



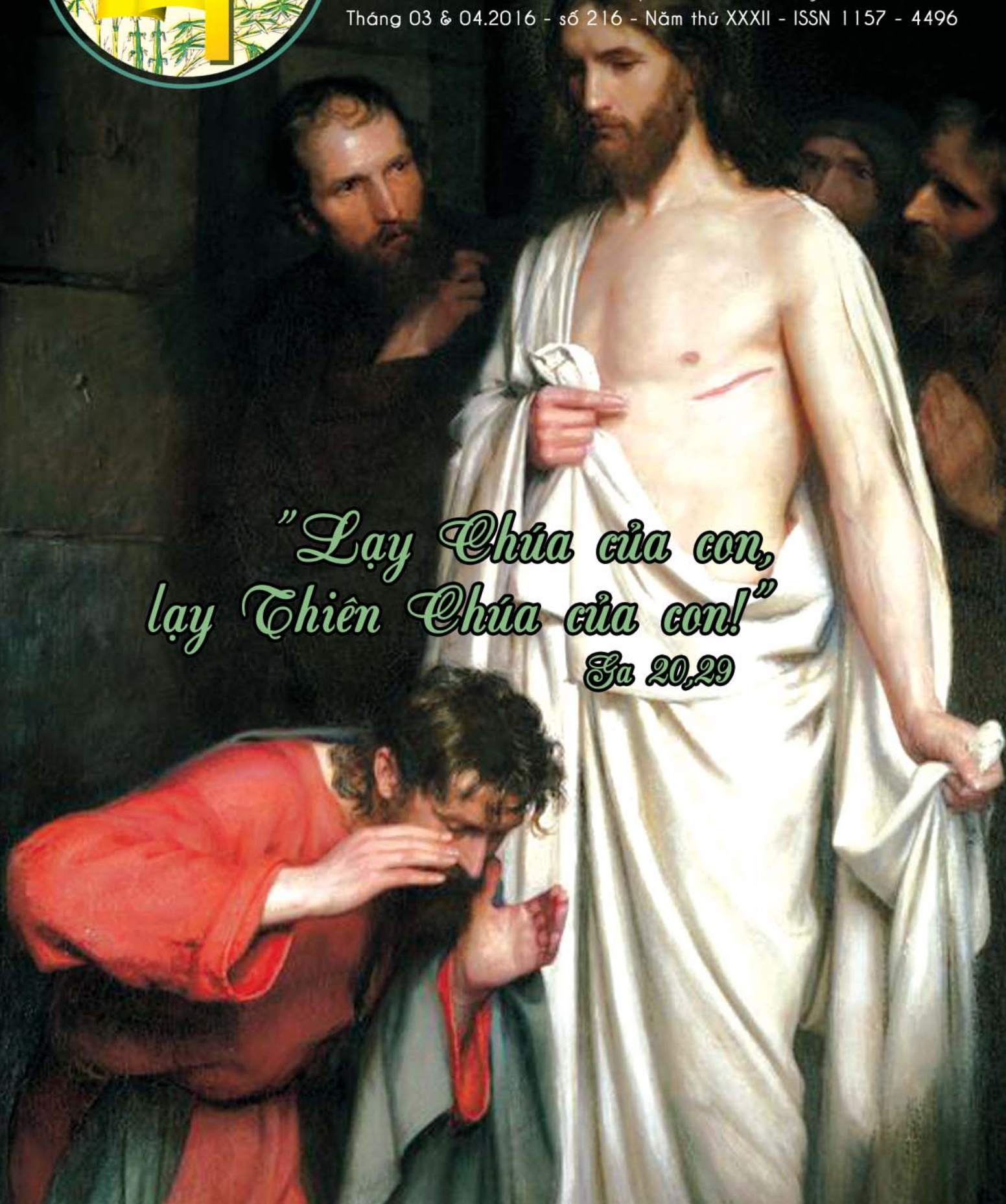
NHIP CẦU

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 03 & 04.2016 - số 216 - Năm thứ XXXII - ISSN 1157 - 4496

*"Lạy Chúa của con,
lạy Thiên Chúa của con!"*
Ês 20,29



Thông Tin Liên Lạc Công Giáo
Việt Nam vùng Đông Bắc Pháp

Bulletin de Liaison
de la Communauté Catholique Vietnamienne
Région Est de la France

ISSN 1157-4496

Dépôt légal No 4398

Commission paritaire No 72513

Directeur de la publication : LAMQUOCHUNG

Imprimé par nos soins

Thư từ bài vở xin gửi về : Nhịp Cầu

3 Chemin du Doernelbruck

67000 Strasbourg-France

nhipcaulavang@yahoo.fr

Sáng Lập: Lm Giuse Võ Quang Linh (+).

Tuyên úy 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 NHỊP CẦU ccp 1057 50 F Strasbourg

Đóng góp tùy lòng hảo tâm.

Sông và Trăng (thơ) 49

Người mẹ tập kết (truyện) 50-57

Nỗi nhớ quê hương (thơ) 52

Nhớ Quê Hương (thơ) 54

Tình Viễn xứ (thơ) 57

Tin tức Cộng Đoàn :

Ý Lễ xin trong tháng 1-2/2016

Danh sách độc giả ủng hộ

Lá thư chủ bút 3

Năm Thánh Lòng Thương xót 4-8

Ân xá trong năm Thánh

Lòng thương xót 9-10

Chuyện của Lời (thơ) 10

5 giờ nữa, tôi sẽ gặp Đức Giêsu 11-13

Bài Giáo Lý của ĐTC Phanxicô

về Tam Nhật thánh 14-16

Trang Khoa Học :

Câu chuyện về sóng hấp dẫn: 100 năm đi tìm bằng chứng cho dự đoán "hoang đường" của Einstein 17-25

Lạc lõng tháng Tư (thơ) 25

Tháng Tư quốc hận (thơ) 25

Trang Y Học :

- Dùng sinh tố - Huyết áp

- Táo bón trẻ em

- No hơi - Siêu âm

- Tatto - Đổ mồ hôi ban đêm

Trang Gia Chánh :

- Thịt bò kho gừng sả

- Cá kho thịt

- Thịt ba chỉ kho nấm rơm

- Đậu phụ kho coca

- Vịt giả cầy

- Thịt gà kho măng - Cá kho măng

- Bò kho nước dừa

- Thịt kho củ cải ngon đậm đà

Mảnh Tình Quê (truyện) 37-42

Sài Gòn mùa không em (thơ) 38

Tháng Tư buồn (thơ) 40

Tháng Tư về (thơ) 41

Gửi tình Sa Đéc (thơ) 42

Chọn làm người yêu (truyện) 43-49

Một thoáng dư âm (thơ) 45

Nếu mai chẳng còn em (thơ) 46

Hãy hy vọng (thơ) 48

Lá thư chữ bút ...

Một tuần trước lễ Phục Sinh, được gọi là Tuần Thánh, tính từ ngày Chúa nhật Lễ Lá (hay Chúa nhật Thương Khó) cho đến hết ngày Thứ bảy Tuần Thánh (hay Canh thức Vượt Qua). Trong tuần này, các giáo hội Kitô giáo tưởng nhớ cuộc khổ nạn của Chúa Giêsu Kitô, cử hành những mầu nhiệm mà Chúa Giêsu đã hoàn tất vào những ngày cuối cùng ở trần gian. Đối với Kitô hữu, mọi cử hành phụng vụ trong tuần này đều nói lên thái độ đau buồn, nhưng với tâm tình biết ơn vì Chúa đã thương trở nên con người để chịu đau khổ và chịu chết cho nhân loại tội lỗi.

Để chuẩn bị chào đón mầu nhiệm Chúa phục sinh, người công giáo chúng ta thường phải dọn mình chay tịnh, dốc lòng thống hối và canh tân lối sống ngay thẳng trở lại vì có thể đã chệch với phương hướng đức tin vốn có, sau một thời gian dài sống đạo.

Thế nhưng, canh tân và thống hối chúng ta có thể đắm ngực ngàn lần để thể hiện lòng thống hối cũng chẳng có ích gì khi chưa dám nhìn thẳng vào chính mình, chưa một lần nghiêm khắc với bản thân vì đã để những sự việc cư xử thiếu lễ công bằng, chà đạp lòng công chính của kẻ khác và thản nhiên trước những bất công. Chúng ta có thể dễ dàng gìn giữ những lề luật của giáo hội trong cuộc sống của mình. Nhưng trước những xung đột chúng ta lại không tìm cách được bản năng và bị chi phối, chính vì thế cuộc sống, con người luôn bất an.

Phục sinh còn là dịp để nhìn nhận lại đức tin của mình, biểu lộ đức tin không những bằng thái độ mà còn là hành động. Sẵn sàng san sẻ những suy tư tốt lành cho những tâm hồn yếu đuối, cho kẻ đói ăn, cho kẻ rách mặc và tha thứ như là một hành động thiết thực nhất để hoán cải những con người cư xử bất xứng với mình.

Làm sao khi vào nhà Chúa với một tinh thần hướng thượng, một tấm lòng vị tha nhưng luôn ngay thẳng, kiên cường trước những bất công quanh mình. Có lẽ đây là điều mà người Kitô hữu chúng ta phải luôn tỉnh thức để có thái độ sống thích hợp đẹp lòng Thiên Chúa, đáng đã chịu chết vì chúng ta.

Đứng trước hiện tình xã hội con người Việt Nam ngày nay, như một thách thức trước mắt của giáo hội Việt Nam. Đạo đức con người là vấn đề mà người ta bàn cãi rất nhiều, tranh luận rất nhiều nhưng cuối cùng thì không có một giải pháp nào được áp dụng bởi bản chất của thể chế vốn đã vậy. Thay đổi hay áp dụng một phương pháp nào đó để vực dậy đạo đức của con người việc cần thiết là phải xóa bỏ thể chế. Nhưng việc xóa bỏ này lại không nằm trong lãnh vực chuyên môn của các nhà đạo đức học...Rốt cuộc những tiếng nói nhận định được sự băng hoại của xã hội ngày càng trôi vào quên lãng, và những sự việc trái với luân thường đạo lý đã trở nên như những việc thường tình trong cuộc sống hàng ngày của người dân. Đã có những Linh mục, nữ tu lẫn giáo dân đã cất lên tiếng nói về thực trạng xã hội, mong mỗi sự thay đổi từ phía nhà cầm quyền, thế nhưng tiếng nói của họ vẫn chưa đủ trọng lượng... vì so với số đông họ vẫn như là những người lập dị. Và số linh mục tu sĩ khác thản nhiên lạnh nhạt với những giá trị con người theo bản sắc của phúc âm, vẫn cố gắng gần như tuyệt vọng để đưa con người trở lại với giá trị đích thực của mình.

Thực trạng cuộc sống của xã hội con người Việt Nam ngày nay là tình trạng đã được tiên đoán và báo động từ lâu. Thế nhưng phần đông chúng ta đã bất lực trước sức mạnh của kẻ cầm quyền vô thần. Đem đến việc người thì thỏa hiệp để cầu sống, kẻ thì thờ ơ chỉ chăm bẵm cho cuộc sống riêng tư của mình, thân ai nấy lo, nhà ai nấy sống. Với thái độ khép kín như thế chúng ta sẽ thấy rõ và hình dung ra ngay được tương lai của những thế hệ con người Việt Nam ra sao...đau lòng thay !

Lạy Chúa, Chúa là nguồn sức mạnh nâng đỡ cuộc đời chúng con. Chúa vẫn tha thiết mời gọi chúng con trao vào tay Chúa những gánh nặng của cuộc sống và hãy can đảm vác thập giá hàng ngày mà theo Chúa. Nhưng lắm lúc, chúng con đã chọn lấy thế gian và đắm chìm trong tội lỗi rồi dần lãng quên rời xa người. Xin Chúa giúp chúng con thêm can đảm, luôn biết hy sinh, yêu thương, tha thứ, từ bỏ chính mình, không quản ngại bước theo chân Chúa với một lòng trung tín để xứng đáng hiện ngang tiến về quê Trời. Amen

Nhịp Cầu

Tháng 3 & 4 năm 2016 3

NĂM THÁNH LÒNG THƯƠNG XÓT



Những điều cần biết về Năm Lòng Thương Xót

Đức Thánh Cha Phanxicô đã khai mạc Năm Thánh Ngoại Lòng Thương Xót với việc mở Cửa Thánh tại Đền thờ Thánh Phêrô ở Roma. Trong Tổng Giáo Phận Hà Nội, Đức Hồng Y Tổng Giám Mục Phêrô Nguyễn Văn Nhơn sẽ khai mạc Năm Thánh Lòng Thương Xót và mở Cửa Thánh tại Nhà thờ Chính Tòa vào Chúa Nhật 13/12/ 2015, đồng thời cũng có Nghi thức mở Cửa Thánh tại Vương cung thánh đường Sở Kiện. Năm Thánh sẽ kết thúc vào Chúa Nhật Chúa Kitô Vua 20/11/2016. Sau đây là những điều cần biết về Năm Thánh.

I. Năm Thánh (Jubilee) là gì?

Trong những năm gần đây, Giáo Hội tại Việt

Nam chúng ta có nhiều năm kỷ niệm thành lập giáo phận hay kỷ niệm xây dựng, khánh thành nhà thờ cũng gọi là “Năm Thánh” nên có thể nhiều người không ý thức được tầm quan trọng Năm Thánh mà chúng ta vừa bắt đầu. Những “Năm Thánh” ở Việt Nam vừa qua chỉ dành cho một giáo phận hay Giáo Hội tại Việt Nam (2009-2010), còn Năm Thánh (Jubilee) là Năm Toàn Xá cho cả Hội Thánh thì quan trọng và có ý nghĩa lớn lao hơn nhiều.

Trong Sách Lêvi nói đến năm toàn xá được xảy ra cứ 50 năm một lần. Trong năm này, tù nhân và nô lệ được thả tự do, nợ nần xóa bỏ và lòng thương xót của Chúa được tuôn đổ một cách đặc biệt. Từ năm 1300 Hội Thánh Công Giáo đã thiết lập Năm Thánh (năm toàn xá) vào dịp mỗi 25 năm hay 50 năm, đôi khi cũng chỉ định năm thánh ngoài những mốc thời điểm đó thì gọi là “Năm Thánh ngoại thường.” Năm Thánh lần cuối là năm 2000 thời Thánh Giáo Hoàng Gioan Phaolô II và Năm Thánh ngoại thường lần cuối là năm 1983 để kỷ niệm 1950 năm biến cố tử nạn và phục sinh của Chúa Giêsu.

Vì vậy Năm Thánh 2016 này là Năm Thánh Ngoại Thường Lòng Thương Xót được thiết lập bởi Đức Phanxicô để toàn thể Hội Thánh có thể ý thức hơn, đón nhận lòng thương xót Chúa và tỏ lòng thương xót cho người khác.

II. Tại sao bây giờ lại có Năm Thánh?

Thương xót là đặc tính căn bản của toàn thể sứ vụ và con người của Chúa Giêsu Kitô. Đức Phanxicô muốn đặt thương xót như là sứ điệp trung tâm triều đại Giáo Hoàng của ngài. Ngài đã nói khi công bố Năm Thánh ngoại thường vào buổi cử hành sám hối tại đền thờ Thánh Phêrô: “Tôi thường *utu tut* làm sao Hội Thánh có thể làm nổi rõ sứ vụ làm chứng tá của lòng thương xót. Tôi xác tín rằng cả Hội Thánh, luôn cần lãnh nhận lòng thương xót bởi vì chúng ta là những tội nhân, sẽ khám phá trong Năm Thánh (Jubilee) niềm vui và mang lòng thương xót Chúa cho mọi người trong thời đại này mà chúng ta được mời

gọi mang đến họ niềm an ủi.” Đức Thánh Cha còn nhắc nhở: “Chúng ta đừng bao giờ quên rằng Chúa tha thứ và luôn tha thứ. Chúng ta đừng bao giờ mệt mỏi xin Chúa ơn tha thứ.”

Trong thư gửi cho Đức Tổng Giám Mục Rino Fisichella, Chủ Tịch Ủy Ban Giáo Hoàng Cổ Vỡ Tân Loan Báo Tin Mừng, Đức Thánh Cha viết: “Tôi mong rằng Ôn Toàn Xá Năm Thánh có thể đến với mỗi người như là một kinh nghiệm thực thụ về lòng thương xót của Thiên Chúa, sẽ đến để gặp gỡ từng người trong Diện Mạo của Chúa Cha là Đấng sẽ đón nhận và tha thứ và hoàn toàn quên hết mọi tội lỗi đã phạm.”

III. Lòng thương xót là gì?

Để hiểu được lòng thương xót của Thiên Chúa, chúng ta hãy nhìn ngắm Chúa Giêsu. Trong Tông sắc Năm Thánh, Đức Phanxicô viết:

“Trong Chúa Giê-su thành Nazareth, lòng thương xót của Thiên Chúa Cha trở nên sống động và rõ ràng, và đã tìm thấy titik điểm của nó. Chúa Cha, Đấng “đầy Lòng Nhân Hậu” (Eph 2, 4)... Chúa Giê-su thành Nazareth chính là Đấng mạc khải về lòng thương xót của Thiên Chúa, nhờ vào những lời và những công việc của Ngài, và toàn bộ cuộc hiện sinh của Ngài” (số 1).

“Sứ vụ của Chúa Giêsu được Chúa Cha trao phó là mạc khải mầu nhiệm tình yêu của Thiên Chúa trong sự viên mãn của tình yêu ấy....Tình yêu này đã được thể hiện hữu hình và cụ thể trong toàn bộ cuộc sống của Chúa Giêsu. Ngôi vị của Ngài không gì khác hơn là tình yêu, một tình yêu được trao ban nhưng không. Các mối quan hệ Chúa với những người đến với Ngài thể hiện một điều gì đó hoàn toàn độc đáo và không thể lặp lại được. Các dấu chỉ Ngài thực hiện, đặc biệt trước những kẻ tội lỗi, người nghèo, người bị gạt ra ngoài lề, người bệnh tật, và những người đau khổ, tất cả đều nhằm giảng dạy về lòng thương xót. Mọi thứ nơi Ngài nói lên lòng thương xót. Không có gì nơi Ngài thiếu vắng lòng thương xót” (số 8).

“Trong dụ ngôn về lòng thương xót, Chúa Giêsu tiết lộ bản tính của Thiên Chúa như một

người Cha không bao giờ bỏ cuộc cho đến khi Ngài đã tha thứ kẻ sai phạm và vượt qua sự từ khước với lòng trắc ẩn và thương xót” (số 8).

“Chúa Giêsu khẳng định rằng lòng thương xót không chỉ là một hành động của Chúa Cha, nó trở thành một tiêu chuẩn để xác thực ai là con cái thật sự của Ngài. Nói vắn tắt, chúng ta được mời gọi để tỏ lòng thương xót vì lòng thương xót đã được thể hiện ra cho chúng ta trước. Tha thứ cho các sai phạm trở thành diễn đạt rõ ràng nhất của tình yêu thương xót, và đối với Kitô hữu chúng ta đó là một mệnh lệnh mà chúng ta không thể thoái thác cho chính mình” (số 9).

“Thương xót là nguồn cội của niềm vui, của sự thanh thản và bình an.

Thương xót tỏ lộ mầu nhiệm Thiên Chúa Ba Ngôi Chí Thánh.

Thương xót là hành vi chớp đỉnh và chung cuộc mà Chúa đến gặp gỡ chúng ta. Thương xót là quy luật nền tảng trong trái tim mỗi người để nhìn một cách chân thành vào con mắt của anh chị em khác trong hành trình cuộc sống.

Thương xót là nhịp cầu nối Thiên Chúa và con người, mở trái tim chúng ta cho niềm hy rằng



chúng ta được Thiên Chúa yêu thương đến muôn đời, bất chấp sự tội lỗi của chúng ta” (số 3).

“Thương xót không mâu thuẫn với công lý nhưng diễn tả con đường tiếp cận của Thiên Chúa với tội nhân, cho họ một cơ hội mới để nhìn lại mình, trở lại và để tin” (số 21).

IV. Chúng ta sẽ làm gì trong Năm Thánh?

Chúng ta được mời gọi ngược mắt chiêm ngưỡng Chúa Kitô và đến gần Người hơn vì Ngài là dung mạo của lòng thương xót Chúa Cha. Chúng ta hoán cải lãnh nhận lòng thương xót Chúa từ Chúa Kitô và thực thi lòng thương xót như Người.

a. Lãnh nhận lòng thương xót Chúa: Hành Hương bước qua Cửa Thánh để lãnh nhận Ôn Toàn Xá

b. Thực thi lòng thương xót, ”Thương người có 14 mối”:

Thương xác 7 mối: cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống, cho kẻ rách rưới ăn mặc, cho khách đỗ nhà, viếng kẻ liệt cùng kẻ tù rạc, chôn xác kẻ chết.

Thương linh hồn 7 mối: lấy lời lành mà khuyên người, dậy dỗ kẻ mê muội, yên ủi kẻ âu lo, răn bảo kẻ có tội, tha kẻ dễ ta, nhin kẻ mất lòng ta, cầu cho kẻ sống và kẻ chết.

1. Lãnh nhận lòng thương xót Chúa

a. Bước qua Cửa Thánh có ý nghĩa gì?

Cửa Thánh tượng trưng cho Chúa Kitô đầy lòng thương xót, như ngài phán: “Ta là Cửa” (Ga 10:9). Khi bước qua Cửa Thánh, với lòng ăn năn sám hối chúng ta trở về với Chúa và đi vào trong Chúa Kitô để đến cùng Thiên Chúa Cha.

Đức Phanxicô đã dạy như sau trong

Tông chiếu về Năm Thánh Lòng Thương Xót: “Cửa Thánh này sẽ trở thành Cửa Thương Xót mà bất cứ ai bước vào sẽ cảm nghiệm được tình yêu của Thiên Chúa, Đấng an ủi, tha thứ, và khơi lên niềm hy vọng (số 3).

“Bởi bước qua ngưỡng Cửa Thánh, chúng ta sẽ tìm được sức mạnh để đón nhận lòng thương xót của Chúa và dần dần trở nên xót thương với người khác như Chúa Cha đã thương xót chúng ta” (số 14).

b. Ôn tha thứ của Chúa

b.1. Tha vạ tuyệt thông cho những người phạm tội phá thai (Vạ không dành cho Tòa Thánh)

Phá thai trực tiếp và có hiệu quả là tội rất nặng và là tội ác đáng xấu hổ xúc phạm đến danh dự Đấng Tạo Hóa (GS. 27) vì kết liễu mạng sống của một người vô tội nhất và vô phương tự vệ, dù chỉ là tiếng khóc (EV. 58). Nếu những ai trực tiếp tham gia (cha mẹ, bác sỹ, y tá...) hay trực tiếp cộng tác (ví dụ cho vay tiền để phá thai, khuyên đi phá thai...) vào việc phá thai và có hiệu quả thì ngoài phạm tội trọng còn mắc vạ tuyệt thông tiền kết (tức khắc bị rút phép thông công) nếu như người đó trên 18 tuổi và biết sẽ bị mắc vạ đó mà vẫn làm. Vạ tuyệt thông cấm người đó tham dự các bí tích như xưng tội, dự lễ và rước lễ, á bí tích, trừ trong trường hợp nguy tử (Giáo luật điều 1398, 1331, 1323, 1324).

Trong Năm Toàn Xá, Đức Thánh Cha ban phép cho tất cả các linh mục được quyền tha



vạ tuyệt thông cho những người phạm tội phá thai, nếu những hối nhân tỏ ra thành tâm sám hối và dốc lòng chữa. Linh mục phải tha vạ trước (cắt đi sự ngăn cản lãnh nhận bí tích) rồi mới đọc công thức xá giải (Do quyền năng đã được ủy thác, Cha tha vạ tuyệt thông cho con. Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần). Hoặc đọc công thức xá giải với ý tha vạ cùng một lúc (... Vậy cha tha vạ và tha tội cho con. Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần).



b.2. Tha vạ tuyệt thông và tội dành riêng cho Tòa Thánh

Có những vạ tuyệt thông tiền kết sau đây mà chỉ có Tòa Thánh mới quyền tha:

+ Xúc phạm đến Mình Thánh hay Máu Thánh Chúa (Gl điều 1367)

+ Hành hung Đức Giáo Hoàng (Gl điều 1370, §1)

+ Xá giải cho người đồng lõa phạm điều răn thứ Sáu (Gl điều 1378)

+ Không có bổ nhiệm của Đức Giáo Hoàng mà phong chức hay chịu chức giám mục (Gl điều 1382)

+ Linh mục giải tội vi phạm trực tiếp ấn tín tòa giải tội (Gl điều 1388).

Có những tội mà chỉ có Tòa Thánh mới có quyền tha, ví dụ:

+ Linh mục dùng bí tích giải tội để quyến rũ hối nhân phạm tội với mình về điều răn thứ 6 (Gl điều 1387)

+ Người không có chức linh mục giả vờ để nghe xưng tội và cử hành Thánh lễ (Gl điều 1378, §2, 1o, 2o)

+ Linh mục vi phạm gián tiếp ấn tín tòa giải tội (Bộ Giáo Lý Đức Tin, Những Qui Định Thiết Yếu, điều 4, §1,1o)

+ Đặt ghi âm hay dụng cụ để nghe lén xưng tội, hay truyền thông những điều được nói trong khi xưng tội (Bộ Giáo Lý Đức Tin, Những Qui

Định Thiết Yếu, điều 4, §2)

Những vạ và tội này sẽ được tha bởi các sứ giả lòng thương xót, sai đi bởi Đức Giáo Hoàng, trong mùa Chay 2016.

b.3 Tổ chức “24 giờ cho Chúa”

Các Giáo phận sẽ tổ chức 24 giờ liên tục giải tội cho các tín hữu từ thứ Sáu đến thứ Bảy trước Chúa Nhật IV mùa Chay để họ có thể giao hòa và lãnh nhận lòng thương xót Chúa.

c. Ôn toàn xá là gì?

Tội có 2 hình phạt: hình phạt đời đời (xa rời Thiên Chúa) và hình phạt tạm ở đời này như những hậu quả và vết thương của tội lỗi. Khi xưng tội, thì chúng ta được tha tội và hình phạt đời đời bởi tội, nhưng hình phạt tạm là những hậu quả xáo trộn bởi tội ở đời này thì vẫn phải chịu và phải đền tội.

Sách Giáo Lý Công Giáo dạy rằng: “*Ân xá là sự tha thứ các hình phạt tạm do tội gây ra, mà các tội đó đã được tha. Các Kitô hữu đã chuẩn bị thích đáng được hưởng dưới những điều kiện được quy định qua hành động của Hội Thánh, như là thừa tác viên của ơn cứu độ, dùng quyền ban phát và áp dụng kho tàng ơn thánh của Đức Kitô và các thánh. Ân xá có thể là tiểu xá hay toàn xá tùy thuộc việc xóa bỏ một phần hay*

tất cả những hình phạt tạm gây ra bởi tội lỗi” (GLCG 1471).

Như thế ân xá chỉ tha hình phạt tạm do tội đã xưng nhưng chưa đền đủ mà không tha tội. Ân xá có thể áp dụng cho những người đã qua đời.

d. Điều kiện để lãnh nhận ơn toàn xá trong Năm Thánh Lòng Thương Xót

d.1. Hành Hương và bước qua Cửa Thánh: Có 3 điều kiện sau đây:

1. Làm một cuộc hành hương và bước qua Cửa Thánh (Cửa Thương Xót), như một dấu chỉ của sự thống hối chân thành.

2. Xưng tội và hiệp dâng Thánh Lễ với một suy niệm về lòng thương xót.

3. Tuyên xưng đức tin (có thể đọc kinh Tin Kính) và cầu nguyện cho Đức Thánh Cha và theo ý của ngài cho cả Hội Thánh và toàn thế giới.

d.2. Những cách thức khác để lãnh ơn toàn xá:

Trong thư gửi cho Đức Tổng Giám Mục Rino Fisichella, Chủ Tịch Ủy Ban Giáo Hoàng Cổ Vỡ Tân Loan Báo Tin Mừng, Đức Phanxicô đã định như sau:

1. Những ai làm một trong những việc của lòng thương xót - “14 mối thương người” - thì chắc chắn được ơn toàn xá.

2. Những người đau yếu hay già cả, kết hợp đau khổ của mình với cuộc thương khó của Chúa, được gần gũi với Chúa, khi rước lễ, hoặc tham dự Thánh lễ hay một cuộc cầu nguyện chung, có thể qua các phương tiện truyền thông thì được ơn toàn xá.

3. Những tù nhân có thể lãnh ơn toàn xá trong nhà nguyện của nhà tù khi hướng tâm trí và lời nguyện lên Chúa Cha mỗi lần bước qua cửa phòng giam.

4. Ôn toàn xá có thể ban cho những người qua đời khi chúng ta nhớ đến và cầu nguyện cho họ trong Thánh lễ để họ có thể chiêm ngưỡng dung nhan thương xót của Chúa.

2. Thực thi lòng thương xót cho người khác

Chúng ta lãnh nhận lòng thương xót Chúa thì có đủ sức mạnh để thực thi lòng thương xót Chúa cho người khác. Việc thực thi lòng thương xót là hoa trái của niềm vui khi lãnh nhận lòng xót

Chúa như khẩu hiệu của Năm Thánh: “Thương Xót Như Chúa Cha.”

Mối phúc của Chúa Giêsu: “Phúc cho những ai thương xót người, vì họ sẽ được xót thương” (Mt 5: 7) là kim chỉ nam của suốt Năm Thánh.

Thực thi lòng thương xót là bản chất của Hội Thánh: “Điều căn bản quyết định nhất cho Hội Thánh và sự đáng tin trong việc loan báo Tin Mừng của Hội Thánh là Hội Thánh phải sống và làm chứng cho lòng thương xót. Ngôn ngữ và cử chỉ của Hội Thánh phải chuyển tải lòng thương xót để động chạm đến trái tim của tất cả mọi người và khích lệ họ lần nữa tìm ra con đường dẫn đến Chúa Cha.

Chân lý đầu tiên của Hội Thánh chính là tình yêu Chúa Ki-tô. Hội Thánh biến mình thành tôi tớ và làm trung gian cho tình yêu ấy, tức tình yêu dẫn tới sự tha thứ và sự tự hiến. Như vậy, nơi đâu có sự hiện diện của Hội Thánh, thì lòng thương xót của Thiên Chúa Cha cũng phải trở nên rõ rệt tại đó. Trong các giáo xứ, các cộng đoàn, và các hiệp hội của chúng ta trên khắp thế giới, tức những nơi mà các Ki-tô hữu đang hiện diện, mỗi người thuộc bất cứ ốc đảo nào cũng đều phải có thể nhận ra được lòng thương xót” (Tông sắc Năm Thánh, số 12).

Cụ thể Đức Thánh Cha khuyến khích chúng ta như sau:

1. Nghĩ đến và mở tâm hồn với những ai đang sống ngoài lề xã hội, những người không có tiếng nói, chịu bất công xã hội, những người “nhỏ bé”, đau khổ, bệnh tật, cô đơn, những người bị tước đoạt nhân phẩm ...

2. Thực thi 14 mối thương người: cho kẻ đói ăn, cho kẻ khát uống, cho kẻ rách rưới ăn mặc, cho khách đỗ nhà, viếng kẻ liệt cùng kẻ tù rạc, chôn xác kẻ chết, lấy lời lành mà khuyên người, dậy dỗ kẻ mù muội, yên ủi kẻ âu lo, răn bảo kẻ có tội, tha kẻ dễ dãi, nhin kẻ mất lòng ta, cầu cho kẻ sống và kẻ chết.

3. Đừng phán xét người khác, tha thứ và chia sẻ trong vui mừng.

