



NHỊP CẦU

THÔNG TIN LIÊN LẠC CÔNG GIÁO VIỆT NAM VÙNG ĐÔNG BẮC-PHÁP
Bulletin De Liaison De La Mission Catholique Vietnamienne - Région Est De La France
Tháng 09 & 00.2016 - số 219 - Năm thứ XXXII - ISSN 1157 - 4496



*Niềm vui
đến trường*

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

de la Communauté Catholique Vietnamienne
Région Est de la France

ISSN 1157-4496

Dépôt légal No 4398

Commission paritaire No 72513

Directeur de la publication : LAMQUOCHUNG

Imprimé par nos soins

Thư từ bài vở xin gửi về : Nhịp Cầu

3 Chemin du Doernelbruck

67000 Strasbourg-France

nhipcaulavang@yahoo.fr

Sáng Lập: Lm Giuse Võ Quang Linh (+).

Tuyên úy đương nhiệm: Lm P.M.Lâm Thái Sơn.

Chủ trương: Liên Cộng đoàn Công Giáo

Việt nam Strasbourg - Colmar - Mulhouse.

Chủ nhiệm: Lâm Quốc Hưng.

Chủ bút: Võ Hải Bình.

Kỹ thuật: Đặng Văn Lộc.

Thủ quỹ: Hồ Mỹ Khê.

Với sự cộng tác: Sr Nguyễn Thị Hường. Cao Tấn Hưng. Đặng Văn Cần. Kỳ Văn Cục. Sr Võ Thiên Nga. Luật Gia Strasbourg. V.L. Thiên Kim.

Ngân phiếu ủng hộ báo xin đề:

Journal NHIP CAU cep 1057 50 F Strasbourg

Đóng góp tùy lòng hảo tâm.



Lá thư chủ bút	3-5
Vũng Áng nay cũng trở thành mảnh đất nguyên rủa!	5
40 cách thực thi LTX Thiên Chúa	6-7
Làm sao ...thương xót của Chúa	7-11
5giờ nửa, tôi sẽ gặp Đức Giêsu	12-13
Formosa và bản lĩnh ...Việt Nam	14-18
Biển khóc (thơ)	16
Biển Chết (1) (2) (thơ)	19
Miền Trung biển chết (thơ)	19
Trang Khoa Học	20-26
Công nghệ camera HD-TVI là gì?	
Phát hiện thiên hà chứa đầy vàng	
9 lỗi cơ bản khi chụp ảnh	
Cách dùng Google Maps	
Trang Y Học	27-33
Chữa ung thư an toàn...	
Gai xương cột sống...	
Omega 3	
Chất xơ	
Kem chống nắng	
Trang Gia Chánh	34-39
Gà nấu kim chi	
Gỏi gà	
Miến gà trộn giá	
Cơm sườn	
Bánh tẻ	
Bò kho khoai lang	
Chị Đồng Thành	40-42
Kỷ vật buồn (thơ)	42
Cái bóng của thầy Tu	43-50
Tình buồn (thơ)	45
Nhớ trại cải tạo Hương Mỹ (thơ)	47
Vượt biển (thơ)	49
Mặt Trời Và Mặt Trăng	
Cái Nào Quan Trọng Hơn ?	51-52
Mẹ của ai (thơ)	53

Là thu chủ bắt ...

Thảm họa cá chết ở Miền Trung Việt Nam, sau hơn ba tháng mới có tuyên bố chính thức của chính phủ Việt Nam. Chính xác hơn là sau phóng sự của đài truyền hình Đài Loan đã tố cáo Formosa chính là nguyên nhân gây cá chết hàng loạt ở các tỉnh Nghệ An - Hà Tĩnh - Quảng Bình. Phóng sự này được phổ biến rộng rãi trên các phương tiện thông tin youtube, facebook v.v...

Trong ba tháng đó, nhà cầm quyền, quan chức Việt Nam thi nhau bênh vực Fomosa. Khẳng định cá chết không liên quan đến nhà máy luyện thép Fomosa. Họ đàn áp những người xuống đường ôn hòa đòi trong sạch hóa môi trường, cũng như chính quyền. Quan chức tỉnh Hà Tĩnh còn nguy hiểm và mỹ dân khi làm clip quay các quan xuống tắm biển, ăn cá để trấn an người dân cứ tiếp tục ăn cá, tắm biển xem như không có chuyện gì xảy ra. Bất chấp cá chết ngày càng nhiều, dân ăn cá cũng chết, tắm biển cũng chết.

Cuộc sống người dân lâm vào cảnh bế tắc, nhất là ngư dân. Trong ba tháng họ chỉ chứng kiến cảnh cá lớn, cá bé chết trôi dạt vào bờ trong tức tưởi, cam chịu....

Fomosa đã nhận lỗi chính là thủ phạm gây ra cá chết và chịu bồi thường. Các quan chức cũng như nhà cầm quyền Việt Nam hân hoan toan tính khoản tiền bồi thường và kêu gọi người dân hãy tha thứ cho Fomosa... !!! Tuyệt nhiên, không hề nói đến biện pháp chế ngự hậu quả do Fomosa gây ra như thế nào ? Chúng ta hãy xem nhận xét của nhạc sĩ Tuấn Khanh về tình trạng ứng xử của nhà cầm quyền Việt Nam trước những biến cố trong xã hội như sau :

Có lẽ trong tư duy của

những người lãnh đạo hiện nay, tiền là giải pháp quan trọng nhất, có thể đổi được mọi thứ. Việc đổi tương lai của người Việt bằng tiền, qua kịch bản giải quyết khủng hoảng cho Formosa, lại gọi nhớ rất nhiều về chuyện người dân bị chết nơi đồn công an, bị đánh đập vô cớ, bị nhổ vào mặt, luôn được giải quyết đơn giản bằng nụ cười thành khẩn đều giả của kẻ gây tội, và một số tiền.

Mạng người hay số phận một quốc gia đâu thể đổi bằng tiền như suy nghĩ của những kẻ quen thói phủ tay. Tiền chỉ là đáp án của những kẻ trọc phú, lừa lọc, toa rập muốn xóa nhanh sự kiện. Việt Nam là một dân tộc có lòng tự trọng và có quốc pháp. Phương thức chọn đáp án nhanh, quy đổi đơn giản bằng tiền chính là một cách gây tổn thương cho lòng tự trọng của người Việt và sỉ nhục quốc pháp. Hãy nhớ, quê hương và tương lai dân tộc không bao giờ có thể để bị mặc cả bằng tiền! (Trích bài Quê Hương này không để bán của nhạc sĩ Tuấn Khanh).

Theo các nhà nhiên cứu độc lập, tình trạng nước biển Việt Nam nhiễm độc kim loại nặng và trải dài trên 200 Km từ Hà Tĩnh đến Đà Nẵng.

Cũng theo báo Tuổi trẻ, sau khi có giấy phép xả thải trong Quý 1/2016, Fomosa đã xả thải trên 931.830m³ nước (đã qua xử lý) ra biển, bình quân 10.000m³/ngày đêm. Nếu như thế, có nghĩa





Nhà máy thép Formosa ở Vũng Áng. Nguồn: AFP

là hiện nay Formosa mới chỉ xả thải chưa đến 1/4 công suất tối đa được phép (45,000m³/ngày đêm) và đó mới chỉ là giai đoạn khởi động, xúc rửa đường ống. Trên cơ sở đó, các chuyên gia thấy rằng, nếu như Formosa chính thức đi vào sản xuất và xả thải tới mức công suất được cho phép, thì có thể khẳng định thảm họa môi trường sẽ kéo dài đến Nha Trang, Phan Thiết, Vũng Tàu thậm chí đến Cà Mau. Cho dù Formosa hoàn toàn theo đúng các quy định, tiêu chuẩn Việt Nam. Nguy hiểm nhất là vào thời điểm dòng hải lưu ở Biển Đông đổi chiều vào mùa hè, thì khi ấy kể cả toàn bộ khu vực Vịnh Bắc bộ cũng sẽ bị ảnh hưởng. Khi đó sẽ thực sự là một thảm họa kinh hoàng.

Cách hành xử của nhà cầm quyền Việt Nam qua sự việc nêu trên có nhiều khuất tất, xem thường người dân, họ xem đất nước con người Việt Nam nằm trong bàn tay hổ thỉển và bộ óc với chỉ số IQ thấp nhất của họ. Vẫn những luận điệu lấp liếm, những hành động tàn bạo cố hữu, họ bóp nghẹn cuộc sống thoi thóp của người dân, đưa đất nước Việt Nam vào con đường lệ thuộc Trung Quốc rõ ràng công khai hơn.

