (option) - 5 tép tỏi, thái mỏng

- 1/2 củ hành tây đỏ, thái mỏng - 1 quả chanh xanh, vắt nước

- 4 muỗng súp nước mắm 3 con cua

- 2 - 3 quả ớt hiểm, thái nhỏ

- 2 muỗng café đường

- 3 cọng hành lá, thái nhỏ - Ngò, cắt khúc

- Lá chanh Thái, thái mỏng (nếu không có thì dùng húng quế) - 1/2 cây rau salade - Cà chua

Cách Làm:

Thịt bò nếu muốn ăn tái thì để nguyên miếng ướp tí muối, tiêu đem nướng vừa chín, để nguội, thái mỏng. Nếu thích ăn hơi chín chín thì cắt miếng khoảng 1 inch, ướp muối tiêu đem nướng, để nguội. Bỏ vào tô lớn với dưa leo.

Trong 1 cái tô khác, trộn sả, gạo rang, tỏi, hành tây, nước chanh, nước mắm, ớt, đường, và hành lá. Sau đó đổ vào tô thịt bò, dưa leo trộn đều. Bỏ ngò và lá chanh (húng quế) vào đảo cho đều, nêm nếm cho vừa ăn. Sắp ra đĩa để rau kế bên, cắt cà chua xếp cho đẹp.

Đi ăn phở



Ngôi đối diện là một chiếc bàn dài 3 người, gồm hai cụ bà và một cụ ông, chừng khoảng sáu bảy, bảy mươi tuổi, đang vừa ăn, vừa trò chuyện rất rôm rả.

Hai cụ bà có vẻ là bạn thân, kêu nhau bằng đại từ danh xưng mày tao nghe thân thiết. Câu chuyện bắt đầu chuyển hướng sang phía hoàng gia Anh. Cụ bà tóc tím bạc hight light nửa đầu, bận quần jeans áo sơ mi kẻ sọc chặc lưỡi bức xúc:

- Thằng cha thái tử Charles ngu bỏ mẹ. Đàn bà trên thế gian này thiếu cha gì không lấy, lại đi yêu và lấy con mẹ Camilla vừa già vừa có 2 đời chồng.

Cụ bà tóc tím bạc cao, bạc muối tiêu, quần tây áo thun trắng giản dị ngồi bên cạnh cố nuốt cho xong đĩa phở vừa lừa, điềm tĩnh phản pháo:

- Cái đó gọi là tình yêu đó ghen mày! Biết bao nhiêu đàn bà trên đời, nhưng không có ai làm cho ông thái tử ổng hạnh phúc hết. Còn bà đó, bà từng có mấy đời chồng thiệt, nhưng ở bên cạnh bà, ổng vui. Dzậy là được rồi.

Cụ bà tóc tím bạc hight light dần mạnh ly trà đá xuống bàn, lớn tiếng:

- Tao nói thằng đó ngu mà! Đàn bà đã từng có chồng, y như đồ ăn thừa bị thiu vậy. Hết chuyện đi ăn đồ thừa thằng khác. Đồ khùng!

- Ê, mày nói vậy là không được ghen! Con người mà mày ví như đồ ăn là sao?

- Thì đúng vậy chứ sao nữa. Đàn ông hai ba

đời vợ hồng sao, còn đàn bà có chồng rồi y như đồ ăn thừa, chỉ chờ đổ bỏ.

- Mày cũng là đàn bà mà sao nói chuyện kỳ cục vậy ?!!! Hồng lẽ cứ là đàn bà mà gặp thằng chồng cà chớn là phải an phận hả? Nói như mày, đàn bà đã từng ly dị rồi thì không thể nào tiếp tục được hạnh phúc sao?

Thấy tình hình bắt đầu căng thẳng, ông bác tóc bạc phơ, hiền như ông tiên ngồi đối diện cười tủm tỉm nãy giờ lật đặt lên tiếng:

- Thôi, cho tui xin đi hai bà! Kệ cái ông thái tử gì đó đi! Chuyện của ai người nấy biết. Miễn sao người trong cuộc hạnh phúc là được rồi!

Hai bà bác vẫn còn có vẻ giận nhau. Tối lúc tính tiền xong, không ai thêm nói với ai câu nào nữa, mạnh ai nấy cầm bịch đồ ăn togo của mình, te te đi ra cửa...

Tôi nhìn theo bà bác tóc tím hight light vừa quay đầu lại dòm dáo dác trên bàn vì sợ quên đồ. Gương mặt khắc khổ, cằn cỗi của một người đàn bà thiếu đầu đó bóng dáng gọi là yêu thương...

Bà và biết bao nhiêu người đàn bà Việt Nam nữa, từ bao giờ đã tự trồng vào cuộc đời mình, cuộc đời những thế hệ phụ nữ khác những chiếc thòng lọng quy tắc, đạo đức nghiệt ngã vô hình. Để rồi tự giã dũa, tự chết lần chết mòn trong những chiếc thòng lọng đạo đức giả đó của chính mình.

Họ thoả hiệp với cái ác. Chung sống với bất công. Bị chồng đánh, đêm về họ thoa dầu tự an ủi rằng ngày mai chồng sẽ nguôi. Chồng ngoại tình, thì tự nuốt nước mắt, cho rằng bản thân mình có lỗi.

Họ học theo gương của mẹ, của bà, của những thế hệ đàn bà cam chịu đi trước. Để rồi sau đó, họ bắt những thế hệ cháu con đi sau phải sống giống y như mình.

Theo năm tháng, khi tuổi xuân đã đi qua, họ sống héo mòn, già nua vì thiếu đi yêu thương. Họ trở nên khắc nghiệt với người khác, độc ác và tàn nhẫn với chính cuộc đời mình....

TL.

Moustafa



Năm mà vợ chồng tôi dọn về cái appartement này, nó còn là thằng bé đang học primaire. Hôm chúng tôi đến xem nhà, nhằm một buổi sớm chúa nhật, mọi người trong cư xá còn ngủ, người chủ căn hộ đã dọn đi trước đó khá lâu nên không có mặt. Thằng bé con này đứng trước appartement của gia đình nó, sát bên cái cửa chúng tôi, lễ phép chào với ánh mắt tò mò.

Biết không vào được để thăm viếng nơi ở của mình sẽ ra sao? Tôi hỏi nó xem gần đây có ai là người Việt hay Á-Châu không ? Nó chỉ về phía bên kia đường, hình như có người Á-Châu nhưng không rõ là người nước nào? Và ngược về phía cuối đường cũng vậy. Vợ chồng tôi lần sang bên kia như nó chỉ, có ý để hỏi thăm, nhưng là một buổi sáng yên tĩnh vào cuối năm, lạnh, vắng tanh. Chúng tôi nhìn thấy 2 bản tên qua thùng thư, đúng là người Việt nam. Mừng, nhưng ngần ngại, chắc là thiên hạ còn ngủ, sợ làm phiền nên bỏ đi. Lần xuống cuối đường, cái bloc này đang rénové, vật liệu ngổn ngang, cái khung thùng thư còn dựa vào tường chưa gắn lên, có tên của người Việt nam. Lại mừng, nhưng cũng ngần

ngại. Bất chợt có một người đàn ông Hồi-giáo, từ trên lầu bước xuống, nhìn chúng tôi nói ngay: Ông bà muốn tìm đồng hương à ?, trên kia kìa, chỉ tay về một cái xe mới cáo xềng, xe của họ đấy, hôm nay chúa nhật không biết họ có đi lễ không ?. Lại ngần ngại, hai vợ chồng đón bus về foyer luôn.

Là đứa út của một gia đình Thổ-nhĩ-Kỳ có 5 con. Một gia đình có giáo dục. Cha làm công nhân cho một cơ xưởng của commune Bischheim. Mẹ ở nhà lo bếp núc, hình như cái chân bà có tật. Người anh cả cũng làm công nhân gì đó. Các chị còn đi học, rồi với thời gian thì kẻ có vợ và người có chồng, rồi nhà cha mẹ ra đi. Moustafa vẫn tiếp tục đi học. Nó vẫn thường lễ phép chào tôi những khi chạm mặt. Nhiều lần tôi nói với nhà tôi, thằng này ngoan, nó không giống những đứa trẻ khác trong khu xóm mình, cứ lêu lổng ngoài đường. Mà cũng có điều lạ, trong bloc của tôi cũng có vài đứa như vậy, trai cũng như gái, cũng là một niềm vui chung cho mọi người. Rồi bọn trẻ trong khu, chúng nó lần lượt lớn lên, tây có, gốc ngoại quốc có, kẻ thì C.A.P, B.E.P, Baccalauréat, đi làm, có chồng, có vợ, đứa thì vẫn ở đây, đứa bỏ cư xá ra đi. Một vài đứa hoàn toàn không còn dấu tích hồi trận chiến ở Bosnie (trong Yougoslavie ngày trước). Cùng một năm, Moustafa đậu Bac L (sinh ngữ), Rachid (Marocain) Bac S (khoa học-toán) và Mohamet (Marocain) Bac ES (kinh tế-xã-hội), 3 thằng bạn trong bloc mà tôi thấy chơi thân với nhau từ nhỏ. Được tin chúng nó thi đậu, mà trước đó tôi đã theo dõi và thường xuyên đàm đạo. Tôi mua ngay một chai Champony (tụi nó

không uống rượu) và bánh ngọt, đặt một cái bàn ở ngoài palier, 4 chú cháu ngồi nhâm nhi (tôi thì... chắc... chắc... scotch với đậu phộng nhà tôi rang), chung vui, chúc mừng chúng nó. Thăng Rachid vào prépa, Mohamet lên Fac, Moustafa học B.T.S gì đó. Nhiều năm sau, Rachid ra ingénieur mécanique (kỹ sư cơ-khí) ở Reims, sau này có vợ đi “mọc-xơ-đi” lảng cồng, dọn đi nơi khác, còn cha mẹ vẫn ở trong bloc này. Mohamet nhà dọn đi, cha mẹ ly dị, cũng làm cái gì coi bộ có tiền. Tuy đã đi xa, nhưng chúng nó mỗi khi trở về gặp tôi đều ôm hôn mừng rỡ, hỏi han. Không biết các phụ huynh Hồi giáo ở đây họ xì xào với nhau thế nào ? Những khi gặp tôi họ vẫn nói “vous êtes parmi des nôtres”, ông cũng cùng chung với chúng tôi. Tôi tự cười thầm. Moustafa vẫn ở đây lặn lội kiếm việc làm. Có hồi tôi thấy nó đi làm đêm, hình như gardien cho cơ sở nào đó, phương tiện di chuyển bằng VTT. Chiếc xe nó không để dưới cave sợ trộm, lại khoá để ở palier cạnh nhà tôi. Một hôm bị chúng thổi mất. Đám kia cũng chỉ là bọn phá phách thôi, tôi cũng từng là nạn nhân như nó, cái xe rồi cũng vất đầu đó. Nó buồn. Một thời gian sau, hình như nó thất nghiệp, thấy có vẻ chạy đôn chạy đáo khắp nơi với cái chemise hồ sơ cấp dưới cánh tay, gương mặt đầy sự lo lắng. Rồi như tìm được một việc làm vớ vẩn nào đó, lại thất nghiệp. Cứ như thế, liên tục nhiều năm. Tôi động lòng cho nó. Một buổi chập choạng tối, đang nhâm nhi Cognac trên

canapé xem tin tức, tôi nghe có tiếng rụt rè gõ cửa. Nhà tôi đang rửa chén kể đó ra mở. Tôi nhận ra tiếng của nó đang muốn gặp tôi. Bà cho nó vào ngay. Tay nó đang cầm cái chemise như tôi thường thấy, miệng từ tốn nói “tôi có việc nhờ ông”.

- Vội vã gì, ngồi cái đã, mày muốn uống thứ nào ?. Miệng tôi cười thành tiếng, tay chỉ cái bàn rượu với các thứ linh tinh, tôi biết nó không uống rượu.

- Thưa ông được ạ, tôi không uống gì cả.

- Thế thì trà nhé ? Nó ngập ngừng rồi gật đầu.

- Vâng xin ông cho một chén.

Sau khi an vị xong xuôi, nó vào đề ngay: Ông Đức, tôi biết ông làm việc ở khách sạn từ ngày ông về đây. Ông đã đưa vài người trong cư xá vào chỗ ông làm. Thế ông có thể nào can thiệp để cho tôi vào đó tập sự trong 2 năm với “contrat qualification” để trở thành “réceptionniste” hay không ? Tôi không trả lời ngay, im lặng một chút, tôi nói “Tao biết, từ vài năm nay mày có nhiều sự khó khăn khi tìm việc, chính hiện tại, công việc của tao, tao cũng dòm ngó cho mày, nhưng tao cho mày biết, chỗ làm của tao là việc làm cha truyền con nối, thằng nào đã vào rồi, thì nó làm cho đến già không thằng nào chịu đi ra, ngoài chuyện bị đuổi vì phạm luật”. Tôi nói tiếp “Mày thấy như tao đó, bám chỗ này cho đến bây giờ, sống lâu lên lão làng mà thôi, lúc đầu có ít vốn liếng tiếng Pháp hồi còn đi học bên nhà, vào

làm cái nghề xách vali quá dễ, ai cũng làm được nhờ may mắn lúc đầu, từ đó ngày qua ngày biết thêm các việc khác, rồi thấy nuôi vợ nuôi con được thì cứ ở riết. Còn trường hợp của mày vừa mới đề nghị để vào tập sự làm réceptionniste lại là một chuyện khác”. Tôi thấy nó ngồi chăm chú nghe. Tôi vào đề thẳng “Cái việc đưa người vào khách sạn không khó đối với tao, nhưng phải tùy khả năng và đúng chỗ, người giám đốc khách sạn coi như bạn trẻ





của tao, tao hỏi thẳng mày, tiếng Anh và tiếng Đức mày đến đâu?”. Một chút suy nghĩ nó trả lời: “Tiếng Anh nói chậm và đọc được, tiếng Đức thì tôi hơi khó khăn, chỉ biết lồm bồm”. Tôi trả lời ngay, vấn đề là chỗ này. Nó nói tập sự nhưng sự thật chỉ vài tháng, một năm nó sẽ cho mày ngồi làm việc một mình để ứng phó với khách. Mà mày biết chỗ tao làm toàn là khách có hạng, nào là dân biểu, nghị viên, giới chức Âu-châu của cái nghị viện và tòa án “Nhân quyền” ở đây, và đa số dân vẫn lai là người Đức và các nước khác, cà lăm với họ là không được. Nghề của tao không cần phải chi tiết lắm như mày, dọn bàn ăn, xách vali, chuẩn bị phòng họp, kiểm soát phòng ngủ, sai đầu đánh đó, còn mày phải biết “hót” với khách nữa. Mà hót nịnh nó thì mày hãy tin rằng mấy con bé “Alsako” mình thua nó là cái chắc. Nó nói tiếng Đức từ hồi lọt lòng, còn tiếng Anh đối với chúng nó là “cơm sườn” mày hiểu không? Bởi vậy nhiều đứa xin vào tập sự như mày, 2 năm sau hoặc cho làm luôn vì đang thiếu người, hoặc tìm ra chỗ khác được ngay, vì cái danh của khách sạn đã đào tạo chúng nó và cuối cùng là người ở đây. Còn trường hợp của mày lại là khác như tao nói lúc nãy, nó nói tập sự nhưng khi test sinh ngữ, thấy mày ú ớ là hỏng ngay, tao thành thực nói với mày. Mày nên thử tìm khách sạn nào khác coi ra sao? Còn nếu một ngày có thằng bagagiste nào làm với tao ra đi thì tao sẽ dành chỗ đó cho mày. Nói thế, nhưng tao muốn mày tiến thêm chỗ không vào đây để mà chết già như tao. Tôi đưa nó ra cửa, lòng buồn vô hạn khi không giúp được Moustafa. Thằng nhỏ tiu nghỉu ra về. Sáng hôm sau đi làm, tôi gặp Anne, directrice.