WHĐ (24.12.2015) – Trong Thư đề ngày 01

Ân xá trong Năm Thánh Lòng Thương Xót

Đức Thánh Cha Phanxicô nói ngài “mong muốn Năm Thánh là một cảm nghiệm sống động về sự gần gũi của Chúa Cha; Đáng có lòng nhân từ.



tháng Chín gửi cho Đức Tổng giám mục Rino Fisichella, Chủ tịch Hội đồng Tòa Thánh về Tân Phúc Âm Hóa, Đức Thánh Cha Phanxicô nói ngài “mong muốn Năm Thánh là một cảm nghiệm sống động về sự gần gũi của Chúa Cha; Đáng có lòng nhân từ như có thể chạm đến được, để đức tin của mỗi tín hữu được củng cố và do đó chứng tá về lòng nhân từ ấy trở nên hữu hiệu

hơn bao giờ hết”.

Trong Thư này Đức Thánh Cha cũng đề ra những thể thức lãnh nhận ân xá trong Năm Thánh.

Cũng như với các Năm Thánh khác, Đức Thánh Cha đã chỉ thị rằng các ân xá đặc biệt sẵn sàng được ban cho các tín hữu trong suốt Năm Thánh Lòng Thương Xót. Sau đây là thể thức để được hưởng ân xá.

Với các tín hữu Công giáo bình thường (khỏe mạnh):

- Đi hành hương.

Hành hương đến Cửa Thánh tại địa phương (là Cửa cụ thể ở Nhà thờ chính toà, ở Đền thánh địa phương, hoặc một nhà thờ khác do giáo quyền chỉ định) hoặc đến một trong các Cửa Thánh của bốn Vương cung thánh đường tại Roma. Bước qua Cửa Thánh là một hành trình thiêng liêng diễn tả “mong ước sâu xa muốn hoán cải thực sự”.

- Xưng tội,

- Rước lễ “và suy ngẫm về lòng thương xót”,

- Tuyên xưng đức tin,

- Cầu nguyện cho Đức Thánh Cha và theo ý Đức Thánh Cha.

Với người cao niên, người không thể đi lại và các bệnh nhân:

- Sống thử thách hiện tại của mình với đức tin và lòng trông cậy vui tươi,

- Rước lễ,

- Hoặc tham dự Thánh lễ và đọc kinh chung, kể cả qua các phương tiện truyền thông.

Với những người đang ở trong tù:

- Các tù nhân có thể được hưởng ân xá trong các nhà nguyện của trại giam.

Đức Thánh Cha Phanxicô nói: *“Mong sao cử chỉ hướng lòng và lời cầu nguyện của tù nhân lên với Chúa Cha mỗi khi họ bước qua ngưỡng cửa phòng giam biểu thị cho việc họ bước qua Cửa Thánh, vì lòng thương xót của Chúa có thể biến đổi tâm hồn, và cũng có thể biến đổi những chấn song thành một kinh nghiệm về tự do”*.

Với những người đã qua đời:

- Nhờ lời cầu nguyện của các tín hữu, những người đã qua đời cũng có thể được hưởng ân xá.

Với mọi tín hữu Công giáo:

- Thực hiện một công việc thương xót về tâm hồn hay thể xác.

Đức Thánh Cha Phanxicô nói rằng một tín hữu có thể được hưởng ân xá khi đích thân thực hiện một trong những hành vi thương xót này. Ngài nói: *“Thật vậy, kinh nghiệm về lòng thương xót sẽ trở nên hữu hình nơi chứng tá của những dấu chỉ cụ thể như chính Chúa Giêsu đã dạy chúng ta”*.

Các hành động khác:

Đức Thánh Cha Phanxicô cũng đã quyết định “ban cho tất cả các linh mục” trong năm Thánh Lòng Thương Xót này, *“được giải tội phá thai cho những ai đã phạm tội này mà ăn năn xin ơn tha thứ”*.

Ngài cũng thông báo rằng các tín hữu xưng tội với các linh mục thuộc Huynh đoàn Thánh Piô X, vốn đã ly khai khỏi Giáo hội vào năm 1988, *“cũng sẽ nhận được ơn tha tội cách thành sự và hợp pháp”*.

Vẫn còn một vài thắc mắc về giáo luật liên quan đến những điểm này, và các chuyên gia hy vọng Toà Thánh sẽ sớm giải đáp. Nhưng cả hai quyết định trên đều cho thấy mong muốn lớn lao của Đức Thánh Cha Phanxicô về phương diện mục vụ là mở ra thêm nhiều cơ hội cho lòng thương xót trong năm tối.

Minh Đức

Chuyện của Lời

Đêm trút xuống quán đời quạnh quẽ,
Tôi gặp Lời bên tách cà phê.
Lời hẹn trước mà tôi đến trễ
Vẫn dịu dàng Lời kể tôi nghe.

Lời kể lại chuyện ngày sáng thê
Từ hư không mới mẻ kéo về.
Với loài người Lời kết tình huynh đệ
Nghĩa trăm năm uống máu ăn thề.
Giữa vũ trụ chập chùng tráng lệ
Góc Êden hôm sớm cận kề.
Có ngờ đâu một ngày đau bể
Lời gọi tên, ai ẩn mặt ê chề.
Còn đâu mộng, đâu tình đẹp đẽ,
Mây mù mù phiến muộn sơn khê.
Lời đắng đót phím đàn bấm khẽ
Cung nhạc sầu rả rích lê thê.
Câu hát nhẹ giọt đàn Lời kể
Chuyện tình buồn vạn kỷ tái tê.
Chuyện Lời đã sinh thành em bé
Giữa đêm dài thiên hạ ngủ mê.
Chuyện đến lớp Lời còn bập bẹ
Chuyện lớn lên theo bố học nghề.
Chuyện mẹ lưới, chuyện vò rượu quý,
Lời gọi người khắp Galilê.
Chuyện cứu đời khỏi vòng nô lệ
Lời hiển mình thập tự Calvê.
Chuyện ba hôm từ lòng đất mẹ
Lời phục sinh vườn cũ xuân về...
Lời kể suốt canh khuya lặng lẽ
Cho tôi ngồi quên tách cà phê.
Hỏi có phải do đời tội lụy
Lời làm người mang phận bi thê?
Lời khế bảo rằng không hản thê
Là Emmanuel Thiên Chúa cận kề
Bởi yêu thương Lời mong chia sẻ
Muốn đồng hành ngày chớ đêm che.
Lời từ đó gọi từng thế hệ
Ai nghe chẳng, ai có trở về?
Và đêm nay, chiều tôi, hát nhẹ
Lời đợi gì bên tách cà phê?

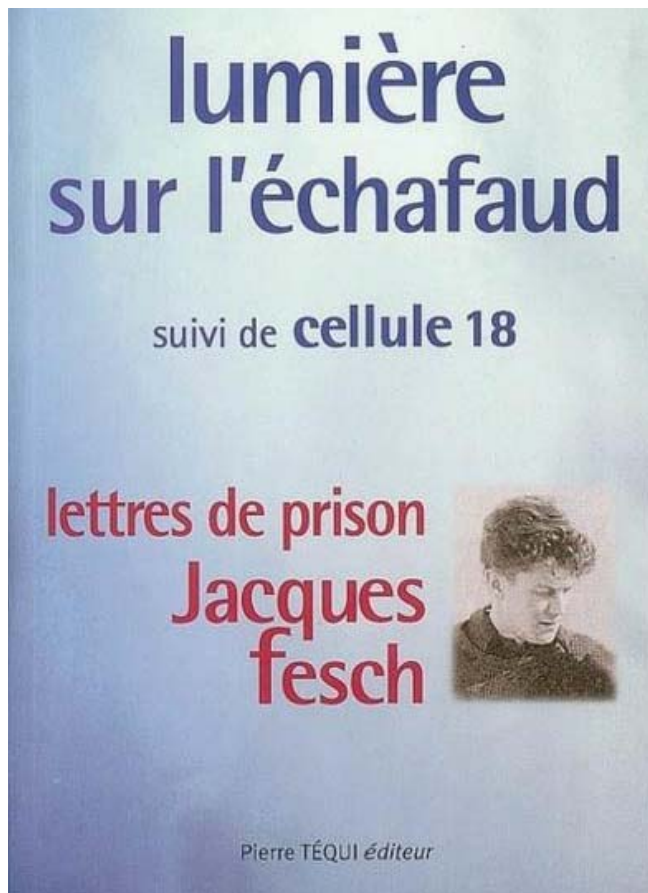
Nhà tĩnh tâm Qui Hòa 17-12-2015

Trăng Thập Tự

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

(tác giả : Jacques FESCH)

Phan Hữu Lộc
phỏng dịch



Mẹ Maria sẽ cho vài giọt mật ong... Thứ tư 4 tháng chín

Hôm qua ba nói đến việc cầu nguyện thì hôm nay ba vừa đọc được một bài rất hay nói về một loại nguyện cầu. Có loại cần phải có chút cố gắng, có việc làm đức tin, và suy gẫm về chân lý đời đời. Sự cầm trí rất ít và trăm lần phải bắt trí óc quay về đường ngay. Rồi dần dần, nhờ tập sự mà ta đi tới chỗ có được sự chú ý lâu hơn, và con tim giúp ta tiến gần Chúa hơn, sau đó ta bị thu hút vào với Chúa đến nỗi không biết gì đến thế giới bên ngoài. Trước tiên là ta hướng lòng về Chúa, chỉ vài phút sau là ta đi vào sự kết hiệp với Chúa để đi tới điều mà người ta gọi là lời cầu nguyện êm ái trong lòng (oraison de quiétude) :

“Linh hồn đặt mình trước mặt Chúa, bỗng chốc cảm thấy mình bị nắm lấy và bị nâng lên bởi ý nghĩ là Chúa oai nghi vô biên, và bị cột vào đó, và như là bị dán vào đó. Trong trạng thái đó, linh hồn kết hiệp chặt chẽ với Chúa đến nỗi mình không còn cảm thấy ý thức đến các tác động mình làm, quên chính mình, gạt bỏ mọi bình luận hay lý luận mà mình không biết phải làm gì, và cảm thấy tất cả khả năng của mình tập trung vào một cái nhìn đơn sơ, nhưng sâu thẳm và kết hợp làm cho ta đôi khi thấy mình như bị rơi chìm vào Chúa. Linh hồn để hàng giờ không nói một lời, không chút suy tư, gần như không cảm thấy chút tình cảm nào đến, hầu như không biết mình đâu, chỉ biết rằng mình đang khỏe mạnh, và ...Chúa xâm chiếm toàn thân.

Vào dịp khác, tâm hồn thúc đẩy đức tin, thờ lạy, kết hiệp cảm tạ mà ta thường làm khi cầu nguyện, nhưng vào lúc đó, tâm hồn không muốn hoặc không làm được ; nó cảm thấy mệt nhọc ... Mọi sự được đơn giản, mọi sự đều tập trung về cái nhìn đó, trong sự hiệp nhất sâu thẳm và rất đơn giản làm cho tâm hồn như chìm đắm trong

Chúa, Đó là điều mà người ta gọi là nguyện cầu qua cái nhìn đơn giản, gieo vào Chúa để yên nghỉ, trầm lắng, bởi vì những danh từ đó nói lên những sắc thái của cùng một trạng thái. Đó cũng là điều mà người ta gọi một cách khác, nói chung là, lời cầu nguyện thụ động, bởi vì điều nói lên tình trạng đó là một loại gác lại những hoạt động mạnh mẽ của tâm hồn, tâm hồn không được đến làm tác động nào khác ngoài cái nhìn đơn sơ đó mà chúng tôi vừa nói đến. “(Thánh nữ Têrêxa Avila)

Đó là cách trình bày tuyệt vời ! Cao hơn loại cầu nguyện đó, là sự kết hiệp thân mật với Chúa; sự ngắt trí, làm cho thọ sinh không bám vào sự

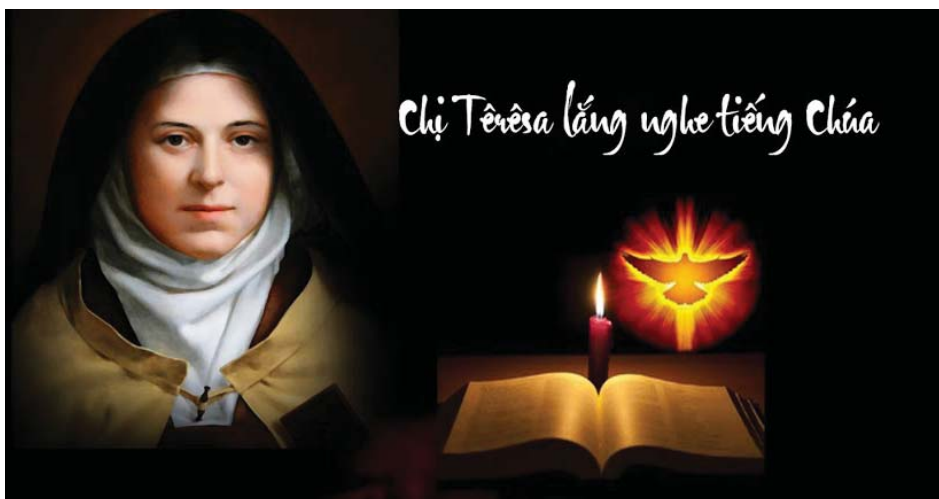


thể trần mà chỉ còn gắn liền vào Chúa. Chúa ban cho những ơn huệ gì và cho ai Người muốn, và không phải đó là những điều an ủi mà ta cần phải có, mà là ý chí được phục vụ Người mà ta phải hủy bỏ mọi điều không làm đẹp Chúa trong ta.

Hiện giờ thì mọi sự đều khá, ba được nhiều ơn Chúa và thường không bị cô đơn. Ba vừa chịu lễ sốt sáng và ba xin, nhất là được ơn yêu mến Chúa Hải Đồng ; hơn những gì ba làm trước đây. Mọi ơn Chúa sẽ ban cho ba đúng giờ đúng buổi. Từ một tháng nay, thì ngày và là đêm. Trong một tháng nữa, ba sẽ ra sao ? Ba phải trao tay cho Đức Mẹ dẫn dắt đi đến đâu tùy Mẹ muốn. Có Mẹ, ba không sợ, dù phải uống chén đắng, ba chắc rằng Mẹ sẽ cho vào đó vài giọt mật ong, vì Mẹ là người tốt lành. Phải cầu nguyện, cầu nguyện không ngừng. Có sức mạnh nào mà ta không rút ra được từ lời nguyện cầu ? Và nhờ thế ta sẽ trở nên thân mật với Chúa và Mẹ Người ; làm như hai đáng trở nên gần ta thực sự như có xương có thịt. Như vị giám mục Gio-neo đã nói : Có hai hạng người thờ lạy Chúa. Hạng yêu mến Chúa như thánh nữ Mai-đê-Liên, khóc và quỳ xuống, lấy nước mắt mình rửa chân Chúa và lấy tóc mình lau chân Ngài ; và kẻ như thánh Gioan, áp đầu vào ngực Chúa và thổ thề với Ngài. Chúa nói : “Các con là bạn hữu Ta” Cho nên ta phải xem mình là bạn Ngài và đến gần Ngài với lòng tín thác và yêu thương.

Ba bé nhỏ, cần đến Têrêxa Thứ năm mồng 5 tháng chín

Chúa luôn ban ơn cho ba và ba cảm thấy lòng đầy tình yêu và môi miệng luôn ca rao lời cảm tạ. Ba luôn cố tìm Chúa, nhưng có trật tự hơn ba tuần qua. Ba cảm thấy mạnh mẽ hơn và ba vui mừng nhận thấy công việc của Chúa hoạt động trong ba. Mỗi một lần rước lễ, lửa tình yêu Chúa thanh tẩy tâm hồn ba khỏi những ý tưởng vô bổ và xấu xa và giúp ba tiến



thêm một bước. Ba có hướng chiều mạnh mẽ về ý tưởng xấu, nhưng bây giờ ba chỉ có nghĩ về Chúa và yêu mến Người trong thầm lặng. Ngày mai ba sẽ rước lễ, đúng vào ngày Sinh nhật Đức Mẹ Maria, trừ phi Cha Tuyên úy quên. Thứ tư hôm trước, ba quên nhắc ngài. Dẫu sao, ngày mai khi ba thấy ngài vào nhà tù, ba sẽ kêu ngài hay nhờ cai tù gọi ngài “Không có gì làm suy yếu tinh thần người tìm sức mạnh nơi việc rước lễ” (Thánh Y-Nhã).

Hôm nay ba cũng nhận được tấm hình nhỏ của chị thánh Têrêxa Hải Đồng. Hình đẹp thật ! Mỗi chiều tối, ba thưa chuyện với chị thánh như với người chị đáng yêu. Ba nói chuyện với chị thánh như chị nói với mấy người em chị đã được Chúa cất về trời : “Nếu xưa kia chị thánh ở dưới đất, chị thánh không do dự để giúp ba hết lòng, giờ đây chị thánh đã ở trên trời, chị thánh còn có thể làm dễ dàng, thế thì ba tin tưởng vào chị thánh”. Và các người em của chị thánh đã giúp chị. Chị thánh không thể từ chối những ai làm như chị đã làm, và ba tin chắc chị thánh sẽ che chở cho ba. Ba không thể nhìn ảnh của chị thánh lúc còn sống mà không xúc động và có hướng chiều yêu mến chị thánh một cách đặc biệt. Và lại, khi còn sống, chị đã cứu thoát một tên tử tội nhờ lời chị khẩn cầu và người đó đã vô cùng vui sướng. Trường hợp của ba cũng tương tự quá, mà không được chị cứu vớt sao. Ba cũng là một linh hồn bé nhỏ, và cần nhận mưa hoa hồng mà chị thánh đã hứa ban cho những ai cầu xin mình. Ba yêu thích con đường thiêng liêng bé nhỏ của chị thánh, lòng tin thác vào Chúa, lòng nhiệt thành và đây chị thánh đã nói với chúng ta : “A, nếu những linh hồn yếu đuối và chưa trọn lành, như tôi đây, cảm thấy như tôi cảm thấy, thì không một ai ngã lòng khi thấy mình không lên được đỉnh núi tình yêu, bởi vì Chúa Giêsu không đòi hỏi ta phải làm những công việc to lớn, nhưng chỉ xin ta biết phó thác và lòng biết ơn”. Chúa nói : “Ta không cần chút nào, những con dê của đàn cừu các người, vì tất cả loài vật trên rừng là của Ta và hàng ngàn con súc vật ăn cỏ trên đồi ; Ta biết hết mọi chim chóc trên các ngọn núi. Nếu Ta đói, không phải Ta nói cho các người

biết đâu, bởi vì trái đất và tất cả những gì trái đất chứa đựng đều là của Ta. Hỏi rằng Ta phải ăn thịt những con bò tốt và uống máu những con dê đực ? Phải hơn, các người hãy dâng lên cho Thiên Chúa những lời ngợi khen và lòng cảm tạ !”

Đó là những gì Chúa đòi hỏi nơi chúng ta ! Chúa không cần công việc chúng ta làm, nhưng chỉ cần ta có lòng yêu mến ngài. Chính Thiên Chúa đã tuyên bố là không cần phải nói cho ta hay khi nào ngài đói, thế mà ngài lại không ngần ngại xin người Samaritaine cho một chút nước uống... Người khát !!! Nhưng ngài nói ngay “Cho Ta nước uống”, đó là tình yêu của tạo vật đáng thương đó mà Chúa tể trời đất lại đòi xin. Ngài khát khao tình yêu thương ! (Lời Thánh nữ Têrêxa Hải Đồng)

Kỳ sau : Cuộc chiến cuối đời !



Bài Giáo Lý của ĐTC Phanxicô về Tam Nhật Thánh

Dưới đây là bản dịch bài Giáo Lý của ĐTC Phanxicô được ban hành ngày 1 tháng 4 năm 2015 trong buổi Triều Yết Chung tại Quảng Trường Thánh Phêrô. Hôm nay ĐTC giải thích về ý nghĩa của Tam Nhật Thánh.

Anh chị em thân mến,
chào anh chị em!
Ngày mai là Thứ Năm Tuần Thánh. Với Thánh Lễ “Tiệc Ly” vào buổi chiều, chúng ta sẽ bắt đầu Tam Nhật Thánh để kính nhớ Cuộc Khổ Nạn, Cái Chết và Phục Sinh của Đức Kitô, là tột đỉnh của cả năm phụng vụ và cũng là tột đỉnh của đời sống Kitô hữu của chúng ta.

Tam Nhật Thánh bắt đầu với việc tưởng niệm Bữa Tiệc Ly. Trong đêm trước Ngày Khổ Nạn của Người, Chúa Giêsu dâng lên Chúa Cha Mình và Máu Người dưới hình bánh và rượu, và ban tặng cho các Tông Đồ để làm của ăn nuôi dưỡng các ngài, Người truyền cho các ngài mãi mãi dâng hy lễ ấy để tưởng nhớ đến Người. Tin Mừng về Thánh Lễ này, nhắc lại việc rửa chân, diễn tả cùng một ý nghĩa của Bí tích Thánh Thể dưới một nhãn quan khác. Chúa Giêsu - như một đầy tớ - rửa chân ông Simon Phêrô và mười một môn đệ khác (x. Ga 13:4-5). Với cử chỉ ngôn sứ này, Người diễn tả ý nghĩa cuộc đời và Cuộc Khổ Nạn của Người, như việc phục vụ Thiên Chúa và anh chị em: “Con Người đến không phải để được phục vụ nhưng để phục vụ” (Mc 10:45).

Điều này cũng xảy ra trong Bí tích Rửa Tội của chúng ta, khi ân sủng của Thiên Chúa rửa sạch tội lỗi chúng ta và chúng ta được mặc lấy Đức Kitô (Col 3:10). Điều ấy xảy ra mỗi khi chúng ta tưởng niệm của Chúa trong Bí Tích Thánh Thể: Hiệp thông với Đức Kitô,

Người Tôi Tớ, để tuân giữ giới răn của Người, để yêu thương nhau như Người đã yêu thương chúng ta (x. Ga 13:34; 15:12). Nếu chúng ta lên Rước Lễ mà không chân thành sẵn sàng rửa chân cho nhau thì chúng ta không nhận ra Thân Mình của Chúa. Đó là việc phục vụ của Chúa Giêsu, Đấng hoàn toàn tự hiến.

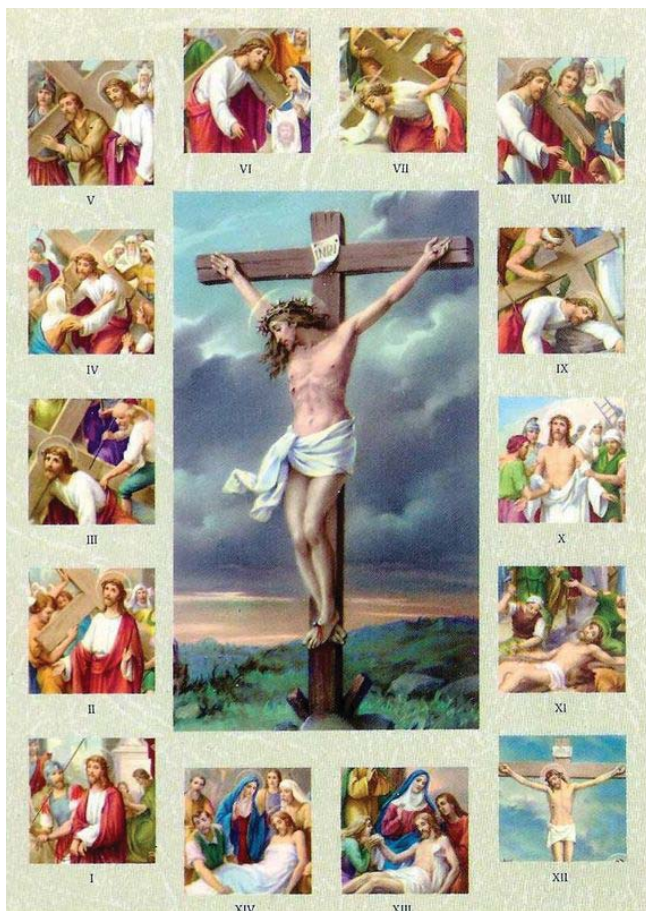
Rồi, ngày hôm sau, trong phụng vụ Thứ Sáu Tuần Thánh chúng ta suy niệm về mầu nhiệm Cái Chết của Đức Kitô và tôn thờ Thánh Giá. Trong những giây phút cuối cùng của cuộc đời, trước khi trao phó thần trí cho Đức Chúa Cha, Chúa Giêsu nói: “Đã hoàn tất!” (Ga 19:30). Lời này có nghĩa gì? Lời mà Chúa Giêsu nói: “Đã hoàn tất” có nghĩa gì? Nó có nghĩa là công trình cứu độ đã hoàn tất, rằng toàn thể Kinh Thánh đã được nên trọn trong tình yêu của Đức Kitô, Chiên Con bị giết. Chúa Giêsu, với hiến tế của Người, đã biến đổi tội ác lớn nhất thành tình yêu cao cả nhất.

Trải qua nhiều kỷ nguyên, có những người nam nữ, với chứng từ bằng cuộc sống của họ phản chiếu một tia của tình yêu hoàn hảo, trọn vẹn và tinh tuyền này. Tôi muốn nhớ đến một





chia sẻ đau khổ, hấp thụ nó vào xác thịt mình cho đến cùng, như Chúa Giêsu đã làm” (A. Polsellì, Don Andrea Santoro, le eredità, Città Nuova, Roma 2008, t. 31). Chỗ gì gương sáng này của một người trong thời đại chúng ta, và nhiều người khác, nâng đỡ chúng ta trong việc hiến dâng chính mạng sống mình như một món quà tình yêu ban tặng cho anh chị em, theo gương Chúa Giêsu. Và thậm chí ngày nay cũng có rất nhiều người nam nữ, những vị tử đạo thật, là những người hiến dâng mạng sống mình cùng với Chúa Giêsu để tuyên xưng đức tin, chỉ vì lý do này mà thôi.



nhân chứng anh hùng của thời đại chúng ta, Don Andrea Santoro, một linh mục của giáo phận Roma và một thừa sai ở Thổ Nhĩ Kỳ. Một vài ngày trước khi bị ám sát ở Trabzon, cha đã viết: “Tôi ở đây để cư ngụ giữa dân này và để cho Chúa Giêsu có thể làm việc bằng cách cho Người mượn thân xác của tôi... Người ta chỉ có khả năng cứu rỗi bằng cách hiến dâng chính thịt mình. Phải gánh chịu sự gian ác của thế gian và

Đó là một việc phục vụ, phục vụ của một chứng nhân Kitô cho đến đổ máu, việc phục vụ mà Đức Kitô đã làm cho chúng ta: đã cứu chuộc chúng ta cho đến cùng. Và đó là ý nghĩa của lời “đã hoàn tất.” Thật là tốt đẹp biết bao nếu tất cả chúng ta, vào cuối đời mình, với những sai lầm cùng những tội lỗi, và cả những việc lành của mình, với tình yêu của mình dành cho tha nhân, chúng ta có thể thừa cùng Chúa Cha như Chúa Giêsu: “Đã hoàn tất”; không phải với sự hoàn hảo mà Người đã thừa với Ngài, nhưng thừa, “Lạy Chúa, con đã làm tất cả mọi sự con có thể làm. Đã hoàn tất.” Tôn thờ Thánh Giá, khi nhìn vào Chúa Giêsu, chúng ta hãy nghĩ đến tình yêu, sự phục vụ, cuộc đời của mình, về các Kitô hữu tử vì đạo, và tốt nữa là chúng ta cũng nghĩ đến những ngày cuối cùng của đời mình. Không ai trong chúng ta biết rõ khi nào ngày ấy sẽ đến, nhưng chúng ta có thể xin ân sủng để thừa, “Lạy Cha, con đã làm những gì con có thể làm. Đã hoàn tất.”

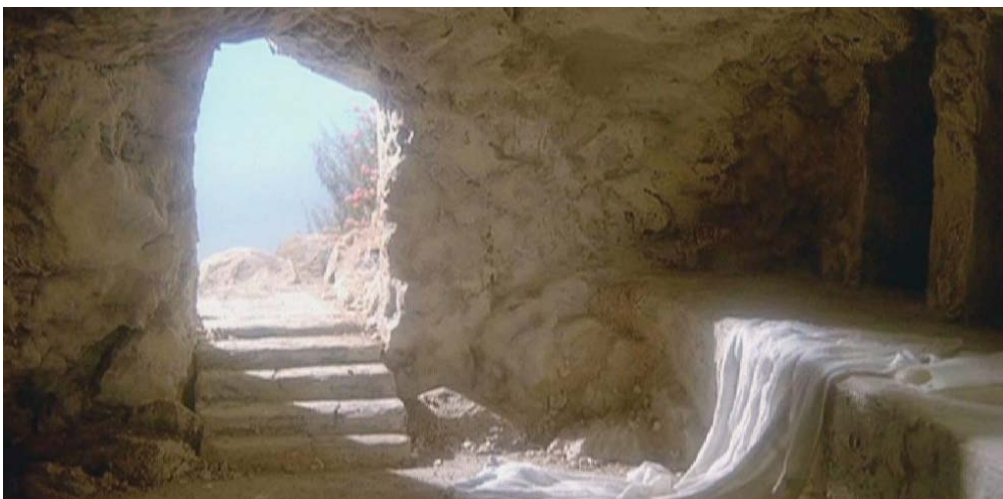
Thứ Bảy Tuần Thánh là ngày Hội Thánh chiêm ngắm “sự nghỉ ngơi” của Đức Kitô trong ngôi mộ sau cuộc chiến toàn thắng của thập giá. Ngày Thứ Bảy Tuần Thánh, Hội Thánh, một lần nữa, đồng hoá mình với Đức Mẹ: toàn thể đức tin của Hội Thánh được tụ tập nơi Mẹ, người môn đệ đầu tiên và hoàn hảo, người tín hữu đầu tiên và hoàn hảo nhất. Trong bóng tối bao trùm tạo vật, chỉ có một mình Mẹ là còn nắm giữ ngọn lửa đức tin và hy vọng vào sự Phục Sinh của

Chúa Giêsu, mặc dù chẳng còn gì để hy vọng, (x. Rm 4:18).

Và trong Lễ Vọng Phục Sinh cao cả, trong đó chúng ta lại nghe hát Alleluia, chúng ta mừng Đức Kitô Phục Sinh là tâm điểm và cùng đích của vũ trụ và của lịch sử; chúng ta hãy canh thức trong hy vọng chờ đợi sự trở lại của Người, khi Lễ Phục Sinh được biểu lộ trọn vẹn.