Việt Nam là quốc gia ven biển nằm bên bờ Tây của Biển Đông, có địa lý chính trị và địa lý

kinh tế rất quan trọng không phải bất kỳ quốc gia nào cũng có. Với bờ biển dài trên 3.260km trải dài từ Bắc xuống Nam, đứng thứ 27 trong số 157 quốc gia ven biển, các quốc đảo và các lãnh thổ trên thế giới. Chỉ số chiều dài bờ biển trên diện tích đất liền của nước ta là xấp xỉ 0,01 (nghĩa là cứ 100km² đất

liền có 1km bờ biển) đứng đầu các nước Đông Dương, trên Thái Lan và xấp xỉ Malaysia. Trong 63 tỉnh, thành phố của cả nước thì 28 tỉnh, thành phố có biển và gần một nửa dân số sinh sống tại các tỉnh, thành ven biển.

Theo Công ước của Liên Hiệp Quốc về Luật Biển năm 1982 thì nước ta có diện tích biển khoảng trên 1 triệu km², gấp 3 lần diện tích đất liền, chiếm gần 30% diện tích Biển Đông (cả Biển Đông gần 3,5 triệu km²). Vùng biển nước ta có khoảng 3.000 hòn đảo lớn, nhỏ và 2 quần đảo xa bờ là Hoàng Sa và Trường Sa được phân bố khá đều theo chiều dài bờ biển của đất nước, có vị trí đặc biệt quan trọng như một tuyến phòng thủ tiền tiêu để bảo vệ sườn phía Đông đất nước, một số đảo ven bờ còn có vị trí quan trọng được sử dụng làm các điểm mốc quốc gia trên biển để thiết lập đường cơ sở ven bờ lục địa Việt Nam, từ đó xác định vùng nội thủy, lãnh hải, vùng tiếp giáp lãnh hải, vùng đặc quyền kinh tế và thềm lục địa, làm cơ sở pháp lý để bảo vệ chủ quyền quốc gia trên các vùng biển.

Nhưng với sự cai cai trị của Đảng cộng sản Việt Nam sau khi cướp chính quyền ở Miền Bắc năm 1945 và ở Miền Nam năm 1975. Đến thời điểm hiện nay biển, đảo, đất liền đã lần lượt

trở thành chủ quyền của Trung Quốc, hoặc nằm trong sự kiểm soát của Trung Quốc thông qua những hiệp định thương mại trá hình, từ đó người Trung Quốc công khai hình thành những đặc khu dành riêng cho họ ngay trên đất nước Việt Nam.

Biển bị nhiễm độc nặng nề không biết bao giờ mới khôi phục lại nguyên trạng, không có một sự chế tài nào bảo đảm cho Formosa ngưng thải chất độc ra biển sau khi nhận lỗi và đền bù. Điều này cũng cho thấy dã tâm của nhà cầm quyền Việt Nam kết hợp những nhà tài phiệt để hưởng lợi trên đất nước con người Việt Nam. Sự im lặng và thái độ dửng dưng chắc rằng sẽ hứng lấy thảm họa diệt vong một ngày không xa.

Nhịp Cầu

Vũng Áng nay cũng trở thành mảnh đất nguyên rủa!

...

Việc chiếm hữu đất đai này đưa tới thảm trạng là các em nhỏ không có trường để học. Có nhiều em đã hai năm trời không được cắp sách tới trường. Có cô giáo bám trụ với một lớp học, các em chen chúc ngồi như nêm cối. Thật tội nghiệp! Phần đông đến 90% - như ở Kỳ Phong - theo đạo Chúa nên dù là lớp học tạm dung cũng có treo lắt lẻo một tượng Chúa. Buổi lễ ngày chúa nhật nhìn những ông già bà già khẩn nguyện thành khẩn cầu xin ơn trên phù hộ. Chẳng hiểu Chúa trên cao có nghe thấy tiếng gào thống thiết của họ không? Chúa hãy nghe tiếng con cầu xin! Chúa. Où es-tu? Chúa ơi. Ngài ở đâu?

Tôi chợt nhớ đến cuốn truyện của Richard E. Kim, người Đại Hàn, do Lê Khắc Cầm dịch, nhan đề, Chúa đã khước từ, 330 trang, Trình Bày xuất bản năm 1971.

Chúa đã khước từ thì tự liệu lấy, sao không bảo nhau tổ chức ám sát, thủ tiêu mấy tên chủ tịch công ty. Chúng sợ sẽ trốn về Đài Loan.

Chúng đã thách thức lòng tự hào của cả dân tộc khi chúng cao ngạo đặt câu hỏi: muốn chọn sắt thép hay chọn cá tôm?

Nhà cầm quyền lúc mới đầu dù chưa có kết

quả thử nghiệm đã khẳng định không phải tại Formosa, Đài Loan? Ăn nói tiên hậu bất nhất như thế mà mọi người vẫn phải tin và nghe theo.

Dân chúng thì dờ dẩn đến lạ lùng, có thể giết dã man giết một người ăn trộm một con chó? Nhưng lại không có can đảm đụng chạm đến một tên công an nằm bắc võng canh gác không cho người lạ lai vãng đến Vũng Áng? Chúng cướp đất, cướp biển sạch sành sanh thì không dám bạo động, chỉ biết kêu oan!

Có đất nước nào như thế không hờ trời?

Tôi đã thấy bọn chính quyền Hà Tĩnh tên tuổi nêu ở trên đã 'vào cuộc'. Mặc dầu mới chỉ là một lời hứa đền bù nửa tỉ đô la mà bọn lãnh đạo Hà Tĩnh đã vội vã họp bàn kế sách làm sao chia chác tiền bạc đến tay người dân cho công bằng!

Tiền sẽ vào túi của chúng hay túi của dân? Đấy cũng là một vấn đề.

Những người biểu tình ở Đài Bắc vào ngày 17 tháng 6 đòi Formosa Plastics Group điều tra và công bố những kết quả của tập đoàn này về vụ cá chết. Nguồn: Reuters / Tyrone Siu.

Những người biểu tình ở Đài Bắc vào ngày 17 tháng 6 đòi Formosa Plastics Group điều tra và công bố những kết quả của tập đoàn này về vụ cá chết. Nguồn: Reuters / Tyrone Siu.

Có những dân thuyền chài bắt cá lớn mỗi mùa thu hoạch ra khơi về cũng kiếm được 150 triệu đồng. Có người khá thì mùa thu hoạch kiếm lên đến 300 triệu. Đền bù nào sao cho cân xứng?

Đền bù xong rồi thì biển và người chết hay là sống? Lại cho tiếp tục khai thác thì tương lai biển miền Trung sẽ đi về đâu?

Việc cố tình làm ô nhiễm môi trường nặng nề như thế có thể nào chỉ đền bù là đủ?

Câu hỏi cuối cùng đặt ra cho đất nước này là đã đến lúc cần một cuộc cách mạng bằng bạo lực sắt máu thay vì chỉ là những cuộc tranh đấu xuống đường bất bạo động?

Một tiến trình đảo ngược cần thiết là triệt tiêu đảng để cứu nước. Vì còn nước thì còn có cơ may còn đảng?

trích "Nói thay cho cá và con người"

Nguyễn Văn Lục

NĂM THÁNH LÒNG THƯƠNG XÓT



40 cách thực thi lòng thương xót của Thiên Chúa

Chúa Giêsu đã dạy chúng ta: “Anh em hãy có lòng nhân từ, như Cha anh em là Đấng nhân từ” (Lc 6,36).

Sống nhân từ thật sự là một cuộc luyện tập không ngừng. Nên Chúa Giêsu mời gọi chúng ta : “Hãy đi và học điều này: Ta cần lòng nhân từ chứ không cần hy tế” (Mt 9,11). Chúa đã đối xử nhân từ với chúng ta nên đòi hỏi chúng ta phải sống lòng nhân từ đối với nhau (Mt 18, 33). Sau đây là 40 điều thực hành lòng nhân từ rút ra từ trong Kinh Thánh.

1. Đừng xét đoán và kết án nhau (Lc 6,37).
2. Đừng bao giờ chua cay gắt gỏng, nóng nảy

giận hờn, hay la mắng thóa mạ nhau, và hãy loại trừ mọi hành vi gian ác (Ep 4, 31).