Tôi biết Anne đã gần 30 năm, khi mà nàng còn là con bé con mới ra trường, và cũng vừa stage từ Mỹ về làm réceptioniste ở cái khách sạn gần place L’Homme de Fer mà tôi đã vào làm trước đó. Sau lập gia đình với Manu, bạn từ nhỏ, làm bên nhà hàng “Crocodile”, được một thời gian, cô nàng ra đi, nhưng chúng tôi vẫn giữ liên lạc. Đi được vài năm, được ông B (chủ của chúng tôi hiện tại) triệu cho làm xếp sòng cái khách

sạn đang xây. Bằng mọi giá nàng muốn tôi về làm chung, tôi đồng ý ngay vì chủ cũ của chúng tôi về hưu bán khách sạn đi. Bà chủ mới cũng lại rất muốn tôi tiếp tục giúp bà. Bà gọi tôi vào văn phòng, đóng kính cửa lại để tránh người nghe. Bà phán lên một câu xanh dờn: “Ông Đức, ở đây ai muốn ra đi thì đi cho khuất mắt tôi, nhứt là hai thằng kia (đồng nghiệp với tôi), nhưng ông thì tôi muốn ông ở lại”. Tôi giật mình, bà nói tiếp “Tôi sẽ tăng tiền lương cho ông rất hậu hĩ mà ông không tin nổi, chúng ta phải làm cho khách sạn này tiến lên”. Trước đó vài tuần, một buổi chiều, tôi đang chuẩn bị đặt bàn ăn cho ngày mai, ông chủ củ gọi tôi ra salon giới thiệu với một người đàn bà đẹp... sexy hết cỡ, 3 số vòng không chê được. “Đức, đây là bà chủ tương lai của ông”. Quay lại người đàn bà: “Đây là Đức, người mà tao đã nói với mày, mày có thể tin cậy hết vào ông ta. “Tôi bật ngựa, người đàn bà này đến ôm và hôn má tôi một cách rất thân mật, miệng nói nhỏ nhẹ, mắt nhìn tôi như thôi miên: “Như vậy Đức tiếp tục làm với tôi nhé”. Tôi là người đầu tiên trong khách sạn được biết tin bán. Ông chủ nói nhỏ với tôi, không được nói ra cho ai biết cho đến khi ông và bà M vợ ông ra đi. Tôi cảm tưởng trời vừa mới xập trên đầu tôi. Ngày ông ra đi, khách sạn có hơn 20 nhân viên làm việc, ông bà chỉ mời tôi và người “gouvernante” đi ăn với ông bà ở nhà hàng Việt Nam “Rivière de parfum” trong quartier Petite France, để nói là cảm ơn những thời gian mà chúng tôi phục vụ cho ông bà. Vừa ăn vừa uống chậm rãi, ông kể lại một phần cuộc đời ông và cái vụ bán khách

sạn cho bà L này, ông cho là ông đã bị người ta gạt. Một người nổi tiếng như ông, chủ tịch nghiệp đoàn chủ nhân khách sạn, nhà hàng và quán rượu của tỉnh và thành phố, không thể nào bán cho người với thành tích không được “tốt” như bà L. Nhưng vì bán qua trung gian một chuỗi kẻ mà ông tin cậy với số tiền thật to hơn thời giá bình thường, với điều kiện không biết tên người mua là ai trước khi ký giấy. Điều này vẫn thường xảy ra trong các dịch vụ địa ốc. Vì thế mà ông bị các bạn trong nghề hờn mát rất nhiều, tôi biết điều đó khá rõ. Bán xong mới vỡ lẽ là chuyện đã rồi. Còn các nhân viên khác trong khách sạn ông không mời ngày hôm đó với chúng tôi, ông cho là đồ phản bội (?). Sau khi rời khách sạn, ông được bà thị trưởng T trợ giúp tài chánh để thành lập “Eurobière” ở thành phố này như chúng ta đã biết mà ông làm chủ tịch. Ông bảo với tôi: “Đức, số điện thoại 60 (2 số đầu chưa có 03 88 như sau này) của tôi vẫn hoạt động với ông nhé, Với chủ B (chữ đầu tên ông cũng trùng với chữ đầu của chủ sau của tôi) lớn này, lúc nào ông cũng có thể nhờ cậy được, nếu cần tôi sẽ nhét chỗ nào đó cho ông”. Tôi xúc động vô cùng. Tôi vẫn thỉnh thoảng đến thăm ông bà sau này ở khu Robertsau sang trọng. Một thời gian sau ông bị cancer prostate, khi vào bệnh viện mổ, tôi đến thăm. Ra viện ông bình thường đi đánh tennis trở lại... Nhưng cách đây 5 năm, đúng ngày 24 Noel, tôi đang ở Paris với gia đình như thường lệ, ông đã qua đời. Bà thông báo cho tôi, nhưng có ai ở nhà đầu mà giờ combiné. Mãi sau này ông cụ tôi la quá, vì ông muốn liên lạc trực tiếp với tôi khi cần và bất cứ nơi đâu, vì thế tôi mới có portable thời gian gần đây mà thôi. Tôi “allergie” với những thứ kỹ thuật lĩnh kinh ngày nay, như “allergie” với việt-cộng vậy, chỉ có làm phiền thêm thôi. Thậm chí vẫn thích đánh máy như xưa, nên trước đây sắm cái bàn đánh máy “Olympia” để làm việc. Nay theo thời

thượng, đã bỏ ở một xó để xài “ordi” như người ta, thỉnh thoảng làm phiền mấy đứa nhỏ vì trục trặc kỹ thuật. Tôi là người thích “classique” hơn là “moderne”. Sau một năm rưỡi làm việc với bà chủ mới, tôi dứt khoát ra đi, vì thấy không hợp gout. Lương bà nói tăng nhưng vẫn chưa tăng. Vụ đó, ông B (chủ sau này) và Anne suýt ra tòa vì bị bà đưa đơn thưa về tội débaucher tôi. Báo chí thời đó có đăng. Nhưng tôi nói thẳng với bà và luật sư là không nên làm điều đó, vì người muốn ra đi là tôi. Tôi là con chim muốn bay thế thôi, tôi muốn tìm chân trời mới. Sau đó họ bãi nại. Tuổi bà khoảng như tôi, chủ vài cái bar ở phía sau nhà sách FNAC, bà bán đi tất cả cộng với tiền riêng của nhiều lần ly dị, bà mua cái khách sạn đó. Đang sống với ông chồng hờ cũng trong ngành địa ốc, làm hình nộm cho bà.



Lúc đầu nhà tôi không muốn tôi ra đi, vì thấy bà nầy đối đãi tử tế với tôi, và tiền primes cuối năm phải nói là khá hơn những người khác rất nhiều dù đã vào làm trước tôi hàng chục năm. Nhưng có điều này nữa mà tôi không muốn nói ra với mẹ mấy đứa nhỏ lúc ấy. Mãi sau này tôi mới cho ra, bà mới bật ngửa, hú hồn. Bà chủ này có những cử chỉ quá thân mật và suồng sã với tôi. Có những hôm vào làm việc, bà bảo tôi lấy chiếc B.M.W chiến đấu của bà để chạy giấy tờ này nọ, mairie, banque, sở thuế với bà. Đi rước con “Orphélie”, con bà ở trường, đưa ra gare, bỏ mặc công chuyện sở. Tôi hỏi chồng mấy đâu ? (chúng tôi đã tu, toi với nhau). Bà trả lời, mày không muốn à? Cái câu “mày không muốn à” không biết là muốn cái gì ? Lúc ấy tôi còn là một trung niên, tràn đầy nhựa sống. Nhưng tôi biết tôi đang đứng trên một falaise. Tôi bắt đầu cẩn thận hơn. Đã vậy từ ngày bà về, có những đêm, các đàn em cũ của bà, hotesses, cavalières, strip-teaseuse, vài đứa thường kéo tới bar trong khách sạn, ăn mặc không có gì là kín đáo, ông ẹo cứ như là bạn đã lâu năm với tôi. Tôi có quyết định ngay trong đầu, khách sạn của Anne mà xây xong là tôi bay ngay. Tôi không muốn có chuyện “scène de ménage “trong gia đình. Đã quyết định “rửa tay gác kiếm” mọi chuyện từ khi ra tù (cải tạo) và sang bên đây, có gia đình yên ổn, tôi phải có bổn phận dạy dỗ cho 2 con tiến thật xa hơn tôi, chớ không phải lặn lội như cha mẹ nó, thì phải thực hiện tới cùng.

Về làm với Anne, đúng băng, khách sạn lên như điều. Là cánh tay mặt, nên Anne để tôi tự đặt cách thức làm việc, ông chủ vì bận các cơ sở khác thỉnh thoảng đến rồi đi vì thấy công việc chạy, để chúng tôi yên. Tuyển người cấp dưới thường là qua tôi. Đã có vài đứa con gái gốc nước ngoài và Pháp trong khu, tôi đã đưa vào làm, khi lập gia đình thì lại nghỉ việc ở nhà lo con, thỉnh thoảng thấy trùm khăn đầu, tôi buồn cười. Sáng hôm, sau khi gặp Moustafa, tôi có nói lại Anne. Chúng tôi biết không thể nào giúp nó được gì cả. Giá như nó vào làm việc gì khác thì chúng tôi có thể du di được. Như réceptioniste chỗ này thì... phải có trình độ sinh ngữ. Điều



đó nhứt định như thế. Chỗ khác cũng nhận C.V vậy, nhưng quay lưng đi, nó vất vào xọc rác cũng như không. Với thời gian, tôi thấy Moustafa càng ngày càng như thu hình lại, không còn chào hỏi với mọi người như trước nữa. Cặp mắt lúc nào cũng lim dim như ngủ. Tôi nói với nhà tôi, thằng nầy hỏng rồi. Bà cũng đồng ý như vậy. Một buổi chiều, đứng ở balcon, nhìn trời, tôi ngó xuống dưới jardin, thằng Moustafa từ nhà chị nó, cái bloc đối diện bên kia đang đi về. Hai cánh tay nó dúm thẳng xuống cặp quần, đầu ngừng lên nhìn trời, mắt lim dim như thường thấy, miệng lép nhép, đi từng bước một. Hỏng thật rồi. Tôi buồn quá, tôi đau quá, làm gì cho nó đây ? Tôi đã hỏi nơi nầy nơi nọ cho nó, nhưng nhằm lúc không có được sự trả lời nào cụ thể.

Rồi một hôm.... đi làm về gần khuya.... nhà tôi ra mở cửa nhanh hơn chớ không lè mè như những lần trước, tôi thấy trên gương mặt bà như vừa thấy thần chết mới đi qua. Giọng bà run run, ông ơi, thằng Moustafa chết rồi. Tôi ôm bà ngay vào lòng để trấn an. Miệng hùm đấy, nhưng gan sứa

lắm. Trưa ngày hôm đó, không biết do ma đưa lối, quỷ dẫn đường thế nào ? Thằng Moustafa đã trèo lên được cái cầu thang chân hình khuôn ốc, chỉ lên xuống được một người, dùng cho những nhân viên làm việc cái “chaudière” của cư xá để đi lên cái “plate-forme” cạnh ống “cheminée” nằm chung trong cao ốc 14 tầng mà chả ai để ý. Đến khi nó lên tận bên trên, thì có người nhìn thấy, tri hô. Nhiều người trong cư xá kéo đến làm loa miệng gọi nó, nhưng đã muộn. Đứng sát bờ tường ở trên cao, nó giương thẳng 2 cánh tay ngang, đầu ngẩng lên cao như xin xỏ gì đó với “Đấng Allah” của nó, từ đó bất thần tung người ra, bay xuống như cánh dơi. Chắc tôi không cần phải nói thì thể nó còn nguyên vẹn hay không với quý độc giả ? Trời ơi, người đau khổ hơn ai hết sau gia đình nó là tôi. Lo lắng, chỉ giáo, xin việc cho người khác được, nhưng đến nó thì mọi việc tự nhiên đứng chững lại. Thấy cái mặt tôi, Anne bảo: “Tôi biết ông đang mang một mặt cảm tội lỗi, mà trong đó tôi cũng dự phần nữa ông Đức ạ, nếu trước đây, nó chịu làm một việc khác, thì chắc không có chuyện này”. Phải rồi, với chữ nếu, ai cũng có thể bỏ cái thành phố Paris trong cái chai được hết cả. Nhưng có bỏ được đâu, để cho thằng nhỏ chết thảm, ôi “Mésa-culpa”. Phải rồi, lỗi tại tôi, lỗi tại tôi. Nỗi buồn gặm nhấm tôi nhiều năm trời. Cái nghiệp là nó phải chết như vậy, hay cái số là đến lúc đó tôi tìm việc cho nó không được ? Inch Allah.