Đôi khi bóng tối của đêm đen dường như thấm nhập tận linh hồn; đôi khi chúng ta nghĩ rằng, “bây giờ không còn làm gì được nữa”, và quả tim không tìm được sức mạnh để yêu thương ... Nhưng chính trong sự tăm tối ấy mà Đức Kitô thắp lên ngọn lửa tình yêu của Thiên Chúa: một ánh sáng phá tan tăm tối và công bố một khởi đầu mới, một điều gì đó bắt đầu trong những vực sâu tăm tối. Chúng ta biết rằng đêm tối trở nên “tối tăm hơn”, tối tăm nhất ngay trước khi ngày bắt đầu. Nhưng chính trong tăm tối mà Đức

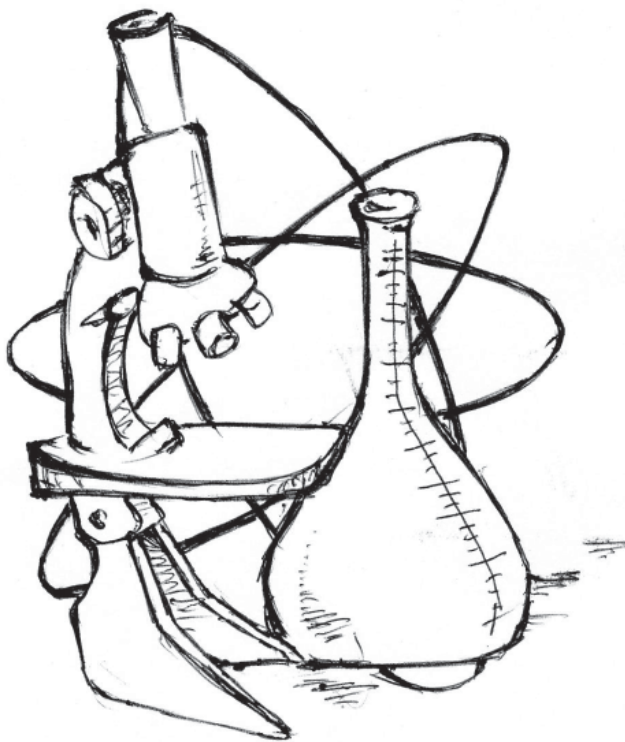
Kitô chiến thắng và thắp lên ngọn lửa tình yêu. Tảng đá đau thương bị lật ra, nhường chỗ cho hy vọng. Đây là mẫu nhiệm cao cả của việc Phục Sinh! Trong đêm thánh này, Hội Thánh ban cho chúng ta ánh sáng của Đấng Phục Sinh, để trong chúng ta không còn sự nuối tiếc của những người nói: “bây giờ ...”, nhưng có niềm hy vọng của những người đang mở lòng ra cho một hiện tại đầy tương lai: Đức Kitô đã chiến thắng sự chết, và chúng ta cùng với Người. Cuộc đời của chúng ta không chỉ ngừng lại ở trước tảng đá của ngôi mộ, cuộc đời của chúng ta còn đi xa hơn nữa với niềm hy vọng vào Đức Kitô, Đấng đã sống lại từ ngôi mồ. Là Kitô hữu, chúng ta được mời gọi làm lính canh buổi sáng, là những người có thể nhận ra những dấu chỉ của Chúa Phục Sinh, như các phụ nữ và các môn đệ đã làm khi đến ngôi mộ vào lúc rạng đông của ngày thứ nhất trong tuần.



Anh chị em thân mến, trong những ngày này của Tam Nhật Thánh, chúng ta đừng chỉ giới hạn mình trong việc tưởng niệm Cuộc Thương Khó của Chúa, nhưng hãy bước vào mẫu nhiệm, và hãy nhận lấy tâm tình và thái độ của Chúa làm của mình, như Thánh Tông Đồ Phaolô mời gọi chúng ta: “Anh chị em hãy có cùng một tâm tình của Chúa Giêsu Kitô” (Phil 2:5). Và như thế chúng ta sẽ có một “Lễ Phục Sinh Hạnh Phúc.”

Phaolô Phạm Xuân
Khôi chuyển ngữ
<http://giaoly.org/vn/>

Trang Khoa Học



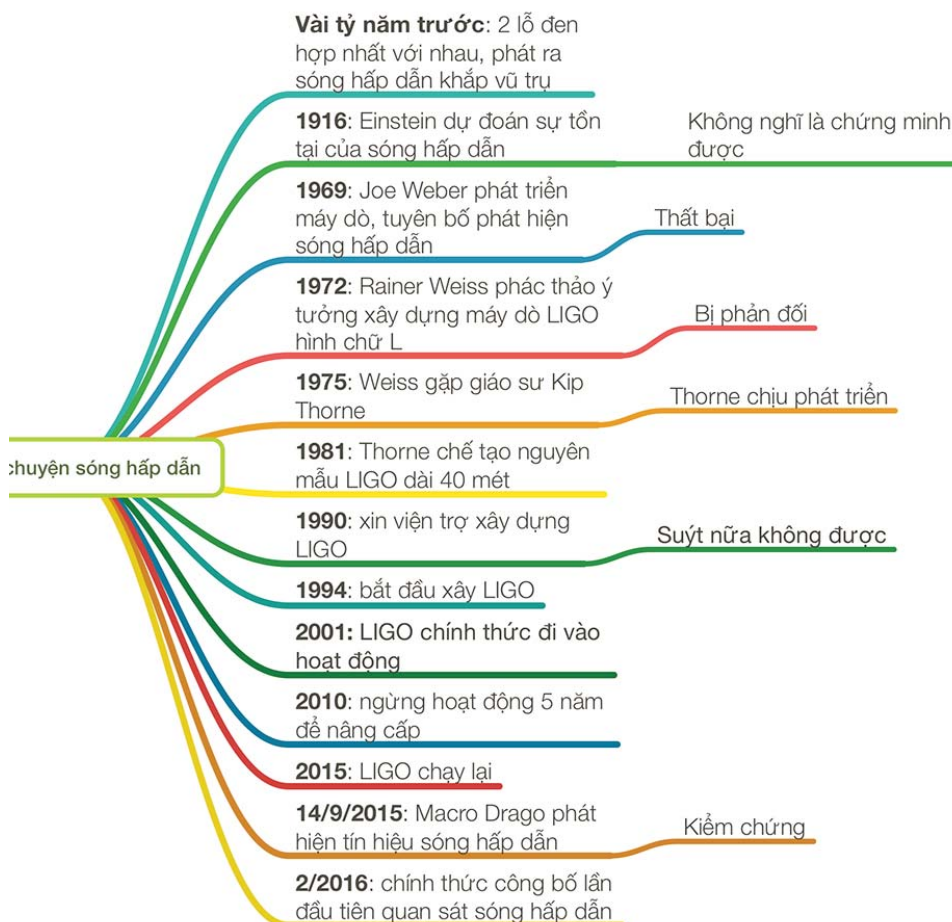
Câu chuyện về sóng hấp dẫn:

100 năm đi tìm bằng chứng cho dự đoán "hoang đường" của Einstein

1. Hôm nay giới khoa học thế giới đã chao đảo với đầy sự phấn khích bởi người ta đã tìm thấy sóng hấp dẫn, "tận tai nghe được âm thanh từ vụ va chạm của 2 lỗ đen", vật lý học lại bước sang một trang mới và phát hiện này được ví như tầm quan trọng của tia X đối với ngành y học vậy. Nhân đây, xin kể câu chuyện thú vị về quá trình các nhà khoa học tìm ra nhân tố bí ẩn của vũ trụ này, từ đó phần nào hiểu được những khó khăn mà họ phải trải qua, những kỳ diệu của tạo hóa và cả bộ não tiên tri đi trước thời đại hàng trăm năm của thiên tài Albert Einstein.

Bài có vẻ khá dài nên mình tóm tắt lại bằng mindmap hình bên cạnh đây cho các bạn tiện theo dõi, tuy nhiên nếu đã đọc thì nhiều cái thú vị lắm.

Cách đây chỉ khoảng vài tỷ năm, nhiều triệu thiên hà đã có mặt, một cặp lỗ đen không biết vì hiềm khích gì đã lao đầu vào nhau, mở đầu cho một trong những câu chuyện hấp dẫn nhưng đầy thách thức của vật lý học hiện đại. Khi đó chúng cuộn xoắn, ngày càng tiến vào nhau trong khoảng một tỷ năm với vũ điệu có thể nói là dữ dội nhưng cũng lãng mạn nhất vũ trụ. Tại thời điểm chỉ còn cách nhau khoảng vài trăm kilomet, chúng đột ngột đảo ngược với tốc độ gần như của ánh sáng, đồng thời "rùng mình"



phát ra năng lượng hấp dẫn. Không gian và thời gian khi đó đã bị bóp méo tương tự như bột nước lẫn tăn khi đun sôi lên.

Trong khoảng khắc sắp phải sáp nhập với nhau, chúng phát xạ ra lượng năng lượng lớn hơn bất kỳ ngôi sao nào trong vũ trụ. Một lỗ đen mới được hình thành, nặng hơn Mặt Trời của chúng ta 62 lần và gần như chỉ rộng bằng một tiểu bang Maine của Mỹ. Sau đó, dường như nó có thể tự đánh bóng bơi trơn, tạo thành hình cầu hơi phẳng và bắt đầu thu lấy năng lượng đã trốn thoát. Sau đó, không gian và thời gian lại tiếp tục im lặng một cách đáng sợ như chưa có chuyện gì xảy ra.

Những gợn sóng hấp dẫn được đẩy đi ra mọi hướng và càng đi xa càng suy yếu dần. Khi đó trên Trái Đất, khủng long đã phát sinh, đã phát triển và đã tuyệt chủng nhưng rồi những con sóng ấy vẫn tiếp tục được duy trì dù ngày càng yếu đi. Khoảng 50 ngàn năm trước đây, những con sóng hấp dẫn này đã đi vào thiên hà Milky Way của chúng ta, cũng trong khoảng thời gian đó, Homo sapiens bắt đầu lên thống trị hành tinh mang tên Trái Đất. Và rồi loài người cứ phát triển, xây dựng nền văn minh của họ cho tới cách đây khoảng 100 năm, Albert Einstein, một trong những thành viên cao cấp của Homo sapiens, đã dự đoán sự tồn tại của những con sóng hấp dẫn này và từ đó, ông đã truyền cảm hứng cho những suy đoán và tìm kiếm trong vô vọng suốt nhiều thập kỷ nay.

Lần đầu phát hiện ra sóng hấp dẫn, thế giới rung động với sự phấn khích và hoài nghi của chính người phát hiện

Macro Drago - người đầu tiên quan sát được tín hiệu của sóng hấp dẫn



Lại nói tới chuyện cách đây 22 năm, người ta bắt đầu xây dựng Đài quan sát sóng hấp dẫn giao thoa kế (LIGO). Sau đó tới 14/9/2015, một con sóng hấp dẫn đã đi tới Trái Đất và khi đó, Marco Drago, một nghiên cứu sinh tiến sĩ người Ý 32 tuổi đã trở thành người đầu tiên thông báo điều này. Khi đó, ông đang ngồi trước màn hình máy tính tại học viện Albert Einstein ở Hannover, Đức và theo dõi dữ liệu từ LIGO.

Những con sóng khi đó xuất hiện trên màn hình như sóng bị nén lại, nhưng với đôi tai thính nhất mà con người tạo ra của LIGO, những rung động tinh tế chưa tới 1 phần ngàn tỷ cm đã được nghe bởi các nhà khoa học và họ gọi đây là tiếng hót mờ nhạt của vũ trụ. Hôm nay, tại một cuộc họp báo tại Mỹ, nhóm nghiên cứu LIGO chính thức tuyên bố đó thật sự chính là tín hiệu của sóng hấp dẫn - lần đầu tiên trong lịch sử nó được quan sát trực tiếp, nghe tận tai.

Khi Drago nhìn thấy tín hiệu này, ông đã không khỏi choáng váng: "Thật là khó để biết tôi phải làm gì tiếp theo khi chứng kiến điều đó." Khi đó ông đã thông báo với một đồng sự, người đã nhanh trí gọi điện cho phòng vận hành LIGO ở Livingston, Louisiana. Giới khoa học bắt đầu lan truyền với nhau và ngày càng có nhiều người tham gia vào dự án. Tại California, Mỹ, David Reitze, giám đốc điều hành của LIGO cho biết: "Tôi không nhớ là lúc đó đã nói gì nữa. Hình như là chết tiệt, cái quái gì đây".

Vicky Kalogera, giáo sư vật lý và thiên văn học tại Đại học Northwestern cho biết: "Chồng tôi gọi nhưng tôi bỏ mặc. Tôi hoàn toàn lơ đi và chỉ chạy tới lướt qua hàng loạt các email lạ và nghĩ rằng, điều gì đang xảy ra vậy." Trong khi đó, Rainer Weiss, nhà vật lý học đã lần đầu tiên đề xuất xây dựng LIGO vào năm 1972 lúc đó đang đi nghỉ mát nhận được tin đã đăng nhập vào hệ thống, nhìn thấy tín hiệu và hét lên "Chúa ơi". Tiếng hét đủ lớn để con trai và vợ của ông phải chạy đến hỏi xem có chuyện gì khủng khiếp đã xảy ra. Thật sự quá khủng khiếp.

Một phát hiện phi thường cần những bằng chứng phi thường

Vui đủ rồi, đội ngũ phòng thí nghiệm bắt đầu tiến hành một quá trình gian khổ để kiểm tra dữ liệu, không chỉ 1 lần mà 2 lần, 3 lần, 4 lần,... Reitze cho biết: "Chúng tôi thường nói với nhau rằng Chúng ta đã thực hiện những phép đo chỉ bằng 1 phần nghìn ngàn đường kính của một proton và điều đó sẽ kể với chúng ta câu chuyện về 2 lỗ đen sáp nhập với nhau cách đây hàng tỷ năm. Đây là một tuyên bố phi thường và nó cần phải có những bằng chứng phi thường để xác thực."

Cùng lúc đó, các nhà khoa học tại LIGO đã tuyên thệ tuyệt đối giữ bí mật quá trình nghiên cứu của họ. Tuy nhiên, không tránh khỏi những tin đồn lan rộng ra trong giới khoa học từ tháng 9 năm ngoái cho tới mới đây, các phương tiện truyền thông, các báo khoa học cứ lâu lâu lại đưa tin và có khi, người ta còn dự đoán về một giải Nobel được trao cho nhóm nghiên cứu. Tuy nhiên, nhóm nghiên cứu vẫn tiếp tục âm thầm làm việc và nếu có ai hỏi thì câu trả lời cứ là "vẫn đang phân tích dữ liệu, chưa có gì để thông báo." Thậm chí, các nhà nghiên cứu còn không được nói với chồng hoặc vợ của họ.

Sơ qua một chút về LIGO

Ảnh chụp đài quan sát LIGO nhìn từ trên cao



LIGO bao gồm 2 cơ sở cách nhau gần 3000 km, khoảng 3,5 giờ bay bằng máy bay chở khách nhưng đối với sóng hấp dẫn, nó chỉ mất khoảng 10 phần vài nghìn giây để bay tới. Một máy dò được đặt ở Livingston, Louisiana, nằm trong một khu đầm lầy ở phía đông Baton Rouge, bao quanh là những rừng thông. Cái còn lại đặt ở Hanford, Washington, nằm ở rìa phía tây nam của một trong những khu vực sa mạc bị ô nhiễm hạt nhân cao nhất ở Hoa Kỳ mặc dù các lò phản ứng ở đây đã ngừng hoạt động.

Ở cả 2 khu vực, một cặp ống bê tông cao 3,6 mét kéo dài về 2 phía gần như vuông góc với nhau, do đó nhìn từ trên cao xuống trông như một cái eke mà chúng ta hay dùng để vẽ góc vuông. Mỗi đường ống dài khoảng 40 km và phải được nâng lên khỏi mặt đất khoảng 1 mét ở mỗi đầu để giữ cho chúng nằm thẳng trên mặt đất vốn dĩ cong ở bên dưới. Xây ra công trình lớn và đầy tốn kém như thế nhưng mục đích cuối cùng là khám phá ra thêm bằng chứng về thuyết tương đối phổ quát của Einstein. Lý thuyết được Einstein đưa ra một cách đơn giản nhưng ông nào biết quá trình chứng minh nó khó khăn đến thế. Theo ông thì không thời gian sẽ bị bẻ cong khi có sự hiện diện của khối lượng và độ cong này sẽ tạo ra một hiệu ứng gọi là sự hấp dẫn.

Khi 2 lỗ đen đi vào quỹ đạo của nhau, chúng sẽ kéo căng và siết chặt không thời gian giống như trẻ em đang chạy chơi trên một tấm đệm lò xo, hình thành nên những rung động rất mạnh và những rung động này được gọi là sóng hấp dẫn. Các sóng này luôn du hành từ nguồn phát tới khắp vũ trụ, tới cả chúng ta và về cơ bản thì nó yếu hơn rất nhiều so với các lực cơ bản khác, do đó chúng ta không bao giờ cảm nhận được chúng. Chính Einstein còn nghĩ rằng gần như không bao giờ phát hiện ra được sóng hấp dẫn. Thậm chí có 2 lần Einstein còn cho rằng nó không tồn tại, sau đó lại đổi ý và cho rằng nó tồn tại. Nói vậy chứ chỉ riêng thiết kế và xây dựng nên LIGO cũng mất của các nhà khoa học vài thập kỷ gian khổ chứ chẳng chơi.

Thất bại của Joe Weber và thành công của những người đi sau ông

Gần 5 thập kỷ sau tuyên bố của Einstein, chưa có ai nghĩ tới chuyện sẽ xây dựng một công cụ để phát hiện sóng hấp dẫn. Người đầu tiên nghĩ tới chuyện đó là giáo sư Joe Weber tại Đại học Maryland. Ông đã đặt tên cho thiết bị này ăng ten cộng hưởng. Đó là một ống bằng nhôm, về cơ bản hoạt động như một cái chuông và ông tin rằng nó sẽ giúp khuếch đại tín hiệu yếu ớt của sóng hấp dẫn. Khi sóng hấp dẫn chạm vào ống này, nó sẽ rung động rất nhẹ và bằng cách sử dụng những cảm biến xung quanh nó để chuyển thành tín hiệu điện để quan sát được.

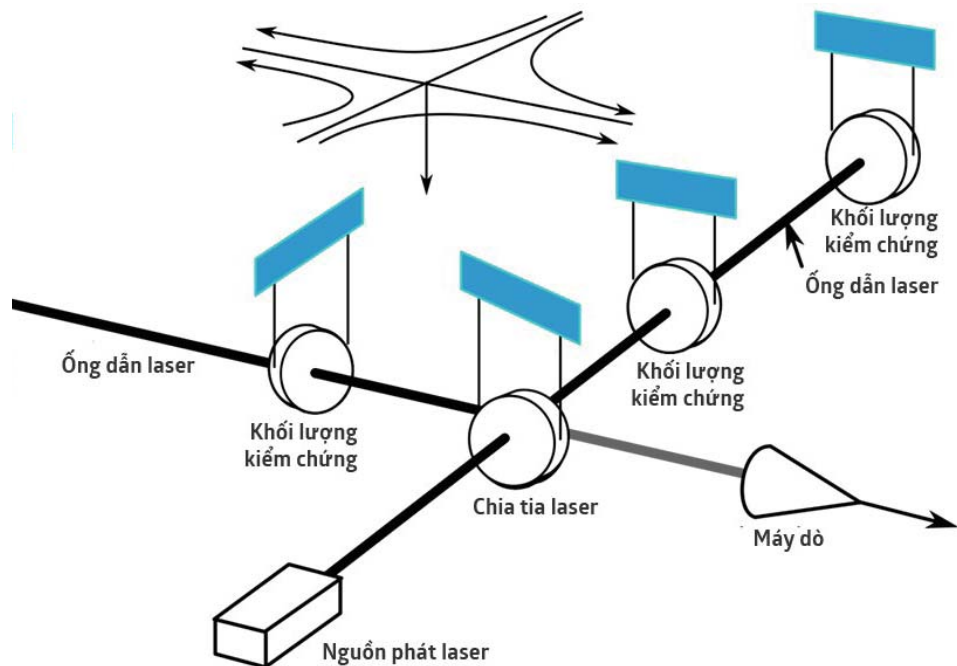
Nhằm đảm bảo triệt tiêu hết những dao động khác như xe chạy, động đất nhẹ,... có thể gây nhiễu kết quả, Weber đã phát triển một số biện pháp bảo vệ: ông đặt các ăng ten vào trong chân không, đồng thời chế ra 2 cái để cùng nhau chạy ở 2 vị trí riêng biệt. Nếu cả 2 cùng có phản ứng giống nhau trong gần như cùng một thời điểm thì ông sẽ kết luận rằng đó có thể là sóng hấp dẫn. Vào tháng 6/1969, Weber tuyên bố rằng ăng ten của ông đã có một phát hiện gì đó. Khi đó giới vật lý và báo chí tưởng chừng như Weber đã thành ông. Tờ Time giật tít "một chương mới trong quá trình quan sát vũ trụ của con người đã mở ra".

Sau đó, Weber công bố những tín hiệu mà ông thu thập được. Tuy nhiên, những nghi ngờ bắt đầu xuất hiện khi mà các phòng thí nghiệm khác cũng chế tạo thiết bị dò giống như Weber nhưng không đạt được kết quả như ông. Vào năm 1974, nhiều người kết luận rằng Weber đã sai lầm. Mặc dù vậy, ông tin rằng mình vẫn đúng và vẫn tiếp tục các thử nghiệm cho tới khi qua đời hồi năm 2000. Mặc dù thất bại, nhưng Weber đã

để lại một di sản cho những nghiên cứu đi sau ông. Nó cung cấp một lời cảnh báo cho những "thợ săn sóng hấp dẫn" sau này rằng "tất cả chỉ là lừa dối, hãy cẩn thận và chỉ có Chúa mới biết điều gì đã xảy ra."

Và quên kể với các bạn rằng mặc dù mặc dù các nhà khoa học đã không thu được kết quả khi thử chế tạo ra thiết bị giống như của Weber nhưng họ đã được kích thích phải làm cái khác tốt hơn. Một trong số đó chính là nhà vật lý học tại MIT Rainer Weiss và ông chính là người đã bắt đầu thiết kế cái mà bây giờ chúng ta gọi là LIGO. Ông cho biết: "Tôi không thể hiểu những gì Weber đã đạt được. Tôi không nghĩ là nó đúng. Do đó tôi quyết định tự làm một cái khác."

Cách hoạt động của LIGO - thiết bị khổng lồ có hình chữ L



Sơ lược cấu tạo của máy dò LIGO

Theo nhà nghiên cứu Fred Raab, lãnh đạo phòng thí nghiệm tại LIGO tại Hanford thì trong quá trình tìm kiếm sóng hấp dẫn "hầu hết các hoạt động diễn ra bằng điện thoại." Hàng tuần có một cuộc họp để thảo luận dữ liệu và mỗi 2 tuần có thêm một cuộc họp để phối hợp dữ liệu thu được từ 2 máy dò với sự cộng tác của các nhà nghiên cứu đến từ Úc, Ấn Độ, Đức, Anh,... Raab cho biết: "Khi thức dậy vào lúc nửa đêm, cái chúng ta tôi mơ đều là máy dò. Các bạn có thể hiểu được

sự thân quen của nó đối với chúng tôi."

Và cách dò của Weiss đề xuất hoàn toàn khác với cách của Weber và nói nôm na chính là một đài quan sát dạng chữ L. Có thể hình dung rằng nó giống như 2 người đang nằm trên sàn nhà, đầu chụm lại và phần cơ thể mở ra để hình thành nên một góc. Khi sóng hấp dẫn chạm vào, một người sẽ được nâng cao lên và người kia sẽ bị nhấn xuống. Một lát sau, điều ngược lại sẽ xảy ra. Và dựa theo ý tưởng này, Weiss đã phát triển nên một thiết bị với kích cỡ cực lớn để theo dõi sự chênh lệch độ cao giữa 2 nhánh của chữ L.

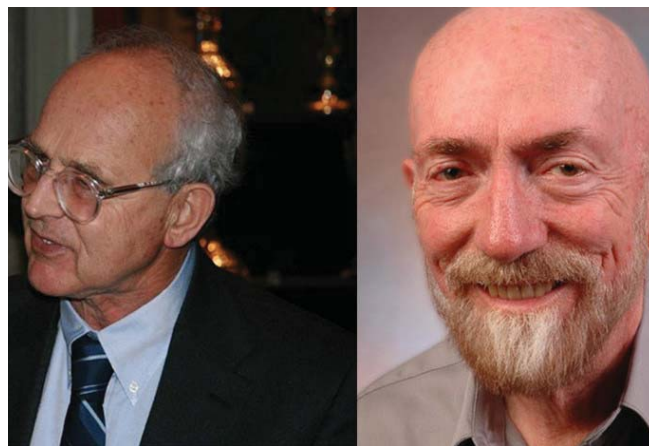
Để đảm bảo độ chính xác của LIGO, Weiss đã sử dụng ánh sáng như một chiếc thước đo. Weiss đã cho đặt bộ tia laser vào trong chỗ gấp khúc của chữ L và nó sẽ phát ra tia laser chạy dọc theo chiều dài của mỗi ống. Tia laser này sẽ chiếu vào một cái gương đặt ở cuối đầu ống, sau đó phản xạ lại máy dò. Tốc độ của ánh sáng di chuyển trong lòng ống là cố định nên không cần biết là nó dài bao nhiêu, chỉ cần đảm bảo không có không khí lọt vào bên trong thì ở điều kiện bình thường, 2 tia phản xạ lại sẽ cùng gặp nhau ở góc chữ L. Khi có sóng hấp dẫn bước vào, chiếc gương và tia laser sẽ bị xô lệch đi một chút, dẫn tới sự mất đồng bộ khi phản xạ lại và đây chính là tín hiệu mà người ta tìm kiếm.

Tuy nhiên, trên đây chỉ là ý tưởng mà Weiss đã viết trong một báo cáo vào mùa xuân năm 1972 và thật sự nó chưa bao giờ được công bố rộng rãi. Tuy nhiên, theo Kip Thorne, giáo sư danh dự tại Caltech thì đây là một trong những tờ giấy vĩ đại nhất từng được viết ra. Tuy nhiên, ban đầu Thorne đã xem nhẹ thiết kế của Weiss và thậm chí ông còn từng ra bài tập cho sinh viên của ông, yêu cầu chứng minh rằng việc đo lường sóng hấp dẫn bằng laser kế là phi lý.

2 người đàn ông trong cùng một phòng khách sạn - cuộc nói chuyện định mệnh giữa đêm khuya

Nhà vật lý học Rainer Weiss và giáo sư Kip Thorne, 2 người có công lớn trong quá trình phát triển LIGO

Dù vậy, Thorne đã nhanh chóng thay đổi quan điểm khi ông có cuộc gặp gỡ với Weiss vào năm



1975, khi 2 người cùng được mời tới một cuộc trao đổi do NASA tổ chức. Vào đêm đó, 2 người đàn ông đã nói chuyện với nhau. Weiss hồi tưởng lại: "Tôi không nhớ nó đã xảy ra như thế nào nhưng chúng tôi đã ở chung phòng vào đêm đó. Chúng tôi đã ngồi với nhau trên một chiếc bàn nhỏ, cùng nhau viết nên những tờ phác thảo và các phương trình. Không có nhiều người trên thế giới này có thể nói chuyện như Thorne, nói về cái mà cả 2 đều suy nghĩ trong nhiều năm nay."

Và sau cuộc nói chuyện định mệnh đó, Weiss đã trở về MIT và chế tạo nên một phiên bản nhỏ của máy dò với mỗi đường ống dài 1,5 mét để thử nghiệm. Tuy nhiên, lãnh đạo tại MIT và một số đồng nghiệp của ông lại không đánh giá cao nghiên cứu của ông. Trong đó có cả Phillip Morrison, một nhà vật lý thiên văn vốn có sức ảnh hưởng lớn trong giới vốn cho rằng lỗ đen không tồn tại, cũng tỏ ra không chú ý tới Weiss. Thật ra vào thời điểm đó thì đa số ý kiến cũng không tin là lỗ đen tồn tại bởi đó cũng chỉ là một hiện tượng giả thuyết, đồng thời nếu có thì sóng hấp dẫn do nó phát ra cũng rất yếu nên Morrison không tin rằng thiết bị của Weiss có thể phát hiện được.

Tuy nhiên, Thorne đã bị Weiss dụ thành công. Vào năm 1981, một nguyên mẫu thiết bị dò đã được Thorne chế tạo ở Caltech với 2 ống dò dài tới 40 mét. Đồng thời, một nhà vật lý người Scotland đã theo dõi toàn bộ quá trình và ông tiến hành cải thiện thiết kế ban đầu của Weiss.

Vào năm 1990, sau 1 năm nghiên cứu, nhóm 3 người là Weiss, Thorne và Drever đã cùng nhau thuyết phục quỹ khoa học quốc gia (NSF) để tài

trợ xây dựng LIGO. Tổng chi phí ước tính của dự án là khoảng 272 triệu đô la, số tiền nhiều hơn bất cứ nghiên cứu nào được tài trợ bởi quỹ này. Và điều này lại tiếp tục là một cuộc chiến khi mà nhiều nhà khoa học cho rằng dự án LIGO rồi cũng chẳng đi tới đâu và cuối cùng chỉ là phí tiền. Khi đó giám đốc của NSF là Rich Isaacson đã rất đắn đo xem có nên tài trợ cho dự án hay không.

Rich Isaacson cho biết: "Nó không nên được xây dựng. Một vài thiết bị điện không chạy xung quanh nhưng không có tín hiệu nào được phát hiện, đồng thời nó còn phải sử dụng những thiết bị tạo chân không, triệt tiêu xung động địa chấn, hệ thống phản hồi... và có những thứ mà chưa bao giờ được phát minh ra." Tuy nhiên, may mắn là Isaacson đã từng viết một nghiên cứu về bức xạ hấp dẫn và ông tin rằng LIGO có thể là chìa khóa của vấn đề. Sau quá trình thuyết phục day dứt, cuối cùng thì dự án cũng được chấp nhận và khởi công vào năm 1994.

Xây LIGO: ống chân không tinh khiết nhất thế giới, thiết bị đo nhạy nhất thế giới và còn nhiều cái nhất nữa,...



Các nhà khoa học đang làm việc bên trong đường ống dẫn của LIGO

Thật ra chuyện chưa dừng lại ở đó và người ta phải mất nhiều năm tiếp theo để phát triển đầy đủ những thiết bị dò nhạy nhất trong lịch sử nhân loại với khả năng không bắt được bất cứ thứ gì khác ngoài sóng hấp dẫn. Đơn cử việc rút không khí ra khỏi ống đã mất hết 40 ngày và kết quả

là một ống chân không tinh khiết nhất từng được tạo ra trên Trái Đất. Chưa hết, người ta còn phải tìm cách loại bỏ ảnh hưởng của gió, của sóng biển, biến động trong lưới điện, nhiễu jitter của bản thân các nguyên tử, các cơn bão, sấm sét từ rất xa,... vốn có thể làm sai lệch kết quả đo, gây nhầm lẫn với sóng hấp dẫn.

Các thiết bị đều được kiểm tra cẩn thận trong điều kiện tuyệt đối vô trùng



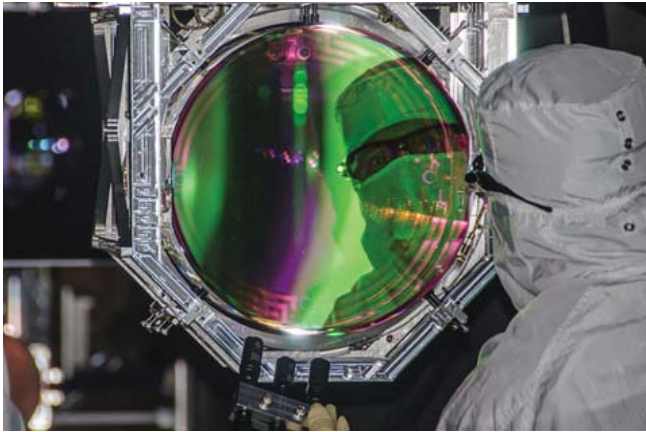
Tất cả mọi thứ đều được loại bỏ hoặc kiểm soát tuyệt đối. Một hệ thống giám sát cực nhạy được trang bị cho gương phản chiếu để triệt tiêu các chấn động địa chấn. Các hệ thống cảm biến nhận diện chuyển động gây nhiễu của xe cộ, máy bay, động vật,... cũng được trang bị để tạo nên thứ tinh khiết nhất trên hành tinh này. Nếu được lựa chọn thì có lẽ đây là một trong những nơi yên tĩnh nhất hành tinh chúng ta.