3. Diệt trừ những hành vi ích kỷ nơi mình (Rm 8,13).

4. Giao hòa với đối phương (Mt 5,25).

5. Không chế nhạo, mỉa mai và không nói xấu nhau (Gc 4, 11).

6. Không kỳ thị, phân biệt, thiên vị (Mt 15, 21-28).

7. Cứu giúp người đau yếu, hoạn nạn, tật nguyền (Lc 5,18-19).

8. Trở nên thân cận với những người bị bỏ rơi, bị khinh chê và bị coi là phường tội lỗi (Lc 5,30).

9. Bênh vực người yếu thế cô thân (Lc 6, 1-3).

10. Can đảm cứu vớt người bất hạnh (Lc 6, 6-11).

11. Yêu kẻ thù và làm ơn cho kẻ ghét mình (Lc 6,27).

12. Chúc lành cho kẻ nguyện rửa mình và cầu nguyện cho kẻ vu khống mình (Lc 6, 28).

13. Ai xin hãy cho, ai muốn vay mượn đừng chối từ (Mt 5, 42).

14. Làm ơn mà không mong được trả ơn. (Lc 6,35).

15. Tha thứ cho nhau vô giới hạn (Mt 18, 21-22).

16. Chia cơm sẻ áo cho người túng thiếu (Mt 25,31-40).

17. Thăm người bệnh tật, viếng kẻ tù đầy (Mt 25, 31-40)

18. Hướng người ta về với Chúa, Đấng đầy lòng thương xót (Lc 11, 9-13).

19. Ưu đãi những người nghèo khó, què quặt, tàn tật, đui mù (Lc 14,1)

20. Tìm mọi cách đưa những người sa lạc trở về đoàn chiên (Lc 15,4).

21. Bao dung và che chở người tội lỗi và giúp họ hoán cải (Ga 8, 3-10).

22. Dâng hiến cho Chúa cách quảng đại (Lc 21,1-4).

23. Khiêm nhường phục vụ (Lc 21,24-27).

24. An ủi nhau và xây dựng cho nhau (1Tx 5,11).

25. Chiều theo sở thích kẻ khác, vì lợi ích của họ (Rm 15,2)
26. Nâng đỡ những người yếu đuối (Rm 15, 1).
27. Đón nhận nhau như Đức Kitô đã đón nhận ta (Rm 15,7).
28. Chịu đau khổ vì Đức Kitô (1Cr 4,10-13).
29. Sống đẹp lòng mọi người, không tìm ích lợi cho riêng mình (1Cr 10,33).
30. Làm mọi sự vì lòng yêu mến (1Cr 16, 14).
31. Làm điều thiện cho mọi người (Gl 6, 10).
32. Sống thân tình và biết cảm thương nhau (Pl 2,1).

33. Kiên nhẫn với mọi người (1Tx 5,14).
34. Hiếu thảo với gia đình, đền ơn đáp nghĩa các bậc sinh thành (1Tm 5,4).
35. Sống hòa thuận với mọi người (Rm 12, 18)
36. Ăn ở rộng rãi và sẵn sàng chia sẻ (1Tm 6,18).
37. Bố thí cách kín đáo (Mt 6,1-4).
38. Đừng trở nên gánh nặng cho người khác (2Tx 3,8) và hãy mang gánh nặng cho nhau (Gl 6,2).
39. Nhận lỗi, xin lỗi và sửa lỗi (Mt 18, 15).
40. Mỗi ngày cầu nguyện cho nhau và các đấng linh hồn (2Mcb 12, 40-46)

LÀM SAO ĐỂ XỨNG ĐÁNG HƯƠNG LÒNG THƯƠNG XÓT CỦA CHÚA ?

Hỡi: xin cha giải thích rõ về lòng thương xót của Chúa, và phải làm gì để xứng đáng được Chúa thương xót?

Trả lời : Khi công bố Năm Thánh Lòng Thương xót Chúa cho toàn thể Giáo Hội, Đức Thánh Cha Phanxicô đã mong muốn cho mọi người chúng ta suy niệm sâu xa thêm về lòng thương xót của Chúa dành cho hết mọi người chúng ta, để từ đó thêm biết yêu mến Chúa hơn để đáp lại lòng thương xót của Người.

Thật vậy, chỉ vì thương xót mà Thiên Chúa đã tạo dựng và cứu chuộc con người nhờ Chúa Cứu

Thế Giêsu, Đấng cũng vì yêu thương con người mà đã hạ mình xuống trần gian làm Con Người để “hy sinh hiến mạng sống mình làm giá chuộc cho muôn người” (Mt 20,28).

Nghĩa là Thiên Chúa tuyệt đối không có lợi lộc gì mà phải tạo dựng và cứu chuộc con người. Người tạo dựng và cứu chuộc con người chỉ vì thương xót vô vị lợi mà thôi. Người thương xót vì bản tính của Người là yêu thương, và vô cùng nhân hậu. Chúa Giê-su Kitô chính là hiện thân của lòng thương xót vô vị lợi đó. Chúa đến trần gian, vác thập giá quá nặng và chết thê thảm trên đó cùng chỉ vì yêu thương nhân loại tội lỗi, nên

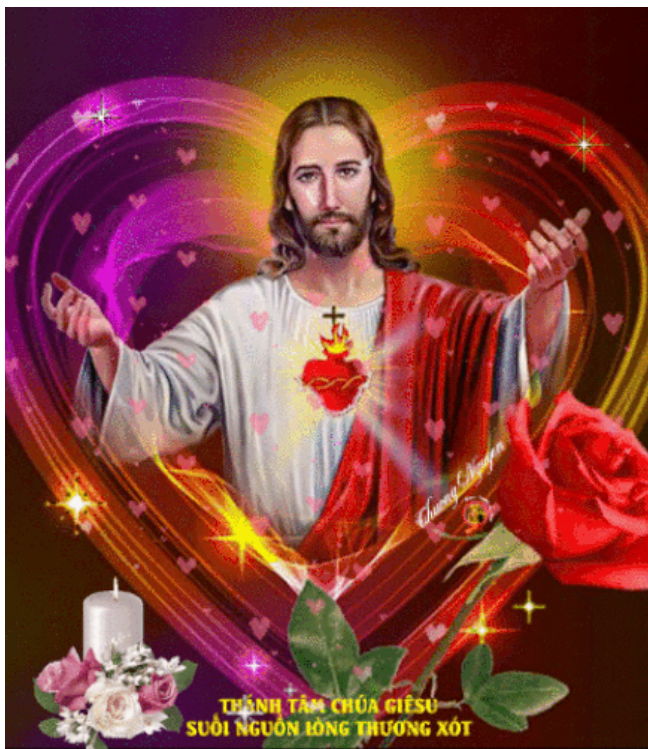


đã vui lòng chịu mọi khổ khó để đền tội thay cho con người. Khi bị treo trên thập giá, Chúa đã không thốt ra một lời oán trách những kẻ đã hành hạ, xỉ nhục và đóng đinh Người. Trái lại, Chúa còn cầu xin và tha thứ cho chúng nữa: “Lạy Cha xin tha cho chúng vì chúng không biết việc chúng làm” (Lc 23,34).

Chúng đánh cho như tử, lấy vòng gai đội lên đầu, lột hết quần áo ra và đóng đinh chân tay vào thập giá như vậy mà Chúa còn bênh vực cho chúng là chúng không biết việc mình thì quả thật là quá yêu thương, tha thứ không bờ bến. Thử hỏi : còn tình thương và lòng thương xót nào cao cả và lớn hơn tình thương của người đã hiến mạng sống mình vì bạn hữu” (Ga 15,13).

Chúa coi tất cả mọi người chúng ta là bạn hữu nghĩa thiết của Người, mặc dù chúng ta là người tội lỗi và không hề có công trạng và lợi lộc gì cho Chúa khiến Người phải cầu cặn chúng ta như vậy. Đó là điều chúng ta phải tin chắc để không bao giờ có thể nghĩ là Chúa được lợi lộc gì khi yêu thương và chết thay cho nhân loại.

Phải xác tín điều này thì mới thấy lòng thương xót của Chúa dành cho loài người chúng ta sâu thẳm biết chừng nào. Và chắc chắn chúng ta không thể đền đáp lại cách cân xứng tình yêu và lòng thương xót ấy của Thiên Chúa thể hiện



cụ thể nơi Chúa Kitô, Đấng đã vui lòng chịu khổ nạn thập giá cách nay trên 2000 năm để hòa giải con người với Thiên Chúa Cha và cho chúng ta hy vọng được cứu rỗi để vào Nước Trời vui hưởng hạnh phúc bất diệt mai sau.