Biển-Đức Thu 2014



NỖI NIỀM NGƯỜI XA XỨ

Tác giả: Đặng Minh Mai

Mây lặng lẽ xứ người trôi khuất

Lòng con buồn nhớ đất quê ta

Quê hương có mẹ có cha

Cô dì chú bác có bà có ông

Bởi cuộc sống dứt lòng con bước

Xa mẹ cha thăm ước ngày về

Bây giờ xa cách sơn khê

Mỗi chiều con vẫn nhớ về quê hương!

Đêm thao thức canh trường khó ngủ

Thương mẹ cha chốn cũ nhớ mình

Một đời chiu chất ân tình

Cho con có được dáng hình hôm nay

Ơn cha mẹ cao dày chưa trả

Đạo làm con thông thả sao đành?

Hẹn ngày nắng ấm trời xanh

Con về bên mẹ ngọt lành lời cha!

Mặc chiếc áo bà ba quê mẹ

Duyên dáng cười nhè nhẹ nón nghiêng

Tình quê ấm áp thiêng liêng

Cơm chiều sum họp mẹ hiền cha yêu!

NHỚ CƠM QUÊ

Tác giả: Hoa Cúc Tím

Chiều chiều khói tỏa mùi thơm

Bàn tay mẹ nấu bữa cơm quê mùa

Mồng tươi, rau đắng, canh cua

Tép rang, cà pháo muối chua ăn cùng.

Cá nẹp kho với quả sung

Thơm lừng lối xóm đi xa nhớ nhiều

Cơm được mẹ nấu bằng niêu

Gạo mùa chiêm mới nức chiều miền quê.

Mâm cơm đâu có gì nhiều

Mà sao ấm áp cả đời khó quên

Mẹ cha yêu mến kề bên

Trong mơ vẫn thấy hiện lên rõ ràng.

Một chiều đông lạnh ngơ ngàng

Cơm quê nhớ quá, kẻ khàng làm thơ

Nhớ tuổi thơ đến ngẩn ngơ

Ước gì trở lại như mơ một lần.

NGÔN NGỮ LẠC VIỆT...

LẠC LỐI (?!)



Những “kẻ lạ mặt” trong ngôn ngữ

- Ai phụ trách khâu ẩm thực?
Câu ấy nghe được trong cuộc họp của các thầy cô giáo ở một trường dạy tiếng Việt cho trẻ em, bàn về việc tổ chức buổi picnic cho thầy cô và phụ huynh học sinh. Xin mạn phép có một hai ý như thế này: Thứ nhất, câu ấy có sáu chữ thì hết bốn chữ là tiếng Hán-Việt (“phụ trách”, “ẩm thực”). Thứ hai, ba chữ cuối ở trong câu (“khâu”, “ẩm thực”) là những chữ “mới”, du nhập “từ Bắc vô Nam” sau năm 1975.

Giá dụ học sinh nghe được câu ấy bèn giơ tay hỏi cô giáo ở trong lớp:

- “Ẩm thực” là gì thưa Cô?
- “Ẩm” là uống, “thực” là ăn. “Ẩm thực” là tiếng Hán-Việt, có nghĩa là “ăn uống”.
- Tiếng Hán-Việt là tiếng gì vậy Cô?
- Là tiếng Hán, tức là tiếng Trung quốc, đọc theo âm Việt.
- Vậy sao mình không nói “ăn uống”, là tiếng của mình, mà lại nói “ẩm thực” thưa Cô?...

Cô giáo chắc cũng hơi bối rối, và cũng hơi khó trả lời, không lẽ lại nói là “Cô cũng không rõ, nhưng nhiều người đều... nói vậy”. Em học sinh ấy nói đúng. Tại sao người Việt ở trong nước, và cả ở ngoài nước, vẫn thích nói “ẩm thực” mà không chịu nói “ăn uống”? Có phải vì nói “ăn uống” nghe phàm tục, nói “ẩm thực” nghe thanh tao và “trí tuệ” (1) hơn chăng? Trước năm 1975, người Việt ở miền Nam Việt Nam không nói “Ai phụ trách khâu ẩm thực?” mà có nhiều cách nói đơn giản hơn và dễ hiểu hơn, chẳng hạn: “Ai lo vụ ăn uống?”, hoặc “Chuyện ăn uống ai lo?”, hoặc “Thức ăn, thức uống ai lo?”... Nếu cứ phải vay mượn tiếng Hán-Việt hoặc tiếng nước ngoài trong sinh hoạt hàng ngày, trong lúc kho tàng tiếng Việt của chúng ta không hề thiếu thốn những chữ ấy thì thật khó mà thuyết phục các em tin được rằng “tiếng Việt giàu và đẹp” như chúng ta vẫn tự hào. (Đã gọi là “giàu” thì tại sao lại phải đi vay, đi mượn?!?). Những tiếng Hán-Việt nặng nề và tối tăm ấy hoàn toàn không giúp gì được cho việc “giữ gìn sự trong sáng của tiếng Việt” mà những người làm công tác giáo dục ở trong nước vẫn hô hào, như là một khẩu hiệu trong số rất nhiều khẩu hiệu thuộc loại “nói mà không làm”, hoặc “nói một đằng làm một nẻo”, hoặc... “nói vậy mà không phải vậy”. Những chữ nghĩa kiểu ấy khá phổ biến đến mức xâm nhập cả vào các trường dạy tiếng Việt, là nơi dạy học trò nói đúng, viết đúng trong tinh thần “bảo tồn và phát huy văn hóa dân tộc”. Bên dưới là một ít ví dụ, và các đề nghị nói thế nào cho đúng, rõ nghĩa, dễ hiểu và “Việt ngữ” hơn (chỉ là câu mẫu, người đọc có thể cho những câu khác tốt hơn):

- Thay vì nói: “Cô giáo Mỹ Linh đứng lớp Năm”, nên nói: “Cô giáo Mỹ Linh dạy lớp Năm” (không có... đứng, ngồi, nằm, quỳ chi cả).
- Thay vì nói: “Giáo viên cần soạn giáo án

trước khi lên lớp”, nên nói: “Thầy cô cần soạn bài giảng trước giờ dạy” (không có... lên, xuống, ra, vào chỉ cả).

- Thay vì nói: “Phụ huynh đăng ký cho con em học Việt ngữ”, nên nói: “Phụ huynh ghi tên (hay ghi danh) cho con em học tiếng Việt”.

- Thay vì nói: “Các em tiếp thu tương đối chậm”, nên nói: “Các em hiểu chậm”.

- Thay vì nói: “Học sinh đi tham quan một xí nghiệp”, nên nói: “Học sinh đi thăm một nhà máy”.

- Thay vì nói: “Ban văn nghệ sẽ tham gia biểu diễn (2) một tiết mục”, nên nói: “Ban văn nghệ sẽ đóng góp một màn diễn (hay trình diễn)”.

- Thay vì nói: “Ban giảng huấn sẽ dự giờ đột xuất các lớp học của giáo viên”, nên nói: “Ban giảng huấn sẽ bất ngờ vào lớp xem thầy cô giảng dạy”.

- Thay vì nói: “Lớp Võ Lòng chủ yếu tập trung vào khâu đánh vần”, nên nói: “Lớp Võ Lòng cần nhất là dạy các em biết đánh vần”.

- Thay vì nói: “Cô giáo phát hiện em Nga có năng khiếu về môn Văn”, nên nói: “Cô giáo nhận thấy em Nga có khiếu về môn Văn”.

- Thay vì nói: “Học sinh tranh thủ ôn tập trước giờ thi”, nên nói: “Học sinh cố gắng ôn bài trước giờ thi”.

- Thay vì nói: “Tuyệt đại đa số các em tiếp thu tốt”, nên nói: “Hầu hết các em hiểu bài”.

- Thay vì nói: “Cần nâng cao chất lượng (3) trong công tác giảng dạy”, nên nói: “Cần phẩm hơn là lượng trong việc giảng dạy”, hoặc “Cần dạy sao cho có kết quả”. Trên đây chỉ là một ít trong số khá nhiều câu cú, chữ nghĩa nghe “lạ tai”, từ miền Bắc “xâm nhập” vào miền Nam Việt Nam, và “bành trướng” ra tới hải ngoại.

“Tiếng Việt còn, nước Việt còn”, ở đâu ta cũng nghe câu ấy, nhưng chắc không phải là thứ tiếng Việt kỳ quái hoặc “nửa Hán nửa Việt”, chẳng thấy “giàu” cũng chẳng thấy “đẹp”, chẳng thấy “trong” cũng chẳng thấy “sáng” (chỉ thấy... tối mò mò), và chắc cũng không phải là “Tiếng Việt mền yêu” mà chúng ta muốn “bảo tồn và phát huy” cho thế hệ con em mình. Nói cho ngay, tiếng Việt chắc chắn là phải còn, chứ đâu có dễ gì mất được. Có điều là, đến một lúc nào đó, “tuyệt đại đa số” (1) (hay “tuyệt đại bộ phận” (1)) tiếng Việt đều có “chất lượng tối ưu” (1) như thế cả thì cái “còn” ấy kể cũng... ngậm ngùi.

“Tôi yêu tiếng nước tôi từ khi mới ra đời...”, mỗi lần nghe câu hát ấy là mỗi lần tôi lại phân vân tự hỏi, “Những ‘kẻ lạ mặt trong ngôn ngữ’ ấy có phải là ‘tiếng nước tôi’ (và những đứa cháu của tôi có phải ‘yêu’ chúng ‘từ khi mới ra đời’)?” Nếu không, thì chúng phải có một cái tên gì chứ?

Tự điển tiếng Việt gần đây vừa có thêm một từ ngữ mới: “tàu lạ”, được định nghĩa là “tàu Trung quốc”. Để cho dễ gọi, tôi cũng muốn đặt tên cho những “kẻ lạ mặt” ấy là “tù lạ”. Tương tự các biện pháp nhằm đối phó với các tàu lạ, chúng ta cần đề cao cảnh giác để “phát hiện”(1) kịp thời những tù lạ ngấm ngấm lẫn lút, trà trộn, xâm nhập vào phần đất của “Tiếng Việt mền yêu”. Chỉ khi nào tổng khứ được những “tù lạ” thổ tả này đi chỗ khác chơi, chúng ta mới mong trả lại sự “trong sáng” cho tiếng Việt. Tàu lạ, hay tù lạ, hay những kẻ lạ mặt, đều là những đối tượng cần truy đuổi.

TTP



Con người chỉ cần giữ 7 tính này thì chuyện gì cũng sẽ tốt đẹp

Người xưa nói “cải mồi người chết không bằng cải nết người sống”, nhưng mỗi ngày bạn hãy tự xem xét lại bản thân, mãi cho đến khi ta từ từ thay đổi!

Một nhân vật truyền kỳ của Thái Lan - Bạch Long Vương từng nói: Con người chỉ cần giữ tính khí ôn hòa thì chuyện gì cũng sẽ tốt đẹp thuận lợi. Có rất nhiều người tới đây đều hỏi tôi những câu hỏi tương tự như: Sự nghiệp của bản thân họ có tốt hay không? Gia đình thế nào? Con cái ra sao? Nhân duyên tốt xấu thế nào? Tôi chỉ đáp lại một câu: Tính khí của bạn tốt hay không?

Chúng ta phải mất cả đời để học làm người, đó là một quá trình lâu dài và không dễ dàng. Dù bạn là ai, là nông dân hay tầng lớp trí thức... chỉ cần bạn chịu khó học hỏi thì ắt sẽ tiến bộ.

Thứ nhất: Học nhận sai

Chúng ta thường không chịu thừa nhận cái sai của mình. Dù chuyện to hay nhỏ đều là người khác làm sai, còn bản thân lúc nào cũng đúng. Bạn có biết rằng không nhận ra cái sai của mình cũng là một cái sai mà bạn đang mắc phải hay không?

Bạn có thể nhận sai với bố mẹ, bạn bè, xã hội, hay nhận sai với Thượng đế, thậm chí là với con cái hay người từng đối xử không tốt với bạn. Biết nhận sai, không những bạn không mất đi điều gì, ngược lại còn chứng tỏ được sự độ lượng của con người bạn.

Học được cách nhận sai là một việc nên làm, đó cũng là một cách tu hành.

Thứ hai: Học cách ôn nhu

Có một sự thật bạn nên biết: Răng của chúng ta tuy cứng nhưng đầu lưỡi lại mềm; khi đến cuối đời, những chiếc răng có thể rụng hết, nhưng chiếc lưỡi thì không. Cho nên chân lý rút ra chính là làm người thì phải ôn nhu, mềm mỏng,

có vậy thì đời người mới lâu dài, hạnh phúc. Ngược lại lúc nào cũng cứng đầu thì chỉ khiến bản thân chịu thiệt mà thôi.

Tâm tĩnh lặng, ôn hòa được là bước tiến bộ lớn nhất của quá trình tu hành. Bạn là người cứng nhắc, tính cách lạnh lùng nhưng nếu bạn biết cách điều chỉnh bản thân, điều chỉnh tâm tính như sách Thiền môn có nói thì cuộc sống của bạn sẽ trở nên vui vẻ hơn, hạnh phúc hơn, lâu bền hơn.

Thứ ba: Học được chữ “Nhẫn”

Từ xưa tới nay chúng ta luôn thấy người xưa răn rằng: Nhẫn được một lúc thì trời yên biển lặng, lùi một bước biển rộng trời cao, chuyện gì cũng có thể giải quyết.

Nhẫn chính là biết cách xử sự, biết cách hóa giải, dùng trí tuệ và năng lực của mình để biến chuyện lớn thành chuyện nhỏ, chuyện nhỏ thành vô sự.

Bạn muốn sinh tồn, bạn muốn sống vui vẻ, chỉ cần trong tim bạn học được chữ “Nhẫn”. Có nhẫn thì bạn có thể nhìn thấu được mọi thị phi tốt xấu thiện ác của thế gian và tìm ra cách chấp nhận chúng.