Weiss chia sẻ: "Có hàng chục ngàn thứ, tôi nhấn mạnh là hàng chục ngàn thứ cần phải được kiểm soát. Mọi thứ đều phải được thực hiện một cách hoàn hảo nhất để không gì có thể gây nhiễu tín hiệu. Khi cần tiến hành tinh chỉnh, chúng tôi phải làm việc trong một căn phòng cực kỳ sạch sẽ, khử trùng tất cả mọi thứ, mặc những bộ đồ đảm bảo kín 100% bởi dù một tế bào da hoặc một hạt bụi nhỏ cũng vô tình phá hủy thí nghiệm."

Cuối cùng vào năm 2001, phiên bản đầu tiên của LIGO đã chính thức đi vào hoạt động. Và trong 9 năm tiếp theo đó, các nhà khoa học liên tục theo dõi hiệu suất hoạt động của các thiết bị, đồng thời không ngừng cải thiện thuật toán phân tích dữ liệu của họ. Bên cạnh đó, 2 phòng thí

nghiệm tại Caltech và cơ sở ở Đức liên tục phát triển những thiết bị mới, nâng cao độ nhạy của gương, laser, các công nghệ loại bỏ địa chấn, khử nhiễu,... để ngày càng hoàn thiện LIGO. Tới năm 2010, LIGO tạm dừng hoạt động để nâng cấp trong 5 năm với tổng chi phí 200 triệu đô la. Sau lần nâng cấp này, khả năng của LIGO đã được nâng lên gấp hàng nghìn lần so với trước đó.

Kiểm tra chất lượng quang học của thấu kính trong LIGO, giá mỗi cái chỉ có nửa triệu đô la



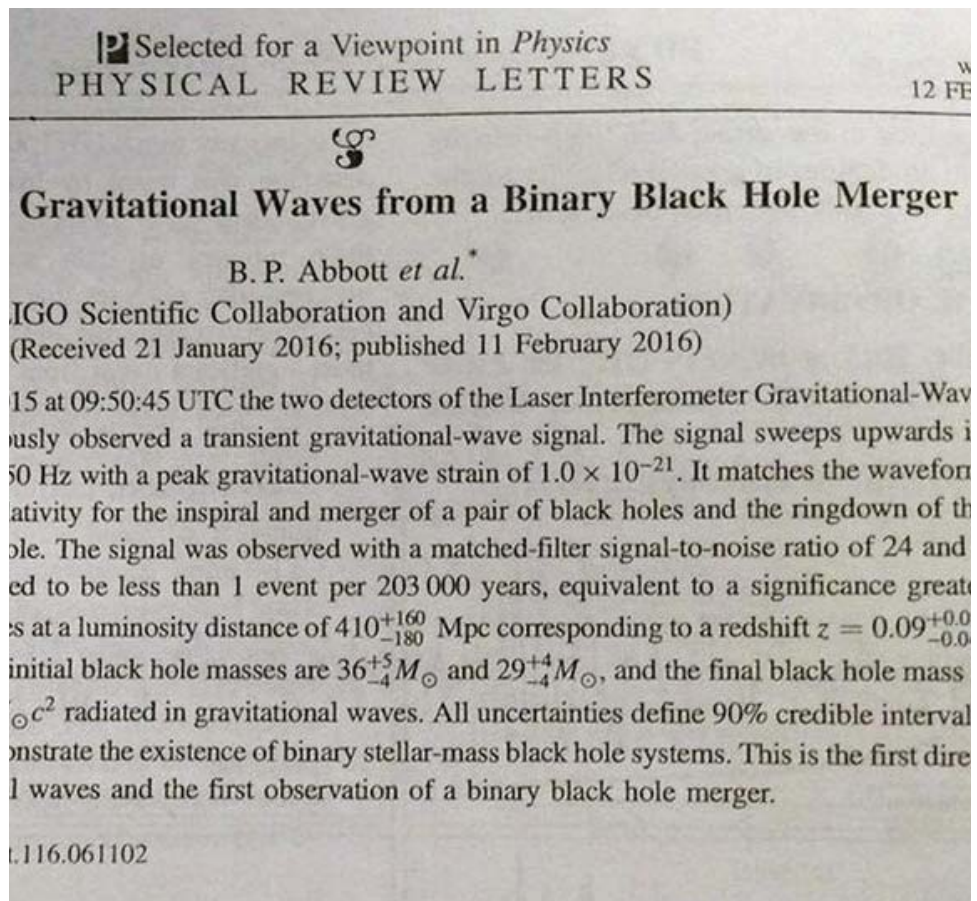
Tính riêng cái gương thôi đã rất kỳ công rồi. Mỗi bộ phận gương chỉ rộng khoảng 30 cm, nặng gần 40 kg và mỗi inch vuông trên đó được đánh bóng hàng trăm triệu lần để đảm bảo tạo ra một chiếc gương cầu hoàn hảo. Tiết lộ nhỏ thôi, mỗi chiếc có giá khoảng nửa triệu đô la để hoàn thành. Ban đầu thì những chiếc gương này được treo lên bằng dây thép nên mặc dù đã được xử lý giảm chấn nhưng vẫn chưa hoàn hảo. Sau lần cập nhật, người ta đính nó vào một hệ thống con lắc để hoàn toàn cách ly nó khỏi các chấn động.

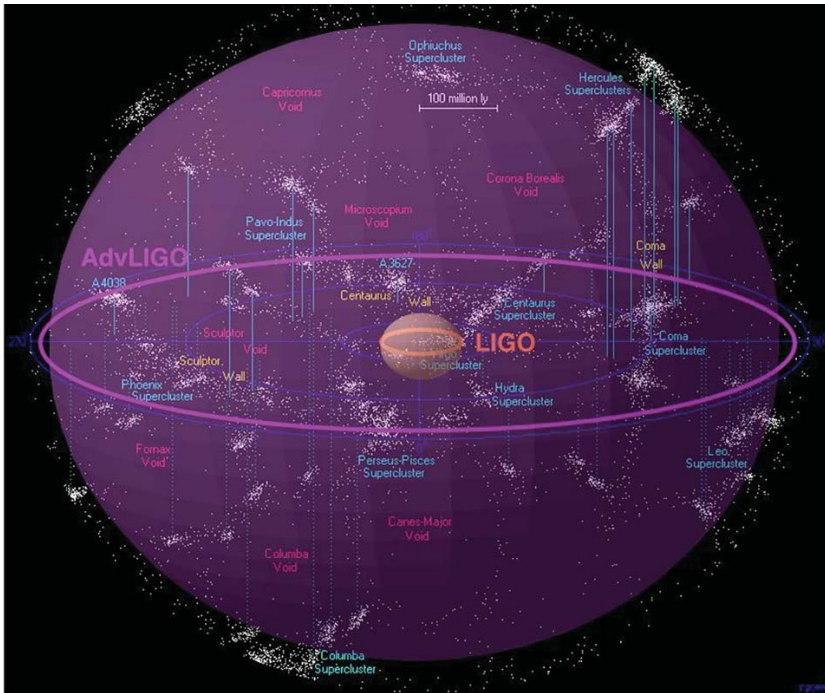
Thành công

Vào ngày 13/9, các nhà khoa học vẫn còn dành ra

suốt một ngày để tiến hành các bài test thiết bị trong LIGO. Gần như tất cả mọi bài test đều hoàn thành nhưng muộn hơn dự kiến, vẫn còn bài kiểm tra mô phỏng một chiếc xe tải nhấn phanh ở gần máy dò chưa làm, tuy nhiên vào 4 giờ sáng, nhóm vận hành quyết định đóng máy đi về, để cho LIGO tiếp tục tự thu thập dữ liệu. Không lâu sau đó, vào 4:50 theo giờ địa phương, một tín hiệu đã chạy qua 2 máy dò trong khoảng thời gian chưa tới 7 mili giây mỗi cái. Đó là thời điểm chỉ 4 ngày sau khi LIGO chính thức vận hành trở lại.

Giáo sư Reitze cho biết: "Thật sự thì việc kết quả đến sớm như vậy sẽ dẫn tới không ít hoài nghi bởi máy mới vừa được hoạt động trở lại không lâu. Tôi từng nói với mọi người rằng chúng ta sẽ không tìm thấy gì cho tới năm 2017 hoặc 2018 đâu." Nhưng rồi sau khi kiểm tra lại, kết quả đó thật sự là thật. Janna Levin, một giáo sư vật lý thiên văn tại Đại học Columbia, người không thuộc nhóm LIGO nhưng đã ngạc nhiên chia sẻ: "Khi tin đồn bắt đầu loan đi, tôi đã nhủ rằng Đến đi nào. Tín hiệu gần như quá hoàn hảo. Phần lớn





chúng ta đều tin rằng nó là hoàn hảo khi mà đã có rất, rất nhiều máy tính, rất nhiều tính toán được tiến hành để tách nó ra khỏi nhiễu âm."

Tuy nhiên, các nhà nghiên cứu tại LIGO đã lập hẳn một đội ngũ khách quan kiểm chứng lại kết quả này. Mặc dù rất tin tưởng vào kết quả, nhưng nhóm 4 thành viên này phải xem như mù, độc lập kiểm tra lại rất nhiều lần kết quả thu được và cuối cùng, họ xác nhận rằng các sóng hấp dẫn này đến từ đâu đó ở chòm sao Đại Khuyển (Canis Major). Dù vậy, họ vẫn chưa công bố vội và vẫn tiếp tục củng cố bằng chứng. Thậm chí, họ tự đặt ra câu hỏi rằng "có phải ai đó trong nhóm đã làm giả tín hiệu mà chúng ta không

biết?". Và công tác kiểm chứng cứ tiếp tục cho tới khi các nhà khoa học đều tin rằng không một ai có thể qua mặt được các tính toán thực hiện bởi các hệ thống mạnh mẽ và những thuật toán chính xác thuộc hàng nhất thế giới này.

Nhóm quyết định lập hồ sơ tuyên bố kết quả, bao gồm cả nêu rõ cách họ cạnh tranh thiết bị, chia sẻ mã nguồn phần mềm họ sử dụng, lên danh sách những nhiễu loạn và cách loại bỏ chúng, bao gồm cả những cơn bão ở Thái Bình Dương, các dao động ở tầng điện ly, một trận bão sét lớn ở châu Phi,... Cuối cùng, họ tuyên bố rằng loại bỏ các yếu tố gây nhiễu thì phát hiện lần này đạt ngưỡng 5 sigma (một tiêu chuẩn vàng khi tuyên bố một khám phá vật lý).

Quan trọng hơn nữa, họ khẳng định đây chính là sóng hấp dẫn đến từ một cặp lỗ đen va vào nhau. Bằng cách khai thác thêm thông tin từ sóng hấp dẫn, họ biết được thêm về kích thước, khối lượng của lỗ đen, tốc độ quỹ đạo của nó, thời điểm chính xác mà chúng va vào nhau và một lần nữa, khẳng định rằng lỗ đen có tồn tại 100%, không còn bất cứ nghi ngờ nào nữa. Phát hiện lần này

đã chứng minh rằng Einstein đã đúng khi nó về khía cạnh vật chất của vũ trụ.

Mặc dù lý thuyết của Einstein nói về lực hấp dẫn nhưng trước giờ người ta mới kiểm chứng được trong khuôn khổ của Hệ Mặt Trời, bây giờ người ta mở rộng ra tính đúng đắn của nó trên phạm vi toàn vũ trụ. Weiss cho biết: "Bạn nghĩ rằng lực hấp dẫn của Trái Đất là cái khiến bạn một khi leo cầu thang. Chưa đâu! Khi mà vật lý ngày càng phát triển, đó chỉ là một hiệu ứng nhỏ, vô cùng nhỏ, cực kỳ nhỏ của lực hấp dẫn mà thôi." Vậy làm thế nào hồi năm 1916 Einstein có thể nghĩ ra được điều này, điều mà mãi 100 năm

sau người ta mới thật sự quan sát được. Tưởng tượng gương mặt của Einstein sẽ ra sao khi ông biết được mình đã đúng sau 100 năm? Có lẽ ông đang mỉm cười dưới ngôi mộ kia.

Vật lý sẽ không chết, tương lai của vật lý học hiện đại đã khởi đi từ hôm nay

Gỗ đã khá mỏi tay nhưng mình thật sự phấn khích với phát hiện lần này. Nếu các nhà khoa học này đến Việt Nam mình sẽ khui hẳn một chai rượu ngon để uống mừng cùng với họ bởi lẽ đây là một thành công vượt bậc, một thành công mà suốt 100 năm qua, nhiều người cho tới lúc nhắm mắt vẫn mong muốn một lần chứng kiến. Cách đây không lâu mình đọc một bài phân tích rằng vật lý học rồi sẽ chết bởi nó đã đạt tới ngưỡng không thể giải thích được các lý thuyết. Phát hiện lần này đã phủ nhận hoàn toàn điều đó.

Kể từ thời của Galileo, người ta cho tới nay vẫn dựa vào ánh sáng để khám phá vũ trụ. Tuy nhiên, thành công lần này của LIGO đã cung cấp thêm một công cụ mới, vẫn đảm bảo tính sờ tận tay, nghe tận tai, thấy tận mắt của khoa học và đưa con người tiến xa hơn vào những bí ẩn của vũ trụ. Con người sẽ bớt sợ vũ trụ hơn, nhiều khám phá khác sẽ được thực hiện trong tương lai. Còn lần này, một điều mà khám phá lần này đã dẫn tới chính là chuyện du hành thời gian, mình sẽ nói với các bạn trong bài viết tới. Cám ơn các bạn đã đọc câu chuyện dài hơi này. Chúc vui vẻ.

Tham khảo Komar, SM (1), (2), (3), Physufl, UMD, Forbes, Naure, NY, Wiki, Lavin



Lạc lõng tháng Tư

Bầy cầm thú rừng hoang về ca múa
Gần bốn mươi năm đau xót tha hương
Tan tác buồn ngất ngư hằng thể kỷ
Tháng Tư đen sấp đến thật đau thương

Nước đục ngầu trong dòng sông yêu dấu
Chim chán chê mỗi cánh lạc cõi mê
Hàng phi lao lẽ loi bờ biển nhớ
Hồn thần thờ tim xao xuyên tái tê

Mùa Đông qua đưa ta về quá khứ
Mộng bay xa về biển cũ mênh mông
Ngôi trường xưa còn đâu cùng cát bước
Thật xa vời lảng đãng với hư không

Bao nhiêu nương nhưng tim ta sắt đá
Rồi thời gian sẽ vơi vợi đi qua
Chút tro tàn vãi rơi dòng biển cũ
Đưa ta về khi trời nổi phong ba

Lão Mục 29-March-14
Lương Mỹ Trang

Tháng Tư Quốc Hận

Vì Đảng, toàn dân cam đồ lệ,
Hải hùng, thông hận bỏ làng quê.
Xứ người nhớ nước, lòng già xót,
Đất khách thương nhà, dạ trẻ tê.
Chôn chặt cương thường, đau vạn nẻo,
Vùi sâu đạo lý, nhục nghìn bề.
Giống nòi Hồng Lạc cần ghi nhớ,
Giặc cộng tiêu ma, ắt phải kẻ.

08-4-2008

TRƯỜNG GIANG
(San Jose)

Trang Y Học



DÙNG SINH TỔ

Hỏi : Chào bác sĩ,

Tôi có 3 cháu nhỏ 8, 11 và 13 tuổi. Các cháu đều tương đối khỏe mạnh ăn được. Xin bác sĩ cho biết tôi có cần cho các cháu uống thêm vitamin gì hay không. Tôi cũng chịu khó thay đổi món ăn cho các cháu.

- Bà Lành

Đáp : Chào bà Lành,

Vấn đề uống thêm vitamin và khoáng chất đều đã được tranh luận ráo riết. Phía các nhà sản xuất vitamin đều giới thiệu rằng dùng thêm các chất này sẽ giúp cơ thể khỏe mạnh, tăng cường trí óc, làm việc tốt hơn. Thậm chí họ còn đề nghị dùng những megadose để cơ thể dự trữ khi cần. Trong khi đó thì các nhà chuyên môn y học cũng như dinh dưỡng lại có ý kiến trái ngược.

Xin nhắc lại để bà cũng như độc giả rõ là:

vitamin và khoáng chất là những chất rất cần thiết cho cơ thể. Nếu không có các chất này, cơ thể sẽ suy yếu bệnh hoạn thậm chí tử vong. Tuy nhiên, dù cần thiết nhưng với số lượng rất nhỏ, có khi chỉ dăm ba milligram mà thôi. Điều cần nhớ khác nữa là cơ thể không tạo ra được đa số các chất này. Nhưng may mắn là tạo hóa đã giúp con người có được chúng. Đó là từ thực phẩm các loại.

Thực vậy, thực phẩm đều có tất cả các phần tử này với tỷ lệ nhiều ít khác nhau. Do đó nếu ta tiêu thụ thực phẩm đầy đủ và nhiều loại khác nhau thì không cần phải uống thêm các chất được tổng hợp này. Hơn nữa nghiên cứu cũng cho hay, các sinh tố tổng hợp không có tác dụng tự nhiên giống như các chất đó trong thực phẩm. Ấy là chưa kể nếu dùng với số lượng quá nhiều còn gây ra nguy hại nữa.

Lấy thí dụ nếu ta ăn một quả táo trung bình, ta mang vào cơ thể không những sinh tố C mà còn nhiều chất antioxidant khác như flavonoid và polyphenol có khả năng phòng chống ung thư mà viên vitamin tổng hợp không có.

Hoặc mắt cần sinh tố A, nhưng nếu dùng nhiều quá lại gây ra độc hại cho gan hoặc dùng nhiều sinh tố C lại gây ra tiêu chảy, nhiều sắt cũng gây ra táo bón...

Trở lại với trường hợp của các cháu, nếu các cháu được bà nấu nướng và cho ăn đầy đủ các chất dinh dưỡng rồi, thì theo thiện ý chúng tôi, cũng không cần uống thêm sinh tố khoáng chất đâu. Chúc bà và các cháu được luôn luôn mạnh khỏe.

TÁO BÓN TRẺ EM

Hỏi : Tôi có một cháu trai, năm nay 9 tuổi. Cháu khỏe mạnh, học đều, tương đối ngoan, dễ dạy. Chỉ có điều là cháu đi cầu không bình thường, có khi cả tuần không đi cầu. Ấy vậy mà đôi khi lại có phần dính ở quần lót. Tôi vẫn cho cháu uống nước đều thậm chí còn bắt cháu mang nước theo để uống, vì tôi sợ là xa nhà cháu không uống. Tôi nghe nói uống thuốc xổ là không



tốt cho nên không cho cháu dùng. Vậy thì tôi phải làm gì bây giờ. Cảm ơn bác sĩ nhiều lắm.

- Lisa.

Đáp : Chào Lisa,

Táo bón ở trẻ em là chuyện thường xảy ra đấy, Lisa ạ. Theo thống kê, có tới 10% các em rơi vào tình trạng này và đây cũng là mối lo tâm của cha mẹ. Vấn đề này cũng hơi phức tạp, cho nên tôi xin tóm lược như sau.

Bình thường trẻ em đại tiện mỗi vài ba ngày. Khi các em không đi cầu mỗi 3 ngày và phân lại cứng thì có thể là bị táo bón.

Đa số trẻ em không có những nguyên nhân rõ rệt gây ra táo bón như ở người lớn. Một số cháu bé tự ý không muốn đi cầu vì ham chơi; đi học thì thấy nhà cầu không sạch sẽ hoặc sợ người ta nhìn thấy; một số khác có những kỷ niệm đau đớn khi đi cầu, nên tránh né vào cầu tiêu; một số khác ăn nhiều chất ngọt, ít rau, ít uống nước cũng bị táo bón. Ngoài ra, nóng sốt nhiễm trùng hoặc một số được phẩm trị cảm ho cũng gây táo bón.

Y học tả một chứng táo bón ở trẻ em gọi là “đi phẩn” tiếng Anh là Encopresis. Em đi cầu một lần với khối phẩn rất nhiều nhưng cảm thấy đau ở hậu môn cho nên lần sau mót cầu không dám đi, vì sợ đau. Phân tụ lại trong ruột, lâu lâu són ra ngoài.

Chữa táo bón ở trẻ em khác ở người lớn. Thuốc xổ không là giải đáp.

Trường hợp của cháu và theo như cô nói, cháu vẫn khỏe mạnh, hạnh kiểm tốt, học hành được thì tôi nghĩ là không có gì đáng lo ngại. Tuy nhiên cô cũng nên đưa cháu đi bác sĩ để được khám bệnh, loại trừ các rủi ro trầm trọng.

Trong khi chờ đợi, cô có thể áp dụng vài cách sau đây:

- Tập cho cháu có thói quen đi cầu mỗi ngày. Sau bữa ăn là lúc thuận tiện, vì khi đó thực phẩm sẽ kích thích đường ruột, gây ra sự chuyển động chất bã và sẵn sàng đi cầu. Bắt cháu ngồi chùng mười phút, để tạo ra thói quen;

- Cho cháu ăn uống cân bằng cộng thêm rau trái, hạt nguyên vẹn và

- Uống nước đầy đủ kèm thêm nước táo, nước mận;

- Lâu lâu chườm hậu môn với khăn ngâm nước ấm, để thư giãn cơ bắp, kích thích cảm giác muốn đi cầu. Cô có thể thoa một chút glycerin hoặc nhét viên đạn glycerin vào hậu môn để đại tiện dễ dàng hơn.

Chúc cô luôn luôn có sức khỏe tốt.

NO HƠI

Hỏi : Tôi năm nay 64 tuổi, sức khỏe cũng tốt, bị bệnh tiểu đường, đang uống thuốc. Không có bệnh gì khác, ngoài no hơi, như có cái gì chặn trước ngực, rất khó chịu. Bác sĩ cho tôi biết tại sao và chữa bằng cách nào. Có phải kiêng ăn gì không. Cảm ơn bác sĩ.

- Lê N (Sachse)



Đáp : Thưa bà,

Quá nhiều hơi trong ruột và bao tử sẽ đưa đến khó chịu cho cơ thể chẳng hạn tức bụng, no hơi. Hơi sẽ thoát ra miệng khi ta ợ hoặc trung tiện. Theo một số nghiên cứu, người khỏe mạnh trung tiện tới 15 lần mỗi ngày và đó là hiện tượng bình thường.

Nguyên nhân:

- Sự không hấp thụ hết một số chất tinh bột và đường trong thực phẩm. Các vi khuẩn trong ruột non sẽ làm các chất này lên men và tạo ra nhiều loại hơi như carbon dioxid, methane và hydrogen. Bình thường, các hơi này không có mùi. Hơi có mùi khi thực phẩm tiêu thụ có chất sulfite như rau broccoli, cauliflower, giá đậu hoặc la de.

- Các thực phẩm như táo, đậu, cải bắp, nước giải khát có nhiều hơi carbonate;

- Khi ăn, nuốt nhiều không khí, nhất là khi vội vàng cười nói ăn nhanh hoặc khi trầm cảm buồn phiền. Bình thường khi ăn hoặc nuốt nước miếng ta cũng nuốt vào khoảng 17 ml khí nitơ và oxy

Phòng ngừa:

- Khi ăn nên nhai chậm rãi, ngậm miệng, từ từ nuốt thức ăn;

- Tránh hoặc giới hạn thực phẩm sinh ra nhiều hơi, nhất là các loại đậu, cải bắp, hành, giá đậu, chuối, mận. Sữa và pho mát cũng gây no hơi nếu cơ thể thiếu điều tố lactase để tiêu hóa đường lactose trong sữa;

- Giới hạn đường thay thế như sorbitol, manitol có nhiều trong bánh kẹo gọi là “sugar-free”.

- Không lạm dụng được phẩm chống acid trong bao tử;

- Có thể dùng chất chống gas như Simethicone, Phazyme; Mylanta gas, Pepto Bismol, Lactaid.

SIÊU ÂM

Hỏi : Năm nay cháu 28 tuổi, lập gia đình được hơn 1 năm. Hiện nay cháu đang có bầu được 12 tuần lễ. Cháu muốn hỏi là nếu siêu âm bây giờ có thể biết là trai hoặc gái cũng như liệu thai nhi có bình thường hay là không. Và siêu âm có gây ra ảnh hưởng xấu cho thai nhi không. Cảm ơn bác sĩ.

- Lisa Phạm.

Đáp : Cháu Lisa,

Trước hết xin chúc mừng vợ chồng Lisa sắp có con đầu lòng. Chắc là vợ chồng cháu vui lắm đấy nhỉ. Cả ông bà nội ngoại cũng vui nữa chứ.

Về việc siêu âm thì như sau:

Siêu âm tiếng Anh gọi là ultrasound, là phương thức khá hoàn hảo để chẩn đoán cũng như điều trị bệnh. Máy dùng những làn sóng âm thanh có tần số cao, rọi vào cơ thể và cho thấy hình ảnh các bộ phận bên trong, chứ không có tia phóng xạ, X-quang. Máy có thể đặt ở bên ngoài hoặc để ở trong cơ thể.

Siêu âm được dùng để coi tình trạng của thai nhi, chẩn đoán vài loại bệnh ung thư, bất thường ở cơ bắp, nhiếp tuyến, túi mật, u buồng nhũ hoa...

Cháu có thai mới được 12 tuần lễ. Ở giai đoạn này, siêu âm có thể cho biết hình dáng và kích thước của thai nhi, có bao nhiêu thai nhi, vị trí của nhau thai, lượng nước trong bình ối, thai nhi có cấu tạo gì bất thường không. Về sex của thai nhi thường thường phải đợi tới tuần lễ thứ 16- 20 thì mới biết.

Nói chung, siêu âm rất an toàn cho cả mẹ lẫn thai nhi.

Siêu âm có thể thực hiện ở bệnh viện hoặc phòng mạch bác sĩ sản phụ khoa, kéo dài từ 20- 30 phút.

Như vậy cháu cứ đi bác sĩ để thăm thai và làm siêu âm nhé. Nhớ nói với bác sĩ cho tờ giấy ghi kết quả siêu âm mang về để dành cho cháu nó coi khi nó khôn lớn. Và cũng nhớ hỏi bác sĩ có cần dùng thêm vitamin để bổ dưỡng cho cả mẹ lẫn baby nhé.



TATTOO

Hỏi : Cách đây mấy tháng, cháu nghe theo mấy đứa bạn nó rủ đi làm tattoo. Cháu có một vết xăm ở trước ngực. Về nhà, cháu giấu không cho bố mẹ cháu biết. Bây giờ cháu muốn lấy nó đi. Bác sĩ có cách nào thì bác sĩ cho cháu hay nhé. Cháu cảm ơn bác sĩ.

- Th. Nguyễn

Đáp : Cháu ơi,

Cháu không cho biết năm nay cháu bao nhiêu tuổi, còn vị thành niên hay đã trưởng thành rồi mà muốn giấu cha mẹ. Bác nghĩ là cháu nên nói cho cha mẹ của cháu về chuyện tattoo này đi. Lý do là bây giờ cháu lại muốn xóa nó đi mà xóa nó cũng tốn kém và có thể có vài rủi ro, cần sự giúp đỡ chăm sóc của cha mẹ cháu.

Bác nhắc lại là khi làm tattoo, người ta dùng kim châm vào da rồi bơm một chút mực có màu vào đó để xăm những hình ảnh mà mình thích. Mực có nhiều loại và gồm có một chất lỏng chuyên chở chất màu. Chất màu có thể làm bằng muối kim loại như màu xanh thì dùng muối đồng, màu đỏ dùng muối sắt, màu đen dùng than... Màu này cũng tương tự như màu sơn xe hơi. Các chất này thường tồn tại rất lâu ở vết xăm trên da.

Muốn xóa vết xăm, có thể mài vết xăm với muối hoặc với vài loại kem bán ở tiệm mỹ phẩm. Nhưng đây chỉ là cho xăm nông mà thôi. Chứ xăm vĩnh viễn thì phải nhờ đến bàn tay của các bác sĩ chuyên khoa thẩm mỹ. Bác sĩ có thể dùng tia laser để xóa dần các vết mực này và cũng hơi đau đấy, cho nên bác sĩ phải chích một chút thuốc tê dưới da. Bác sĩ cũng có thể mài tattoo cho mòn dần. Với tattoo khó xóa hơn, có thể phải dùng tới phẫu thuật cắt bỏ.

Để thực hiện việc xóa xăm, cháu nên kiếm bác sĩ nào có kinh nghiệm đã làm nhiều trường hợp rồi, kéo mà tiền mất tật mang. Vì thế bác mới đề nghị với cháu là cho bố mẹ biết, để được sự góp ý kiến và hỗ trợ của họ.

Chúc cháu mọi sự lành.

ĐỔ MỒ HÔI BAN ĐÊM

Hỏi : Ông xã nhà tôi thường hay đổ mồ hôi ban đêm, có khi ướt đầm cả áo và khăn trải

giường. Ông ấy có bệnh tiểu đường và cao huyết áp. Xin bác sĩ cho biết tại sao lại đổ mồ hôi như vậy và có cần đi bác sĩ hay không. Cảm ơn bác sĩ.

- Bà Ngân (TX)



Đáp : Thưa bà,

Đổ mồ hôi ban đêm là việc thường xảy ra và khiến cho nhiều người lo ngại vì giấc ngủ không được yên ổn. Đây là một dấu hiệu của nhiều bệnh trầm trọng khác nhau cũng như là tác dụng phụ của nhiều loại dược phẩm.

Dược phẩm thường gây ra đổ mồ hôi ban đêm gồm có thuốc hạ nhiệt độ như acetaminophen (Tylenol) và aspirin, rồi đến các thuốc hạ huyết áp, thuốc chống trầm cảm, thuốc chữa bệnh tiểu đường...

Các bệnh có thể gây ra sốt gồm có bệnh nhiễm HIV/AIDS, lao, nhiễm trùng phổi, viêm tim, cường tuyến giáp, trào ngược dạ dày-thực quản, phụ nữ có thai, mãn kinh, bệnh lo âu, người mập phì...

Bà cho hay ông nhà bị tiểu đường và cao huyết áp thì tôi nghĩ là những thuốc mà ông đang dùng để chữa các bệnh này có thể đã gây ra đổ mồ hôi ban đêm. Tuy nhiên để an tâm hơn, ông nhà nên đi bác sĩ để coi lại xem có bệnh gì khác nữa không. Trong khi chờ đợi, ông nhà nên coi lại nhiệt độ trong phòng cho mát mẻ, bớt mặc quần áo quá dày khi đi ngủ và bỏ bớt chăn trên giường.

HUYẾT ÁP

Hỏi : Kính thưa Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức,

Về vấn đề cao máu thì trong máy có ba số: số thu tâm (số lớn) và trương tâm (số nhỏ). Về số thứ nhất systolic thì ai cũng biết, nhưng vấn đề số thứ hai là diastolic là gì? Và nếu nó luôn luôn cao hơn số được chấp nhận thì làm cách nào để nó có thể ở mức chấp nhận; và về tim đập nhanh 90 hoặc hơn thì làm gì để nó hạ xuống nhanh.

Đáp : Chào ông,

Thắc mắc của ông về các con số trên dụng cụ đo huyết áp cũng là thắc mắc của nhiều người, nhất là với những ai đang bị bệnh cao huyết áp.

Huyết áp được đo bằng một dụng cụ gọi là Huyết Áp Kế hoặc giản dị hơn, máy đo huyết áp.

Huyết áp là sức ép của máu vào lòng động mạch mỗi khi trái tim bóp vào để đẩy máu ra động mạch đi nuôi cơ thể.

Huyết áp có 2 con số:

- Huyết áp systolic hoặc tâm thu là khi tim co lại đẩy máu ra động mạch.

- Huyết áp diastolic hoặc tâm trương là khi cơ tim giãn ra để nhận máu vào tim.

Số huyết áp trung bình là dưới 120/80 mmHg.