Phải nói là có hy vọng thôi chứ không bảo đảm chắc 100%, không phải vì công nghiệp cứu chuộc vô giá của Chúa Kitô chưa đủ cho ta được cứu rỗi, mà vì con người còn có ý muốn tự do mà Thiên Chúa đã ban tặng và tôn trọng cho con người sử dụng. Nghĩa là nếu ta dùng tự do này để sống theo đường lối của Chúa và bước đi theo Chúa Kitô là “Con Đường, là Sự Thật và là Sự Sống” (Ga 14,6) thì chắc chắn ta sẽ được cứu rỗi để sống đời đời với Chúa trên cõi vĩnh hằng. Ngược lại, nếu ai dùng tự do để khước từ Thiên Chúa và tình thương của Người, để sống theo ý muốn riêng của mình, đầu hàng ma quỷ và thỏa hiệp với thế gian vô luân vô đạo, thì Chúa sẽ không can thiệp, ngăn cản, nhưng kẻ đó sẽ phải chịu mọi hậu quả của việc tự do lựa chọn này.

Cụ thể, những kẻ đang làm những sự dữ như giết người, giết thai nhi rồi đem bán các cơ phận của thai nhi như những món hàng thương mại mà Planned Parenthood (tổ chức chuyên giúp phá thai hợp pháp ở Mỹ) đang làm ở Mỹ ; quá khích Hồi Giáo (ISIS) đang chặt đầu con tin, hiếp dâm phụ nữ và trẻ em, bắt cóc và thủ tiêu những Kitô hữu thiểu số ở Trung Đông, cùng bọn buôn bán phụ nữ và trẻ nữ để cung cấp cho bọn ma cô tú bà hành nghề mãi dâm và ấu dâm rất khổ nạn... thì làm sao chúng có thể được hưởng lòng thương xót của Chúa và được cứu rỗi để vào Nước Trời, nếu chúng không kịp sám hối, từ bỏ con đường tội lỗi, gian ác nói trên.

Lại nữa, những kẻ tham quyền cố vị, cố bám lấy quyền lực cai trị để vơ vét của cải, tiền bạc trong khi duy trì sự bất công, bóc lột thống khổ, nghèo đói cho đa số người dân chẳng may rơi vào vòng cai trị độc ác của chúng thì làm sao bọn này có thể được cứu rỗi nếu chúng không kịp ăn năn và từ bỏ tham vọng cai trị gian ác của chúng ?

Thiên Chúa là tình yêu và giàu lòng thương xót. Nhưng chắc chắn tình yêu và lòng thương



xót này không thể bao che cho những kẻ làm những sự dữ trên đây.

Mặt khác, công nghiệp cứu chuộc của Chúa Kitô sẽ trở nên hoàn toàn vô ích cho những ai cứ dùng tự do của mình để làm những sự dữ mà không hề biết sám hối và từ bỏ cách sống tội lỗi của họ.

Tội lỗi là một thực thể không ai có thể phủ nhận được ở trần gian này. Tội là cản trở duy nhất cho con người đến cùng Thiên Chúa là Đấng ghét mọi tội lỗi, vì nó xúc phạm nặng nề đến bản chất tốt lành, thương xót và thánh thiện của Người.

Cũng vì tội của con người mà Chúa Kitô đã phải chịu mọi khổ đau, vác thập giá quá nặng và chết trên thập giá để đền tội thay cho nhân loại.

Nhưng công nghiệp cứu chuộc vô giá này của Chúa cùng với lòng thương xót vô biên của Chúa Cha vẫn trở nên vô ích cho những ai không cố gắng xa tránh tội lỗi, từ bỏ ma quỷ, là kẻ thù luôn cám dỗ cho con người phạm tội mất lòng Chúa và mất hy vọng được cứu rỗi. Nghĩa là lòng thương xót của Thiên Chúa và công nghiệp cực trọng của Chúa Kitô không thể bao che hay dung thứ cho con người cứ ngoan cố phạm tội, cứ làm sự dữ, cứ chạy theo quyến rũ của ma quỷ và thế gian.

Nói khác đi, không thể lấy cố là Chúa thương xót, tha thứ hết nên không cần phải làm gì nữa về phía con người. Chúa thương xót và giàu lòng tha thứ : đúng. Nhưng con người vẫn cần phải tỏ thiện chí muốn sống theo đường lối của Chúa qua quyết tâm từ bỏ tội lỗi đến từ ma quỷ và thế gian. Nếu không có quyết tâm này thì Chúa không thể cứu ai được, dù Chúa là tình thương và Chúa Kitô đã chết để đền tội thay cho con người. Chính vì con người còn có tự do như đã nói ở trên, nên ai dùng tự do này để yêu mến Chúa trên hết mọi sự và thành tâm xa tránh tội lỗi thì sẽ được chúc phúc và cứu độ. Đó là lý do tại sao Thiên Chúa đã than trách dân Do Thái xưa kia trong thời Cựu Ước như sau:

“Suốt bốn mươi năm dòng giống này làm Ta chán ngán

Ta đã nói: đây là dân tâm hồn lầm lạc

Chúng nào biết đến đường lối của Ta

Nên Ta mới thịnh nộ thề rằng:

Chúng sẽ không được vào chốn yên nghỉ của Ta” (Tv 95,10-11).

Thiên Chúa than trách vì dân Do Thái đã mau quên ơn Người đã, qua tay ông Mô Sê, giải phóng cho họ khỏi ách nô lệ bên Ai Cập, trở về quê hương để vào Đất Hứa tràn đầy “sữa và mật ong”. Nhưng trong khi chờ đợi để được chiếm hữu Đất Hứa, họ đã quay lưng lại với Thiên Chúa và phạm nhiều tội khiến Chúa phải than trách họ như trên. Nếu Chúa không cần sự cộng tác và vâng phục của họ, thì Chúa đã không trách mắng họ như thế.

Cũng vì lý do đó mà Ông Mô-sê đã đưa ra lời khuyên dạy sau đây cho dân Do Thái khi họ đang sống trong hoang địa xưa kia: “Hãy xem, hôm nay tôi đưa ra cho anh em chọn : hoặc được chúc phúc hay bị nguyên rủa, Anh em sẽ được chúc phúc nếu vâng nghe những mệnh lệnh của ĐỨC CHÚA, Thiên Chúa của anh mà tôi truyền cho anh em hôm nay. Anh em sẽ bị nguyên rủa nếu không vâng nghe những mệnh lệnh của ĐỨC CHÚA...” (Đnl 11,26-28).

Khi Chúa Giê su đến trần gian rao giảng Tin Mừng Cứu độ, Chúa cũng nói với các môn đệ Người như sau: “không phải bất cứ ai thưa với



Thầy : Lạy Chúa, Lạy Chúa là được vào Nước Trời cả đâu, mà chỉ ai hành ý muốn của Cha Thầy, Đấng ngự trên trời mới được vào mà thôi“ (Mt 7,21).

Thi hành ý muốn của Cha trên Trời có nghĩa là tuân giữ và thực thi Mười Điều Răn của Chúa, tóm gọn trong hai điều răn lớn nhất là mến Chúa và yêu người để chứng minh lòng yêu mến Chúa thật sự hầu được chúc phúc, như Chúa Giêsu đã dạy các môn đệ xưa: “Ai yêu mến Thầy thì sẽ giữ lời Thầy. Cha của Thầy sẽ yêu mến người ấy. Cha của Thầy và Thầy sẽ đến và ở lại với người ấy” (Ga)

Nói rõ hơn, không thể viện cố Chúa thương xót để tự do làm những điều trái nghịch với lòng thương xót của Chúa, thì chắc chắn sẽ không đẹp lòng Chúa và xứng đáng được hưởng lòng thương xót ấy.

Dụ ngôn : “Người Cha nhân hậu” trong Tin Mừng Thánh Luca cho ta thấy là người cha mở rộng vòng tay ôm lấy đứa con đi hoang trở về. Nhưng ông cũng thầm nói với con là cha tha cho con lần này và mong con đừng đi hoang thêm lần nào nữa. Hãy ở yên trong nhà cha để được yêu thương và hạnh phúc.

Đó là lý do tại sao sau khi tha thứ cho một phụ nữ ngoại tình bị bọn biệt phái dẫn đến để xin Chúa Giêsu ném đá, Chúa đã nói với chị kia như sau: “Tôi cũng vậy, Tôi không lên án chị đâu ! Thôi chị cứ về đi, và từ nay đừng phạm tội nữa” (Ga 8,11).