Thứ tư: Học cách giao tiếp

Người ta thường nói: Không biết giao tiếp thì sẽ sinh ra thị phi, tranh chấp và hiểu lầm.

Điều quan trọng nhất là bạn phải biết cách giao tiếp, phải tìm hiểu lẫn nhau, cùng chia sẻ, cùng giúp đỡ, hỗ trợ nhau, cảm thông cho nhau. Nếu không thể giao tiếp không thể hiểu nhau ắt sẽ dẫn tới tranh chấp thậm chí là chiến tranh, đổ máu. Như vậy thì làm sao có một thế giới hòa bình?

Thứ năm: Học cách từ bỏ

Có một cách ví von khá hay: Con người như một chiếc túi xách, khi cần thì xách lên, không cần thì lại đặt xuống, nhưng khi cần phải đặt xuống thì lại không thể buông xuống được, cũng giống như khi đang xách một vali đồ nặng có muốn bỏ cũng không thể bỏ. Nhưng bạn thân mến, những năm tháng đời người ngắn ngủi, bạn biết nhận sai, biết tôn trọng, biết bao dung thì người khác mới có thể đón nhận bạn. Và chỉ khi bạn biết từ bỏ thì bạn mới có thể thanh thản, tự tại.

Thứ sáu: Học cách cảm động

Bạn biết yêu thích cái tốt của người khác thì cũng nên biết cách cảm động trước những người tốt việc tốt xung quanh.

Bạn biết cảm động chứng tỏ bạn có tấm lòng bác ái tràn đầy yêu thương. Trong vài chục năm ngắn ngủi của đời người, có biết bao sự việc, biết bao câu chuyện khiến chúng ta cảm động vì vậy đừng bao giờ ngừng cố gắng khiến người khác cảm động bạn nhé.

Thứ bảy: Học cách sinh tồn

Bạn muốn tồn tại? Trước hết hãy giữ gìn sức khỏe thật tốt. Một cơ thể khỏe mạnh không chỉ có lợi cho bạn mà còn khiến bạn bè, người thân cảm thấy yên tâm về bạn. Đó cũng là một cách thể hiện sự hiếu thuận.

Hãy bắt đầu từ bản thân mình, hãy tự hỏi mình vào mỗi tối trước khi đi ngủ: Hôm nay mình đã nổi giận lần nào chưa?

Theo: baomoi.com

NHỮNG BÀI THƠ HAY NHẤT TRÊN THẾ GIỚI

1. Yêu thương xin nở nụ cười
Vị tha là để lòng người thanh cao
2. Cảm ơn đời mỗi sớm mai thức dậy
Ta có thêm ngày nữa để yêu thương.
3. Hờn thua so với chính mình
Hôm nay mình phải hơn mình hôm qua.
4. Cuộc sống có 3 điều hạnh phúc:
Là có việc gì đó để làm
Có ai đó để yêu thương
Và có điều gì đó để hy vọng.
5. Hãy sống và ước vọng
Để thấy đời mệnh mông.
6. Vui câu nhân nghĩa tròn sau trước
Lấy chữ chân tình gửi tặng nhau.
7. Sống là cho đâu chỉ nhận riêng mình.
8. Có gì đẹp trên đời hơn thế
Người yêu người sông để yêu nhau.
9. Sống trong đời sống
Cần có một tấm lòng.
10. Hãy yêu thương và tha thứ cho mọi người.
11. Đường đi khó, nhưng không khó
Mà khó bởi lòng người ngại núi e sông.
12. Ngày mai chẳng biết ra sao nữa
Mà có ra sao cũng chẳng sao
13. Đường tương lai gặp nhiều gian khó
Đừng nản lòng hãy gắng vượt qua.
14. Dù bất cứ nơi đâu
Ở trong hoàn cảnh nào
An vui cùng hiện tại
Hạnh phúc mãi bên ta.
15. Sống là khách qua đường
Chết là về cố hương
Trời đất là quán trọ
Bụi muôn đời xót thương.
16. Tắt bật hờn thua rồi cũng bỏ
Thông dong tự tại vậy mà vui.

VỀ GIÀ Ở VỚI AI ?



Ngày xưa phụ nữ không ra ngoài xã hội làm việc, lấy chồng ở nhà nuôi con và nội trợ, dĩ nhiên có thể trông coi và phụng dưỡng cha mẹ chồng.

Ngày nay phụ nữ cũng ra ngoài làm việc như đàn ông nên cả hai vợ chồng đều phải lo nuôi con, tổ chức sinh hoạt nhà cửa chia sẻ với nhau một cách bình đẳng (không biết ở VN thì sao chứ ở nước ngoài chồng vợ đều có những bốn phận như nhau, đàn ông cũng phụ trách nuôi con, đi chợ, làm bếp hay quét dọn nhà cửa như đàn bà không có ai cười ai vì ở xã hội văn minh điều đó là công bằng), đàn bà cũng xốc vác và làm đủ mọi việc như một người đàn ông chứ không lệ thuộc vào chồng như ngày xưa.

Như thế đời sống xã hội đâu còn giống như trước đây vài chục năm nữa mà đi so sánh? Các cụ lớn tuổi ở nhà một mình đâu có ai trông? cũng không có hàng xóm ở gần nhà như ở VN vì ở nước ngoài nhà nào cũng quanh năm đóng kín cửa chẳng mấy khi gặp mặt nhau, hàng xóm có người chết còn không hay nữa kìa như vậy mấy cụ đâu có ai trông chừng trong trường hợp ngã té nếu không hay kịp thì nguy hiểm tánh mạng.

Do tình trạng đó nhà dưỡng lão được thiết lập để gia đình an tâm gửi các cụ vào trong đó có người chuyên môn chăm sóc đêm lẫn ngày, có những tổ chức sinh hoạt cho các cụ vui chơi

với nhau rất tốt đẹp. Mỗi ngày có người đem thuốc đến cho các cụ uống đúng giờ, tắm rửa có phương pháp không làm cho các cụ đau đớn và nhanh lẹ. Đời sống nơi viện dưỡng lão bên này không giống như người trong nước tưởng tượng ra đâu. Mỗi phòng có một hoặc hai người, có điện thoại, TV, DVD, tủ lạnh, phòng tắm và WC riêng rất tiện nghi. Tối giờ có người mang phần ăn đến nếu mình không muốn xuống phòng ăn chung với mọi người.

Tôi còn nhớ, những năm sau đây, nhóm bạn già chúng tôi đã có lập trường vững chắc, đã viết ra một bản nội qui cho hội, và tất cả đều nhất trí - kiểu Việt Cộng - 100% là khi các con cái ra riêng, thì hai vợ chồng già ở mí nhau là hạnh phúc nhất đời. Đó là một sự tự do tìm lại được sau những ngày tháng miên man lo làm bốn phận mà quên mất hạnh phúc riêng tư. Cứ cho như lúc này là một cuộc hôn nhân mới, một tự do son rỗi mới, một tuần trăng mật triền miên. Cần phải biết tận hưởng bằng cách cùng nhau tổ chức những tuần trăng mật thứ hai, thứ ba, thứ tư, thứ... vân vân... và vân vân cho tới khi nào sụm bà chề không đi được nữa thì sẽ tính.

- Đúng vậy, khi con cái đã thành nhân, đó là thời gian vợ chồng già thanh thoi hạnh phúc nhất, hạnh phúc còn hơn lúc son trẻ nữa vì không sợ sanh đẻ ngoài kế hoạch, không còn

bận rộn lo cơm áo, nuôi dạy con cái, không còn mắc nợ ngân hàng, không phải dậy sớm đi làm, ngày nào cũng là ngày lễ, sung sướng nhất lúc này khi sức khỏe còn đầy đủ mình chỉ cần luyện tập về mặt đạo đức nữa để đời sống tinh thần được an lạc là hạnh phúc nhất rồi. Khi nào một anh bỏ cuộc chơi, lên đường vinh quang thì anh kia sẽ tùy trường hợp, tùy hoàn cảnh mà lo liệu lấy thân. Nhưng tất cả đều đồng thanh, không nên ở với con, cho dù là con trai hay con gái, cho dù là con mình sinh ra toàn là những gương mẫu nhị thập tứ hiếu không à. Cũng không nên ở chung, mất tự do của mình mà lại ảnh hưởng tới hạnh phúc của con. Đây là chưa kể, trường hợp mình vô phúc, chẳng may, vụng về, khô nát, đẻ ra toàn là hột vịt ung, hột gà thối, thì đừng bao giờ nghĩ chuyện ở chung cho nó thêm phiền não.

- Làm cha mẹ trước hết nên thông cảm với các con mình đừng bao giờ đòi hỏi chúng quá khả năng mà chúng có thể làm được. Những gì cha mẹ làm cho con khi con nhỏ dại còn sống chung với mình thì hãy tạo điều kiện cho con mình làm tốt công việc đó cho con cái của chúng, đừng buồn vì chúng không làm được những điều chúng ta đã làm cho chúng lúc nhỏ. Đó là định luật của tạo hóa. Ví dụ như lúc mình đi làm việc thì chỉ có luật cho phép cha mẹ nghỉ làm khi con cái bị bệnh chứ đâu có luật nào cho

mình nghỉ ở nhà để nuôi cha mẹ bệnh đau. Nếu đầu óc mình biết thông cảm thì sẽ thấy không đứa con nào bất hiếu cả và như vậy mình sẽ không có chút phiền não trong lòng mà con cái của mình cũng thấy vui vẻ không áy náy vì sự phiền hà hờn trách của mình.

Trong đầu óc chúng tôi - những hội viên của hội lão này - cụ nào cũng có một vài ba kinh nghiệm của bà con, của bạn bè về những vụ ở chung với con cái. Chuyện nào cũng chẳng có happy ending gì hết, mà đều là bế bàng, đại dột. Bố hay mẹ góa, nghe lời ngon ngọt của con - trai hay gái - bán nhà, đem tiền về gửi con, rồi ở với con với cháu cho chúng nó có thì giờ trả hiếu. Nhưng chỉ chừng vài ba tháng trắng mặt, khi chúng rút hết tiền trong két nhỏ cũng như công lớn, chúng bèn nhắc nhở, khách ở trong nhà giống y hệt như cá như tôm, chỉ đến ngày thứ ba là ươn, là thối sinh lên rồi.

- Dĩ nhiên chuyện gì thì cũng có thể xảy ra, những đứa con vô lương tâm như thế chắc không có nhiều trên đời thì đừng đem chuyện đó ra mà phô trương hoài tội nghiệp các đứa con khác. Bây giờ đa số con cái của chúng ta giàu có hơn cha mẹ vì phần đông cha mẹ già là thành phần người VN tỵ nạn ra khỏi nước với hai bàn tay trắng gây dựng sự nghiệp nuôi con từ số 0. Theo cách giáo dục tự lập bên này con cái phần đông không đứa nào cần đến tiền bạc của cha mẹ ngoại trừ những đứa con cờ bạc, hút sách, lêu lổng, thất học....

Thế là ông bà già túc tuổi, khăn gói quả mướp ra đi với hai bàn tay trắng theo đúng nghĩa đen cũng như nghĩa trắng. Hỏi đến tiền chúng cứ tảng lờ như không hiểu bố mẹ nói gì. Cụ nào cũng tắc lưỡi nói, vẫn biết đây là chuyện hàng xóm, con mình chả đến nỗi thế, nhưng nó ở nhà mình thì mình là chủ nhưng nó vẫn coi là nhà của nó, nhưng mình ở nhà nó là không được,



vì nhà nó là nhà nó, không phải là nhà mình, nó là chủ mà mình là người ở nhờ.

- Đúng là nhà của cha mẹ là nhà của con cái nhưng nhà của con cái không phải là nhà của cha mẹ.

Cố cụ thành thật chia sẻ. Ở nhà nó thì khi mình còn sức khỏe, làm vú em, làm chị sen, chị bếp cho chúng được thì vui, nhưng mà trông cháu coi vậy mà không phải vậy, mệt cầm canh. Nhất là khi mỗi đứa một loại tuổi, đứa thì bú sữa, thay tã, đứa thì thoáng một cái là chạy mất tiêu mất hút, chẳng biết đâu mà tìm, đứa đi đá banh, đứa đi học võ. Ông hàng ngày đưa đi, đón về, lái xe còn nhiều hơn cả tài xế taxi. Cụ nào như cụ ấy, ai cũng nghĩ không nên và không thể ở được với con.

- Tôi chỉ mong có nhiều sức khỏe để giúp con cháu của mình như vậy thấy mình còn có ích góp phần gián tiếp giúp xã hội tiến bộ. Tôi làm tự nguyện do tình thương không nghĩ đó là sự lợi dụng của con cái. Chúng nó đều là ruột thịt máu mủ của mình sao lại có thể cho là lợi dụng chứ ?! Tôi vui với việc tôi làm và hạnh phúc với việc làm đó chứ không phải là hy sinh gì hết ! Thế mà lâu lâu vẫn có cụ bị mắc lõm, bị vào trông. Đã bảo là miệng thì khôn, nhưng đôi khi hành động lại không khôn. Cho nên, lâu lâu vẫn có cụ bị con lừa, ngậm một mối căm hờn trong nhà dưỡng lão. Và đề tài câu chuyện của các cụ trong nhà dưỡng lão luôn luôn vẫn là những chuyện nhị thập tứ bất hiếu thời nay.