Huyết áp systolic từ 129 tới 139 là tiền cao huyết áp; trên 140 là cao huyết áp.

Huyết áp diastolic 80-89 là tiền cao huyết áp mà từ 90 trở lên là cao huyết áp.

Trước khi đo huyết áp, nên ngồi nghỉ mười phút, không hút thuốc, không uống cà phê, không vận động, thư giãn tâm trí. Ngồi ngay ngắn trên

ghế, hai bàn chân đặt xuống sàn nhà, cánh tay dựa trên mặt bàn, ngang tầm trái tim. Nhớ ghi con số huyết áp khi đo để nhớ và nếu cần thay đổi liều lượng thuốc trị cao huyết áp. Ngoài ra một số dụng cụ đo huyết áp cũng cho kết quả nhịp tim gọi là Pulse.

Như vậy nếu một trong hai số ghi huyết áp ở mức cao hơn mức trung bình là được coi như là có bệnh cao huyết áp. Hai con số này quan trọng như nhau.

Và khi điều trị thì ta phải mang cả hai con số này trở lại mức trung bình.

Nhịp Tim:

- Trung bình từ 60 tới 80 hoặc 100 nhịp/ phút.

- Nếu nhịp trên 100 hoặc dưới 60/phút mà kèm theo khó thở, hụt hơi, chóng mặt, muốn xỉu thì nên đi khám coi xem có bệnh gì không. Nhịp tim thay đổi tùy theo sức khỏe, sự hoạt động, nhịp động xung quanh, xúc động, cơ thể lớn nhỏ, thuốc đang dùng.

- Các lực sĩ thể thao gia thường có nhịp tim thấp như là khoảng 40 nhịp/ phút là nhờ vận động, trái tim họ ở tình trạng tốt, co bóp mạnh để đẩy máu ra ngoài.

Về trường hợp của ông, nhịp tim của ông là 90 mà nhịp đều thì cũng không sao. Nếu thấy có dấu hiệu như khó thở, hồi hộp thì nên đi bác sĩ tìm hiểu nguyên nhân rồi điều trị.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com



Trang Gia Chánh



Thịt bò kho gừng sả

Nguyên liệu:

Thịt bắp bò - 500 gr

Gừng - 1 củ

Sả - 3 cây

nước mắm, đường, hạt nêm, muối, tiêu - gia vị

Hành tím - 1 củ

Hướng dẫn:

- Các bạn đem rửa sạch thịt bò rồi thái thành từng miếng quân cờ vừa ăn có kích thước 2x2

- Gừng các bạn cạo sạch vỏ rồi đem rửa sạch, thái sợi

- Hành tím các bạn bóc bỏ vỏ rồi đem rửa sạch, băm nhỏ.

- Sả các bạn rửa sạch rồi đem cắt khúc chẻ làm đôi

Bước 1: - Các bạn bắc một cái chảo lên bếp rồi cho chút dầu vào. Khi dầu sôi thì các bạn cho hành tím đã băm nhỏ vào, tiếp đến cho gừng, sả vào đảo đều cho chín.

- Sau đó, các bạn cho thịt bò vào đảo đều với hành, gừng, sả.

Bước 2: nêm nếm gia vị

- Các bạn cho 3 thìa nước mắm, 1 thìa đường,

1 ít hạt nêm vào và trộn đều với thịt bò, đây nắp nồi và vặn nhỏ lửa cho thịt ngấm gia vị.

- Các bạn đun đến khi thịt bò chín tái, bề mặt thịt bò sun lại thì các bạn đổ thêm nước vào sâm sấp mặt thịt đun sôi, nêm nếm lại lần nữa đã vừa ăn chưa.

Bước 3: - Các bạn vặn để nhỏ lửa khi nấu, nấu đến khi nước cạn, gừng dẻo quánh lại, thịt chín mềm là xong, tắt bếp, trình bày ra đĩa và thưởng thức.

Những lưu ý để có món thịt bò kho gừng sả ngon

- Khi hầm thịt bò bạn nhớ để lửa nhỏ để thịt bò chín. Bạn hầm đến khi thịt bò chín mềm, nước hơi sền sệt.

- Món thịt bò kho gừng sả ăn cùng cơm nóng hoặc bánh mì sẽ là sự lựa chọn tuyệt vời của bạn đấy!

Cách chọn thịt bò ngon:

Thịt có màu đỏ tươi, thớ nhỏ mịn, thơm mùi bò, mỡ bò màu vàng nhạt.

- Thịt màu đỏ sậm mà mỡ màu vàng đậm, thớ to là bò già, dai ngoách.

- Thịt màu đỏ sậm mà mỡ trắng, mùi hơi tanh, không thơm là thịt trâu.

- Thịt có nang sán rất dễ biết vì nang nhìn giống hạt gạo, nằm lẫn trong thớ thịt, lấy mũi dao dích ra là nó rơi ra liền, khác với những dây gân nhỏ trắng trắng vừa dai vừa dính chắc trong thịt.

Cách khử mùi hôi của thịt bò:

Để khử mùi thịt bò, bạn chỉ cần bạn lấy một



củ gừng sau đó đem nướng chín, cạo lớp vỏ cháy, giã nhuyễn xát lên thịt bò. Sau công đoạn này là xả sạch bằng nước, đảm bảo hết ngay mùi hôi.

Muốn làm mềm thịt bò cho thêm chút muối khi nấu. Riêng thịt bò gân, thịt bắp đùi, xương sườn, muốn nhanh mà không phải hầm lâu, hãy cho vào nồi nấu một miếng dưa, một cục nước đá hoặc cái thìa nhôm.

Cách chọn thịt bò ngon:

- Trước tiên, bạn cần chú ý vào màu sắc: Nên mua thịt bò tươi, không chọn loại có màu đỏ sẫm. Mỡ bò có màu vàng và cứng, không lấy mỡ mềm.

- Kế đến, nhìn vào thớ thịt bò. Chọn loại có thớ nhỏ, mềm, không mua thớ to hơi cứng.

- Sau cùng, lấy đầu ngón tay ấn vào thịt thấy không dính, ngửi không có mùi bất thường, khó chịu là được.



Cá kho thịt

Nguyên liệu:

Cá tươi - 2 kg

Thịt ba chỉ - 1 kg

Riềng - 1 củ Lá chèn tươi - 50 gr

nước mắm, đường, tiêu,... - gia vị

Hướng dẫn:

Sơ chế nguyên liệu

- Cá các bạn đem sơ chế thật sạch với nước và muối rồi cắt thành các khúc vừa ăn.

- Thịt ba chỉ bạn đem rửa sạch, thái miếng dày.

- Riềng các bạn rửa sạch, thái miếng mỏng, lá chèn rửa sạch, để ráo nước.

Các bước làm

Bước 1 : Các bạn lót 1 lớp lá chèn tươi và riềng thái mỏng xuống đáy nồi. Bạn nhớ không lót quá dày hoặc quá mỏng nhé. Nếu quá mỏng thì khi kho cá dễ bị cháy và dính đáy nồi còn dày quá sẽ làm cá lâu chín và bị lán át mùi vị

Bước 2 : Tiếp theo các bạn cho cá, thịt, riềng, nước mắm, hạt tiêu vào nồi, ướp khoảng 15-20 phút cho ngấm gia vị.

Bước 3 : Sau đó ở lớp trên cùng các bạn cho thêm lá chèn tươi vò hơi nát lên.

Bước 4 : Bạn cho nồi cá lên bếp, đun với lửa to. Khi thấy nước trong nồi gần cạn thì bạn thêm nước hàng vào nồi cá rồi đun ở lửa vừa

Bước 5 : Các bạn đun nồi cá cho đến khi nước gần cạn thì tắt bếp để nguội.

Bước 6 : Sau đó lại tiếp tục cho nồi cá lên đun với lửa nhỏ đến khi nước cạn và chín nhừ là được.

Lưu ý

- Các bạn nhớ sơ chế cá thật sạch sẽ, bạn có thể chọn cá trắm để kho sẽ ngon hơn. Việc sơ chế cá sạch sẽ giúp cá không bị tanh, sạch nhớt và bần, khi kho cá sẽ ngon và thơm hơn

- Các bạn nên kho thịt với cá đến khi chín mềm sẽ ngon hơn.

- Ngoài thịt ra thì bạn có thể kho thêm cá với chuối cũng rất ngon. Chuối kho với cá chín mềm, bỏ tỏi và mang đầy hương vị.

- Nếu không thích dùng nước hàng thì bạn có thể kho cá bằng kẹo đắng theo iểu truyền thống vì kẹo đắng sẽ có độ mặn ngọt nhất định và khi nấu sẽ mang đến hương thơm hấp dẫn.

Món cá kho với thịt hoặc chuối rất thích hợp ăn với cơm nóng hoặc những ngày đông lạnh giá. Món ngon này sẽ tăng hương vị cho bữa cơm gia đình và chắc chắn sẽ khiến cả nhà tấm tắc khen ngon đấy. Hãy vào bếp và làm món ngon này nhé!

Cách chọn cá ngon:

- Mắt cá tươi lồi và trong suốt, cá ươn thì mắt thường lõm và có màu đục.

- Cá tươi, phần hậu môn thụt sâu vào bên trong, có màu trắng nhạt và bụng cá lép, ngược

lại, cá ươn phần hậu môn màu hồng hay đỏ bầm, lòi ra ngoài, bụng cá phình to.

- Mang cá tươi có màu đỏ hồng, không nhớt và không có mùi hôi. Còn cá ươn thì mang cá có màu xám và có nhớt.

- Miệng cá tươi ngậm kín, còn cá ươn, ôi thì miệng hé mở.

- Thịt cá tươi rắn chắc, đàn hồi, không để lại vết ấn của ngón tay vào thịt cá.

Thịt ba chỉ kho nấm rơm

Nguyên liệu:

Thịt ba chỉ - 300g

Nấm rơm - 150g

Hành củ, hành lá, ớt -

Gia vị - Nước mắm, bột nêm, đường, nước màu dừa, tiêu, muối.

Hướng dẫn:

Bước 1: Thịt ba chỉ rửa sạch với chút muối, để ráo, thái miếng nhỏ. Chú ý: Khi kho với nấm rơm thì các bạn thái thịt nhỏ hơn một chút so với các món kho khác.

Bước 2: Ướp thịt với hành củ băm nhỏ, nước mắm, bột nêm, nước màu dừa (hoặc nước hàng), xúu đường để khoảng 15-20 phút cho thịt ngấm. Nếu không quen tỷ lệ các loại gia vị, bạn có thể sử dụng gói gia vị thịt kho mua sẵn.

Bước 3: Nấm rơm cắt bỏ chân, phần dập nát, rửa sạch, ngâm trong nước vo gạo có thêm chút muối khoảng 30 phút cho nấm sạch, trắng.

Nếu không có nước vo gạo bạn sử dụng nước lã có thêm chút muối là được. Sau đó, vớt ra rửa,



rửa lại với nước cho sạch, để ráo.

Bước 4: Bắc nồi lên bếp, cho thịt vào đảo cho săn.

Bước 5: Khi thịt săn, thêm chút nước sôi sao cho ngập mặt thịt, kho với lửa vừa đến khi nước gần cạn, thịt chín mềm.

Bước 6: Cho nấm rơm vào đảo kỹ, kho thêm khoảng 5-7 phút nữa. Nêm nếm cho vừa ăn. Tắt bếp, rắc chút hành lá xắt nhỏ, ớt xắt và xúu tiêu là được.

Đậu phụ kho coca

Nguyên liệu:

Bìa đậu lớn - 1 bìa

Coca cola - 1/3 lon

Hành lá, ớt, hạt tiêu, gừng -



Xì dầu (nước tương) -

Hướng dẫn:

Bước 1: - Đầu tiên bạn thái đậu phụ thành từng miếng vuông vừa ăn. Nếu thích ăn đậu xốp, bạn có thể cho đậu vào ngăn đá tủ lạnh khoảng 30' nhé!

- Sau đó ướp đậu với một chút hạt tiêu.

- Bạn thái nhỏ hành lá, ớt tươi và gừng.

- Rán đậu vàng đều các mặt rồi chắt hết dầu ăn ra khỏi chảo.

- Đổ Coca-cola và nêm xì dầu cho vừa ăn. Đun ở lửa vừa cho đến khi Coca cạn một nửa thì cho hành lá, gừng, ớt vào và đun thêm khoảng 5' nữa.

Đậu phụ om trứng ngon mê ly

Nguyên liệu:

Đậu phụ - 250g
Trứng gà - 1 quả
Xì dầu - 6g
Hành lá - Nước

Hướng dẫn:

Bước 1 : -Hòa xì dầu, đường, nước vào bát, khuấy đều cho tan đường.

Bước 2 : - Rửa sạch đậu phụ cắt miếng nhỏ. Sau đó, đổ lòng đỏ trứng vào đĩa đánh tan, nhúng miếng đậu phụ vào lòng đỏ trứng gà.

Bước 3 : - Đặt chảo lên bếp, đun sôi dầu, thả đậu vào rán vàng đều cả hai mặt. Đổ hỗn hợp xì dầu, nước, đường lên đậu phụ, đun sôi lên cho gia vị ngấm vào đậu. Thêm hành lá, đun khoảng 1 lúc rồi bắc xuống ăn.

Bước 4 : - Đậu phụ om trứng hoàn hảo màu vàng bắt mắt như hình dưới đây. Bạn trút đậu ra đĩa và thưởng thức khi đậu còn nóng.

Vịt giả cầy

Nguyên liệu:

Vịt - 1 con
Rượu gừng - vừa đủ
Nghệ, gừng, tỏi, hành khô, nước dừa xiêm, chanh, mùi tàu, ngò - vừa đủ
Bột ngọt, muối, nước hàng, mắm tôm, dầu ăn - vừa đủ

Hướng dẫn:

Bước 1: Vịt mua về rửa sạch, dùng muối và chanh chà xát bên ngoài và bên trong, rửa lại bằng rượu gừng để vịt không có mùi hôi. Nướng

vịt sơ qua bằng than hoa hoặc nếu không có dùng kẹp nướng trên bếp ga để da vịt hơi cháy xém dậy lên mùi thơm.

Bước 2: Chặt vịt thành miếng vừa ăn. Ướp vịt với 1 thìa cà phê bột ngọt, 1 thìa cà phê muối, 1 muống nghệ băm, 1 muống mắm tôm, 1/2 muống tỏi băm, 1 muống hành khô băm, 1 muống riềng băm, 3 muống canh nước hàng.

Bước 3: Trộn đều gia vị để vịt thấm khoảng 30 phút trước khi nấu. Cho 1/2 muống tỏi băm vào nồi khi dầu nóng già, trút thịt vịt vào xào. Đến khi miếng thịt săn lại thì chế nước dừa xiêm vào. Đun lửa liu riu để thịt vịt chín mềm.

Bước 4: Đến lúc nước hơi cạn, sánh vàng thì các bạn nêm nếm lại gia vị cho vừa miệng. Sau đó cho 1 thìa riềng băm vào để giữ hương thơm đặc trưng của riềng, giúp món ăn thơm ngon hơn.

Bước 5: Cuối cùng cho ngò, mùi tàu thái nhỏ vào rồi tắt bếp. Cho vịt giả cầy ra tô dùng nóng với cơm hoặc bún đều ngon miệng.

Thịt gà kho măng

Nguyên liệu:

Úc gà hoặc đùi gà - 3-4 cái
Nước mắm, muối, ớt, hạt tiêu, hạt nêm -
Măng tươi - 150g
Hành lá, tỏi, hành hương -
Dầu điều tạo màu -

Hướng dẫn:

Bước 1 : - Gà mua về bạn rửa sạch với muối pha loãng, để lên ráo cho ráo nước.

- Chặt gà thành miếng vừa ăn. Ướp vào gà



hành hương đã băm nhuyễn, thêm khoảng một thìa nhỏ nước mắm, nửa thìa hạt nêm, chút xíu hạt tiêu. Ướp trong vòng 1 tiếng.

Bước 2: - Măng tươi bạn nhớ cắt bỏ đoạn già, thái khúc cho vừa ăn.

- Đổ nước lạnh ngập mặt măng, đun sôi tầm từ 5 đến 10 phút, để măng ra bớt chất chua.

- Sau khi luộc, xả lại nước lạnh, để măng lên ráo.

Bước 3 : - Đun nóng hai thìa nhỏ dầu điều, phi tỏi thơm, đổ gà vào chiên vàng hai mặt.

- Tiếp theo cho măng vào. Cho thêm vào nồi ít nước lạnh. Thêm vào một thìa nhỏ nước mắm, một thìa nhỏ muối, ít hạt nêm, ớt bột.

- Đậy kín nắp nồi, đun lửa nhỏ để măng và gà thấm gia vị.

Bước 4 : - Sau khi gà và măng đã mềm, nêm nếm lại tùy theo khẩu vị của bạn. Tắt bếp, rắc hành lá đã thái nhỏ vào.

Cá kho măng

Bạn nên chọn những loại cá to, nhiều thịt, ít xương như cá quả, cá lóc... Chọn măng chỉ mới chua đến, không nên chọn loại măng chua quá, sẽ làm mất vị ngon.

Nguyên liệu:

Cá - 500g

Măng chua - 300g

Thịt ba chỉ - 100g

Tương bần - vừa đủ

Hạt nêm, tiêu, đường - vừa đủ

Hành củ - vừa đủ



Hướng dẫn:

Bước 1: Cá làm sạch, cắt khoanh, măng thái vừa miếng rửa sạch rồi để cho ráo.

Hướng dẫn làm món cá kho măng đặc biệt thơm ngon bước 2

Bước 2: Cho cá lên rán qua, hơi vàng là được.

Bước 3: Hành lấy phần củ cho lên phi vàng rồi cho thịt ba chỉ vào đảo qua, tiếp tục cho măng vào đảo cùng thịt. Thêm chút đường đun đến khi đường ngả màu vàng thì cho nửa bát nhỏ tương bần vào, đảo đều.

Hướng dẫn làm món cá kho măng đặc biệt thơm ngon bước 4

Bước 4: Đun đến khi tương quyện vào măng và thịt thì chế thêm 400ml nước sôi, đun sủi rồi cho cá vào đảo nhẹ, cho nhỏ lửa.

Bước 5: Khi gần cạn thì nêm một chút hạt nêm và cắt phần lá của hành vào.

Bò kho nước dừa

Nguyên liệu:

Nạm bò - 600 gr

Cà rốt - 2 củ

Ớt - 3 quả

Sả - 2 cây

Hành tím - 4 củ

Tỏi băm - 4 củ

Dừa tươi - 2 trái

Gia vị bò khô - 1 gói

Muối, tiêu, đường, bột nêm bò - gia vị

Hướng dẫn:

Bước 1: - Thịt bò bạn rửa sạch, thái miếng



vuông vừa ăn rồi ướp thịt bò với các gia vị : 1 muống đường, 1 muống tiêu, 1 muống muối, 1 muống hành băm, 1 muống tỏi băm, gói gia vị bò kho để 15 phút cho thịt bò ngấm đều gia vị

Bước 2: - Cà rốt bạn tía hoa, thái dày 1 cm

Bước 3: - Bạn phi hành tím, ớt, tỏi băm, sả cắt khúc cho thơm rồi cho thịt bò vào xào săn, chế nước cốt dừa nấu cho mềm rồi nêm lại vừa ăn.

Lưu ý: Bò kho nước dừa thường ăn với bánh mì và muối tiêu chanh.

Thịt kho củ cải ngon đậm đà

Nguyên liệu:

Củ cải trắng - khoảng 3-4 củ

Thịt ba chỉ - 300-400g

Đường, hạt nêm, mì chính, nước mắm, bột canh

Hành khô, hạt tiêu



Hướng dẫn:

Bước 1: -Thịt ba chỉ sau khi mua về bạn rửa sạch với muối loãng, sau đó để ráo, đem ướp với 1 thìa mắm, 1 thìa mì chính, 1 thìa bột canh, 1 thìa tiêu và hành khô đập dập.

- Cho đường lên bếp đun, đến khi đường chuyển thành màu nâu đen thì đổ ít nước vào làm nước màu. Hoặc bạn có thể dùng nước hàng (kẹo đắng) mua ngoài chợ cũng được.

Bước 2: - Củ cải bạn gọt sạch vỏ, đem cắt thành các khúc chừng 2cm.

- Đem củ cải xóc với chút muối để khi củ cải khi ăn sẽ không ngái và có vị đậm đà hơn.

- Trộn thịt và củ cải lẫn với nhau và đổ phần nước màu vừa làm vào và ướp chừng 15 phút.

Bước 3: - Đun nhỏ lửa, cho thêm ít nước để phần nước vừa ngập phần thịt và củ cải, nêm gia vị vừa ăn.

- Ớt sừng bạn thái nhỏ cho vào. Đợi khoảng 30 phút là món chín.

Bò kho ngon đúng điệu

Nguyên liệu:

Thịt nạm bò - 600g (Chọn phần nạm bò, có thêm chút gân sẽ giúp món bò kho ngon hơn. Thịt bò vừa mềm, vừa dai, giòn rất vừa miệng.)

Muối - 2 muống cà phê

Hạt nêm - 1 muống

Đường - 1 muống cà phê

Bột bò kho - 1 muống

Màu dầu điều - 3 muống cà phê

Bột năng - 3 muống cà phê

Tiêu - 1/2 muống cà phê

Cà rốt - 1 củ - Sả - 3 nhánh

Gừng, tỏi, hành tím băm nhỏ -

Ngò gai, rau quế - Hoa hời, quế -

Cà rốt gọt vỏ, tía hoa - 300g

Hướng dẫn:

Bước 1 : - Để khử mùi của thịt bò chúng ta dùng rượu trắng hòa với gừng sau đó xát lên thịt rồi rửa sạch lại, trụng qua nước sôi. Bước này sẽ giúp khử mùi hôi, ngậy ngậy của thịt bò.

- Cắt thịt bò thành những miếng vừa ăn. Nên cắt thành hình vuông hoặc chữ nhật nhé!

- Ướp thịt nạm bò với 2 muống cà phê muối, 1 muống cà phê đường, 1/2 muống cà phê tiêu, 1 muống bột bò kho, 1 muống cà phê màu dầu điều. Ướp thịt trong vòng 30 phút.

- Cà rốt rửa sạch, cạo vỏ, cắt khúc cỡ 5 cm. Sả đập dập. Rang sơ hoa hời và quế cho thơm.

Bước 5 : - Phi thơm tỏi, hành tím và gừng băm nhỏ. Trút thịt bò vào đảo đều, thêm 2 muống cà phê màu dầu điều để có màu đẹp. Sau khi thịt bò đã săn lại, cho sả và chế nước ngập mặt thịt, thả hoa hời và quế vào nồi.

Bước 6 : - Khi thịt đã mềm chúng ta vớt bỏ hoa hời, quế và sả, nêm thêm 1 muống hạt nêm, hòa 3 muống cà phê bột năng vào bát nước lạnh đổ từ từ vào nồi thịt sau đó cho cà rốt vào nấu thêm 5 -10 phút rồi tắt bếp.

Truyện dài *Mảnh Tình Quê*

tác giả : VL

Chương mười



Rồi hai mươi lăm năm sau... Chiều cuối tuần, vợ chồng Toại ngồi trên chiếc băng đá trong vườn nhìn ra cánh đồng lúa mì ngút ngàn, kỷ niệm bỗng đổ xô về. Huệ không ngờ thấm thoát mà đã hai mươi lăm năm gia đình nàng sống trên đất tạm dung. Nàng nhớ lại những bước đầu bỡ ngỡ khi Toại cùng nàng và bé Phát đặt chân lên đất Mỹ. Huệ thương chồng vô hạn vì chàng đã nhận hết mọi sự nhọc nhằn về phần mình cho Huệ rảnh tay, rảnh trí đi học tiếng Anh đến nơi đến chốn. Nhờ vậy sau khoá học dài hạn, Huệ nói tiếng Anh lưu loát và tìm được một chân bán mỹ phẩm ở thủ đô Hoa Thịnh Đốn. Bé Phát lúc bấy giờ đã mười hai tuổi được Toại cho học cấp tốc khoá Anh văn để theo kịp chương trình của Mỹ. Phát phải sụt xuống hai lớp mới không hụt hẫng trong môi trường mới. Còn Toại thì chấp nhận làm anh thợ phụ máy vì chàng chưa rành nghề. Nhờ lòng tốt của chủ nhân và ý chí học hỏi của chàng, chỉ một năm sau, Toại trở thành người thợ chính trong xưởng lắp ráp xe hơi với số lương khá hơn trước. Nhưng cuộc khủng hoảng kinh tế khiến cho bao nhiêu người thất nghiệp, trong số đó có Toại và Huệ. Hai vợ chồng cùng đưa con trai dắt dìu nhau qua miền Bắc California tìm việc làm. Họ được các đồng hương ở San José giúp đỡ lúc ban đầu. Huệ nhờ có ngoại hình đẹp và khá tiếng Anh nên tìm được chân bán hàng trong một trung tâm thương mại lớn của Mỹ. Toại cũng kiếm được việc trong một xưởng làm điện tử. Phát tiếp tục sách đèn cho xong bậc trung học. Cậu bé miệt vườn Sadéc năm nào giờ đây có một hoài bão lớn là sẽ trở thành bác sĩ. Biết được ý con, Huệ cũng như Toại dồn hết nỗ lực lo cho con để ước mơ của Phát sẽ trở thành sự thật.

Ông bà ngày xưa có câu :<< Đồng vợ, đồng chồng, tát biển Đông cũng cạn >>. Quan niệm đó không sai đối với vợ chồng Toại. Họ đã cật lực làm việc, chắt chiu đồng lương cố định, mượn thêm tiền ngân hàng để mua đất cất nhà ở San José. Chỉ mười lăm năm

sau, Huệ và Toại đã tạo được một cơ ngơi trên xứ người. Có những chiều cuối tuần, hai vợ chồng lái xe qua San Francisco ngắm cảnh. Đứng trên chiếc cầu vĩ đại sơn đỏ, Huệ giương cặp mắt buồn nhìn ra biển Thái bình Dương, hướng về quê nhà, lòng nhớ thương mẹ và anh chị ray rứt. Bên kia bờ đại dương những người thân thương của nàng hiện đang làm gì ?

Năm 1997, Phát tốt nghiệp bác sĩ giải phẫu lúc chàng ba mươi ba tuổi. Vợ chồng Huệ cùng con trai về thăm quê hương và gia đình sau hai mươi năm xa cách. Không còn niềm vui nào bằng khi ba người ra khỏi phi trường Tân sơn Nhất, được các vòng tay của những người thân ôm siết vào lòng. Niềm vui và sự cảm xúc được biểu hiện bằng những giòng nước mắt thay cho lời nói. Tân đã thuê xe nhiều chỗ đưa gia đình lên Sài Gòn đón vợ chồng Toại và cháu Phát. Trên đường trở về Sađéc, Huệ không ngớt khen cảnh đẹp của quê hương và luôn miệng giới thiệu cho con nàng biết các địa danh quê mùa của xứ sở như Cai Lậy, Cái Bè, An Hữu, Cái tàu hạ, Nha môn.

Bốn tuần lễ sống trên quê nhà, Toại cùng Huệ đi thăm khắp Sađéc, từ làng Hoà Khánh đến làng Tân vinh Hòa, từ con lộ ngoài đến lộ giữa và lộ trong, từ cầu Nhà thờ đến cầu Cái Sơn rồi cầu quay, từ Tân qui Đông đến Tân qui Tây. Huệ thích nhất là được ngồi lại dưới mái hiên tiệm nước Ba Số trước chợ Sađéc để gợi nhớ thuở hàn vi lúc nàng đi bán trái cây mỗi sáng.

Trở về Mỹ lần này, Huệ cảm thấy bớt nhớ nhà hơn lúc trước. Thời gian bước dần vào cuối thu rồi sang đông. Toại lợi dụng nghỉ lễ Tạ ơn, đưa vợ con đi thăm viếng miền đất lạnh Canada để biết cảnh đẹp của núi và tuyết.

Sau hai mươi lăm năm, sương gió đã điểm trắng mái đầu người phiêu bạt, Toại đến tuổi về hưu vì chàng đã sáu mươi lăm tuổi, còn Huệ thì tiếp tục làm việc thêm hai năm nữa cho đủ sáu mươi tuổi để về hưu cùng chồng. Phát hiện đang phục vụ trong một bệnh viện miền Bắc Cali. Mỗi khi dĩ vãng hiện về, Toại mỉm cười nhớ lại cậu bé Phát năm nào rụt rè, nhút nhát nhưng có ý chí rất cao, nay đã trở thành một lương y đạo mạo, miệt mài với nghề nghiệp, tận tụy với bệnh

Sài Gòn mùa không em

Tháng Tư về sao chẳng thấy em đâu
Trời mùa hạ giấu em kĩ quá
Anh đi tìm trên hàng cây nhánh lá
Lá chi lác đầu khe khẽ gió đông đưa

Tháng Tư về anh đợi một cơn mưa
Xua cái nắng, đón em về trên lối
Mưa Sài Gòn cứ tan đi thật vội
Như sợ vô tình làm ướt dấu chân em

Tháng Tư về anh nhớ những que kem
Tiếng mõ leng keng công viên chiều
chung bước

Những ngón tay đan dưới tàn cây xanh mượt
Em mang nụ cười gửi lại phố sau lưng

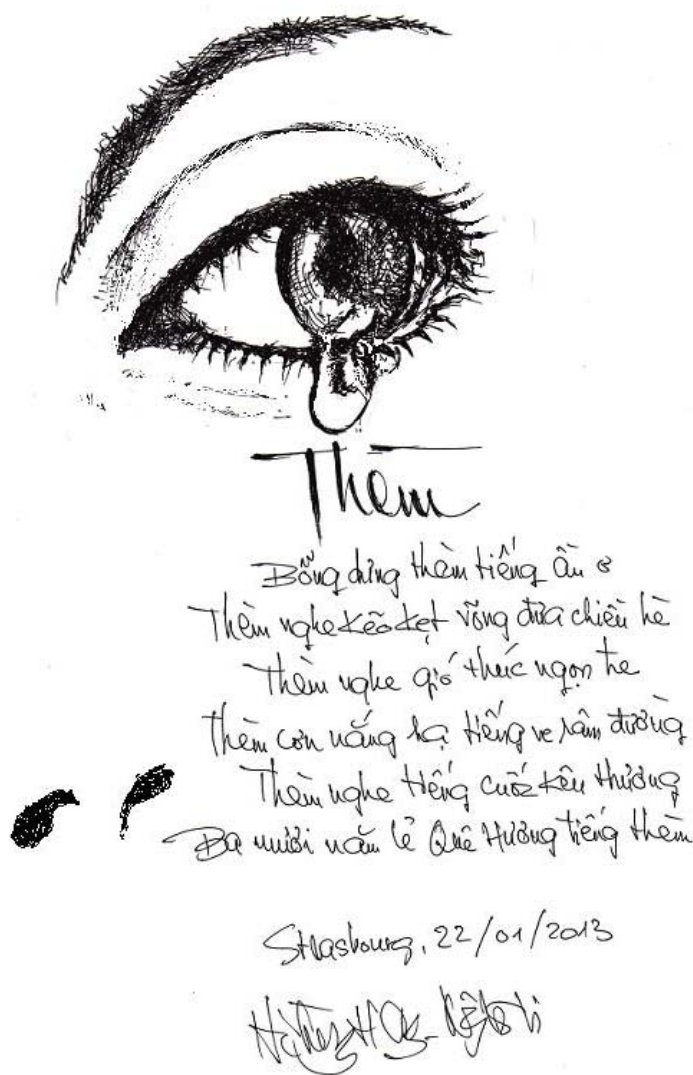
Tháng Tư về ta cứ chột đứng đưng
Phố vắng đông, vắng em thành xa lạ
Anh xa em, Sài Gòn thưa thớt quá
Mặc kệ bao người xuôi ngược về đâu

Tháng Tư, Sài Gòn nắng ngập đầu
Những chiếc khẩu trang chỉ chừa đôi mắt
Ta lạc mất em giữa dòng người bịt mặt
Lặng lẽ trở về xóm trọ cô đơn.