Như thế đủ cho ta thấy là Chúa đầy lòng yêu thương tha thứ, nhưng ta không được lợi dụng

lòng thương xót nhân từ của Chúa để đi hàng hai là nửa muốn yêu mến Chúa, nửa đi theo thế gian và ma quỷ với mọi sự sang trọng, vui thú chúng tinh quái bày ra để lôi kéo ta vào con đường hư mất đời đời.

Ai có thái độ sống như vậy thì hãy nghe lời cảnh cáo nghiêm khắc sau đây của Chúa Kitô ghi trong Sách Khải Huyền: “Ta biết các việc người làm. Người chẳng nóng mà cũng chẳng lạnh. Phải chi người nóng hần hay lạnh hần đi. Nhưng vì người hâm hân chẳng nóng chẳng lạnh, nên Ta sắp mưa người ra khỏi miệng Ta” (Kh 3,15-16).

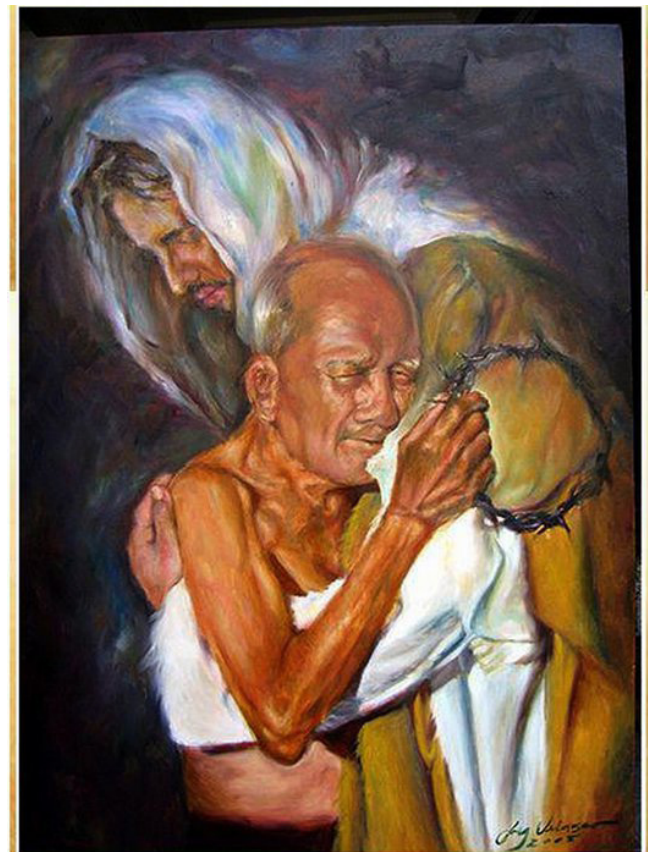
Nếu Chúa không cần sự cộng tác của con người vào ơn cứu độ, và để mặc cho ai muốn sống sao cũng được, thì Chúa đã không nói những lời ngăm đe trên đây.

Chúng ta đang sống trong Năm Thánh Lòng Thương xót mà Đức Thánh Cha Phanxicô đã chính thức mở ra trong toàn Giáo Hội từ ngày 8 tháng 12 vừa qua. Mục đích của Năm Thánh này là mời gọi mọi người tín hữu chúng ta suy niệm thêm về lòng thương xót bao la của Thiên Chúa thể hiện cụ thể nơi Chúa Giê-su-Kitô, Đấng đã đến trần gian để chịu mọi khổ đau khổ và chết nhục nhã trên thập giá để cứu chuộc cho muôn người khỏi chết đời đời vì tội. Suy niệm thêm để thêm lòng yêu mến Chúa, hay trở về để đón nhận lòng thương xót tha thứ của Chúa, nếu đang đi hoang, xa lìa tình thương của Chúa.

Ngoài ra, mọi người tín hữu chúng ta cũng được mong đợi thực thi lòng thương xót của Chúa đối với anh chị em đang bất hòa với mình ở

trong gia đình và trong tương giao với người khác bên ngoài gia đình. Đây là thời điểm thích hợp để làm hòa và tha thứ cho nhau như Chúa đã yêu thương và tha thứ cho chúng ta.

Nhưng phải hiểu rõ là lòng thương xót của Chúa Cha và công nghiệp cứu chuộc vô giá của Chúa Kitô không bao giờ là cái bình phong cho ai ẩn núp để cứ sống theo những đòi hỏi bất chính của bản năng, những lôi kéo mạnh mẽ của ma quỷ và những mờ mịt của thế gian vô luân vô đạo.



Nếu không có quyết tâm sống phù hợp với lòng thương xót của Chúa và công nghiệp cứu chuộc của Chúa Kitô, thì chắc chắn Chúa sẽ không thể cứu ai được như đã nói ở trên.

Tóm lại, Thiên Chúa nhân từ và hay thương xót. Công nghiệp cứu chuộc của Chúa Kitô là quả đủ cho con người được cứu rỗi để sống hạnh phúc vĩnh cửu với Chúa trên Nước Trời mai sau. Nhưng tình thương và công nghiệp ấy không tự động áp dụng cho hết mọi người mà không cần đòi hỏi ai phải làm gì thêm để được hưởng lòng thương xót và công nghiệp ấy. Làm gì thêm có nghĩa là cộng tác với ơn Chúa để sống theo đường lối của Người mà đoạn tuyệt với tội lỗi xuất phát từ bản năng yếu đuối, đến từ ma quỷ và thế gian không tin có Chúa và hạnh phúc Nước Trời.

Năm Thánh Lòng thương xót được mở ra để mời gọi mọi người tín hữu trong Giáo Hội đón nhận lòng thương xót của Chúa và mang lòng thương xót ấy đến với người khác, đặc biệt là những người đang bất hòa với mình.

Xin Chúa của tình thương và giàu lòng thương xót giúp chúng ta sống xứng đáng với lòng thương xót của Người. Amen.

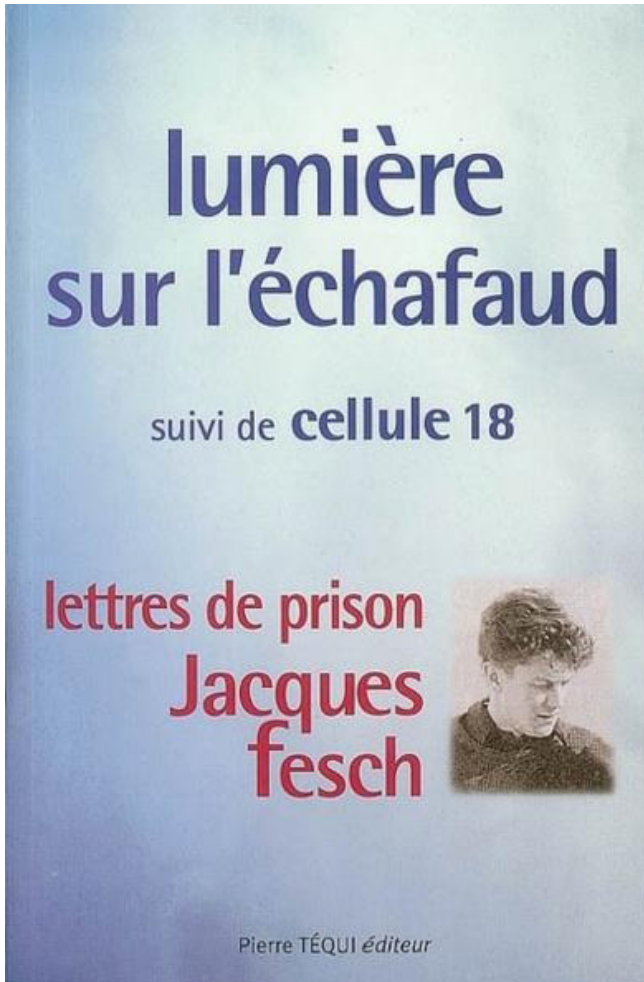
Lm. Phanxicô Xaviê Ngô Tôn Huấn.