- Mấy ông bà luôn luôn bắt măn con cái của mình sẽ là những người đau khổ cho đến chết và đó là lý do đẩy con cháu càng lúc càng xa mình thêm. Lòng thông cảm bao dung nhân ái sẽ đem hạnh phúc đến cho mọi người. Nhưng mà, cụ cũng đừng coi những chuyện trên đây là thông lệ hay ngoại lệ, chỉ biết rằng lâu lâu lại có một chuyện như thế. Cụ nào không may thì gặp phải loại con Lý Tường, chứ không phải đứa con nào cũng là Lý Tường cả. Thôi thì cứ cho là, kiếp trước mình nợ nó, bây giờ nó trở vào làm con mình để nó đòi nợ. Chứ thực ra thì, con tôi đâu có thế, mà con cụ cũng đâu có vậy. Tuy nhiên, dù sao thì cũng chẳng nên lợi dụng lòng tử tế

TÌNH GIÀ

**Tôi thương bà quá bà ơi
Mấy mươi năm đã cùng tôi nhọc nhằn
Vậy mà chưa có một lần
Tặng bà cái áo hay khăn đội đầu**

**Chỉ làm cho bà khổ sầu
Tóc xanh giờ đã bạc màu hết trơn
Nhưng bà không chút giận hờn
Khuyên tôi vui vẻ sống còn nay mai**

**Ông à tui thấy mình sai
Bấy lâu chung sống thánng ngày bên nhau
Mà không sanh đứa con nào
Giờ suy nghĩ lại buồn đau ông à**

**Thế mà ông chẳng rầy la
Bảo rằng tại số của ta vậy rồi
Có buồn thì cũng thế thôi
Dù sao thì cũng còn tôi bên bà.**

Nguyễn Thanh Phong

của nó. Cứ ở một mình là yên chuyện. Trừ khi nào không thể ở được một mình nữa thì hãy tính.

- Đừng nói rằng ai nợ ai, tình thương cha mẹ dành cho con cái là thứ tình cảm thiêng liêng, chính vì họ nghĩ là mắc nợ con của mình nên mới khổ, chứ nếu chúng ta cho đi mà không đòi hỏi nhận lại thì có phải cao thượng lắm không? Tại sao mình làm cha mẹ mà đòi hỏi con cái mình phải giống mình? Mỗi thời đại mỗi khác, tổ chức xã hội khác, quan niệm khác thì mình phải sáng suốt nhận định để có cuộc sống vui và hạnh phúc.

Nếu trời bắt u mê chẳng còn biết ai vào với ai, thì ở đâu mà chả giống nhau, ở nhà nó hay ở nhà mình, mà cho dù có ở trong viện dưỡng lão, thối tha, bẩn thỉu thì cũng có biết gì nữa đâu mà chịu mí lì không chịu!

- Tôi không biết nhà dưỡng lão ở xứ khác thì sao chứ nhà dưỡng lão ở Canada đẹp đẽ, sạch sẽ, đầy đủ tiện nghi, nhân viên phục vụ tử tế, không có gì đáng phàn nàn. Tôi luôn luôn lấy làm mãn nguyện, luôn miệng cảm ơn Trời, đã thương tôi cho tôi những đứa con - chả được như nhị thập tứ hiếu, nhưng cũng không đến nỗi thuộc loại



nhị thập tứ bất hiếu - chúng là những đứa con có tình, biết điều, có giáo dục, nói tóm lại là có hiếu. - Đa số là những đứa con bình thường là như vậy. Nhiều cụ nghe tôi khoe con, có vẻ lấy làm cay cú, hỏi mát tôi rằng, con cụ hiếu thảo thế, nhà cửa chúng lại đầy đủ tiện nghi, sao cụ không dọn về ở với một đứa, có phải vừa ấm cúng lại vừa đỡ tốn tiền thuê nhà không ? Câu hỏi rất có lý, nhưng mà tôi cũng đã suy đi tính lại nát ra rồi cụ ạ. Tôi thấy cái lý luận con ở với bố mẹ thì bố mẹ vẫn là chủ, nó là con, còn bố mẹ ở chung với con thì nó là chủ mà mình là người ở nhờ. Đúng không thể chêm vào đâu được.

- Vợ chồng già còn đủ đôi đủ cặp thì có nhà riêng được thoải mái sống tự do không ai dòm ngó hưởng thời kỳ trăng mật cuối mùa vẫn hơn là sống chung với con cái vừa ồn ào vừa mất tự do. Ở với con không được vì con tôi đứa thì có gia đình cả 35 năm nay, thằng út cũng lấy vợ năm nay là 20 năm rồi. Đứa nào cũng có một nếp sống riêng tư của chúng, tôi cũng có những thói quen của tôi. Chẳng ai có thể bỏ nếp sống quen thuộc của mình mà hòa nhập vào một nếp sống khác. Cho nên, nếu tôi muốn thoải mái, cứ sống một mình là khỏe.

- Nếu một ngày nào sức khỏe không cho phép chúng tôi sẽ vui vẻ chọn cho mình một nhà già để vào ở nương thân những ngày cuối đời bên cạnh những người bạn già khác, chúng tôi sẽ vẫn được sống cạnh nhau, vui vẻ ăn những bữa cơm của viện

dưỡng lão và sinh hoạt ở đó cho đến ngày ra đi để các con của tôi an tâm làm việc và lo nuôi dưỡng các cháu của tôi được tốt đẹp. Trường hợp này là dành riêng cho quý cụ được hưởng MEDI đó !

Nếu là dân đi làm từ hồi còn trẻ, về già vào viện Dưỡng Lão, chính phủ sẽ nạo tới tận xương! Tối từng đồng trong quỹ IRA! quỹ 401K của quý Cụ! Đừng có tưởng bở !....

LỤC BÁT TÌNH GIÀ

**Bà ơi nắm chặt tay tôi
Tôi đưa bà đến những nơi, bà cần
Cả đời vất vả gian truân
Vợ chồng ta đã tảo tần, nuôi con!
Nhọc nhằn từ thuở còn son
Tôi, bà nay đã sắp tròn chín mươi
Con cháu có chôn có nơi
Chúng còn bận với cuộc đời ,mưu sinh!**

**Tôi, bà tuy chẳng còn nhanh
Răng long, đầu bạc, chẳng đành ngồi không
Sớm nay trời đẹp mây hồng
Tôi dắt bà dạo một vòng, phố quê !**

**Cuộc sống dẫu có bộn bề
Tôi, bà vẫn cứ chân quê, chung tình
Mặc cho bọn trẻ mưu sinh
Tôi đưa bà đến, chúng mình giúp nhau!**

Chiều Tím

Ao thả vịt



Khoe !!!

Sử gia Trần Trọng Kim có nhận xét về đặc tính của người Việt Nam như sau: “...hay khoe khoang và ưa trương hoàng bề ngoài...” Nhận xét này có phần đúng nếu chúng ta chịu khó quan sát ngay trong đời sống cộng đồng của người Việt chúng ta. Có người khoe cá lạ đắt tiền trong hồ, người lại thích khoe chim quý trong lồng, người thì khoe vườn cây cảnh, không có những điều này thì khoe gia thế, địa vị, con cái, nhà cửa, xe cộ, tiền của... Các bạn có quan sát ở ngoài đường, những người có bắp thịt thì thích mặc áo ba lỗ không?

Khoe cái mình có đã không ai thích, vin vào cái bóng râm của người khác để khoe mình, kiểu “tiêu bạc giả” lại là một điều tệ hại. Một ông nhà văn kể chuyện ở tù mà cũng dẫn ra là ông chung trại với nhà văn này hay ông họa sĩ kia, hay một thời đã chơi thân với cô ca sĩ nổi tiếng này, uống rượu với nhạc sĩ lừng danh nọ.

Ông bạn viết lách của tôi có kể câu chuyện một người, trong lúc có chuyện đụng chạm với người lạ, cao hứng đã vỗ ngực hỏi người kia: “Ông có biết tôi là ai không?” Sau này hỏi ra mới biết ông ấy là chuyên viên hộ tống, theo xách cặp cho một ông tướng.

Chuyện khoe khoang rất dễ thấy nếu bạn ở xa mới lại. Trừ khi là người cần bán ngôi nhà đang ở hay đang làm công việc môi giới bán nhà, còn thì đừng bao giờ khoe nhà với bất cứ ai cả.

Ngày nọ, một người mới chân ướt chân ráo đến Mỹ, gặp một ông bạn trên phố Bolsa, khẩn

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

Những bài viết do tác giả chịu trách nhiệm, chứ không nhất thiết phản ánh lập trường của Ban Biên Tập Nhịp Cầu. Xin mời quý vị cùng tham gia...

khoản mời về nhà, không phải là để dùng bữa tối hay hàn huyên tâm sự, mà là để “xem nhà cho biết!” Ông chủ nhà sợ bạn từ chối nên nói nhà ông cách đây có năm mươi phút, nhưng đến ngôi nhà đẹp đẽ này, họ phải mất gần nửa giờ.

Người bạn mới gặp được yêu cầu cởi giày trước bậc cửa, và theo sự hướng dẫn của chủ nhà, lần lượt đi từ phòng khách, phòng gia đình đến nhà bếp, từ phòng ngủ lớn đến phòng ngủ nhỏ và mấy cái nhà cầu. Khi khoe nhà, người chủ dùng mấy chữ tiếng Anh để chỉ các loại phòng, khiến người mới đến cũng ngẩn ra. Ở mỗi nơi khách cũng lịch sự ghé đầu vào một tí, mà chủ nhà cũng không muốn cho khách vào sâu hơn, chỉ đủ cho người xem gật gù, chặc lưỡi hay xuýt xoa để làm vừa lòng bạn.

Đương nhiên, trong một ngôi nhà sang trọng phải có những vật dụng quý giá, đó là mức “tra tấn” tiếp theo về giá trị của mấy bức tượng mua từ Thái Lan trong chuyến du lịch 10 năm về trước hay một bức tranh thủy mặc được đem từ Đài Loan về. Tất cả đều xa lạ và làm buồn lòng cho khách viếng. Người vui và thỏa mãn trong buổi chiều hôm nay chính là người chủ của ngôi nhà lộng lẫy này, kiếm được người khoe nhà đầu phải chuyện dễ.

Những người Việt Nam mới sang, thường là những ngày đầu còn bị chao đảo vì múi giờ khác nhau, nhưng được bà con chở đi thăm một vài gia đình quen biết, mà đáng lý ra người mới sang là người được thăm viếng mới phải. Chủ nhà sau khi trà nước, đem một DVD cuốn phim đám cưới cô con gái đầu ra, bỏ vào máy cho phát hình, gọi

là “để chú thím xem cho biết, kéo hồi đám cưới cháu, chú thím ở xa.” Những hoạt cảnh của một buổi tiếp tân trong một nhà hàng Tàu với những ông bà áo quần lượt là, những lời chúc tụng được lặp đi lặp lại nhiều lần, MC nói chuyện nham nhở cùng với những trò chơi sàm sỡ lai căng, kèm theo lời thuyết giảng của ông bà chủ nhà là những gì rất xa lạ, mà khách buồn ngủ cũng phải lịch sự mở mắt xem. Không là phim đám cưới thì cũng là phim quay trong một chuyến du lịch, hay sinh nhật đứa cháu. Những cuốn phim này thường thường bỏ xó tủ, không có khán giả nên cần người xem.

Nhiều người thường đang ngồi trên ghế trong một tiệm hớt tóc hay uốn tóc, tay chân không động đậy được thì phải mở miệng, thường cao hứng đem hết chuyện gia đình, con cái ra khoe. Cũng tại nơi này, thỉnh thoảng đi hớt tóc, tôi lại bị một ông khách đang ngồi ghế bên cạnh tra tấn khi kể chuyện du lịch phương xa mới về, thường là Việt Nam mới có cái để nói, huênh hoang với số tiền đã tiêu. Thường thì khoe khoang hay đi đôi với khoác lác. Có những người phụ nữ, chỉ sau mấy phút sơ giao, không ai đánh đập, tra hỏi, cũng đã cung khai hết sự thành đạt của các con bà: bao nhiêu bác sĩ, nha sĩ, bao nhiêu ngôi nhà bạc triệu ngoài biển hay trên đồi. Nhiều ông bà muốn khoe con vừa tốt nghiệp, phải dùng lối quảng cáo bằng cách đăng một cột báo cha mẹ chúc mừng con (!), không chúc mừng kiểu này thì ai biết đến phúc nhà.

Trong đám cưới, khi giới thiệu anh em cô dâu chú rể cũng không quên kèm theo văn bằng.

Có gia đình gặp cảnh tang tóc, cũng rúng ghi chức tước bằng cấp của con cái người chết trên trang cáo phó, một công đôi việc, không ghi thì ai biết con cái làm rạng rỡ tông môn.

Nếu hai người cùng khoe cái mình có như nhau thì không ai nghe ai, nên thường người ta muốn khoe cái mình có trước mặt những người thiết thời hơn mình. Vì vậy nên có những người vụng về không có ý tứ, khoe nhà trước mặt người suốt đời ở nhà thuê, khoe con thành đạt với những gia đình có con chỉ làm thợ hay thất bại trong học vấn. Đã có lần giữa bạn bè, tại Sài

Gòn, trong thời điểm có nhiều người vượt biên, một người bạn có con vượt biển, khoe con vừa được tàu Hòa Lan vớt trên Biển Đông, được nữ hoàng xứ này tiếp đón, được trợ cấp nhà cửa và tiền bạc, trước mặt một người bạn có con mới tử nạn trên biển cách đó không lâu. Khi người ta hứng khởi, sung sướng bởi cái mình có, khó mà giấu kín trong lòng.

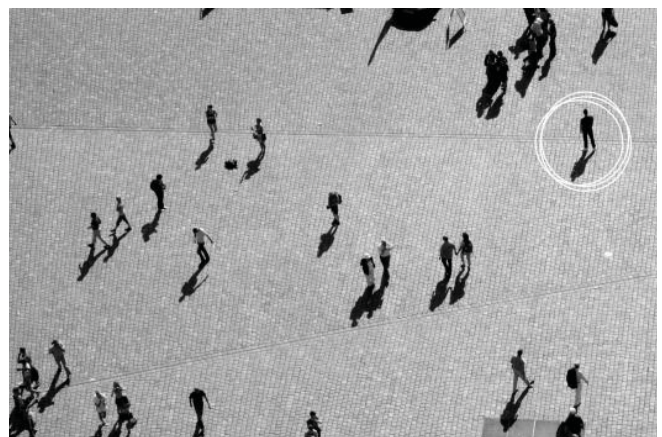
Được khoe khoang nhiều nhất là chức tước và học vị. Nhiều khi tước vị không xứng với kiến thức và tài năng. Trên truyền hình có người để luôn hai tước vị giáo sư (!) và nhà văn cùng một lúc, nhưng khi nghe ông này giải thích với người nghe và người xem rằng Bộ Lại là... Bộ Học (dưới triều Nguyễn), nghĩa là Bộ Nội Vụ là... Bộ Giáo Dục thì xem chừng ông bà xưa có câu “dốt hay khoe chữ” quả không sai. Trong cộng đồng này nhiều người chưa đến tuổi sắp chết đã làm tổng kết tự khen mình với những tác phẩm kiểu “Vừa Đi Vừa Kể Chuyện” của “bác” như “60 Năm Viết Văn,” “50 Năm Sân Khấu,” “40 Năm Hoạt Động Cộng Đồng,” “20 Năm Làm Truyền Thông.”