Tháng Tư một mình hát trong đêm
Ngồi thức đợi đèn nhà cao đi ngủ
Sài Gòn không đêm, Sài Gòn không ngủ
Thao thức cùng anh không ngủ để nhớ em !

Hoài Vũ

nhân. Một bữa nọ, Phát nghỉ cuối tuần, chàng đưa cô bạn gái tên Liz về nhà giới thiệu với mẹ cha. Cô Liz là một bác sĩ đồng nghiệp với Phát, tốt nghiệp y khoa sau chàng năm năm. Giữa Liz và Phát có một sự đồng cảm khiến hai người quen nhau rồi yêu nhau rất nhanh. Những lúc trực chung ca, họ kể cho nhau nghe cuộc đời của họ sau những năm thăng trầm trôi nổi. Liz là một cô gái mang trong người hai giòng máu Mỹ và Việt. Cha cô là một giáo sư đại học còn mẹ cô là một người Việt Nam sang Mỹ tu nghiệp. Hai người biết nhau trong một cuộc dạ vũ do nhà trường tổ chức. Rồi họ yêu nhau và đi đến hôn nhân mau chóng. Một năm sau, Liz ra đời trong



Thêm
Đừng dừng thêm tiếng ồn &
Thêm vẻ kẻ tẹt võng đưa chiều hè
Thêm vẻ gió thức ngon te
Thêm cơn nắng hạ Hừng về năm đường
Thêm vẻ Hừng cuối trời thường
Đã mười năm kể Quê Hương tiếng thêm

Strasbourg, 22/01/2013

Hương Hoàng

nhung lụa và đầy ấp tình thương của mẹ cha. Cuộc đời tưởng êm xuôi như dòng nước chảy, nhưng khi Liz vừa lên mười lăm tuổi thì mẹ nàng từ trần vì lái xe quá tốc độ, đâm vào một xe vận tải đi cùng chiều trên xa lộ lúc ban đêm. Từ đó, Liz mất tình thương của mẹ, chỉ quanh quẩn bên cha sau khi đi học về. Ông John cảm thông hoàn cảnh của con gái mình nên dồn hết tình phụ tử cho Liz. Ông đã bỏ qua mấy cơ hội để tọc huyền vì không muốn con ông buồn. Đến khi Liz tốt nghiệp bác sĩ thì ông cũng về hưu.

Từ trong nhà nhìn ra cổng, Huệ trông thấy con trai nàng đi với một cô gái vào nhà. Huệ nhanh miệng gọi chồng :

- Anh ơi, ra xem nè.

Toại lẽ nè hỏi :

- Ai vậy em ?

Nàng hồi thức :

- Thì ra đây xem.

Chàng nhanh chân bước ra phòng khách, qua khung cửa kính, mắt Toại trần trối nhìn Phát đang nói cười với một cô gái trong vườn hoa trước nhà. Ngay lúc đó, Phát nắm tay Liz đẩy cửa bước vào, chàng nhìn cha mẹ mỉm cười :

- Thưa ba má, đây là Liz, bạn đồng nghiệp của con.

Chàng quay sang cô bạn :

- Còn đây là cha mẹ của anh.

Liz chìa tay ra bắt tay Huệ và Toại, miệng mỉm cười nói bằng tiếng Anh :

- Cháu hân hạnh được biết hai bác. Phát đã kể cho cháu nghe sự hy sinh to lớn của hai bác dành cho Phát suốt hai mươi lăm năm qua.

Huệ dán mắt nhìn cô gái với nhiều thiện cảm vì nàng có dáng vẻ Á châu.

Toại cũng như vợ, chàng vui vẻ mời Liz ngồi, miệng tíu tíu hỏi thăm :

- Hình như cô là người Mỹ lai Á châu ?

Nàng gật đầu :

- Dạ phải. Mẹ cháu là người Việt Nam, còn cha cháu là người Mỹ.

Huệ rối rít mừng :

- Vậy cô biết nói tiếng Việt chứ ?

Liz buồn bã lắc đầu :

- Nếu mẹ cháu không mất sớm thì chắc cháu nói rành tiếng Việt chứ không dốt như hiện nay.

Toại đỡ lời vợ :

- Xin lỗi đã làm cô buồn vì chúng tôi không biết hoàn cảnh côi cút của cô.

Nụ cười nở lại trên môi, Liz e ấp :

- Mẹ cháu mất đã mười lăm năm rồi. Hai bác đâu có lỗi gì.

Phát mang nước ra mời cha mẹ và người yêu uống, chàng ngồi sát bên Liz thủ thỉ kể lại cuộc đời nàng cho vợ chồng Toại nghe. Huệ cảm thấy thương hại Liz nhiều hơn, giọng nàng trĩu mến :

- Rất may là cô còn được một người cha đáng kính. Người như ông hiếm có trong xã hội ngày nay.

Đoạn Huệ vỗn vỗ :

- Luôn tiện vợ chồng tôi mời cô ở lại dùng cơm chiều với gia đình tôi. Mong cô nhận lời.

Liz nắm tay Huệ :

- Mới gặp cháu mà hai bác đã dành nhiều cảm tình cho cháu quá. Cháu cảm ơn hai bác.

Toại cười tíu tít :

- Ôn nghĩa gì. Biết cô có mang giòng máu Việt Nam trong người là chúng tôi quý mến cô ngay.

Phát nhìn người yêu, niềm sung sướng lộ hẳn trên khuôn mặt chàng. Huệ ngó con rồi liếc sang cô gái, lòng ao ước hai đứa sẽ nên vợ nên chồng. Vì ngại Liz không được thoải mái, Huệ vọt miệng bảo con :

- Vậy Phát đưa cô Liz đi dạo chơi trong vườn cho thoáng mát để mẹ chuẩn bị bữa cơm thết đãi bạn con nhé.

Liz vội ngắt lời Huệ :

- Dạ xin bác cho cháu vô bếp phụ một tay.

Toại không đồng ý vội nói :

- Đâu có được. Hai vợ chồng tôi làm cũng đủ rồi. Sau khi ăn xong thì thằng Phát rửa chén.

Liz quay sang Phát cười duyên :

- Vậy chút nữa cho em phụ anh nhé. Anh rửa, em lau được không ?

Phát gật đầu :

- Chịu ngay.

Đoạn chàng nắm tay Liz kéo ra vườn, thông dong đi dạo quanh bờ trúc, bụi tre, miệng không ngớt giới thiệu các loại bông hoa mà cha mẹ chàng mang từ quê hương sang trồng ở Cali miền nắng ấm.

Một tuần sau, Liz đưa Phát về nhà ra mắt cha nàng. Ông John cũng như vợ chồng Toại niềm nở mời Phát ở lại dùng cơm. Tuy chưa đặt chân lên nước Việt nam nhưng ông rất quý người Việt qua cuộc hành trình tìm tự do trên biển cả của họ. Ngoài ra, vợ ông cũng là người cùng giống nòi với Phát. Ông mong muốn Liz tạo một cơ hội cho ông được gặp mặt cha mẹ Phát để hai bên có dịp cảm thông nhiều hơn. Nàng vui vẻ nhận lời cha và hứa ngày gặp gỡ sẽ không xa. Liz cũng thổ lộ cho cha biết nàng và Phát đã yêu nhau và sẽ trở thành chồng vợ ngày gần đây. Ông John tiếp nhận tin vui với niềm phấn khởi trong lòng.

Đúng như dự tính, ông John gửi thiệp mời đến vợ chồng Toại nhân dịp ngày sinh nhật ba mươi tuổi của Liz sắp đến. Toại cùng Huệ đi tìm mua

quà tặng cô dâu tương lai kèm theo vài chai rượu quý của Pháp để biếu chủ nhà.

Vì chiều ý con, ông John dành riêng buổi lễ hôm nay cho Liz và Phát nên ông không mời khách lạ, ngoại trừ cha mẹ của Phát thôi.

Ngày vui đã đến. Huệ và Toại theo con đến nhà ông John. Dầu mới gặp lần đầu nhưng ông niềm nở tiếp vợ chồng Toại như người thân. Miệng ông huyền thuyên hỏi về phong tục, tập quán của người Việt rồi không ngớt ca tụng người vợ quá

Tháng Tư Buồn

Qua khung cửa nhỏ...

Có một cánh chim bay về biển Bắc
Em nhớ thương Người đời tất nọ vui
Trời Tháng Tư mưa đổ xuống ngậm ngùi
Mưa ướt đẫm tóc Mẹ giờ bạc trắng

Trời Tháng Tư Quê Nhà còn bóng nắng
Người còn chờ giữa cuộc sống âm u
Một niềm tin đời thôi oán thôi thù
Người đứng dậy chung xây tình Non Nước

Chiều tan trường về chân Em hụt bước
Nhớ buổi xa người mưa nước mưa ngâu
Nhớ Tháng Tư Đen Tổ Quốc cúi đầu
Đời đổ nát theo Sơn Hà đổ nát

Người có biết không? Lòng Em bát ngát
Đau cuộc sống này, hạnh phúc xa bay
Đêm từng đêm soi bóng nhỏ hao gầy
Em vẫn khóc nhớ Người hơn tất cả

Người có buồn trong muôn vàn vất vả
Xây giấc mộng Đời trái chín tầm tay
Để tình yêu này nước mắt đọng đầy
Người nuốt cạn cho chân còn vững bước

Thôi Người cứ đi như Người xưa trước
Chí lớn tang bồng vai gánh Núi Sông
Em ở lại đây say giấc mộng nồng
Tìm yêu Người.. trong vạn mối Tình Chung

Người ơi, Người ơi..
Em nhớ thương Người đời tất nọ vui

Tháng Tư, mùa cũ...

Hoài Vi

cổ của ông. Khi các nghi thức lễ sinh nhật đã xong, ông vào phòng lấy tập ảnh gia đình mang ra lật từng trang kể cho khách nghe. Khi John vừa lật trang đầu, một bức ảnh lớn chụp ông âu yếm ngồi ôm eo vợ đập mạnh vào mắt Toại và Huệ. Hai vợ chồng chưng hửng, vì người vợ quá cố của ông John chính là Nguyệt. Huệ sững sờ nhìn chồng, nét sững sốt còn in rõ trên khuôn mặt Toại. Chẳng lẽ hồn Nguyệt linh thiêng đến đổi xui khiến cho chồng con của nàng kết thân với vợ chồng Toại để hàn gắn những rạn nứt tình cảm giữa Huệ và Nguyệt trên ba mươi năm trước. Huệ hiểu được nỗi lòng của chồng, nàng khẽ nắm tay Toại siết chặt như chia sẻ sự cảm thông. Ông John nào hay biết gì, miệng thao thao kể cuộc tình giữa ông và cô giáo sư dạy Anh văn tên Nguyệt từ Việt nam sang Mỹ tu nghiệp. Chỉ có Phát và Liz say sưa theo dõi câu chuyện kể từng giai đoạn cuộc đời tình cảm của ông John trong khi Huệ và Toại van vái trong lòng xin Nguyệt kết hợp hai trẻ chổng thành chồng vợ.

Ba tháng sau, Lan và Tân được Toại bảo lãnh sang Mỹ dự đám cưới đứa cháu trai mà họ đã thương yêu chăm sóc lúc mới chào đời ở Sadéc. Ông John xin phép vợ chồng Toại tổ chức lễ cưới cho con theo phong tục người Mỹ. Sau khi đàn trai rước dâu về San José, Huệ và Toại tổ chức một bữa tiệc linh đình theo tục lệ Việt Nam. Huệ muốn dành một sự ngạc nhiên lý thú cho anh chị Hai nàng nên dặn chồng đừng tiết lộ việc gì cho Tân và Lan biết. Đến ngày Liz và Phát làm xong phép cưới trước chính quyền, Lan tấm tắc khen Huệ có con dâu học thức cao và đẹp duyên dáng như cô gái Việt. Huệ bèn kể tai chị thì thào :

- Đố chị biết Liz là con của ai ?

Lan lẹ miệng đáp không suy nghĩ :

- Thì con của ông John và người vợ Việt quá cố của ông.

Huệ cười nửa miệng :

- Em đố chị, vợ của ông John là ai ?

Lan nhú mày không hiểu câu hỏi của Huệ :

- Làm sao chị biết được.

Huệ thì thầm tiếp bên tai Lan :

- Bà ấy là Nguyệt, cô giáo sư Anh văn mà ngày trước chị không ưa đó.

Tháng tư về

Ừ nhì! Tháng tư

Hoa loa kèn loang trên phố

Màu trắng như nổi nhớ

Tháng tư

Ừ nhì !Đã tháng tư

Em không thích nàng Bân với vẻ dịu dàng
diệu vợi

Đan cho cho chồng một mùa nông nổi

Một mùa bóng tối

Khi hết heo may

Ừ nhì !Tháng tư

Chút lạnh về trên nhánh gầy của loa kèn
đầu vụ

Những bông hoa thành phố

Thiếu gió

Thiếu sương

Thật đáng thương.!

Em mang về nhà cả tháng tư

Những nhánh loa kèn oằn mình trên bình sứ

Nhụy vàng hay bụi phở?

Nửa thềm giá sương nửa khát nắng hanh

Ừ nhì tháng tư!

Sáng nay em cầu thả

Tắm áo khoác bỏ quên trên mắc

Anh không mặc

Khi sông đầy gió

Tháng tư về

Còn lạnh không anh?

Lê Mai Thao

Huệ đã đưa Lan đi từ sững sốt đến kinh ngạc, Lan ngó thẳng vào mặt Huệ gặng hỏi :

- Em nói thật chứ ?

Giọng Huệ buồn buồn :

- Em đâu dám nói dối chị. Đó là sự thật.

Đoạn Huệ kể hết câu chuyện vợ chồng nàng được xem tập ảnh gia đình của ông John trong đó có hình của Nguyệt chụp ngày nàng cùng John thành hôn ở thủ đô Hoa thịnh Đốn. Ảnh đứa con gái đầu lòng ra đời và ảnh ngôi mộ Nguyệt nằm sát mặt đất dưới hàng thông trong nghĩa trang, tấm mộ bia có lõng hình nàng.



Lan nghe qua những lời Huệ nói, nàng rung rờ tay chân, lắc đầu chép miệng than :

- Trên đời này lại có những chuyện hi hữu như thế, kể cũng lạ. Thôi thì chuyện ngày xưa hãy để nó nằm yên dưới nấm mồ dĩ vãng. Trước mắt là hạnh phúc của con em, em nên đặt lên trên hết.

Huệ hiểu ý Lan nên ngoảnh miệng cười tươi :

- Chúng em đã thực hiện như ý chị mấy tháng nay rồi.

Toại bước lại gần bên vợ và chị hí hửng báo tin :

- Anh chị về Sađéc cho ba má và mẹ vợ em biết hè này vợ chồng em đưa hai cháu Phát và Liz về nước trình diện nội ngoại. Huệ cũng bàn với em sẽ bán ngôi nhà này sau khi Huệ về hưu, cho vợ chồng thằng Phát phân nửa, còn phân nửa vợ chồng em mang về Sađéc làm vốn sinh nhai lúc tuổi già. Mỗi tháng, chính phủ Mỹ sẽ gửi tiền hưu về Việt Nam cho chúng em nữa.

Lan trở mắt ngạc nhiên trước quyết định đột ngột của em mình. Đó là điều Lan mong muốn từ lâu nhưng không tiện nói ra vì sợ vợ chồng Toại đã quen với nếp sống văn minh của xã hội Mỹ và sẽ khó thích nghi với hoàn cảnh ở quê

Gởi tình về SA ĐÉC

Khi bỏ sông đi chiều tê tái
Em ngồi soi bóng nước qua mau
Tình anh nở rộ theo lòng rạch
Để lại riêng em ngẩn ngơ sầu.

Thôi dò buồn bã quay về xóm
Với dáng tay ai vẫy hẹn hò
Mưa tháng mười giăng mù trên tóc
Em hai mắt hồ như se xưa.

Ra đi một không lời trở lại
Giữa đoạn rạch chiều tìm rừng rưng
Gặp nhau để một đời nuôi tiếc
Để lạnh hơi người bước chân sương.

Thôi Đài Trang, Đài Trang yêu dấu
Giữa trưa vẽ hai má em hồng
Tình anh chín tím màu hoa gạo
Để đọng trong hồn những lược gương.

Thôi Đài Trang, Đài Trang sương khói
Anh gởi về lòng-hạ-lí-xưa
Bao năm phiêu lãng đời dâu bể
Sa Đéc ơi biết có ngày về!

Huy Uyên 1972

© Tác giả giữ bản quyền. nguồn VanDanViet

nhà. Nàng liền tìm chồng báo tin vui. Tân cũng cho hai em biết Cúc, con gái của Lan và Tân đã tốt nghiệp kỹ sư canh nông và sẽ thành hôn vài tháng nữa. Huệ vui mừng reo lên :

- Hay quá, thế nào vợ chồng em cũng có mặt trong ngày vui của cháu.

Người xưa thường nói : nước từ trong nguồn chảy ra chỗ không bao giờ nước chảy ngược về nguồn. Thế mà, đối với Toại và Huệ, bởi tình quê hương réo gọi, bởi tình thương mẹ cha và anh chị thôi thúc nên cuối cuộc đời, hai vợ chồng cùng nhau bơi ngược dòng nước lũ quay về cội nguồn.

Viết xong ngày 02 tháng 7 năm 2007

Đèn nào sáng bằng đèn Sa Đéc
Gái nào đẹp bằng gái Nha Môn
Anh thả ghe câu lên xuống mấy lần
Thương em đứt ruột, nhưng tới gần lại run

CHỢN LẮM NGƯỜI YÊU



Ôm ghi cuốn nhật ký của chồng trong tay, nước mắt Na rưng rưng. Nếu những ngày đầu tiên Na đối xử tốt với Thúc, cùng Thúc xây dựng một cuộc đời mới, thì bây giờ cả Na và Thúc đâu phải âm thầm mang nỗi khổ mà không bày tỏ được với đối phương.

Ngoài trời mưa như trút hạt. Đồng hồ đã điểm hai giờ đêm rồi mà Thúc vẫn chưa về. Phòng bên, không biết gì mà gọi mãi, “ba ơi, ba ơi”. Lòng Na lại se thắt. Na không trách chồng mà chỉ tự trách mình. Thúc trở nên như thế này, một phần là cũng do sự lạnh nhạt của Na. Na biết làm sao đây khi sống với một người chồng mà mình không yêu. Biết bao nhiêu lời khuyên đến với Na rằng: “Hạnh phúc đến sau hôn nhân”. “Hạnh phúc là do chính mình xây đắp”. Nhưng đối với Na, sao khó quá. Na cũng đã cố gắng để yêu Thúc. Nhưng cho đến bây giờ, thì liệu có quá muộn không? Na nuối tiếc lắm ngày mình còn là một cô bé nhí nhảnh, ngây thơ, luôn sống yêu thương và hòa bình với mọi người. Nếu cuộc đời

cứ êm đềm trôi như thế, thì hôm nay Na đâu phải ôm một nỗi khổ do chính mình gây nên. Bước qua phòng con, Na nằm xuống ôm con cố dỗ giấc ngủ, rồi thiếp đi trong nỗi sầu hoang lạnh.

Tiếng mở cửa, rồi tiếng giấy nện trên sàn gỗ làm Na tỉnh giấc. Thức đã về, quần áo xốc xếch, người nồng nặc mùi rượu. Đây là lần đầu tiên Thức về nhà với bộ dạng như thế này. Vừa ngồi xuống ghế cời giấy, Thức vừa lẩm nhảm “mẹ kiếp, vợ với con. Người ta đi đâu mong về nhà, để được vợ chăm sóc, âu yếm. Còn thân tôi, có vợ cũng như không. Trời ơi là trời. Có ai hiểu lòng này không. Bao nhiêu năm rồi mà vẫn đơn phương lạnh lẽo”.

Nói rồi Thức đặt tay lên bàn, gục mặt xuống khóc rưng rức. Na thức dậy đi vào phòng tắm, giặt khăn ấm đưa ra cho Thức lau mặt, đỡ chồng vào giường. Na nhớ lại lời của Thức trong nhật ký “tôi đã trao ra thật nhiều, nhưng chẳng nhận được bao nhiêu, ngoài cái nghĩa vợ chồng”. Na bỗng thấy xót xa cho Thức. Một thứ tình cảm nào đó lan nhẹ vào tim, Na đưa tay sờ lên khuôn mặt phờ phạc của Thức. Có lẽ men rượu đã ngấm sâu, Thức nhắm mắt, thở đều và dường như không còn cảm giác nào cả. Na thờ dãi nằm xuống bên chồng, những ngày tháng cũ lại trở về trong tiềm thức.

Những ngày còn ở Việt Nam, Na là một cô bé mới lớn. Mười sáu tuổi, đơn sơ, nhí nhảnh. Thích đàn hát, vui đùa. Thích chơi với đám trẻ con quanh nhà. Thích giúp đỡ những người già yếu. Ngày ấy, Na có rất nhiều chàng trai theo tán tỉnh, ngỏ lời yêu thương. Nhưng Nga đã đem trái tim nhỏ bé của mình trao cho Ngọc, người trai hàng xóm cùng tuổi. Ngọc là một chàng trai đồng quê, ít học nhưng có tâm hồn hào phóng và mới mẻ. Tuy ít chữ nghĩa, nhưng Ngọc có tài ăn nói làm cho người nghe luôn thấy dễ chịu. Ngọc cũng rất lễ phép, biết kính trên nhường dưới. Na và Ngọc

cùng vui sống với gia đình qua những tháng ngày cơ cực trên nương rẫy. Khi nào nhà Na có công việc cần gấp, Ngọc sẵn sàng đến giúp đỡ. Tình cảm của Na và Ngọc mỗi ngày một lớn dần. Na chỉ mơ ước một ngày nào đó sẽ cùng Ngọc se tơ kết tóc trên cánh đồng nghèo nàn, nhưng đầm ấm tình người. Thế rồi một buổi chiều, có hai người thanh niên lạ mặt đến nhà Na gặp ba mẹ Na. Họ nói chuyện gì thì thầm có vẻ quan trọng lắm. Na cũng chẳng quan tâm, vì nghĩ rằng chuyện của người lớn, nên xuống bếp làm cơm. Hai tuần sau, hai người khách đó lại đến nhà bàn bạc. Tối hôm đó, ba mẹ gọi Na vào phòng nói chuyện. Ngồi xuống chiếc ghế nhỏ đặt bên giường của ba mẹ, Na lo lắng thưa:

- Thưa ba mẹ có chuyện gì quan trọng lắm hay sao mà phải bí mật thế này.

Mẹ đằng hắng lấy giọng rồi ôn tồn bảo:

Con có nhớ cách đây hai tuần có hai người khách đến nhà mình không? Hôm nay họ lại đến và ba mẹ đã đồng ý dù rằng chưa hỏi ý con.

Na đang ngờ ngác chưa hiểu gì cả, thì ba đã tiếp lời mẹ.

- Chuyện là như vậy, những người đó là người quen của cô con ở Mỹ. Họ đã đóng thuyền ra khơi vượt biên nhiều chuyến rồi. Hôm nay theo lời của cô con giới thiệu, họ đã đến gặp ba mẹ, và đề nghị cho con đi theo chuyến tàu lần này...

Ba ngừng lại như quan sát thái độ của Na, Na vẫn im lặng cúi đầu, ba nói tiếp.

- Ba mẹ đã nhận lời, vì họ hứa sẽ hết lòng lo cho con đi đến nơi an toàn. Con đừng lo lắng gì.

Đây là một nơi đáng tin cậy. Con thấy đó, hiện nay gia đình mình quá chật vật và khó khăn. Người ta muốn vượt biên phải tốn hàng chục cây vàng còn chưa đi được. Còn mình, người ta đã nhả ý như vậy, mình không phải bỏ tiền ra. Con gắng hy sinh để giúp gia đình. Con coi các anh chị của con đã lập gia đình rồi, mà ai cũng cơ cực cả. Ba nay đã già rồi. Mẹ của con thì bệnh liên miên. Ba biết ra đi con sẽ rất nhớ bạn bè, người yêu. Nhưng qua bên đó, họ hứa sẽ làm mai cho con

một người thanh niên tốt. Người đó hiện đang âm thầm lo cho con trong chuyến đi này. Đừng suy nghĩ nữa. Hãy nghe lời ba mẹ, vì dịp may không đến với mình nhiều lần đâu con à.

Mẹ ngồi đó nãy giờ yên lặng nghe, đôi mắt đỏ hoe, đứng lên đi đến bên Na để tay lên vai Na và ôn tồn:

Mẹ hiểu, con với Ngọc đã thân nhau từ nhỏ. Và nay chúng con đã yêu nhau. Tình cảm này không phải một sớm một chiều mà quên được. Nhưng mẹ khuyên con hãy vì gia đình mình đang quá khó khăn mà đồng ý đi, để ba mẹ đỡ lo âu trong tuổi già và con cũng được tiếp tục đến trường theo kịp chúng bạn. Người ta nói xa mặt cách lòng. Con sẽ quên nhanh thôi. Khi lập gia đình rồi, có người yêu thương lo lắng, mẹ tin rằng con sẽ có hạnh phúc mà. Con suy nghĩ đi, chỉ còn hai ngày nữa thôi, nếu mình không đến chỗ hẹn. Coi như mình bỏ lỡ mất một cơ hội đó con à.

- Thôi con về phòng nghỉ đi, ba mẹ đợi ý của con vào ngày mai, để còn trả lời cho họ nữa nhé.

- Vâng thưa ba mẹ.

Na im lặng lững thững bước về phòng. Suốt đêm đó, Na không tài nào chợp mắt được. Biết tính làm sao đây. Thật sự nghe nói đi Mỹ để được đổi mới cuộc đời, Na cũng thích lắm. Ở Việt Nam trong thời đại này thật là cực khổ. Đi làm rẫy ruộng vất vả mà chẳng được gì. Nhà nghèo, ba lại phải đi tù từ ngày miền Nam thất thủ đến nay mới được về nhà. Na phải nghỉ học để giúp mẹ lo việc đồng áng. Cho đến bây giờ



vẫn mỗi ngày trung thành với cây liềm và cái cuốc thì mới có miếng cơm manh áo cho cả gia đình. Nay bỗng dưng có một cơ hội đổi đời mà không phải tốn kém tiền bạc. Tại sao mình không thử nhỉ. Người ta phải bỏ ra biết bao nhiêu vàng bạc mà vẫn không đi được. Hay là mình đồng ý đi. Chỉ hy sinh làm vợ của họ thôi. Mới đầu thì chưa quen nhưng dần dần rồi sẽ quen thôi. Miễn sao đừng phải lao động chân tay suốt ngày cực khổ bên rẫy ruộng là vui rồi. Nghĩ đến đây Na thấy thích thú lắm. Nhưng khi nghĩ đến Ngọc, Na phải xa Ngọc sao? Tình cảm vun bón bấy lâu nay hôm nay đành chia tay sao? Nước mắt Na lại trào ra. Lời của mẹ lại văng vẳng bên tai. “Con hãy hy sinh cho gia đình. Biết đâu sau này con sẽ hạnh phúc hơn”. Nửa thì muốn đi để khỏi phụ lòng cha mẹ mà cuộc đời mình tươi sáng, nhưng nửa lại ghen ngào khi phải rời bỏ quê hương xứ sở, những người thân yêu đã cùng nhau vui buồn sống khổ trên mảnh đất thương yêu này. Cuối cùng Na cũng âm thầm rời bỏ Ngọc để giúp đỡ gia đình. Sáng hôm sau, Na cho ba mẹ hay là Na đồng ý. Ba thì mừng rỡ lắm, mẹ cũng mừng nhưng nước mắt cứ tuôn rơi. Ngày hôm đó, Na âm thầm đến nhà các bạn và những người thân thăm lần cuối. Chỉ trong lòng Na biết thôi. Mọi người vẫn đứng đưng vô tư cười nói, không hề biết sự việc gì đang xảy đến với Na. Tối hôm đó, Na rời thôn xóm với rất nhiều nước mắt. Bầu trời đêm đó rất đẹp. Những ánh sao sáng như muốn soi rõ những bước chân Na đến bến đợi. Sau nhiều ngày lênh đênh trên biển với thật nhiều nguy hiểm luôn chờ chực, tàu của Na đã cập bến tại Phi Luật Tân. Na thầm cảm ơn Thượng Đế đã cho Na được chuyển đi suông sẻ. Những ngày tháng ở trên đất lạ này, nước mắt Na đã chảy quá nhiều vì thương nhớ quê nhà, người yêu và bạn bè, nhưng dần dà có bạn mới rồi cũng nguôi ngoai. Na ở đó được sáu tháng thì được cô của Na bảo lãnh sang Mỹ. Đây là một trời mới đất mới và là nơi dừng chân cho cuộc đời mới của Na. Na chấp tay khấn nguyện cho cuộc đời của mình thật bình yên để còn lo báo hiếu cha mẹ.

Đến Mỹ, lúc ban đầu, Na không quen một người nào cả. Một nhóm người đến đón Na trong

Một thoáng dư âm

Có một chiều em về thăm xóm nhỏ
Ghé quán hàng mình gặp gỡ ngày xưa
Giọt cà phê ... chọt đắng lúc giao mùa
Khi người bảo : lâu anh không về nữa
Lòng thoáng thoáng bao nỗi buồn nhưng nhớ
Đến người đứng từ buổi gặp ban sơ
Người đứng thôi ... sao lại nghĩ vu vơ ?
Xa thì nhớ ... gặp nhau đường bờ ngõ
Mình hiểu nhau ... qua đôi lần cời mở
Và ... yêu nhau như câu chuyện tình cờ
Hẹn hò nhau ... rồi dột mộng xây mơ
Ai đâu biết ? Lại bắt ngờ ... ly biệt
Nay ngồi đây ... Nghe nỗi sầu da diết
Vẳng bên tai lời già biệt hôm nào
Người gặp người ... tựa một thoáng chiêm bao
Mà chia cách nhói đau nào kể xiếc
Anh biết không ? Con tìm yêu mãnh liệt
Chính là lời ... người mở ngo đầu tiên

Nỗi Buồn không Tên

đó có cô của Na. Họ hỏi thăm Na nhiều lắm. Nhưng, Na quá mệt mỏi với chuyến đi, cộng thêm phần ở đất khách quê người, Na thật sự rất lo, nên Na im lặng và tìm nơi nghỉ ngơi. Ngày hôm sau, Na được hướng dẫn đi làm những giấy tờ cần thiết. Có một thanh niên lớn hơn Na khoảng năm sáu tuổi luôn để ý đi theo lo lắng săn sóc cho Na từng chút. Khi đã ổn định nơi ăn chỗ ở, Na đi học ESL mỗi ngày. Thứ bảy Chúa nhật được nghỉ, anh Thức luôn sát cánh bên Na, chở Na đi chơi cho biết đó biết đây. Nhưng Na chẳng có hứng thú gì, vì lòng của Na vẫn còn nhớ đến Ngọc rất nhiều. Nhớ quê hương cha mẹ, bạn bè, Na viết đầy một cuốn nhật ký.

Ngày tháng trôi qua, khi Na đã có phần nguôi ngoai nỗi nhớ quê hương gia đình, thì những người lớn ở đây, nhất là cô dưỡng của Na muốn Na lập gia đình với Thức. Phần muốn có một cuộc sống ổn định để có người lo lắng cho mình mà quên đi mối tình đầu sâu đậm, phần muốn thoát ra khỏi sự ràng buộc của cô dưỡng ngày nào cũng để ý quan tâm, Na quyết định lập gia

đình với Thúc. Mặc dù lòng Na chưa có một chút rung động trước tình cảm chân thành của Thúc dành cho Na. Nhưng nhớ lời mẹ dặn “tình yêu đến sau hôn nhân nếu lòng mình muốn”, nên Na yên tâm để tổ chức đám cưới. Năm đó Na đúng hai mươi hai tuổi.