(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 muốn đem ba về trời Chúa nhật 8 tháng chín

Hôm nay là ngày Lễ Sinh nhật Mẹ Maria. Ba phải cầu nguyện một cách đặc biệt. Ba sẽ lần thêm một chuỗi, và xin Mẹ chúng ta hôm nay là ngày Mẹ vào cuộc đời trần thế, Mẹ sẽ cầu xin Chúa Giêsu Con của Mẹ, để Người ban ơn thánh hóa hết sức cho nhiều người có tội ; và sự sinh ra trên trời của ba được diễn ra một cách tốt đẹp. Ba sẽ ra trước mặt Thân phụ của ba, ba phải đầy lòng tin tưởng và yêu mến, và không đến nỗi quá sợ hãi khi thấy mình quá tội lỗi trước vẻ oai linh của Người. Ba không có gì to lớn, dĩ nhiên, để dâng lên Người, nhưng lòng thương xót của Người thực vô biên. Hạt cải thật bé nhỏ, nhưng nhờ ơn Chúa trợ giúp, ba có thể trồng, làm cho nó nảy mầm, có thể trở nên một cây to, nếu Người muốn. Cuối cùng, hãy tin cậy ! Nhưng ba muốn tất cả những ai sống trên đời, vô tư hay sống nửa vơi, hãy hiểu cho rằng, như hiện ba đang sống, khó khăn thay để vào cửa hẹp! Không có lối sống nửa chừng, đòi hỏi ta phải có tâm hồn tuyệt đối sạch trong. Ai ra trình diện trước mặt Cha mình mà còn chút tội nhẹ chưa được đền tội, thì phải vào ngay luyện tội.

Ba biết Mẹ Maria muốn đem ba lên thẳng thiên đàng và giao cho Con chí thánh Người. Với lòng rộng rãi của Mẹ, Mẹ ban cho ba nhiều ơn Chúa để ba có đủ sức thanh luyện tâm hồn. Ba phải cầu xin không ngừng, điều đó ba biết rõ lắm, và ba gán cho hai chữ “không ngừng” một ý nghĩa tuyệt đối. Mặc dầu thế, ba vẫn là kẻ không xứng đáng và khốn khổ, và dĩ nhiên không đủ lực làm cho cơn thịnh nộ của Chúa giảm bớt được; cho nên, để ba được Chúa cho được công chính, Đức Mẹ đã ban cho ba được nhiều lời cầu nguyện của những đan sĩ, cha mẹ,

bạn bè, mà Chúa lắng nghe một cách êm ái. Ai là người từ chối những gì của những thánh nhân đã sống nhiều năm trong tình yêu Chúa? Ba thực là kẻ được nhiều ơn cầu nguyện từ nhiều người, một kẻ được đặc ân ! Ba không biết Satăng có yêu cầu tấn công ba hay không, nếu có, người ta đã ra lệnh cho nó im đi. Ngày và đêm, ba được nhiều ơn thánh chở che một cách đặc biệt, và ba sợ mình là kẻ vô ơn, nếu không biết cảm ơn Đức Mẹ cho phải lẽ... đối với bao lòng tốt của Người.

Cuối cùng ra, hôm nay là một ngày lễ! Nhân danh ngày Sinh Nhật của Người, đức Trinh nữ Maria đặt trong lòng ba một cành hoa thiên đàng và ba sống đầu trên trời, tuy chân đạp đất. Khi ba cầu nguyện, ba thấy mình được kéo ra khỏi mình, ba chỉ biết chiêm ngắm và quên cả thở nữa. Khi tâm hồn được vui mừng, thì thân xác như chết và không gì đáng kể ngoài những nụ hôn ta gọi lên trời cao. Lạy Chúa là Chúa Trời con! (...)

Hai tháng qua... một cuộc đời!

Thứ hai 9 tháng chín

Hôm nay niềm vui còn kéo dài, nhưng ba không được vui như hôm qua. Thực sự, ba đã được nhiều ơn trọng đại và ba qua ngày này đầu trên thiên đàng. Ba còn làm được nhiều tiến bộ trong lời cầu nguyện, ba cầu nguyện nhiều và thấy được nhiều an ủi. Dĩ nhiên là ơn thánh đã giúp ba rất nhiều. Ba say sưa lâu giờ trong niềm yêu thương Chúa Giêsu trong lời cầu nguyện mến yêu. Từ mười ngày qua, ba đã nhảy vọt được nhiều giai đoạn và ba muốn yêu thương Giêsu hơn những gì ba đã làm bấy lâu; ba luôn cảm thấy mình yếu hèn, nhưng ba tin chắc rằng những gì ba được, không chút thích hợp với sự yếu hèn bẩm sinh của ba.

Trong niềm vui, ba luôn lo sợ rằng Chúa Giêsu bỏ ba một mình, thì ba rơi xuống một cách thảm thương. Có lẽ ba còn phải có một thời gian phó thác để sống, nhưng có lẽ không được; nếu còn được, ba phải bám vào những lời cầu nguyện, không buông rơi chút nào, và ba cảm thấy dễ dàng là bấy giờ sẽ đau thương biết mấy. Ba đang sống cả một cuộc đời trong hai tháng này. Ba cảm thấy mình đang ở ngoài không gian và thời



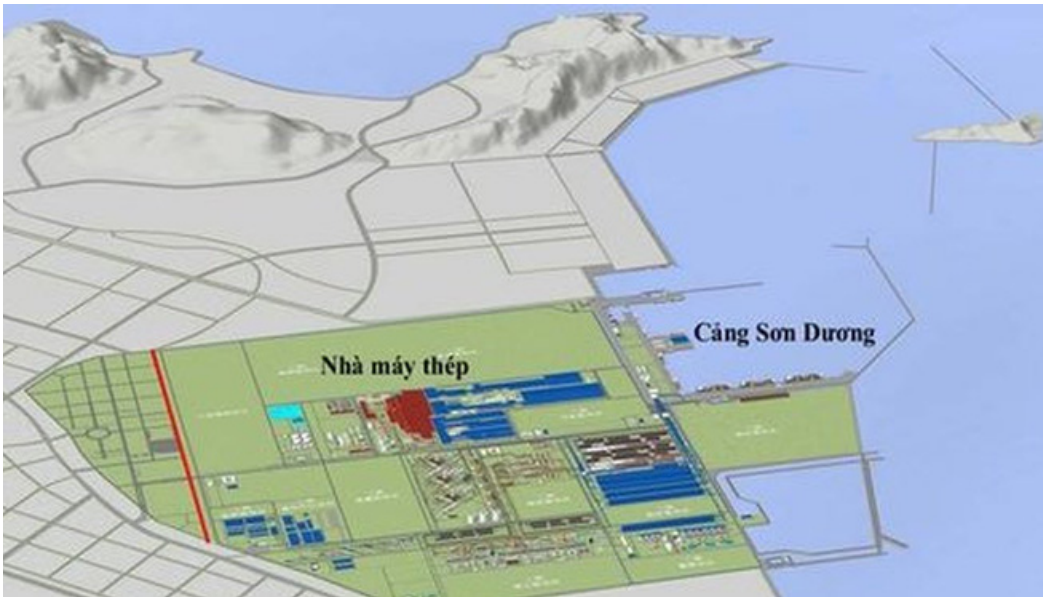
gian, ngày tháng không còn thích hợp với gì nữa, chúng đi qua mau, nhưng dấu vậy, hình như ba cảm thấy ba đã sống những năm tháng quý giá này. Những dấu hiệu đó đã rõ ràng đối với ba và ba cảm ơn Chúa Giêsu đã cho ba những năm tháng ấy.

Đã lâu nay rồi, Người đã cho ba thấy đâu là định mệnh của mình, và ba phải chuẩn bị. Cảm ơn Người đã có lòng nhân ái với ba! Dấu hiệu thứ hai và hãy coi chừng: cuối tháng bảy, khi người ta đến báo cho ba biết là suýt nữa người ta đã xử ba vào cuối tháng ! Ý tưởng đó làm cho ba thấy ba phải tìm Chúa một cách gắt gao hơn, và khi ba vừa đến cửa thiên đàng, thì một luồng thác ơn huệ đổ xuống trên ba. Đó là tất cả những gì Chúa đã làm cho ba. Nguồn suối ơn huệ nào đã không chảy từ Trái tim đã yêu loài đến thế ! Bởi vậy, người nào đã ném “mùi vị tình yêu của Thiên Chúa” thì không còn yêu thích gì khác ngoài ngọn lửa đốt cháy con tim mình.

Mong Chúa đừng rời khỏi ba, dù chỉ vài ngày... (...)

Còn tiếp

Formosa và bản lĩnh của Ban lãnh đạo CS Việt Nam



bảy chục năm trời/ Làm thân trâu ngựa cho loài khuyển dương”. Đảng CS, tàn ác. Chúng dùng tà thuyết “chuyên chính vô sản”, để cai trị nước mình. Dân mình, nhiệm tính ấy. Người với người, sống với nhau, độc ác. Chẳng khác gì, những con thú, ở giữa 1 cái chuồng súc vật. Cộng sản, “làm thì láo - báo cáo thì hay”. Dân mình, nhiệm tính ấy. Đối trá, như Cuội - phết lác, thành Thần. Bằng giá - tước đều, đầy. Ngọt ba vạn Tiến sĩ, đến con cá chết, sau hai tháng trời, cũng không tìm ra được nguyên nhân.