Có nhà thơ dùng thêm một bút hiệu khác để tiện cho việc... tâng bốc mình.

Trong 10 cuốn hồi ký xuất bản ở hải ngoại thì đã có tám cuốn viết ra để kể công trạng, khoe tài, chứ không thấy ai dám ngực nhận lỗi mình hay sám hối.

Một bác sĩ tâm thần người Pháp, Dominique Esquirol, đã ví von một câu nghe thấm thía: “Con người cũng như bông lúa: Khi không hạt, nó ngẩng cao đầu, khi trĩu hạt, nó cúi mình xuống!”

Huy Phương



DẤU KÝ NIỆM QUA NHỮNG KHUÔN MẶT VĂN NGHỆ SĨ XƯA..

ĐÊM SÀI GÒN XƯA

Tối chủ nhật, mở chương trình VTV, tình cờ tôi xem được một vài tiết mục trong một chương trình ca nhạc có tên Phòng Trà Đêm Sài Gòn. Tôi ít k...hi nghe nhạc từ TV nhưng hai chữ “Sài Gòn” được chính thức xuất hiện trên VTV đã gọi cho tôi một chút tò mò.

Chương trình được trực tiếp truyền hình từ một phòng trà nào đó. Khá đông khán giả ngồi nghe nhạc bên ly nước ngọt, tách cà phê. Không khí của phòng trà khá lịch sự, không ồn ào chen chúc như ở các tụ điểm ca nhạc. Phòng trà mang tên Sài Gòn vì ở đây khán giả sẽ được nghe lại dòng nhạc khi thành phố này còn mang tên Sài Gòn.

Tôi vào mạng xem thêm một vài chương trình đã phát sóng trong các chủ nhật trước. Chương trình được biên tập theo những đề tài như: Tình Gắn Xa, Nhớ, Đường Xưa Lối Cũ, Chuyện của Mùa Đông, Mưa và nỗi Nhớ, Y Vân, Phạm Duy, Trúc Phương... được hát lại trên sân khấu phòng trà.... Chủ phòng trà bắt mạch đúng khao khát của khán giả Sài Gòn lớn tuổi. Họ muốn tạo dựng không khí nghe lại dòng nhạc lãng mạn của một thời.

Không hiểu khán giả trong phòng trà có hài lòng với bữa tiệc âm nhạc Đêm Sài Gòn này không. Với tôi, dừng lại một cái gì đã chết không dễ.

Những bài hát cũ thì còn đó như một cái xác nhưng ca sĩ, người thổi hồn vào xác thì dường như chưa hiểu hát ở phòng trà khác với biểu diễn ở sân khấu lớn, ở tụ điểm ngoài trời như thế nào.

Tôi đã muốn bật cười khi có ca sĩ hát nhạc Ngô Thụy Miên đến cuối bài lại hú lên vài tiếng như muốn kích động cho các khán giả đáng tuổi cha chú ngồi dưới hú theo. Các ca sĩ gốc nhạc viện thì thật sự không hợp với không khí phòng trà vì dù giọng hát cực kỳ khỏe như cơ bắp của lực sĩ, họ quá thiên về phô trương kỹ thuật làm hỏng đi chất giọng riêng, điều cốt lõi để gây

không khí quyến rũ, mê hoặc của phòng trà.

Và tôi đã hiểu vì sao những lão ông, lão bà như Chế Linh, Tuấn Ngọc, Trịnh Nam Sơn, Lê Thu, Khánh Ly, Lê Uyên, Ý Lan... dù giọng hát đã “phều phào” (chữ dùng của nhạc sĩ Tuấn Khanh) vẫn còn được người Sài Gòn chừa một chỗ trong trái tim hoài cổ của họ.

Bao giờ những phòng trà của Sài Gòn về đêm mới trở lại như thuở ấy?

Đó là thuở mà phòng trà là chốn ma mị làm mê dại lòng người. Đó là nơi ca sĩ không phải hát theo chủ đề. Không phải cứ chủ đề mùa đông thì Thái Thanh, Lê Thu buộc phải hát một bài nào đó về mùa đông, bởi vì “Đêm Đông” đã dành riêng cho Bạch Yến.

Không ca sĩ nào dại dột hát “Dòng Sông Xanh” vì tổ đã giao bài hát ấy cho Thái Thanh và “Thuyền Viễn Xứ” dường như là ngôi đền thiêng mà chỉ có Lê Thu mới dám đặt chân vào.

Người đến phòng trà vì mê không khí nơi ấy chứ không phải để tìm hiểu xem mùa Thu, mùa xuân... có bao nhiêu bài hát.

Các ca sĩ thời ấy rất kiêu hãnh. Không ai có thể bắt họ phải hát bài hát họ không thích và có khi chủ phòng trà phải chấp nhận việc cả tháng trời họ đến phòng trà chỉ để hát một bài hát. Chấp nhận, bởi vì có cả khối đàn ông chấp nhận đến phòng trà chỉ để ngắm nàng và nghe nàng hát chỉ một bài hát ấy.

Chẳng phải có thời người ta đến phòng trà nghe Bích Chiêu hát “Nỗi Lòng” mãi mà không chán.

Khi nàng hát bài hát ấy, các bậc nam nhi trong phòng trà cảm thấy đau đốn, thổn thức như thể chính mình là thủ phạm đã làm trái tim nàng tan nát.

Tất nhiên cũng có Nam ca sĩ làm cho phòng trà đậm chất say đắm như Jo Marcel khi hát “Mộng Dưới Hoa”, “Thôi” nhưng dường như Nữ ca sĩ làm chủ không khí phòng trà nhiều hơn, điều dễ hiểu khi thời đó hầu như đàn ông chiếm

gần hết không gian phòng trà.

Vậy đó. Phòng trà là một nơi mà ca sĩ và người nghe như được cùng nhau bước vào một không gian mộng ảo, hư hư, thực thực trong âm thanh rã rời của kèn saxo, trong tiếng bập bùng của contrabass...

Mọi người thường phê phán rằng khác với ngày trước, ca sĩ Sài Gòn ngày nay ăn mặc quá hở hang, người đi nghe nhạc thì nhìn thay vì nghe ca sĩ hát. Lầm đấy. Ngày xưa ở phòng trà, người ta mê ca sĩ, say đắm ngắm ca sĩ, nghiện không khí huyền hoặc đầy kịch tính của phòng trà hơn ngày nay rất nhiều.

Thuở ấy, các nữ ca sĩ của phòng trà Sài Gòn hầu hết đều mặc áo dài khi đứng trên sân khấu, nhưng dưới ánh đèn mờ ảo, đôi mắt sâu thẳm, vời vời buồn của các nàng quá là cuốn hút. Đôi mắt ấy chắc ban ngày cũng bình thường như mắt của vợ mình thôi, nhưng trong bóng tối, chúng được tô đậm ở viền mắt rồi nhạt dần sang màu khói nhang đã làm cho khán giả có cảm giác như đang nhìn ngắm một nỗi niềm u uẩn. Và trái tim đàn ông Sài Gòn ngày ấy vẫn hay bị chấn thương vì một ánh mắt u buồn, hờn trách hơn là vì một thân hình hở hang nóng bỏng.

Chàng học trò nghèo Trịnh Công Sơn chắc phải nhịn ăn mới có đủ tiền vào phòng trà ngắm mái tóc “che nửa mặt hoa” của Thanh Thúy và khi một giọt nước mắt ứa ra từ khóe mắt được tô vẽ rất kỹ của nàng thì chàng học trò mười bảy tuổi đã thất điên bát đảo, xuất thần viết nên ca khúc “Ướt Mí” nổi tiếng.

Nhà thơ Hoàng Trúc Ly cũng là gã si tình chốn phòng trà khi viết:

“Từ em tiếng hát lên trời

Tay xoa dòng tóc, tay vời âm thanh“

Nhà văn Mai Thảo thì hầu như là “con ma” của “nhà hát” Đêm Màu Hồng khi tối nào cũng xuất hiện ở nơi mà ông chỉ cần nghe mỗi tiếng hát của Thái Thanh.

Và chắc mọi người không quên mối tình si của ký giả Hồng Dương dành cho ca sĩ Lệ Thu.

Khác với tình yêu của chàng trai mới lớn

“Em tôi ưa đứng nhìn trời xanh xanh”

(Em Tôi - Lê Trạch Lựu).

Tình yêu của người đàn ông ở phòng trà dành cho ca sĩ là sự si mê như mê thuốc lã “Đã chôn điếu xuống lại đào điếu lên”

Và họ nghiện cảm giác mê đại ấy dù họ biết quá rõ ban ngày trông nàng xanh xao, rữ rượi, nàng luôn ngủ nướng đến 12 giờ trưa, nàng không hề xách giỏ đi chợ nấu cơm, khi rảnh nàng đánh tứ sắc, xì phé chứ không ủi quần áo cho ta, khi chùi hết son phấn nàng chẳng đẹp gì hơn vợ ta....

Nhạc sĩ Trường Sa mô tả hay nhất tình yêu rất lênh đênh dành cho một giọng hát:

“Tình trong cơn ngủ mê

Rồi phai trên hàng mi

Chợt khi mình nhớ về

Mộng thành mây bay đi

Còn gì trên đôi tay

Nên thắm hờn dối mình

Cho tình càng thêm say”

Phòng trà là như vậy, và chắc còn lâu lắm Sài Gòn bây giờ mới lại có được những phòng trà là nơi mà âm nhạc làm cho người ta “phê” như ngày xưa.

PHAN NGUYỄN LUÂN... thực hiện



Dấu Chân Cha Đạo



Làng Bồ Câu Trắng. My chỉ biết rằng đó là một ngôi làng do một vị linh mục từ Quảng Trị vào Bình Tuy lập nên để làm nơi trú ngụ cho các giáo dân của Người. Người mang một cô nhi viện và một trường học từ Quảng Trị vào. Do đó tất cả cư dân của Người đều là người Quảng Trị. Như em Phương vậy.

Ngày gặp em Phương lần đầu, My thấy yêu mến ngay đôi mắt đen láy của em. Em Phương chớp nhanh đôi mắt ấy, nói với My:

“Em vui quá, em đã gặp được chị.”

My chưa hết bồi hồi, lí nhí đáp:

“Chị cũng rất vui.”

Những câu đầu tiên họ nói với nhau là thế.

Ngày đầu. Phương tự mình ngồi xuống ghế, không cho My đỡ. My cố nén không cho vẻ cảm động lộ ra. My sợ một cử chỉ vụng về của mình sẽ khiến Phương mặc cảm. My quay mặt vào tường như để nhìn vào một tấm gương vô hình. My bắt gặp trong tấm gương ấy nét mặt đầy cảm xúc của mình, nét mặt muốn khóc.

Làng Bồ Câu Trắng. Dòng chữ rất quen thuộc mà khi gửi thư cho em Phương, My thường ghi lên bì thư. Nghe như tên một ngôi trường hay một công sở. Đơn giản. My chưa một lần đến đó. Nhưng My nghĩ mình sẽ đến đó. My vẫn tưởng tượng ra cảnh những đoàn người từ Quảng Trị chạy về nơi ấy trong “Mùa Hè Đỏ Lửa”, tìm

thấy một vùng đất mới có thể dung thân. Và vị linh mục đã từng gắn bó với họ khi mọi người ở vùng địa đầu, cùng chạy trong đoàn người ấy, đã tiếp tục chôn đất, dạy dỗ đàn chiên hiền lành. Một tấm lòng từ ái. Cái tên “Bồ Câu Trắng” đã nói lên hết ước nguyện của Người.

My có một cái quán tính đáng ghét - My tự cho là như vậy - đó là cái gì trở thành thân quen rồi thì My không tìm hiểu gì thêm. Làng Bồ Câu Trắng đã như một cái tên quá quen.

Em Phương chỉ ở Sài Gòn một tháng. My đi học về, thỉnh thoảng ghé thăm em tại nhà của vị bác sĩ đỡ đầu cho em. Hai chị em thơ thẩn trong sân, ngồi bên nhau trò chuyện.

“Chị, mai mốt em về lại Bình Tuy, sẽ ít khi vào Sài Gòn, vì bác sĩ nói chân em không có gì để lo lắng nữa. Em sẽ tiếp tục đi học.”

“Chị sẽ nhớ em nhiều lắm. Chị sẽ có dịp lên thăm em.”

“Hai chị em mình lại viết thư cho nhau nhé chị!”

“Phải, lại viết thư, em hở!”

“Chị nhớ ghi địa chỉ là... Làng Bồ Câu Trắng.”

Thương em Phương quá, em gái nhỏ mới bảy tuổi đã mang mệnh điều linh với vận nước. Em đã kể nhiều về em cho My biết qua những bức thư từ lúc “làm quen”, vậy mà đến khi gặp em My đã không nén được nỗi bàng hoàng. Quê em ở ngoài vùng hỏa tuyến. Em đi lễ nhà thờ vào một buổi sáng Chủ nhật. Năm đó em mới bảy tuổi. VC pháo kích nhà thờ. Giáo dân người chết kẻ bị thương. Một mảnh đạn pháo cắt đứt đôi chân của em. Người ta tưởng em đã chết, nhưng em không chết, em cố gắng kêu lên: “Cứu con với!” Em được cứu, rồi được đưa lên tàu bệnh viện của Mỹ. Họ chữa lành vết thương cho em. Nhưng từ đó em gắn liền với đôi chân giả và một cặp nặng.

Em nhắc nhiều về gia đình, có bà ngoại, mẹ em và các em của em, kể cả người cha của em đã tử trận. Và không quên nhắc về một người cha chung, vị linh mục đã cùng dãi nắng dầm sương với giáo dân của mình. Thương em quá! Và thương cả vị linh mục nhân từ. Thương cả Làng Bồ Câu Trắng.