Đám cưới xong, Na và Thúc mượn một căn nhà nhỏ ở riêng. Thúc đi làm một tuần năm ngày, còn Na vẫn tiếp tục đi học. Thời gian thảnh thơi qua, tưởng rằng sống với Thúc, Na sẽ đáp lại được lòng của Thúc và sẽ có hạnh phúc. Nhưng không hiểu sao, Na luôn coi Thúc như một người anh, một ân nhân, chứ không gần gũi như một người chồng. Na hứa với lòng sẽ cố gắng yêu Thúc để xây đắp hạnh phúc gia đình. Với những cố gắng đó, Na đã cho ra đời bé Tâm sau bốn năm chung sống. Khi có con Thúc càng yêu thương và chiều chuộng Na nhiều hơn. Thúc cũng biết là Na vẫn chưa yêu mình, vì Na chưa quên được mối tình đầu. Nhưng Thúc vẫn nhẫn nại chờ đợi bằng tình yêu chân thật của mình. Na vẫn thường xuyên liên lạc với gia đình và bạn bè ở Việt Nam, nên biết rõ về Ngọc. Na không viết thư cho Ngọc, mặc dù nhiều lúc cũng vẫn còn thương nhớ. Vài năm sau bé Trinh Thu lại ra đời, gia đình mới của Na lại thêm một tiếng cười nữa. Có lẽ đây là sợi dây kết nối Na và Thúc. Na đã có phần rung động và cảm thấy thiếu vắng khi Thúc vắng nhà. Na cũng biết cùng hai con chờ đợi Thúc mỗi khi chiều về, để cùng quây quần bên mâm cơm. Thúc cũng thấy được Na bắt đầu thay đổi nên rất mừng.

Nhưng mọi việc thật không suông sẻ như lòng người mong muốn. Một buổi chiều thứ bảy sau khi đưa hai con đi chơi về, Na nhận được một lá thư với nét chữ rất quen thuộc. Nét chữ đã bao nhiêu năm không nhìn thấy, nhưng Na vẫn cảm nhận được như rất gần, rất thân thuộc. Ngọc đã viết thư cho Na. Nội dung lá thư là những lời thăm hỏi, nhớ thương. Và Ngọc cho biết sẽ đến Mỹ một ngày rất gần, vì anh của Ngọc đã hoàn tất giấy tờ bảo lãnh gia đình Ngọc rồi.

Na ôm lá thư trong tay vừa vui vừa lo sợ, nhưng lại vừa thấy như hạnh phúc. Sau lần nhận được lá thư đó, Na âm thầm liên lạc với Ngọc,

cho đến lúc Ngọc đến Mỹ. Không cùng ở chung một tiểu bang, nhưng hai người vẫn liên lạc bằng thư từ, điện thoại. Na đã khéo léo cho Thúc biết chuyện gia đình Ngọc đã đến Mỹ, nhưng Na nói với Thúc là bây giờ họ chỉ coi nhau là bạn thôi. Vì yêu Na, Thúc nghe sao thì biết vậy, nhưng dần dần sự thay đổi của Na lắm lúc làm cho Thúc phải nghi ngờ. Na vui vẻ hẳn lên, biết sửa soạn nhiều hơn, gọi phone nhiều hơn, ngồi vào computer nhiều giờ hơn. Con cái bây giờ một tay Thúc lo. Có lần Thúc nói bóng gió như ghen tuông, nhưng Na bảo, nếu không tin nhau thì sống với nhau làm gì. Vì quá yêu vợ, nên Thúc trở nên nhu nhược. Thôi thì vợ muốn sao cũng được, vợ nói sao cũng nghe. Nhưng Thúc không ngờ rằng chính sự nhu nhược của mình lại đẩy Na đến gần với Ngọc hơn.

Vì lâu ngày không có người tâm sự, nên khi liên lạc với Ngọc được, lại không bị sự quản chế của ai, nên Na vô tư tâm sự hết nỗi lòng của mình với Ngọc. Ngọc lại còn độc thân không có chuyện gì lo nghĩ nên lại càng quăn quít và thường xuyên gọi phone tâm sự, nhờ vả Na. Dĩ nhiên là Ngọc cũng khôn khéo, thường gọi phone thăm hỏi và làm quen, nói chuyện với Thúc. Một vài lần, Ngọc có bay đến thăm vợ chồng Na với tư cách là bạn học cũ.

Từ ngày Ngọc đến Mỹ, Na lại nhạt nhẽo tình

Nếu mai chẳng còn em

**Nếu có thể một sớm mai thức dậy
Vắng nhau rồi ai còn thấy đợi trông
Có trở trần day dứt tự hỏi lòng
Sao lại để tình đi không từ già
Mai có thể khi mình chia hai ngã
Và cuộc đời như quên cả với ta
Hoàng hôn buồn tắt lịm ánh chiều tà
Đời lặng lẽ người xót xa không nhi
Mai là thế ngay cả trong suy nghĩ
Tình mặn nồng còn lại chỉ là mơ
Người buồn không hay ngoảnh mặt hững hờ
Buông nổi nhớ nói tình khờ vụng dại
Ừ có lẽ ! ngày mai tình xa mãi
Em đi rồi anh vẫn lại là anh**

Nàng Thơ



cảm với Thúc. Na nghĩ đơn thuần đây chỉ là bạn cũ thôi. Nhưng Na không ngờ tình xưa lại trở về. Mỗi ngày, Na nghĩ tới Ngọc nhiều hơn nghĩ tới chồng và con. Và Na hẳn học hơn với chồng. Cư xử của Na không như lúc trước nữa. Cũng có vài lần Thúc tỏ ra nghi ngờ tình bạn giữa Na và Ngọc, khiến Na ghét Thúc nhiều hơn. Thêm vào đó, Ngọc luôn buông những lời xa gần thương nhớ, rằng “trong lòng chỉ có một mình Na nên không muốn lập gia đình”. Na đã khờ dại tin những lời đường mật của Ngọc, nên để tình cảm gia đình ngày càng đi xuống, mà Na không buồn để ý tới. Ngọc bây giờ đã khác xưa. Ngày xưa anh cũng là chàng trai hoạt bát miệng lưỡi, nhưng có lẽ hương lúa đồng quên vẫn còn ẩn chứa trong con người ấy, nên lời nói và tâm tưởng rất trong sáng. Còn bây giờ Ngọc trở nên lão luyện và dễ giết chết các cô gái bằng miệng lưỡi của chàng.

Thời gian trôi, Na và Thúc thường xuyên cãi vã nhau vì những chuyện không đâu. Có lẽ tình yêu không còn trong họ nữa. Na cũng mặc kệ, vẫn ôm mộng của mình, vẫn thần tượng người yêu cũ và bây giờ là bạn tri kỷ để tâm sự vui buồn sướng khổ trong cuộc sống. Và cũng từ dạo đó, chuyện chần gối của Na và Thúc cũng không thường xuyên nữa. Chuyện mà tháng ngày trước đây, Na tự nhủ “chịu khó hơn là khó chịu”, vì đó là sợi dây đưa Na và Thúc đến gần nhau hơn, để Na có thể dần dà yêu được Thúc.

Thế rồi một ngày ông trời đã mở mắt cho người. Tin Ngọc sắp lập gia đình. Chính Ngọc

đã báo tin ấy cho Na. Na cảm thấy hụt hẫng nhưng chẳng có lý do nào để oán trách Ngọc. Ngọc là thanh niên độc thân. Chuyện lập gia đình là chuyện sớm muộn thôi, nhưng Na âm thầm đau khổ. Nỗi đau này gấp mấy lần nỗi đau lúc âm thầm xa rời Ngọc để vượt biên. Sang Mỹ, bây giờ Na mới biết là thời gian qua, Na đã bị Ngọc lợi dụng cả tình cảm lẫn vật chất. Chứ thực ra, Ngọc chẳng còn yêu thương gì Na cả, vì bên cạnh anh ta đã có người vợ sắp cưới từ lâu rồi. Tim Na như đã chết. Na phải làm sao đây. Nhìn lại quãng đời của mình Na đã có lỗi với trời, với chồng,

với con. Na muốn làm lại từ đầu, nhưng không còn kịp nữa rồi. Thời thơ ấu của con cũng gần qua đi, Na không cho con mình một tình mẹ trọn vẹn. Các con chỉ cần nơi Na sự săn sóc, vòng tay âu yếm, lời nói ngọt ngào và những nụ hôn yêu thương. Na đã cho con quá ít những thứ các con cần. Na chỉ nghĩ là lo miếng cơm manh áo và những nhu cầu cần thiết bên ngoài là đủ, nên bây giờ các con của Na không tha thiết với mẹ. Na thật có quá nhiều lỗi với con. Còn với chồng, Na cũng thiếu chu toàn bốn phận làm vợ. Đành rằng thời đại này là bình đẳng, không còn chồng chúa vợ tôi như thời trước nữa, nhưng Na đã không cho chồng được một thời gian hạnh phúc. Na nhớ có một lần cãi nhau, Thúc đã nói rằng:

- Anh là một người đàn ông thiệt thòi nhất, vì phải sống với một người vợ chưa bao giờ yêu mình.

Trong lúc bức bối, Na đã đáp lại không cần suy nghĩ :

- “Anh không thiệt thòi gì cả, vì anh yêu tôi. Hơn nữa, tôi cũng đã sinh cho anh hai đứa con, một trai một gái rồi. Anh phải cảm thấy hạnh phúc chứ, vì anh đã được sống với người anh yêu trong cuộc đời thì còn gì bằng nữa. Tôi mới là người thiệt thòi và đáng thương nhất nè, vì bao nhiêu năm nay tôi đã phải sống và gấn bó cuộc đời mình với một người mà tôi không có một chút tình yêu”.

Nói xong, Na đã ôm mặt khóc thật nhiều. Bây

giờ nghỉ lại, Na cảm thấy giận mình. Tại sao lại buông ra những lời nói cặn tình cặn nghĩa ấy? Thật ra thời gian trước, Na có thể từ chối không lập gia đình với Thúc vẫn được, vì cô của Na và những người lớn chỉ đề nghị chứ không hề ép Na trong cuộc hôn nhân này. Đây là một cuộc hôn nhân không có tình yêu mà Na đã chọn lựa, vì tưởng rằng mình sẽ có hạnh phúc. Nhưng Na đã lầm và ngày càng bước những bước lạc xa hơn. Có những lúc Na muốn chấm dứt nghĩa vợ chồng với Thúc. Na muốn ly dị cho xong, rồi ai nấy có cuộc sống riêng sẽ tự do thoải mái hơn, nhưng nghĩ đến con Na lại thôi. Bao nhiêu năm nay mình vẫn chịu đựng được, thì nay cuộc đời chẳng còn là bao, con cái lớn rồi, nếu cha mẹ ly dị thì cuộc đời nó sẽ như thế nào. Na đã không cho con nhiều tình cảm trong thời thơ ấu của chúng nó, thì nay Na bảo vệ chúng khi tuổi đời chúng bắt đầu bước vào đời. Mỗi lần Na và Thúc cãi nhau, là thằng Tâm bỏ đi, Trinh Thư thì vào phòng khóc rưng rức. Na hiểu rằng các con của Na rất cần một mái ấm, nên Na đã bỏ ý định ly dị với Thúc, để tiếp tục sống bên Thúc với những tháng ngày hoang lạnh. Tưởng rằng Thúc đã trở nên chai lì trong những tháng ngày sống trong một hôn nhân không tình yêu này. Nhưng hôm nay khi thu dọn nhà cửa, Na đã vô tình đọc được nhật ký của Thúc, biết Thúc cũng có những suy nghĩ, những nỗi buồn, những niềm đau khi chọn lầm cuộc hôn nhân, để rồi kéo lê cả cuộc đời không lối thoát chỉ vì nghĩ đến các con. Na đã hiểu rằng mặc dù Na và Thúc không hợp nhau trong nhiều lãnh vực. Nhưng tình thương dành cho các con bây giờ cũng như Na, Thúc cũng muốn kết thúc cuộc hôn nhân lầm lẫn này bằng phương pháp ly dị, nhưng nghĩ đến con thì lại thôi. Thúc đã viết rằng: “ba mẹ đã hủy hoại cuộc đời mình khi chọn lầm đối tượng, và hôn nhân này không có hạnh phúc, nhưng vẫn kết trái đơm hoa là các con. Cuộc đời ba coi như đã bỏ. Ba không muốn tìm cho mình một cuộc đời mới, vì làm như thế các con sẽ bị tổn thương cả cuộc đời, khi nhớ về cội nguồn. Hãy nguyện cầu cho ba mẹ tiếp tục sống bên nhau để lo cho các con, dù rằng tình yêu đó trong ba nay đã chết

qua nhiều năm tháng mỗi mòn chờ đợi. Các con là tất cả của ba. Ba sẽ sống cho tương lai của các con... Miên man dòng suy nghĩ mà Na thiếp đi lúc nào không biết. Khi choàng tỉnh dậy, thì trời cũng vừa gần sáng. Thúc đã đến công ty như thường lệ. Na ngồi dậy làm vài động tác thể dục rồi vào phòng tắm làm vệ sinh cá nhân xong. Na ghé qua phòng Tâm, nó đã đi học từ sớm. Chỉ còn cô công chúa Trinh Thư đang ngủ nướng trên giường. Năm nay học lớp bốn rồi mà vẫn đeo hoài sau lưng ba nó. Con bé tối ngày cứ đi học thì thôi, về đến nhà là theo chân ba. Nó hỏi đủ mọi thứ. Đương nhiên là nó cũng rất thích nói chuyện với Na, nhưng có lẽ Na thường bận bịu, nên nó hay bị mất hứng, khi đang nói một chuyện gì mà bị cắt ngang do tiếng chuông điện thoại kêu Na. Bước vào phòng Trinh Thư, Na vừa ngồi xuống bên cạnh con vừa vuốt tóc con gái:

- Dậy nào công chúa của mẹ, hôm nay mẹ rảnh, sẽ đưa con đến trường, con bé bật dậy như lò xo.

- Thật hả mẹ. Ôi mẹ dễ thương quá. Con yêu mẹ lắm.

Hãy hy vọng

**Hãy hy vọng cho đời tươi thắm
Dù quanh ta còn lắm nỗi đau
Cuộc đời sẽ rất ngọt ngào
Khi ta vui sống dạt dào niềm tin
Sẽ đến lúc bình minh tươi sáng
Xua màn đêm ngày tháng tối tăm
Xua đi cuộc sống lạnh thẳm
Niềm vui sẽ đến bao năm mong chờ**

**Hãy hy vọng bất ngờ sẽ đến
Hãy vững tin trọn vẹn tương lai
Rồi đây sẽ có một ngày
Cho ta hạnh phúc đắm say trên đời**

**Hãy hy vọng cuộc đời xán lạn
Xung quanh ta lại láng tình thương
Cùng nhau vui đón vầng dương
Bình minh tỏa sáng con đường tương lai.**

Ngọc Chi

Na nựng má con gái. Bấy lâu nay, từ khi vào lớp một, sáng nào Trinh Thư cũng một mình đi bộ đến trạm xe bus học sinh ở đầu đường chờ đợi. Chiều cũng từ trên chuyến xe này, một mình lội bộ về nhà. Ngày nào có ba hay mẹ đón nó, là nó như mở cờ trong bụng vậy. Thật là tội nghiệp cho con tôi. Từ nay, Na cố gắng dành thật nhiều giờ cho con, để nó không thiếu thốn tình thương nữa.

Buổi chiều hôm đó trong giờ cơm, Na nói với Thúc:

- Anh à, em xin lỗi anh. Những năm tháng qua, em đã lơ là việc xây dựng gia đình. Em luôn tạo cho anh những khó chịu. Thậm chí, có những lúc, em không muốn nhìn hoặc nói chuyện với anh. Hôm nay, em xin anh tha hết những lỗi lầm, những khuyết điểm của em. Em xin hứa sẽ cùng anh dìu các con đi đến tương lai tươi sáng.

Thúc chớp nhanh đôi mắt, nhìn Na rồi nhẹ nhàng nói:

- Đây là ước mơ của anh ngay từ ngay đầu gặp em. Anh muốn mình có một mái ấm gia đình, có những đứa con ngoan ngoãn, và nhất là có một người vợ biết yêu chồng, thương con. Niềm mơ ước này đến bây giờ anh vẫn không thay đổi, nhưng không biết bao giờ sẽ thành sự thật đây.

Na yên lặng đứng lên đi đến bên Thúc nói thật khẽ.

- Em xin lỗi anh. Nếu chúng mình đã lầm lẫn khi chọn nhau, để rồi tạo nên gia đình này, thì dù hôm nay tình có vui, nghĩa có tận, thì mình cũng coi nhau như bạn để cùng nhau lo cho con. Có được không anh?

Thúc đứng lên, nắm tay vợ ôn tồn nói:

- Từ khi biết em, anh đã yêu thương em. Dù biết là em không đáp lại, nhưng anh vẫn nuôi dưỡng, có lúc âm thầm đau khổ, có lúc chán nản buông xuôi, và có lúc tưởng rằng tình yêu trong anh nay đã chết. Hôm nay nghe em nói như thế, anh nghe tim mình như đập đều nhịp trở lại, máu toàn thân như ấm hân lên. Được, được lắm mặc dù em không yêu anh. Nhưng được nghe em ít nhất một lần nói với anh như thế này, được cùng em đi chung một hướng, bỏ qua những ngày sống

gió bão giông để cùng lo cho các con, anh mừng lắm. Được mà, em yên tâm đi.

Tâm và Trinh Thư này giờ ngồi im thin thít. Chúng nó sợ ba mẹ lại cãi nhau như những ngày tháng cũ. Nhưng khi mắt được thấy tai được nghe ba mẹ chúng đối thoại, cả hai đứa nắm tay nhau chạy vòng quanh Thúc và Na, miệng bô bô hết lớn.

- Hoan hô ba mẹ, hoan hô ba mẹ.

Bất chợt, Na cảm thấy tay mình như có thứ gì ươn ướt. Ngước mắt lên, Na thấy hai hàng nước mắt của Thúc không ngừng rơi. Na nghe lòng mình se lại, một thứ tình cảm nào đây mới đến trong lòng Na. Có phải tình yêu không? Tại sao lại đến muộn thế này, Na ngã đầu vào ngực Thúc, mắt cũng nhòa lệ.

“Thượng Đế ơi! Cảm ơn Ngài đã cho chúng con tìm được tình yêu này, dù muộn màng nhưng chúng con sẽ cùng nhau xây đắp.

Hồng Vương

Sông và Trăng

**Em đẹp như ánh trăng sao
Mỗi đêm soi bóng sông trao mặn nồng.
Bởi anh là một dòng sông
Dịu dàng dẫn lối trái lòng ước mơ.**

**Cùng em năm tháng đợi chờ
Chung tình với biển, đại khờ cùng trăng.
Dòng sông dầu dãi tháng năm
Ôm trọn hình bóng của trăng vỗ về.**

**Nhịp cầu... con nước lê thê
Sớm hôm cũng muôn đi, về cùng trăng.
Sông ôm trọn bóng vầng trăng
Thề nguyện kết nối vĩnh hằng bên nhau.**

**Sông trầu quện với trăng cau
Cùng nhau duyên sánh một mẫu thắm tươi.
Trăng, sông nói hộ lòng người
Dạt dào, âu yếm một đời bên nhau!**

Liên Phạm

Người mẹ tập kết

Tôi không khó khăn nhận ra mẹ khi bà vừa bước ra khỏi trạm kiểm soát an ninh phi trường. Một tay kéo chiếc valy nhỏ, một vai mang chiếc xách tay,

mẹ thon dong như trôi theo dòng người. Dáng mẹ trông mảnh mai, thanh nhã, linh hoạt dù rằng đã ở cái tuổi tám mươi. Tóc đã bạc phơ.

Chiếc áo sơ mi màu trắng như giúp khuôn mặt mẹ tươi tắn hơn ngày tôi gặp mười lăm năm trước. Mẹ đưa mắt tìm kiếm. Tôi giơ tay vẫy.

Bà mừng rỡ vẫy lại. Tôi cười khi mẹ đến gần: “Chào mẹ!”

Mẹ buông rơi chiếc va ly, mở vòng tay ôm ghì lấy tôi. Tôi cũng ôm xiết mẹ mà sao không cảm nhận chút nồng ấm nào.

Từ khi chưa đầy một tuổi, ba mẹ tôi đã đành đoạn bỏ rơi tôi. Thôi nôi, ngoại cúng kiến van vái. Lên ba, ông ngoại mất. Lên năm, bà ngoại lìa đời.

Cậu mợ tôi thừa hưởng gia sản nên... thừa hưởng luôn việc săn sóc dưỡng dục tôi. Vì vậy mà khi khôn lớn, tôi hầu như quên hẳn mình còn đủ cha đủ mẹ.

Tôi lái xe vào trung tâm thủ đô, chạy vòng vòng cho mẹ xem phố xá rồi quẹo sang đường Constitution. Tôi chỉ mẹ xem đài tưởng niệm Washington, tòa Bạch ốc và hứa một ngày khác sẽ đưa mẹ vào xem tận bên trong. Mẹ nói mẹ muốn ưu tiên gặp em của mẹ, còn việc tham quan chùng nào cũng được. Tôi cho mẹ biết cậu mợ đang chu du Âu châu, hai tuần nữa mới về. Sợ mẹ hiểu lầm, tôi giải bày:

“Cậu mợ ghi tên đi chơi trước ngày mẹ báo tin qua đây nên không hủy bỏ được. Con đã xin nghỉ một tháng. Trong tháng đó mình sẽ đi một



vòng sơ khởi nước Mỹ. Mẹ sẽ gặp em trai mẹ vào tuần lễ thứ ba...”

Tôi ngưng nói khi thấy mẹ xoay mặt về khung cửa kính. Nhân lúc xe qua cầu, tôi cất cao giọng:

“Đây là sông Potomac. Đi xuôi dòng sẽ trông thấy một phần hình ảnh rất đẹp của thủ đô. Nhà của con phía thượng dòng cách đây độ nửa giờ.”

Mẹ vẫn nhìn quang cảnh thành phố, chỉ có tiếng “thế à” hờ hững vang lên. Tôi nhìn đồng hồ và mừng là đã tới giờ cơm chiều. Tôi nói nhỏ nhẹ:

“Suốt ngày đêm trên máy bay, chắc mẹ thèm cơm. Khu thương mại Eden của người Việt vùng này có một nhà hàng nấu món canh chua cá bông lau, cá kho tộ ngon lắm!”

Bà nói giọng mệt mỏi:

“Nói chung thì mẹ thèm một tô phở.”

Một cái gì ghen ngào đột ngột trào dâng trong tôi. Hai mươi năm tập kết ra Bắc mẹ đã bị đồng hóa. Không chỉ thay đổi cả giọng nói, ngôn từ mà lơ là luôn cả món ăn ưa thích của miền Nam. Tôi ngỡ rằng bà không phải là người sinh ra tôi... Tôi đưa mẹ vào tiệm Phở Xe Lửa và gọi tô đặc biệt. Mẹ khen ngon hơn phở ở Sài Gòn. “Nhưng vẫn thua phở Hà Nội”, tôi nhanh nhẩu tiếp lời. Mắt mẹ thoáng chút ngạc nhiên rồi lặng lẽ quan sát xung quanh...

Tôi cũng quan sát bà. Tôi giống mẹ lạ lùng. Chắc chắn nhìn chúng tôi, không ai nghĩ khác hơn là mẹ và con. Mà giống mẹ để làm gì khi tâm hồn chúng tôi không có chút gì hòa điệu... Tôi nhấn một chiếc nút trên trần khi xe sắp quẹo vào driveway và lái thẳng vào garage. Trong khi tôi mở cốp nhấc xuống các hành lý, mẹ đi ra phía trước đường. Tôi bước đến bên mẹ khi bà ngắm nghía ngôi nhà, trầm trồ:

“Nhà của con đây hả? To và đẹp quá, ngoài tưởng tượng của mẹ. Quang cảnh cũng thật sáng sủa tươi mát.”

Tôi cười buồn: “Chúng con mới mua năm ngoái và chắc cũng sắp bán...”

Giọng mẹ thắng thốt: “Tại sao thế?” Tôi nắm cánh tay mẹ đi: “Mẹ vào nhà nghỉ ngơi. Từ từ rồi mẹ sẽ biết...”

Tôi bấm số liên hợp và mở toang cánh cửa. Mẹ bước vào, đứng sững người trên tấm thảm nhỏ mang chữ welcome. Dường như mẹ không tin những gì mẹ đang thấy. Mẹ ngập ngừng bước đi, mắt dừng lại từng vật trang trí ở phòng khách, phòng gia đình, miệng lẩm bẩm lời tán thưởng. Khi mẹ hướng về khu bếp, tôi biết mẹ sẽ ở đây lâu hơn nên lặng lẽ trở ra ngoài mang hành lý vào nhà. Khóa cửa xong, tôi đảo mắt tìm mẹ. Bà đang ở trong phòng đọc sách, đứng lặng yên trước bàn thờ. Mẹ không nhìn các tượng Phật rất đẹp tôi thỉnh tận Thái Lan.

Mắt mẹ đang đắm đắm nhìn di ảnh của Huy. Anh mặc áo tiểu lễ hải quân với dây biểu chương, trên một nắp túi là chiếc huy hiệu hạm trưởng và bảng tên Lê Quang Huy. Bên kia là hai hàng huy chương nhiều sắc màu khác biệt. Và Huy đang tươi cười... Mẹ nói bằng giọng ngạc nhiên mà bình thản:

“Sao con không nói gì với mẹ?” Tôi lắc đầu: “Để làm gì? Mẹ có biết gì về ảnh đâu và chắc cũng không ưa ảnh!”

Mười lăm năm trước, khi về chịu tang ba tôi, tôi đã từ chối trả lời mọi câu hỏi của mẹ. Tôi muốn cho thấy khi bà đã có can đảm bỏ rơi tôi thì tôi cũng có can đảm coi như đời tôi không dính dáng gì tới bà. Mãi gần đây, khi mẹ ngỏ ý muốn qua thăm chúng tôi, Huy khuyên tôi nhận

lời, dù gì bà cũng là người sinh thành ra mình. Tôi nghe lời khuyên nhưng chỉ một mình tiếp đón mẹ. Huy chết bất thần vì cơn đột quỵ. Mẹ nhìn khắp bàn thờ rồi quay phắt sang tôi:

“Sao không thấy con thờ ba con?” “Thờ ba? Tại sao con phải thờ ba?” Mặc dù đã tự nhủ, tôi vẫn không dẫn được cơn bực tức bùng vỡ.

Mẹ quay đi, lặng lẽ thấp nén nhang cắm vào lư hương, nhìn Phật Bà, nhìn Huy rồi thở dài lặng lẽ bước lên thang lầu. Tôi đã từng nghe nhiều tiếng thở dài tương tự của mẹ trong suốt thời gian mười ngày về dự đám táng ba tôi. Tôi đã cho bà thấy tôi không chỉ đứng dưng với người chết mà còn lạnh lùng với cả người còn sống. Liệu có ai cư xử khác tôi khi suốt quãng đời dài gần bốn mươi năm mà chỉ vài lần được nghe nhắc đến mẹ cha mình bằng lối bông đùa.

Năm tôi lên mười bốn, sau trận Mậu Thân khói lửa khắp Chợ Lớn Sài Gòn, một bữa, lần đầu tôi nghe cậu nhắc tới ba mẹ.

Trong bộ đồ trận rằn ri mang lon trung tá, cậu ra vẻ trịnh trọng: “Nè, Phượng! Con có biết là suốt nửa con đã có dịp trùng phùng ba mẹ con không?”

Trong khi tôi tò mò lắng nghe, cậu tỉnh bơ tiếp: “Nhưng vì cậu thấy họ không xứng đáng làm bậc cha mẹ, cậu đã đuổi họ về mặt khu rồi!”



Tôi thường cười với mỗi cột dừa của cậu nhưng lần đó tôi mím môi muốn khóc. Năm hai mươi mốt tuổi, khi tôi đưa Huy về nhà giới thiệu nhân buổi tiệc mừng cậu thăng cấp tướng, cậu nói nhỏ vào tai tôi:

“Chà chà! Như vậy là kẹt cậu rồi! Con mà chọn tên hải quân đó làm chồng thì cậu khổ với chị cậu. Tuy nhiên, nếu con... năn nỉ cậu, cậu cũng liều cho con làm... bà thiếu tá.”

Tôi vẫn cười thầm về chuyện này vì bốn tháng sau, sự thể đảo ngược. Chính cậu lại là người phải “năn nỉ” tôi để cả gia đình được lên tàu của Huy rời khỏi Việt Nam. Chúng tôi thành hôn ở Mỹ. Huy trở lại đại học, tôi đi làm ngày đêm. Rồi lần lượt hai đứa con ra đời. Huy ra trường đi làm. Tôi vào đại học. Vất vả mà hạnh phúc. Tôi quá bận rộn để nhớ về quê cha đất tổ, cho tới mười năm sau tôi mới lại nghe tin tức ba mẹ. Lại vẫn do cậu đưa tin. Cậu tôi cho biết đã liên lạc được với chị của mình.

Không lâu sau đó tôi liên tiếp nhận được thư ba mẹ tôi bày tỏ lòng khao khát mong nhận được thư tôi và hình ảnh gia đình. Và tiếp đến là những lá thư mong mỏi tôi về Việt Nam. Tôi nhận thư, tôi đọc, lòng ngơ ngẩn, bàng khuâng nhưng không có chút hứng thú trả lời. Thậm chí nhiều năm sau, cái tin ba tôi đau nặng cũng chỉ được đón nhận với lòng dửng dưng. Huy bảo tôi nên về. Cậu mợ gọi điện bảo tôi phải về. Tôi thưa với cậu mợ rằng tôi không có cha mẹ nào khác ngoài cậu mợ nhưng cậu mợ tiếp tục thúc bách và giảng đạo lý. Tôi rủ cậu mợ cùng về. Cậu bảo cậu không muốn giỡn mặt với chính quyền cộng sản.

Cuối cùng tôi khấn gói một mình lên đường. Thời điểm này chúng tôi còn nghèo nên Huy đành ở lại với hai con. Nhưng đoạn đường quá xa để ba tôi không thể chờ. Ông vĩnh viễn ra đi vài giờ trước lúc tôi bước vào ngôi nhà xưa. Dù vậy tôi vẫn còn kịp nhìn mặt ba tôi. Nhìn chỉ một lần mà vẫn đủ để khuôn mặt già nua, khắc khổ, hoàn toàn xa lạ đó theo tôi về tận xứ Mỹ.

Thỉnh thoảng nhân một liên tưởng về dòng họ ai còn ai mất, khuôn mặt của ông lại hiện ra cùng với những tiếng thở dài của mẹ. Thế

Nỗi nhớ quê hương

Nếu như lúc trẻ không leo
Thân me to lớn cổ treo lên cao
Gò Công đâu thấy Vũng Tàu
Bao la biển cả một màu xanh tươi

Làm sao xem được đất trời
Thả hồn theo mộng sáng ngời tuổi thơ
Từ khi biết được ước mơ
Thênh thang vạn nẻo bóng mờ quê hương

Bây chừ tóc bạc nhớ thương
Thì ra ta đã dặm trường xa xăm
Nước non mờ mịt bao năm
Chỉ còn gởi gió về thăm quê nhà

Dòng tình lục bát ngân nga
Nỗi niềm thâm kín mặn mà trong tim
Dù cho vật đổi nổi chìm
Tình thương xứ xứ còn ghim tận hồn...