1. Từ những kinh nghiệm của Lịch sử, người Trung hoa, đã tổng kết:

Nghiêu - Thuấn, soái thiên hạ dĩ Nhân, nhi dân tòng chi. Kiệt - Trụ, soái thiên hạ dĩ bạo, nhi dân tòng chi (sách Đại học). Tạm dịch: Cùng trên mảnh đất Trung hoa, các đời vua Nghiêu - Thuấn, họ dùng Nhân - Nghĩa, để lãnh đạo. Bá tánh, cũng cung kính dùng

Nhân - Nghĩa, để đối xử với nhau. Thiên hạ, thái bình - thịnh trị. Đến đời Kiệt - Trụ, chúng dùng bạo lực, để cai trị. Cái ác, ngang nhiên hoành hành. Xã hội, loạn lạc - Dân chúng, lầm than. Nghiệm vào nước Nam mình, đúng vậy. “Đã hơn

Hậu quả, nhãn tiền: Nước mình, xác xơ - Dân mình, cùng cực. Cộng sản, đã dùng bạo lực, để cướp đi mọi thứ của Dân tộc mình. Từ của cải, cho đến cái quyền tối thiểu của 1 con người.

2- Trong 1 tác phẩm khác, đức Khổng tử, cũng nhấn mạnh:

Vi chính dĩ đức, thí như Bắc thần, cứ kỳ sở nhi chúng tinh cũng chi. Tạm dịch: Lấy Đức, để trị lí Quốc gia, sẽ được dân chúng, cảm phục. Giống như, sao Bắc đẩu. Tuy nằm ở chỗ của nó, mà các sao khác, đều hướng cả về.

Xem thế để thấy, người xưa, trọng Nguyên

thủ. Họ cho rằng, Nguyên thủ, nắm vận mệnh của Quốc gia và có ảnh hưởng cực lớn đến Xã hội. “Thượng bất chính - hạ tắc loạn”. Vì thế, tự cổ chí kim, người ta chọn Đế vương kỹ lưỡng. Lú lẫn, không bao giờ được chọn làm Vua. Tiều phu thất học, chẳng nơi đâu lập làm Chúa. Cho dù, mả bố nhà chúng nó, có được táng vô Hàm Rồng, thì cũng vẫn vậy. Để hiểu thôi. Một khi, những cái loại đê tiện ấy lên cầm quyền, cả nước “kiếm củi 3 năm”.

Cùng bất đắc dĩ, người ta vẫn phải thận trọng, “so bó đũa, chọn cột cờ bó đũa” ấy, cũng phải được tuyển chọn và dạy dỗ, hết sức kỹ lưỡng. Bài vỡ lòng của phép trị Nước an Dân, dành cho họ. Dân vi quý, Xã tắc thứ chi, Quân vi khinh (Mạnh Tử). Hiểu nôm na: Trong trường hợp, không có nhiều sự lựa chọn: Phải đặt quyền lợi và ý chí của Nhân dân lên trên hết. Sau đó, đến sơn hà - xã tắc. Cuối cùng, mới xét đến Vua chúa và thể chế Chính trị.

Sinh ra và lớn lên, trong lòng chế độ CS, Gorbachev hiểu rằng: Chủ nghĩa CS đã lỗi thời. Nó chỉ có bạo lực và dối trá. Làn sóng đỏ, chính là thảm họa, cho cả nước Nga, lẫn cái hành tinh này. Do đó, ông phải đau đớn, mà giải tán cái ung nhọt CS chết tiệt của mình. Trước mắt, để cứu Dân sau đó, tạo tiền đề, để nước Nga cất cánh. Mất đi độc quyền và đặc lợi, nhưng tiếng thơm của ông, để mãi ngàn đời. Thật là, 1 con người vĩ đại.

Tổng thống Thein Sein của Myanmar, cũng làm như thế. Mọi thể chế Dân chủ, cũng đều làm như thế. Trừ, Việt nam.

Đảng CS Việt nam, biết rất rõ rằng: Chính họ, đã dẫn dắt Dân tộc Việt đến chỗ nghèo hèn và lạc hậu. Với tài sức của mình, họ “vô kế khả thi” để lèo lái Đất nước, ra khỏi vũng lầy khủng hoảng. Đứng trước ngã 3 của Lịch sử, họ không chọn Dân họ không chọn Nước. Họ ích kỷ chọn sự tồn tại của chính mình, bằng mọi giá. Muốn thế, phải chơi trò khủng bố. Họ dùng súng đạn và nhà tù, bắt Nhân dân Việt nam và Đất nước Việt nam, phải phục tùng và phục vụ Đảng CS, vô điều kiện. Đảng CS, là ông chủ nô. Làm bất cứ việc gì, cũng không cần hỏi và không phải

chịu trách nhiệm, trước Nhân dân.

Đến lượt họ, “dân chủ đến thế là cùng”: Đấu đá nhau tàn nhẫn, để bầu ra và đặt vào ngôi Giáo chủ, một ông già mồm đít, chuyên nghề tầm chương trích cú. Ông này, tài cao trí khôn. Bởi thế, cố sống cố chết, tìm cách hạ bệ và ơn Chúa, đã cho được Ba X, về vườn. Tiếc thay, “cố đấm ăn xôi”, cuối cùng, phải ngậm ngùi. Vì, vợ phải, “miếng xôi hẩm”.

Ngôi chưa nóng đít chưa được sờ tay vào người ông Obama, thì cuộc khủng hoảng, có tên “thảm họa môi trường ở miền Trung”, ập đến. Tứ trụ, như gà mắc tóc. Trống, đánh xuôi kèn, thổi ngược. Chúng tỏ, nguyên một bộ sậu, toàn những tay phết lác và không có kỹ năng, đối phó với khủng hoảng. Trong khi đó, Ba X, thoát hiểm trong gang tấc, ung dung ngồi bờ, ôm eo sờ lườn và đánh mắt đưa quả tình với Đàm Vĩnh Hưng. Họ, cười tùm và vẫy tay, hát tặng đồng bọn cũ của mình, bằng nguyên cả series ca khúc Thành phố buồn”. Toàn những ca khúc, nói đến sự chia ly và buồn đến não lòng.

Rồi từ đó, vì cách xa, duyên tình thêm nhạt nhòa, Rồi từ đó, chốn phong ba, em làm dâu nhà người Âm thầm, anh tiếc thương đời, đau buồn em khóc chia phôi Anh về, gom góp kỷ niệm, tìm vui ...

Em nhớ rằng, đời là gian dối

Nhưng đôi ta, mãi còn nhau.

Thôi, kệ họ. Hãy quay lại, với miền Trung thân thương.

3- Biển miền Trung, bị đầu độc.

Cá chết, trắng bờ. Dân chúng, không dám ăn cá và đi tắm biển. Ngư dân, đành phải phơi lưới gác thuyền.

Bao gia đình, lâm vào bước đường cùng: Phá sản và chết đói. Tiếng khóc than dậy đất của họ, đã thấu đến Cửu trùng. Nước mình, chấn động.

Lòng dân, hoang mang. Riêng tứ trụ, im hơi lặng tiếng, một cách đáng sợ. Của đáng tội, nếu nói, tứ trụ rúc đầu vào cát, như những con đà điểu, thì hơi oan cho các vị ấy. Sự thực là:

Trong thời gian xảy ra khủng hoảng, Cả Trọng, có vào Hà Tĩnh. Ông ta, có ngỏ lời và

được mời vào, thăm khu Công nghiệp Formosa. Ông ta, có đi thăm, một mảnh đất cát cồn con nào đó, chuyên trồng rau sạch để bán cho bà con buôn thúng bán bưng. Những người, cơm ăn, còn chẳng đủ no. Sau đó, ngài biểu dương: “Hà tĩnh, đi đúng hướng” của Đảng. Cái hướng, đánh đổi Môi trường của Đất nước Việt nam và cuộc sống của hàng triệu, hàng triệu người dân Việt nam, chỉ để cho ai đó, có được vài đồng tiền cơm của cái bọn ti hí mắt lươn. Cả chuyến đi, có thể và chỉ có thể.