My chưa đi thăm được em Phương như đã

muốn. Nhưng My đem hình ảnh “người cha” vào một câu chuyện. Truyện dài đã hình thành. Ngôi làng cũng ẩn hiện hình bóng thân thương của “Bồ Câu Trắng”. Khi đọc xong truyện dài của My, bác Chủ bút đã giao liền bản thảo cho người thư ký đánh máy. Bác khích lệ:

“Bác hài lòng truyện này lắm. Cháu đã gom góp, chắt lọc những con người thực tế để thành nhân vật.”

“Cháu cảm ơn bác.”

Giống như những tác phẩm trước, mỗi khi bác Chủ bút “gật đầu” là chỉ độ một, hai tháng sau truyện đã xuất hiện trên kệ các nhà sách. Trình tự không thay đổi: tác giả viết tay trên giấy thường, nhà xuất bản cho người đánh máy ra làm vài bản để nộp xin giấy phép và đưa cho nhà in để sắp chữ. Đương nhiên là bản thảo viết tay được trả về tác giả để “giữ làm kỷ niệm”. Sau đó là chờ in. My thường xin phép bác Chủ bút để vào nhà in xem người ta sắp chữ. My cảm động lắm. Từng con chữ bằng kim loại nhỏ xíu được chọn sắp trên khung như trẻ em chơi “đồ hàng”. Vậy mà bao nhiêu sách báo đã được chào đời từ những món “đồ hàng” ấy.

“Còn dấu chân người”, tên của truyện dài đang chờ in. Và... không bao giờ được in.

My ôm đóng sách cũ đi cất. Ba má anh chị nhìn My ái ngại. Ai cũng muốn nói lời an ủi. Nhưng không có lời nào được thốt ra. My lên gác, ngồi xuống bên đóng sách, giở ra xem lại từng cuốn sách đã xuất bản. Rồi còn một lô bản thảo nữa. Cũng may mình còn giữ được cả đây. May mà truyện nào họ cũng đánh máy rồi trả “bản gốc” về cho mình. May mà...

A, cuốn bản thảo mới nhất! Nó không có bản sách in. Nó như em bé trong bào thai chưa ra đời. My giở tập bản thảo ra. Có hình ảnh em Phương trong này. Nhưng là một em gái toàn vẹn, chạy như bay trên đồi nương rừng rẫy. Ai đó đã nói rằng người viết văn như là phù thủy, biến hóa cuộc đời theo ý muốn của mình. My mong muốn gì? My mong muốn ai cũng được nguyên vẹn, vui tươi và hạnh phúc. Vì thế em Phương tha hồ chạy nhảy, tha hồ làm việc với đôi chân thoăn thoắt của em. “Phù thủy” còn

dựng nên cho em một người lính bị rớt máy bay và lạc vào rừng rẫy của em, để em yêu, để em hạnh phúc, để em buồn... Người lính đó là phiên bản tích tụ từ nhiều người lính mà My đã gặp. Chưa hết, “phù thủy” còn mang cả vị linh mục vào, để Người luôn là điểm tựa, là nguồn sống, nguồn hạnh phúc vô tận cho đàn bé thiên thần trong truyện. Phải đặt cho Người một cái tên. My quên chưa hỏi tên thật của vị linh mục Làng Bồ Câu Trắng. Thôi thì không cần phải tên thật, truyện mà! Cha Đạo! Ồ, Cha Đạo! Sao mình lại tìm được một cái tên có ý nghĩa như vậy nhỉ! Vậy thì, vâng, Cha Đạo...

My ôm tập bản thảo trước ngực, tưởng như mình đang ngồi viết say sưa, thả những dòng chữ xuống trang giấy. Rồi My nhớ ra rằng My phải tìm chỗ để cất đóng sách in và bản thảo này thôi. Đã hết rồi! Nhà xuất bản đã bị đóng cửa. Bác Chủ bút đã đi đâu rồi. Không còn tòa soạn, không còn báo, không còn sách. Tất cả đều bị cấm lưu hành.

Cha Đạo! Cha đã mang vết thương giùm người lính, mang giùm em Phương sự tật nguyền. Vị “Cha” ngoài đời chắc sẽ phì cười khi thấy mình hiện ra trong truyện. Nhưng... để xem thử nhân vật giống mình được bao nhiêu phần trăm.

Trích truyện: “Trên khung cửa, một tấm áo đen xuất hiện. Một người tầm thước, tóc bạc hết phân nửa mái đầu, mang một đôi giày màu đen - chỉ chừng ấy, bộ áo, dáng người, mái tóc, nét mặt - đủ cho Trúc đoán người là vị cha chung của Cát Tường và bầy trẻ nhỏ.”



Ở một chương khác: “Bây giờ Trúc mới nhận thấy rõ dáng đi của Cha có vẻ hơi khập khiễng. Vì Cha đã già chăng? Có lẽ đúng. Ngay lúc đầu gặp Cha, Trúc đã thấy mái tóc của Cha bạc hết phân nửa. Không biết cuộc đời đạo hạnh của Cha bắt đầu từ khi nào. Nhưng chắc chắn Cha sẽ tiếp tục cuộc đời ấy cho đến chết. Vì Cha đã chọn làm người cha chung cho một đàn con nhỏ nơi đây rồi.”

Trong một đêm đầy sự sợ hãi: “Cha đang cởi nốt chiếc giày còn lại. Cát Tường sẽ sẽ quỳ xuống bên chiếc chân gỗ của Cha. Tự nhiên, nước mắt rơi xuống. Cát Tường khóc ngon lành...”

Rồi thì: “Cái bóng áo đen của Cha Đạo quỳ xuống, trắng mờ như mái tóc.”

Đây nữa: “Cát Tường run run bước tới, qua từng hàng ghế. Trước mặt Thập Tự Giá, cái hình hài thân quen đang lặng im như một chiếc bóng. Tấm áo đen cũng bạc màu như đất. Mái tóc trắng là hình ảnh cô quạnh nhất đời. Và đôi mắt, khi người quay lại, không phải là hai giếng khô hạn, mà đang rơm rớm lệ.”

“Cát Tường bàng hoàng ngược nhìn Cha Đạo. Ôi, trong đôi mắt già nua đang rơm rớm lệ kia, có phải đã chứa đựng cả tình thương bát ngát của Chúa? Cha đâu có bắt chúng con học thuộc lòng kinh sách, hay phải sống như các nhà tu. Vì Cha còn muốn có một ngày Cha gửi chúng con về đời. Nhưng Cha ơi, con đã thấy, cái hạnh phúc cá nhân, tuy hân hoan lắm nhưng dễ tan vỡ lắm! Cha không ép con sống đời đạo hạnh, nhưng khi con rời bỏ nơi này, không làm một cánh tay của Cha nữa, chắc Cha cũng buồn lắm. Chính đôi mắt của Cha, bao năm khô khan, hôm nay long lanh lệ, đã nói với con đầy đủ.”

“Cát Tường nhìn thấy Cha Đạo đang bước nhanh qua khoảng sân đất mềm. Phía trước Cha là bé Ngoan. Bước chân của Cha khập khiễng vội vã nhưng không đi mau bằng đôi chân của đứa trẻ. Cái chân của Cha! Cái chân gỗ! Cái chân của một thời trả giá cho cuộc đời vị tha, đạo hạnh, trả giá cho một con tim bác ái. Cái chân nhắc nhở cho một đêm ở làng cô nhi này, cái chân cứu người thương binh, đêm đã trở thành một kỷ niệm se lòng...”

My gấp tập bản thảo lại, khe khẽ thốt lên: “Cha Đạo ơi! Con thương Cha quá!”, Như đang thương tác phẩm chưa ra đời của mình.

My cố ý tìm kiếm em Phương. Ôi đã bao nhiêu năm không liên lạc với em. My vẫn chưa bao giờ đặt chân đến Làng Bò Câu Trắng. Một sự thiếu sót quá lớn phải không? Và chắc là phải tìm bằng internet vậy. Internet, từ ngữ mà vào cái thuở chị em mình quen nhau chưa hề nghe nói đến. Cái thuở mà người ta muốn liên lạc với nhau thì gửi thư qua bưu điện là thông dụng nhất. Khẩn cấp lắm thì đánh điện tín hay còn gọi là “đánh dây thép”. Sang nhất là nói điện thoại. Nhưng bây giờ người ta khá quen với cái máy computer, vào internet, viết email... chưa kể những phương tiện khác. Thật là tiện lợi! Vậy sao mình không thử nhỉ? My gõ “Làng Bò Câu Trắng”. Không có gì. Người ta không biết nên không có thông tin về nơi đó chăng? Phải rồi! Có lẽ sau cái ngày “Ba Mươi Tháng Tư” ấy Làng Bò Câu Trắng cũng không còn. My thất vọng.

Mà Trời xui, em Phương lại tìm được My qua một trang “báo mạng”, do em đọc bài của My và xin địa chỉ email từ “chủ web”. Cảm ơn internet!

Cha Đạo còn ở lại trong nước, em Phương chỉ biết đến đó, vì em cũng đã sang Mỹ. Bây giờ thì hai chị em có thể gặp nhau, nói chuyện điện thoại, email thăm nhau. My tiếp tục làm “phù thủy”, chất lọc từ những nhân chứng sống để làm nên các nhân vật của mình.

Có lúc My nghe các bạn “méc” My rằng truyện dài “Còn Dấu Chân Người” đã “được xuất bản” ở trong nước. Mà My không biết. Ở thời thì mình đã ra đi rồi, coi như không còn sống. Nhà xuất bản có tìm cách liên lạc với My để “xin phép” - My nghe kể như vậy. Nhưng thôi. My không liên lạc, nhưng cũng ngầm cảm ơn họ. Dù sao thì độc giả cũng đã có cơ hội đón nhận tác phẩm này.

Cái bóng áo đen mờ bụi, mái tóc trắng, nụ cười nhân từ của Cha Đạo vẫn luôn ẩn hiện trong tâm. Mà, ôi, Cha ơi, con chưa nhìn thấy Cha bao giờ!

Người bạn từ Việt Nam gửi cho My vài dòng tiểu sử của một người: “Cha được thụ phong linh

mục vào một ngày cuối tháng tư 1965, chỉ mười năm trước ngày Sài Gòn thất thủ. Ngay sau đó vị tân linh mục được điều đến vùng sát vĩ tuyến 17 làm phó xứ Đông Hà, Quảng Trị. Hai năm sau Cha lập cô nhi viện và trường Trung học Tư thực Đắc Lộ. Mùa Hè Đỏ Lửa 1972, Cha giong gánh trường Đắc Lộ và cô nhi viện vào Bình Tuy, lập nên xứ Đông Hà, lập làng Thiếu nhi Bồ Câu Trắng. Tiểu sử của Cha không phải là tiểu sử của một người khoa bảng với nhiều bằng cấp, học vị, chức tước, nhưng là tiểu sử của một người khai phá. Khai phá vùng rừng núi hoang vu cần cỗi thành vườn tược trồng trọt và chăn nuôi trù phú. Khai phá những tâm hồn, những phận đời nghèo khổ vì chiến tranh, gieo vào đó những hạt mầm nhân ái bằng cuộc sống tận tụy, hy sinh, phục vụ.”

My thấy mình hóa thành Cát Tường của “Còn Dấu Chân Người”, chơi cút bắt với đàn bé ngây thơ, chạy băng qua nương rẫy, gặp lại “Cha Đạo” ở đỉnh đồi. Bóng áo đen của Cha bay nhẹ trong

gió. Nỗi ao ước gặp Cha để nói câu “Cha ơi, con thương Cha” - như Cát Tường nói - được thỏa.

Và người bạn đã làm giúp My một việc. Bạn thuật lại: “Cổ quan tài đơn sơ được đặt gần sát nền nhà thể hiện sự khiêm nhường vâng phục của Cha lúc sinh thời, cuộc đời ấy vì người nghèo và mở ra cho người nghèo, như cuốn Kinh Thánh đặt trên nắp quan tài Cha đang lật đến những trang cuối, như khẩu hiệu Cha chọn khi được Tòa Thánh bổ nhiệm làm Giám Mục phó địa phận Phan Thiết vào năm 2001: Tin Mừng cho người nghèo khó.”

Vào lúc 0 giờ ngày 18/08/2014, Đức Cha Phaolô Nguyễn Thanh Hoan, nguyên Giám mục Giáo phận Phan Thiết, Bề trên sáng lập Tu đoàn Bác Ái Xã Hội, đã được Chúa thương gọi về, hưởng thọ 82 tuổi.

Tháng 9, 2014

Cam Li Nguyễn Thị Mỹ Thanh



Hành Hương FATIMA 2017

Tuy rằng thời gian còn xa... nhưng cũng trôi qua rất nhanh... vì thế Ban Tổ Chức Hành Hương FATIMA vào tháng 7 năm 2017 xin thông báo vấn đề ghi danh giữ chỗ :

1- Ngày : từ 10 đến 20 / 07 /2017 (nên ghi danh ngay từ bây giờ)

2- Những ai thật sự muốn tham dự Hành Hương thì phải đóng trước 100 € (số tiền này sẽ không được hoàn trả lại... do đó chúng ta nên suy nghĩ kỹ)

3- Những ai ghi danh nhưng không đóng tiền cọc trước thì bị xem như không có giữ chỗ

4- Thời hạn chốt đóng tiền giữ chỗ là cuối tháng 10 năm nay 2016 (vì còn phải đặt tiền cọc trước cho chiếc xe và khách sạn)

xin lưu ý việc ghi danh :

- Strasbourg : cha Sơn - anh Hưng chủ tịch - chị Lâm Phương Mai.

- Colmar : anh Ninh chủ tịch (09.53.81.34.64)

- Mulhouse : anh Thành chủ tịch (03.89.59.58.72)

Linh mục Lâm Thái Sơn



Lịch trình các Thánh Lễ và sinh hoạt Cộng đoàn

Tháng 11/2016

- Chúa nhật 06/11/2016 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.
- * có thay đổi tạm thời nơi Lễ giữa Colmar và Mulhouse
- Chúa nhật 20/11/2016 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.
- Chúa nhật 27/11/2016 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.