Bây giờ vào tuổi hoàng hôn
Nghĩ về quê cũ lòng nôn trùng phùng
Vui chân thả mộng mộng lung
Về thôi chẳng lẽ ngại ngừng cách ngăn

Tuổi già tóc trắng hết hăng
Không còn như mã chạy phẳng chẳng ngừng
Chuyến này về chắc từng bừng
Cùng bao bạn hữu gặp mừng cười vui...

Nguyễn Ngọc René 15/12/2015

mà tuyệt nhiên, tôi không hề nghĩ đến việc thờ phượng ông...

Mẹ nằm trong buồng riêng suốt đêm ngày, mãi đến tối hôm sau mẹ mới tươi tỉnh hẳn. Tôi rủ mẹ đi ăn đồ biển. Mẹ ăn tự nhiên, ngon lành. Ném đủ tôm cua nghêu sò ốc hến. Luôn cả hào tươi. Lâu lắm mới có dịp ăn ngoài, tôi cũng tận lực nuốt. Trên đường về nhà, mẹ hỏi:

“Cậu bảo con có hai thằng con trai. Chúng nó đâu mà mẹ chưa gặp?”

“Tụi nó đều đã lập gia đình. Mỗi đứa ở mỗi tiểu bang khác nhau, khá xa. Đứa lớn ở Georgia, có hai con, đứa nhỏ ở Texas, đang chờ con đầu lòng. Con đã sắp xếp để mẹ đến chơi với chúng nó, mỗi đứa vài ngày, sau khi mẹ gặp cậu mợ.”

Mẹ nhìn tôi, dò hỏi: “Con ở đây một mình sao?” Tôi gật đầu: “Vì vậy mà con có ý muốn bán nhà này về sống với mấy đứa nhỏ, luân phiên mỗi đứa một thời gian. Tụi nó đang năn nỉ con về ở chung.”

Giọng mẹ ngập ngừng: “Phải thú nhận rằng mẹ vừa trông thấy căn nhà này là mê ngay. Nếu con bán thì bán cho mẹ. Mẹ con ta sẽ ở đây, mãi mãi tới ngày mẹ chết...” Tôi đắm đắm nhìn mẹ. Tôi đã biết từ lâu là mẹ rất giàu, chỉ ngạc nhiên về ý cuối. Nó đến quá bất ngờ như là một nhánh gai quẹt vào người. Tôi nghe xót đau, khó chịu. Tôi không chuẩn bị việc này, cũng không muốn nó xảy ra. Đầu óc tôi đông cứng. Chợt hình ảnh Huy hiện ra, miệng cười cười. Ba tháng nay, từ ngày anh mất, khi tôi gặp điều gì khó xử là anh lại hiện về. Nụ cười của anh luôn luôn giúp tôi tìm giải pháp. Tôi thấy bao nhiêu phiền phức nếu cho mẹ ở chung.

Tôi đã quen với cuộc sống không có mẹ. Chỉ mới hai mươi bốn tiếng đồng hồ “có mẹ” mà tôi đã chịu đựng biết bao gượng ép. Mẹ nhìn tôi dò hỏi.

Tôi nói: “Con mới mất anh Huy. Con cần một thời gian yên tĩnh.”

“Mẹ cũng cần có thời gian sắp xếp mọi việc ở Việt Nam. Năm tới mẹ trở qua sống hẳn với con. Con đồng ý chứ?”

Tôi không biết nói gì hơn. Tôi như nghe tiếng Huy vắng vắng: “Đừng làm mẹ buồn!”

Tôi cố nhìn vào bóng đêm loang loáng tìm hình bóng Huy nhưng chỉ thấy ánh đèn đỏ vừa bật ở ngã tư...

Sau năm ngày dạo chơi phố xá và ngắm cảnh Nữ Ước, chúng tôi dành hai đêm thử thời vận ở sòng bạc Atlantic City. Thánh nhân đãi kẻ khờ, cả hai mẹ con thắng lớn. Chúng tôi về đến nhà, tẩy rửa xong lớp bụi đường thì trời tối hẳn. Tôi thấy mệt mỏi nhưng mẹ tỉnh bơ đề nghị để mẹ nấu ăn ở nhà. Tôi nói sẽ ăn ở nhà nhưng mẹ khỏi nấu. Mẹ không tỏ gì ngạc nhiên khi tôi gọi thức ăn bằng điện thoại. Bà ngồi thoải mái trong bộ ghế êm ái, xem truyền hình đưa tin thể vận hội. Tôi sắp đặt chén đĩa, khăn ăn và nước ngọt rồi ngồi xuống cạnh mẹ.

Chợt mẹ quay sang tôi, giọng ngập ngừng thiếu tự nhiên: “Mẹ phải nói với con chuyện này. Em

trai con muốn nhờ mẹ hỏi con giúp nó một việc.”

Em trai tôi? Tôi từ từ hình dung đứa em trai của mình. Tôi đã nhớ ra một hình dáng hiền hòa thường quanh quẩn gần tôi.

Cũng như cậu và mẹ, em tôi nhỏ thua tôi năm tuổi. Nhưng nó khác với tất cả chúng tôi là đã không chào đời ở miền Nam.

Tôi nhìn mẹ chờ đợi. Giọng mẹ đều đều:

“Đứa con gái út của nó học rất giỏi. Năm tới lên đại học. Nó muốn nhờ con giúp cháu qua học bên này. Nó không muốn cho cháu ở nội trú. Nó xin cho cháu ở với con. Cơ bản là con không phải tốn kém gì hết. Mẹ sẽ lo đi chợ, nấu ăn cho cả nhà...”

Cơn giận chợt ứ lên ngực làm tôi khó thở. Tôi hít vào một hơi thật sâu. Tôi biết là mở miệng lúc này tôi sẽ nói ra lời cay độc.

Tôi nhìn ra ngoài trời đang đổ mưa với những ánh chớp liên hồi. Tôi nhớ tới những cơn mưa đầy sấm sét trong căn nhà thênh thang thuở lên mười.

Thuở đó cậu tôi đi đơn vị xa và mẹ theo cậu. Người giúp việc thì ngủ gần bếp, xa căn buồng riêng biệt của tôi. Tôi đã vô cùng sợ hãi và từng ước ao có được một đứa em.

Bây giờ tôi đâu còn cần. Tôi nói chậm chậm:

“Thì ra mẹ qua đây không phải vì con mà vì tương lai cháu nội của mẹ!”

Bà nhìn tôi tỏ vẻ ngạc nhiên: “Con nói gì lạ vậy. Tất nhiên mẹ qua đây là vì con, bởi vì mẹ muốn bù lại thời gian ba mẹ bỏ bê con. Mẹ không hề vì cháu nội. Nó chỉ ngỏ lời sau khi biết ý định của mẹ.”



Mẹ đưa tôi lá thư cầm sẵn: “Đây là thư nó gửi cho vợ chồng con.”

Tôi hững hờ nhận.

Mẹ tiếp: “Thật ra nó cũng đã hỏi các thủ tục xin ở nội trú. Không có con ở đây, con của nó vẫn qua đây học. Mẹ thấy điều quan trọng là có người ruột thịt cận kề, coi sóc, nhắc nhở.”

Tôi cười chua xót, không còn ngăn được lời mai mỉa: “Ruột thịt? Có là ruột dư với thịt thừa! Và mẹ đã từng cắt bỏ không thương tiếc!”

Mẹ nhìn tôi đăm đăm: “Con vẫn còn giận mẹ đến thế sao? Lần con về, mẹ đã hết lời giải thích...”

“Con vẫn nhớ các lời giải thích đó: Ba mẹ đâu có muốn xa con, chẳng qua chỉ vì muốn góp phần giành độc lập, thống nhất đất nước.

Thì đất nước đã độc lập thống nhất, sao mẹ và cháu nội không ở Việt Nam mà hưởng.”

Mẹ buông tiếng thở dài. Tôi cũng chợt nhận ra mình vừa buông lời xỉa xối hỗn hào.

Tôi trầm giọng: “Con xin lỗi. Hề nhớ đến những ngày con bị bỏ rơi là cứ muốn nổi xung thiên...”

“Mẹ phải làm gì để được con tha thứ, quên đi chuyện cũ. Con nghĩ lại đi. Ba mẹ đâu có gửi con cho ai xa lạ. Người đó chính là ba mẹ ruột của mẹ. Con lúc nào cũng nhận được trọn vẹn tình thương và chăm sóc...”

Tôi cố giữ giọng bình thường: “Ba mẹ ruột của mẹ chớ đâu phải ba mẹ ruột của con! Suốt tuổi thơ của con, con bị bạn bè cười nhạo là đứa trẻ mồ côi, là con không cha không mẹ!”

Nước mắt tôi tự dưng ứa ra, rơi dài xuống. Mẹ đứng lên, bước lại ôm choàng lấy tôi. Tôi khóc nức nở trên vai mẹ.

Khi muộn phiền đã dịu xuống, tôi nhìn thẳng vào mắt mẹ:

“Mẹ không thấy là mẹ không công bằng sao? Lúc con ở cái tuổi rất cần sự săn sóc của ba mẹ thì ba mẹ bỏ đi biệt. Còn bây giờ, khi mẹ muốn ở gần con thì mẹ đã bước vào cái tuổi gần đất xa trời, cái tuổi mẹ cần con chớ con không cần mẹ. Thật lòng mà nói, cho tới giờ phút này, con không một mảy may cảm thấy chút gì thương yêu mẹ, thì nói chi thương yêu cháu.”

Mẹ ôm mặt, thân hình thả rơi lên ghế. Tôi nghe tiếng nấc của mẹ và nghe lòng chùng xuống. Tôi

Nhớ Quê Hương

Dòng đời cuốn trôi cơn lốc xoáy
Mẹ bỏ quê, bỏ lũy tre làng
Bỏ dòng sông một thời con gái
Bỏ con đồ dưới nắng chan chan

Con lớn lên giữa lòng phố thị
Cũng đôi lần theo Mẹ về quê
Nhà vách đất, gió lửa khe cửa
Đêm trắng về qua mái rạ thưa

Quê Mẹ nghèo như đời Mẹ khổ
Nặng oằn vai, Mẹ vác trên vai
Đường vào thị xã dăm cây số
Gánh hàng rong, hai buổi đi về

Bao năm qua, con vẫn còn nhớ
Con ngựa già nặng bước chân đi
Xe thổ mộ, lỏi mòn qua đó
Lũy tre làng rợp bóng xanh rì

Thời gian trôi theo dòng lặng lẽ
Mái chèo khua nhẹ giữa dòng sông
Nhà mình có mảnh vườn nhỏ bé
Đã lâu rồi không còn ai trông

Cuối cùng như Mẹ, con ra đi
Bỏ gia đình, bỏ cả dòng sông
Ba mươi năm lòng đau như cắt
Con nhớ quê, nước mắt lưng tròng

Nơi đây không có xe thổ mộ
Không tiếng ru con buổi trưa hè
Không dòng sông, không con đò nhỏ
Không mái tranh nghèo, không bóng tre

Đời của con ở mãi nơi này
Có những chiều nhìn mây trắng bay
Chạnh lòng, đôi lúc con tự hỏi
Con tìm kiếm gì ở nơi đây

sgecstasy

nói nhanh như sợ không còn nói được:

“Nhưng có điều chắc chắn là con cũng không thể chối bỏ mẹ không phải là mẹ của con. Chẳng nào mẹ muốn ở với con, mẹ cứ ở. Chẳng nào mẹ muốn đi, mẹ cứ đi.” Điều em con muốn, cháu con muốn, con khó mà nói được lời từ chối! Mẹ vẫn ngồi yên, thút thít khóc.

Đúng lúc tôi muốn ngồi xuống ôm lấy mẹ thì tiếng chuông reo. Tôi thở hắt ra, bước về phía cửa nhận thức ăn mang tới...

Rồi San Francisco trên chiếc xe chở khách chúng tôi ôn lại những địa điểm đã viếng thăm qua ba ngày ở vùng vịnh. Mẹ tỏ vẻ hài lòng đã được chính mắt chiêm ngưỡng chiếc cầu nổi danh Golden Gate. Mẹ cũng yêu thích cái công viên cùng tên với khung cảnh nên thơ thanh bình mà mẹ gọi là hồ Tịnh Tâm.

Hai ngày ở San Jose, ấn tượng nhất đối với mẹ là những hình ảnh sinh động, huy hoàng và lạ mắt của vô số loài sống dưới nước hiển hiện ngay trước mắt trong Monterey Bay Aquarium. Khi chúng tôi về tới quận Cam. Cậu và các con cháu đón chúng tôi ở bến xe, chỉ thiếu có mẹ.

Khi tôi thông báo mẹ sẽ sang thăm gia đình cậu, cậu nói sẵn sàng gặp mẹ nhưng từ chối cho chúng tôi tạm trú.

Nhà cậu mợ rất rộng, nhiều buồng ngủ. Vợ chồng con cái tôi mỗi khi qua Cali là ở nhà cậu mợ hà rầm.

Cậu mợ hẳn phải đau lòng khi lần này để tôi ở khách sạn chỉ vì... có mẹ!. Mợ không muốn chứa mẹ trong nhà.

Hai đứa em trai của mợ đều bị tập trung, một bỏ xác trong rừng Yên Bái.

Mỗi ngày trong suốt một tuần, cậu lái xe đến khách sạn đón chúng tôi đi viếng thăm hết nơi này đến nơi khác.

Ngày đầu, cậu dành cho khu Little Saigon.

Mẹ thú nhận là rất ngạc nhiên về mức phát triển quy mô và sự phồn vinh sang giàu của người Việt tỵ nạn.

Những ngày kế dành cho danh lam thắng cảnh. Có ngày chúng tôi bay khỏi thành phố đỏ đen Las Vegas về phía Bắc để chiêm ngưỡng Grand Canyon vô cùng kỳ vĩ ngoạn mục.

Cậu thường dùng khoảng thời gian di chuyển để hỏi mẹ về gia đình và dòng họ ở quê nhà.



Cậu cũng kể về cuộc đời của cậu trong suốt nửa thế kỷ không gặp chị.

Tôi vô cùng thú vị được nghe hai chị em nhắc lại những kỷ niệm thời họ sống bên nhau.

Thỉnh thoảng cậu và mẹ “đụng” nhau về đề tài chính trị thường là do cậu khởi xướng.

Một lần đang lái xe, cậu bỗng nhái cái giọng bắc của mẹ: “Thật đáng tiếc! Nếu chị cả đừng... vợ phải cái ông trí ngữ nằm vùng thì giờ chị em gặp lại dung dăng dung dẻ biết bao!”.

Mẹ nở nụ cười đáp trả: “Thì cũng lỗi ở em. Phải chị em không làm tay sai cho Mỹ Ngụy”.

Cậu gật gù ra vẻ tán thưởng rồi bắt sang chuyện khác. Hôm đứng trước trường đại học danh tiếng Stanford, cậu cười nói:

“Tham quan trường này chị có nhớ đến những năm chị dạy ở trường Đảng không? Phải công nhận duy vật biện chứng pháp hay tuyệt.

Đảng Cộng sản chủ trương “không có người bóc lột người”. Thế mà ngày nay bản thân Đảng hóa thành “đảng bóc lột người”. Y chang... hủ thê của hủ thê!”

Mẹ bật cười giòn tan:

“Đúng ra là... phủ định của phủ định!”.

Một buổi tối về khách sạn còn sớm, cậu lần la ở lại. Không biết dẫn dắt từ đề tài gì, hai chị em bắt đầu bàn về Hoàng Sa, Trường Sa và sự hiệp đáp của Trung cộng. Bỗng cậu đặt câu hỏi: “Ông Bush hứa với ông Dũng là sẽ ủng hộ sự toàn vẹn lãnh thổ của Việt Nam. Vậy giả sử Trung cộng tấn công Việt Nam và Mỹ đem quân qua giúp

đánh lại Trung cộng, thì đối với hai quân đội ngoại nhập đó, theo chị thì phải gọi là gì? Tàu là quân xâm lăng, Mỹ là bọn xâm lược?”

Mẹ cười duyên dáng: “Gọi thế là...đúng sách vở đấy”.

Vào ngày thăm viếng Getty Center, một công trình chi phí hàng tỷ đô la, vừa đồ sộ về kiến trúc tân kỳ, vừa là viện bảo tàng nghệ thuật cổ vật hàng thế kỷ, lại vừa quy mô về tổ chức, tất cả chi phí do nhà tỷ phú Paul Getty đài thọ, cậu tôi bất ngờ hỏi mẹ:

“Nghe đâu chị đang là tỷ phú đồ. Ngày xưa chị chống Mỹ cứu nước, ngày nay nhà tỷ phú Việt Nam đổi mới đã đóng góp được gì để dựng nước?”

Mẹ cười: “Chị đang cho xây Đại Nam Quốc Tự thứ nhì. Hôm nào khánh thành chị sẽ mời em về dự”.

Cậu cười ra vẻ đắc ý: “Xin hỏi lần này chị đặt ông Hồ ngồi ở đâu?”

Tôi nhớ vừa đọc tin tức gần đây nói về ngôi chùa vĩ đại mới xây xong có đặt ba bức tượng từ thấp lên cao: Hồ Chí Minh, Khổng Tử, Phật Thích Ca. Tôi lo âu chờ câu trả lời.

Mẹ nhớn nhó: “Em về thì biết”.

Đêm chót trước khi rời Quận Cam trở lại Maryland chúng tôi được cậu mời một bữa tiệc cá 7 món, đặc sản Cali. Khi chúng tôi đến nhà hàng, tôi thật sự ngạc nhiên và vui mừng khi thấy có cả mợ hiện diện. Mợ đứng lên vui vẻ chào hỏi và mời mẹ ngồi bên cạnh. Mợ vốn hoạt bát,

nên mẹ lúc nào cũng cười tươi. Tôi cảm thấy vô cùng hạnh phúc. Lúc chờ tính tiền cậu hỏi mẹ bao giờ về Việt Nam. Mẹ bảo còn lâu, khoảng sáu tháng nữa. Và năm tới có thể là qua ở luôn. Cậu gật gù nhìn mẹ rồi nhìn tôi.

Tôi tưởng cậu tán thành quyết định của mẹ nhưng cậu chậm rãi nói:

“Phải nói là rất ngạc nhiên khi nghe chị tính qua Mỹ ở luôn. Chị biết không ông Hồ Chí Minh có làm một câu thơ rất nổi tiếng: đánh cho Mỹ cút, đánh cho Ngụy nhào! Ba mươi ba năm qua, Ngụy đã nhào Mỹ đã cút.

Thế mà giờ đây có người đánh đuổi Mỹ lại muốn... cút theo Mỹ!”

Tôi bật cười nhưng kịp hãm khi thấy mặt mẹ sa sầm... Về Maryland, theo dự trù chúng tôi nghỉ ngơi ba ngày trước khi bay xuống Georgia và Texas. Nhưng chỉ mới qua đêm, buổi sáng mẹ buồn rầu đổi ý.

Mẹ muốn về ngay Việt Nam. Tôi ngỡ ngàng. Nhưng tôi chợt hiểu ra. Câu trêu chọc của cậu đã chạm tự ái mẹ.

Xa nhau quá lâu, mẹ không quen tính tình em mình. Cột dừa, đốp chát vô tội vạ là thói quen của cậu. Hiểu cậu thì không ai giận cậu.

Không hiểu cậu, giận cậu thì ráng chịu. Cậu nói đó rồi quên đó. Tuy nhiên tôi vẫn không muốn thay cậu ngỏ lời xin lỗi mẹ. Tôi cũng không có ý định van xin mẹ khoan vội về Việt Nam. Tôi biết chắc nếu tôi năn nỉ, mẹ sẽ ở lại.

Gần tháng qua tôi đã cảm thấy chút gì gần gũi mẹ nhưng xem ra vẫn còn một bức vách vô hình ngăn cản sự thoải mái, tự nhiên, thân mật.

Thậm chí còn có cái gì khác nữa khiến tôi có lúc bất rút, bực mình. Không có mẹ, tôi ngủ nghe, ăn uống thế nào lúc nào tùy thích.

Có mẹ, tôi phải hầu hạ, e dè, trông trước ngó sau. Mẹ ở lại lần này, lần tới sẽ ở lại mãi mãi. Mà xem ra thời gian để xây đắp tình mẫu tử chẳng còn bao nhiêu.

Luật đời vốn trói buộc tôi vào



kiếp nạn mồ côi từ đầu đời. Có gặp lại cha thì chỉ khi cha mất. Gặp lại mẹ thì mẹ lại bỏ đi.

Thôi thì hãy coi mười ngày bên mẹ đã là một hồng ân. Phải mất một tuần tôi mới đổi được vé máy bay. Trong tuần cuối đó, mẹ chỉ thích đi mua sắm.

Mỗi ngày tôi đưa mẹ vào một trung tâm thương mại khác nhau. Ăn thì mỗi bữa một nhà hàng khác xứ. Mẹ đã thưởng thức các món ăn Mỹ, Nhật, Thái, Đại Hàn, Mã Lai, Nam Dương.

Đêm cuối cùng, tôi hỏi mẹ có muốn ăn phở lần chót ở Mỹ không, mẹ cười bảo muốn ăn canh chua cá kho tộ. Tôi thấy chút ấm long...

Hôm đưa mẹ ra phi trường, chúng tôi im lặng suốt đoạn đường. Gửi xong hành lý, tôi kéo chiếc va ly, tay kia nắm bàn tay mẹ bước chầm chậm về trạm kiểm soát an ninh cá nhân. Khi gần đến dòng người ngoằn ngoèo chờ qua trạm, mẹ dừng lại. Tôi nhìn mẹ dò hỏi. Ánh mắt mẹ ngập tràn âu yếm mà giọng cất lên trầm buồn: “Chắc mẹ sẽ không qua đây thăm con nữa.”

Tôi nghe xao xuyến nhưng vẫn lặng thinh.

Lời mẹ êm như tiếng thở dài: “Và khi mẹ chết, con cũng không cần phải về...”

Tôi đứng chết lặng. Tôi có cảm tưởng như tôi đã cư xử quá tệ hại với chính mẹ mình. Ý nghĩ trở thành đứa con bất hiếu khiến tôi buột miệng:

“Mẹ! Con sẽ về. Thế nào con cũng về. Cậu đã dạy con nghĩa tử là nghĩa tận.”

Bà vòng tay ôm lấy tôi thật chặt, giọng êm đềm:

“Còn đây là lời mẹ dạy, lần đầu mà cũng là lời cuối. Con hãy luôn luôn ghi nhớ: “Chú như cha, cậu như mẹ”. Con gắng giữ sức khỏe. Thôi mẹ đi.”

Mẹ nắm chiếc cần va ly từ tay tôi. Tôi vụng về ôm lấy mẹ. Mẹ áp má vào má tôi. Tôi nghe chừng thân mình bay bổng.

Khi tôi mở vòng tay, mẹ quay mặt bước đi. Tôi thấy mình quá bất nhẫn, khẽ gọi: “Mẹ!”

Bà quay lui, chân vẫn bước, đôi mắt hiền từ. Tôi lúng túng vẫy tay, cố nở nụ cười: “Chào mẹ!”

Khuyết Danh

Nhớ Quê Hương

Thời gian thấm thoát trôi trôi
Giật mình tỉnh lại đâu rồi tuổi thơ
Cánh cò lạc giữa giấc mơ
Hằn in kỉ niệm ai chờ đợi ai?
Vẳng nghe tiếng sáo thiên thai
Vi vu trong gió bên tai mỗi chiều
Chân trâu đá bóng thả diều
Nhớ chẳng đáng mẹ liêu xiêu tảo tần
Cánh cò giữa cõi miền man
Cổng mưa cổng nắng vượt ngàn gió sương
Xót lòng cho kẻ tha phương
Xa xôi nỗi nhớ quê hương đong đầy

Đào Thái Phương

Nỗi Nhớ Quê Hương

Đồng chiêm gạo trắng nước trong
Thân nơi đất khách còn mong quê nhà
Bóng chiều xa bóng chiều xa
Là là khói bếp cho ta quặn lòng.

Hoàng Nhạn

Tình Viễn xứ

Bên kia đại dương là quê hương yêu dấu
Đông năm nay tuyết nơi này như phủ hơn nhiều
Đã bao đông nơi miền đất hứa
có lắm nhiều khê
Người viễn xứ trái tim như nhỏ lệ
mỗi bước xa quê lòng đầy nỗi nhớ
tiếng nấc tự tình trầm tư trần trở
tiếng tơ lòng chẳng thể nói tình thâm
Không cùng sắc tộc chuyện tình rồi rắm
ngắm trăng sự đời chẳng chút đắn đo
ngoảnh tơ vương khi vẳng trăng không tỏ
tự vẫn lòng ta trở về tắm ao ta
Thôi thì ta đoan chính một mình băng giá
Ôm con nhỏ lệ mỗi khi Đông về

Thuy Hao Dang



Ý Lễ xin trong tháng 01/2016

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Anh chị Thăng-Thu xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Chị Liên xin Lễ cầu cho Mẹ là Maria Trần thị Giáp và 1 Lễ cầu cho các linh hồn
- 2- Bác Lai xin Lễ cầu cho linh hồn ông bà Maurice Peyen và các em
- 3- Philippe-Nga xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Đoàn thị Tấn và linh hồn Nguyễn Xuân Kính
- 4- Anh Hoàng xin Lễ cầu cho Cha Mẹ và anh chị em trong gia đình

Ý Lễ xin trong tháng 02/2016

Cộng Đoàn Strasbourg

- 1- Ông Bà Nguyễn Tấn Thiện xin Lễ cầu Bình an trong gia đình
- 2- Gia đình Kiêm Nguyệt xin Lễ tạ ơn Chúa và Mẹ Maria
- 3- Gia đình Tuấn Hà xin Lễ tạ ơn Thiên Chúa và Mẹ Maria trong Năm Mới
- 4- Anh chị Nam-Sinh xin Lễ cầu cho cha mẹ
- 5- Ông Bà Hào xin Lễ cầu cho linh hồn Đaminh Hòe, 1 Lễ cầu cho Đaminh + Maria ông bà Nội, 1 Lễ cầu cho Phêrô + Maria ông bà Ngoại, 1 Lễ cầu cho Catarina + Maria Lan và Hồng, 1 Lễ cầu cho Augustinô Ngọc
- 6- Bà Dinckel Lý xin Lễ cầu cho linh hồn, xin Lễ : Vũ thị Nấm, ông Nguyễn Bình Đạo
- 7- Anh chị Hồng-Nhật xin Lễ cầu cho Gioakim Nguyễn Đình Lan qua đời tại VN
- 8- Chị Thoa xin Lễ cầu cho tất cả các linh hồn đã qua đời trong gia đình, 1 Lễ cầu bình an trong gia đình, 1 Lễ cầu cho Ba Má được lành bệnh và Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ
- 9- Gia đình Danh-Vi xin Lễ cầu cho các linh hồn Stêphanô Đặng văn Linh, Gioan Baotixita Tống Viết Hai, Giacobê Phan Thanh Vũ
- 10- Gia đình Hoàng-Phương xin Lễ cầu cho linh hồn Maria và Lễ Tạ ơn và cầu Bình an
- 11- Bà Trình xin Lễ cầu cho các linh hồn Phêrô Đặng Viết Tuất, Giuse Hoàng văn Trình, và các linh hồn gia tiên
- 12- Anh chị Thủy Bocciarelli xin Lễ cầu cho Bocciarelli Madeleine, Bocciarelli Henri, Pietrowiez Marcel, Pietrowiez Paulette
- 13- Anh chị Đặng văn Thanh xin Lễ cầu cho linh hồn Magarita Anna
- 14- Chị Thắm xin Lễ cầu cho các linh hồn
- 15- ÔB Trần Dominique cầu cho linh hồn Maria Nguyễn văn Bính, thân mẫu Cha Nguyễn Phú Cường.

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Gia đình Sơn-Vân xin Lễ cầu cho Trần Sophie, Bác Sáu Vincent
- 2- Cô Thùy xin Lễ cầu cho Alphonso Rolant
- 3- Anh chị Jean-Piere xin Lễ cầu bình an
- 4- Chị Oanh xin Lễ cầu cho các linh hồn trong gia quyến
- 5- Cô Thùy xin Lễ tạ ơn Chúa được bình an trong Năm cũ
- 6- Anh chị Hằng-Đen xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ, lễ Giỗ cho linh hồn Lucienne Đinh thị Hương

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Anh chị Thắng-Thu xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi
- 2- Anh chị Quyết xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi
- 3- Bà Bazillio Thi Tang xin Lễ 65 Giỗ cho ông Henri Bazillio
- 4- Ông bà Nguyễn văn Ninh xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse Nguyễn văn Đạm, Maria Nguyễn thị Vơn, cầu cho các linh hồn và Lễ tạ ơn.

Danh sách Độc giả ủng hộ

(tiếp theo Nhịp Cầu số 215)

- | | |
|-----------------------------------|----------|
| 94. Mme Trang Schumacher (chèque) | 50 euros |
| 95. Bà Lim Thị Tuyết Nga | 40 euros |
| 96. Ông Bà Phương Nguyễn (chèque) | 30 euros |
| 97. Lê Thị Kim Loan (chèque) | 50 euros |
| 98. Mme OLGA Trang (chèque) | 50 euros |
| 99. Bác Mai Anh | 40 euros |

Năm 2016 trở lại từ số 1

- | | |
|----------------------------------|----------|
| 1. Ông Trần Công Liễu (chèque) | 60 euros |
| 2. Chị Nguyễn Huyền Nga (chèque) | 40 euros |
| 3. Ông Trần Dominique (chèque) | 50 euros |
| 4. Ông Phan Xuân (chèque) | 40 euros |
| 5. Anh chị Phạm Ngọc Lâm | 50 euros |
| 6. Chị Phụng | 50 euros |
| 7. Davis LÊ | 40 euros |
| 8. Ông Lê Hữu Độ | 50 euros |

Tin Vui

Chúng tôi chân thành chia vui và cảm tạ Chúa :
Cùng quý anh chị :

Bernadette Tina NGUYỄN - Pascal HỨA - Hélène PHẠM

và cháu : Kelly NGUYỄN

được nhận lãnh bí tích Thanh Tẩy - Thêm Sức

Gia nhập Giáo Hội Công Giáo

Trong đêm Lễ Vọng Phục Sinh ngày 26 tháng 3 năm 2016

Tại Nguyện đường dòng OMI - Strasbourg

Linh mục Tuyên úy Lâm Thái Sơn

Cha Lê Phú Hải omi

Quý soeurs Mến Thánh Giá Huế

Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg

Hội Đồng Mục Vụ

Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg
La communauté Catholique Vietnamienne Notre Dame de La Vang
Hội chợ Xóm Làng lần thứ 6
Kermesse Traditionnelle du Viet Nam 6^{ème} édition



Thành phố Nha Trang, thuộc tỉnh Khánh Hòa ở miền Nam Việt Nam.
Nha Trang nổi tiếng có một trong những bãi biển đẹp nhất thế giới, với một khí hậu hiền hòa.
La ville de Nha Trang, province de Khanh Hoa est située au sud du Viet Nam
possède une des plus belles baies du monde et jouit d'un micro climat privilégié.



CHƯƠNG TRÌNH :

Những quán ăn thuần túy Việt nam : Les stands des plats traditionnels Vietnamiens
Múa Lân : Danse du Dragon, assurée par une équipe de jeunes, venant de Suisse
Vũ Dân Tộc : Danses traditionnelles
Trình diễn Thời Trang : Défilé de mode

...

Vào cổng Tự do : Entrée libre

Tại : A : Trụ sở Cộng Đoàn Đức Mẹ La Vang - 3, Chemin du Doernelbruck - 67000 STRASBOURG