Tháng 12/2016

- Chúa nhật 04/12/2016 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.
- Chúa nhật 18/12/2016 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ St Paul ở Colmar lúc 15giờ.

- Tối Thứ bảy 24/12/2016 : Thánh Lễ đêm Noel tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 20giờ.
- Trưa Chúa nhật 25/12/2016 : Thánh Lễ Noel tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ... có Rửa tội cho 1 em nhỏ + 2 em Rước Lễ lần đầu.
- Tối Chúa nhật 25/12/2016 : Văn Nghệ & Dạ Vũ Giáng Sinh tại Salle des Fêtes 16 rue des Vosges - 67800 Hoenheim, bắt đầu từ 18giờ... vé vô cửa 20€.

Tháng 01 - Năm 2017

- Chúa nhật 01/01/2017 : Thánh Lễ đầu năm 2017 tại Nhà Thờ Sainte Bernadette lúc 11giờ15.
- Chúa nhật 15/01/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.
- Chúa nhật 22/01/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.

Thứ bảy 28/01/2017 : Mừng một Tết Đinh Dậu

- Chiều thứ bảy 28/01/2017 : Thánh Lễ chào mừng Chúa Xuân Đinh Dậu tại Trụ Sở lúc 18giờ
- Sau Thánh Lễ sẽ có tiệc thân hữu với những món ăn do các gia đình mang tới
- Cộng Đoàn đãi nước.

Tháng 02/2017

- Chúa nhật 05/02/2017 : Thánh Lễ mừng Xuân Đinh Dậu lúc 11giờ15 tại Sainte Bernadette
- Chúa nhật 19/02/2017 : - Buổi sáng : 10giờ30 tại Nhà Thờ Sainte Bernadette : Fête patronale / Thánh Lễ mừng kính thánh nữ Bernadette chung với Họ Đạo - Buổi trưa : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Paul ở Colmar lúc 15giờ.
- Chúa nhật 26/02/2017 : Thánh Lễ tại Nhà Thờ Saint Luc ở Mulhouse lúc 15giờ.

Ý Lễ Xin Trong Tháng 09 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

Danh sách những người xin Lễ cầu cho linh hồn Sơ Anna Trần thị Hồng Túy qua đời tại Huế :

- Cộng Đoàn CGVN tại Strasbourg
 - Các Sơ và Lễ cầu cho linh hồn Anna Trần thị Lài
 - Cô Lâm Phương Mai
 - Anh chị Hữu Tâm
 - Ông Bà Võ Hữu Lễ
 - Gia đình Bác Mai Anh
- 1- Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn trong gia đình đã qua đời, cầu cho các linh hồn mồ côi và Lễ cầu Bình an cho toàn thể gia đình
 - 2- Anh chị Lan - Lâm xin Lễ giỗ 2 năm cầu cho linh hồn Maria Lê thị Cẩm Hương
 - 3- Anh chị Công Thịnh xin Lễ cầu cho 2 linh hồn Giuse Phạm văn Khải và Maria Nguyễn thị Duyên
 - 4- Anh chị Hằng Hân xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi và Lễ xin bình an cho Cha Mẹ
 - 5- Chị Thúy xin Lễ cầu cho các linh hồn nơi Luyện tội
 - 6- Bà Kane thị Loan xin Lễ cầu cho các linh hồn Nội, Ngoại
 - 7- Anh chị Trịnh Trung Tâm xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Trịnh văn Dân và Lê thị Mỹ Hoàng
 - 8- Bác Marthe Minh xin Lễ cầu cho linh hồn Paul Kelly Minh
 - 9- Anh chị Hoàng Phương xin Lễ giỗ cầu cho linh hồn Gioan Baotixita và linh hồn Giuse
 - 10- Anh chị Lê Hữu Độ xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
 - 11- Anh chị em trong gia đình Dũng-Khanh xin Lễ cầu cho Mẹ

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Cộng Đoàn Colmar xin Lễ cầu cho linh hồn Sơ Anna Trần thị Hồng Túy qua đời tại Huế
- 2- Anh chị Khoa-Thê xin Lễ cầu cho anh Chu Lê Bảo
- 3- Anh chị Thắng - Thu xin Lễ cầu cho : linh hồn Têrêxa Nguyễn thị Lướt, Anna Maria Nguyễn thị Chuyên, Lucia Nguyễn thị Minh Truyền, anh Chu Lê Bảo

Cộng Đoàn Mulhouse

- Anh chị Bình Kính xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Vũ văn Phi và Phaolô Nguyễn Vũ Phương
- 2- Anh chị Sơn -Thúy xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
 - 3- Anh chị Long Nga xin Lễ tạ ơn
 - 4- Anh chị Quang Jacques xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và xin cho được nhiều sức khỏe
 - 5- Chị Oanh xin Lễ Giỗ cầu cho Giuse Lê văn Tư

Ý Lễ Xin Trong Tháng 10 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

Danh sách những người xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Nguyễn thị Đào

- 1- A/C Tiến Hưng 2- A/C Hương-Liễu 3- A/C Đường Lan
- 4- A/C Thanh Thắm 5- A/C Đảng Sang 6- A/C Hân Hằng
- 7- A/C Mười Grellier Albert 8- A/C Hoàng Phương 9- Chị Ngoan
- 10- Dì Dung (USA) 11- Gia đình Bác Hòe 12- G/Đ Dũng Khanh

- 13- A/C Tuấn Hương 14- A/C Thân Kiệt và Tina 15- A/C Thanh Thắm
 16- A/C Cao Tấn Hưng 17- A/C Hoài Hoa - Hoàng Thủy
 18- A/C Thăng Uyên 19- A/C Huỳnh Nhật
 20- Ban Ẩm Thực xin Lễ cầu cho lh Maria Đào và Anna
- 1- Anh chị Đường Lan xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ, Lễ cầu cho các linh hồn :
 Maria Lâm thị Hường, Maria Đặng thị Quảng, Maria Trần thị Yến, Gioan Baotixita
 Vũ văn Cường, Têrêsa Vũ thị Tươi và Sr Anna Trần thị Túy
- 2- Anh chị Hân Hằng xin Lễ cầu cho linh hồn ĐaMinh Maria
 3- Gia đình Lê Quang Hiền xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Lược
 4- Anh chị Hữu Tâm xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ
 5- Gia Đình Dũng Khanh xin Lễ cầu cho linh hồn Augustinô Hoàng Cao Ngọc,
 Maria Nguyễn thị Tuyết Hồng
 6- Anh chị Hà Tuấn Hương xin Lễ cầu cho linh hồn Thomass Hoàng văn Phụ
 7- Anh chị Thủy Vi xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Nguyễn văn Đồng
 8- Anh chị Công Thịnh xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Phạm văn Khải
 9- Anh chị Thanh Thắm xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Tiềm
 10- Chị Thúy Kane xin Lễ cầu cho các linh hồn nơi Luyện tội
- 1- Anh chị Thăng Uyên xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ
 12- Anh chị Hoài Hoa xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Nguyễn văn Hòe và Nguyễn văn Hoàn
 13- Anh chị Chí Hằng xin Lễ bình an cho gia đình
 14- Anh chị Tâm Sương xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Huỳnh thị Huệ và Hiêrônimô
 (Jérôme) Trần văn Ngân
 15- Anh chị Hồng Nhật xin Lễ cầu cho các linh hồn tiên nhân, Lễ cầu cho 3 linh hồn Giuse,
 Lễ cầu bình an và tạ ơn Chúa.

PHÂN ƯU

Chúng tôi vừa nhận được tin buồn,

Chị Anna TRẦN THỊ HỒNG TÚY,

Cựu Tổng Phụ Trách Hội Dòng Mến Thánh Giá Huế đã được Chúa gọi về bên Ngài ngày mùng 1 tháng 9 năm 2016, lúc 17g 30 tại Nhà Mẹ, Huế.

Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg xin chân thành chia buồn cùng Hội Dòng Mến Thánh Giá Huế và Các Chị Em Nhóm Liên Sở Mến Thánh Giá Huế tại Strasbourg - Colmar - Mulhouse.

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

Strasbourg ngày, 02 tháng 9 năm 2016

Linh mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn

Linh mục Vincent Lê Phú Hải omi

Chủ tịch Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg

Hội Đồng Mục Vụ

Ban biên tập báo Nhịp Cầu

PHÂN ƯU

Chúng tôi vừa nhận được tin buồn,

Bà Maria Nguyễn Thị Đào,

Thân mẫu của Anh Dũng - Khanh đã được Chúa gọi về bên Ngài vào sáng thứ hai 05/09/2016, lúc 06giờ30 tại Kehl (Đức quốc).

Cộng Đoàn Đức Mẹ LA Vang xin chân thành chia buồn cùng Anh Dũng chị Khanh và tang quyến.

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

Strasbourg ngày, 05 tháng 9 năm 2016

Linh mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn

Linh mục Vincent Lê Phú Hải omi

Chủ tịch Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg

Các Soeurs Dòng Mến Thánh giá Huế Strasbourg

Hội Đồng Mục Vụ

Ban biên tập báo Nhịp Cầu

Cảm Tạ

Gia đình chúng tôi chân thành cảm tạ :

Linh mục tuyên úy Lâm Thái Sơn - Linh mục Lê Phú Hải omi - Linh mục Trần Đình Phục - Quý sơ dòng Mến Thánh Giá Huế - Strasbourg - Ông chủ tịch Cộng Đoàn Đức Mẹ LA-VANG

Quý cộng đoàn bằng hữu xa gần đã đến đọc kinh cầu nguyện, dự lễ an táng và tiễn đưa linh hồn cụ **Bà Maria Nguyễn thị Đào** qua đời ngày 05 tháng 9 năm 2016 tại Kehl - Tây Đức đến nơi an nghỉ cuối cùng tại nghĩa trang.

Chồng Ông Nguyễn văn Hào

Con gái Nguyễn thị Ngọc Tuyết, các con và cháu (VN)

Con rể Nguyễn Hoàng Trí, các con và các cháu (VN)

Con gái Nguyễn thị Kiều Oanh, chồng và các con các cháu (Tây Đức)

Con trai Nguyễn Tiến Dũng, vợ và các con (Pháp)

Con trai Nguyễn Quốc Tiến vợ và các con (Tây Đức)

Con trai Nguyễn văn Chiến, vợ và các con (Tây Đức)

Con gái Nguyễn thị Tuyết Trinh chồng và các con (Tây Đức)

Con gái Nguyễn thị Thanh Thảo , chồng và các con (Tây Đức)

Con trai Nguyễn Quốc Thắng , vợ và các con (Tây Đức)

Con gái Nguyễn thị Thu Hà, chồng và các con (Tây Đức)

Nguyện xin Thiên Chúa chúc phúc cho quý Cha, quý sơ quý ông bà anh chị em ở xa hoặc gần.

Trong lúc tang gia bối rối, gia đình chúng tôi có điều chi sơ xuất, xin quý vị niệm tình tha thứ. Xin nhận nơi gia đình chúng tôi lòng tri ân sâu sắc nhất.

Gia đình đồng cảm tạ.

Danh sách Độc giả ủng hộ Nhịp Cầu

tiếp theo Nhịp Cầu số 218

49. Lê Lê Hằng	chèque	40 euros
50. Ông bà Trần văn Kế	chèque	30 euros
51. Đinh Đắc Thắng	chèque	50 euros
52. A/C Thủy Đạo		30 euros
53. Phan văn Tấn		30 euros
54. Anh chị Thân Kiệt		30 euros
55. A/C Lan - Albert		40 euros
56. Nguyễn Thịnh		30 euros
57. Anh chị Vũ Viết Sửu	chèque	30 euros
58. Anh chị Nguyễn văn Hương	chèque	50 euros

(Còn tiếp)

Chúc mừng,

Chúng tôi nhận được thiệp của Ông bà Nguyễn Thế Kỷ và Ông bà Lê Văn Đảng báo tin hôn lễ của hai cháu **Phêrô Nguyễn Anh Vũ và Maria Lê Thị Ngọc Trang** được cử hành tại thánh đường Saint Georges - ACHENHEIM.

Xin chúc cho hai cháu trăm năm hạnh phúc, và nhận được nhiều hồng ân Thiên Chúa.

Strasbourg ngày, 10 tháng 8 năm 2016

Linh mục Tuyên Úy Thái Sơn

Linh mục Vincent Lê Phú Hải omi

Chủ tịch Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang Strasbourg

Các Soeurs Dòng Mến Thánh giá Huế Strasbourg

Hội Đồng Mục Vụ

Ban biên tập báo Nhịp Cầu





ASSOCIATION LA VANG – STRASBOURG

Tombola 2016

TOMBOLA 2016 DANS LE PROGRAMME :

GALA DE FIN D'ANNÉE – NOËL 2016

DATE DU TIRAGE : LE 25/12/2016 PENDANT LES SPECTACLES.



**GROS
LOT**

**2 BILLETS D'AVION NON
NOMINATIFS ALLER RETOUR POUR
STRASBOURG – SAIGON.**



**SÉJOUR POUR 2 PERSONNES À HOI AN
DANS L'HÔTEL RESORT VINH HUNG 4*
(PETIT DÉJEUNER COMPRIS)
OU CROISIÈRE 1X JOUR / NUIT
AU SITE BAIE D'HALONG EN JONQUE 3*
PENSION COMPLETE – HORS BOISSON)
CES 2 BILLETS NON NOMINATIFS SONT
VALABLES PENDANT 2 ANS.**

LOT 1



**1
ORDINATEUR
PORTABLE**

LOT 2



**1 SET
DE BIJOUX DE
VALEUR POUR FEMMES**

LOT 3



PAF: 10 euros



ASSOCIATION LA VANG – STRASBOURG

GALA DE FIN D'ANNÉE

Noel 2016

LE 25/12/2016 À 18H

LIEU : SALLE MUNICIPALE-SALLE DES FÊTES
16 RUE DES VOSGES - 67800 HOENHEIM

Téléphone de contact: 0676383105



Avec la participation des artistes:
Anh Chi — Dinh Dai — Thanh Xuan
Kieu Thu — Xuan Truong — Thien Phuoc
Orchestre : The Dragon Band
MC: Minh Quân — Thu Sương

PAF: 20 euros

Repas & boissons en vente sur place