Ngài, chẳng thèm, tới thăm ngư dân. Những người, đang lấy chài lưới, để làm kế mưu sinh. Những người, đang bị dồn vào con đường chết, theo cái định hướng của ngài và của Đảng CS. Cũng phải thôi. Xuống đó, chẳng có nhẽ, không lội xuống biển. Để, trấn an dân cả nước: Biển Hà tĩnh, vẫn an toàn. Xuống đó, thế nào cũng được ngư dân, mời ăn loại cá, vừa được đánh bắt lên. Chẳng có nhẽ, chối từ. Thôi thì, đành giả câm giả điếc, nhận cái tiếng xấu. Còn hơn, ăn xong tấm xong, lại trương phênh cái bụng lên. Như, những con cá biển kia.

Dấu sao, Cả Trọng, cũng còn đi thực địa. Xếp theo thứ tự: Ông là người dũng cảm nhất, so với cái đám còn lại. Phúc Tể tướng, được xếp thứ nhì. Tuy không vào tận nơi, nhưng ông còn nổ tung trời. Gì chứ, “kiên quyết”, ông có hàng rổ. Vẫn biết, nói xong để đấy, đếch có làm. Nhưng, “méo mó, có còn hơn không”. Không như, 2 vị còn lại. Vô tiếng và tàng hình luôn. Lặn một hơi, không sủi tăm.

Các ông Nghị bà Nghị, đại biểu của Dân, nào có hơn gì. Không một ai trong số họ (kể cả Đại biểu của Hà tĩnh), xuống tận nơi khùng hoảng để kiểm tra tình hình thăm hỏi bà con và lắng nghe tâm tư nguyện vọng của họ. Ôi, Đại biểu của Dân. Bầu họ ra, làm gì. Nuôi tốn cơm, mà không được việc.

Các cơ quan truyền thông, cũng thế. Chỉ một cái lệnh miệng của ai đó, tất cả, như có phép màu: Không một bài báo nào, được phép đưa tin về cá chết và biển bị nhiễm độc. Y như là, chẳng có vụ Formosa. Hoặc giả, cả biển lẫn cá của ta, đã cực kỳ an toàn. Nay tứ trụ, lão Dân già,

BIỂN KHÓC

Từ bé tới giờ

**Con chưa bao giờ thấy cha buồn đến vậy
Mất cha gầy rộc đi trông thấy**

Làm con nhói lòng, làm con cũng xót xa

**Tám lưới mẹ phơi trước ngõ tự bao giờ
Giờ cũng xác xơ vì chẳng còn xuống biển
Con thuyền vẫn thẩn thờ nằm bên bến
Cả xóm nghèo nghe tiếng biển thở than**

**Mấy hôm nay mẹ kể cả làng mình
Chẳng có nổi một tiếng cười con trẻ
Kẻ đứng người ngồi dấu dân mình mạnh mẽ
Mẹ nghẹn ngào: "Biển chết" rồi con ơi!**

**Nước mắt con rơi, chẳng thốt nên lời
Cát trắng nắng hồng, sóng xanh xưa đâu nữa
Biển đã chết rồi, giờ chẳng còn gì cả
Chắc mai này, quê mình lại lắm than**

**Con thương cha, thương biển đến quận lòng
Biển mẹ yêu thương cho con tôm con cá
Sóng vẫn hiền hòa chưa một lần làm hại ai cả
Vì lẽ gì, người giết biển, người ơi!**

**Dân quê tôi vẫn chân chất một đời
Chúng tôi lớn lên, hiền hòa tần tảo
Sao lẽ nào, người tước đi manh áo
Giờ miếng cơm chan nước mắt quân thù**

**Rồi mai mai này con cháu dựa vào đâu
Khi chẳng biết kêu ai, khi niềm tin vụn vỡ
Ông tôi ngã xuống, để thoát đời nô lệ
Đổi máu thịt mình, giữ trời biển bao la**

**Cha ơi cha! Cha mạnh mẽ lên cha...
Vết thương chiến tranh, người cha còn mảnh đạn
Cha vẫn hiền ngang, cha vẫn cười triu mến
Vậy mà giờ cha lại khóc? Vì đâu**

Cha lại khóc vì con sóng bạc đầu....

Phong Ba

nhắc các ngài: Đối phó với thảm họa, mà người dân, không biết gì về nó: Thảm họa ấy, sẽ được nhân đôi. Giống như, vụ sập cầu Ghềnh. Giữa 2 phương án: Nói rõ sự thật, để đoàn tàu đang đi đến đó, dừng lại. Và, căng lên trên đường ray,

một tấm vải, ngay chỗ đầu cầu. Các ngài, liệu có muốn chọn phương án 2 hay không?

Thượng, vô trách nhiệm - Hạ, tất chểnh mảng. Hàng tháng trời, đã lần lượt trôi qua. Không một nguyên nhân khả tín nào, được công bố. Những biện pháp khắc phục, hoàn toàn không thực chất. Chúng, chỉ mang tính chất mị dân và đánh lừa dư luận. Sự lì lợm của Chính quyền, là không thể chấp nhận. Cùng bất đắc dĩ, người dân, phải gây sức ép lên Chính quyền, bằng nhiều cách. Tiêu cực có, mà tích cực cũng có:

- Ngư dân, đổ cá thối và căng lều, chặn đứng giao thông, trên Quốc lộ 1A. Chính quyền, bưng bít và tìm mọi cách, để ngăn chặn thông tin. Hai nhà báo trẻ của lễ dân, là Trương Minh Tam và Chu Mạnh Sơn, uống thuốc liều. Họ, vào Quảng Bình lấy tin. Thương nhà báo nghèo, Chính quyền, “mời” họ vào đồn Công an. Ở đó, họ được ăn nghỉ miễn phí và được phục vụ chu đáo, suốt mấy ngày trời. Muốn từ chối thịnh tình của họ, cũng chẳng được. Không những thế, họ còn làm truyền thông ngược: Bêu xấu các anh, trên VTV của Nhà nước. Cuối cùng, xét thấy, “thúng, sao có thể, úp được voi”. Chính quyền, trở lại nguyên hình: Chúng, đá đít các anh, ra khỏi đồn Công an và, tất nhiên, không một lời xin lỗi.

- Một phần, cảm thông với nỗi thống khổ của ngư dân - Phần khác, vì quyền lợi và trách nhiệm của chính mình: Cộng đồng dân cư ở Hà nội - ở Sài Gòn... đã xuống đường. Họ, tuần hành trong ôn hòa. Họ, muốn thức tỉnh, những công dân

khác: Hiểm họa Môi trường, đã đang và sẽ giết chết cả Dân tộc chúng ta. Họ, chỉ đòi có chút xíu thôi: “Cá, cần nước sạch Dân, cần Chính quyền trong sạch”.

Dân chúng, thật quá đáng. Những điều họ đòi hỏi, hết sức xa xỉ. Môi trường sạch cho người dân ư ? Từ xưa đến nay, Nhà nước CS, không quan tâm đến thứ đó. Nếu ai không tin, xin ra sông Tô lịch. Dân, có vì ung thư và bệnh tật, mà chết vẫn đi, cũng chẳng sao. Người Hán, thiếu chó gì. Họ, sẽ bù vào chỗ đó.

Mặt khác, một Nhà nước, nếu trong sạch, nó còn đâu tính Cộng sản. Bởi thế, đòi hỏi Chính quyền trong sạch, quá bằng: công khai, muốn lật đổ, nền Chuyên chính vô sản. Toàn, những tội danh tày đình. Và, đàn áp bắt bớ, là hệ quả tất yếu. Dân mình, đâu có ngạc nhiên, về chuyện đó. Chỉ bản khoán, đòi điều:

Một đám ô hợp, mặc áo dân sự. Trên tay chúng, chỉ có độc chiếc băng đỏ, thêu hai chữ BẢO VỆ, màu vàng. Thế mà, chúng vẫn có toàn quyền, bắt và đánh người. Tất nhiên, giữa thanh thiên bạch nhật và có sự chứng kiến của công luận. Ôi, phải chăng: Bóng ma của Cách mạng Văn hóa ở Trung quốc, đang hiện về, trên Quê hương của chúng tôi. Khác chẳng, đàn em của lũ Hồng vệ binh này, nhiều đứa, phải bịt mặt. Chúng, còn biết ngượng. Vì biết rằng: đang bị bắt buộc, phải làm những công việc, trái với lương tâm của mình.

Đặc biệt, tại Sài Gòn, “Chính ủy” Đinh La Thăng, đã liêu lĩnh, bước qua “ranh giới đỏ”. Ông ta, đã huy động cả Quân đội, vào việc nội trị. Bằng chứng, trong cái đám đầu trâu mặt ngựa, tham gia đàn áp biểu tình vì Môi trường, có cả những quân nhân. Với hình ảnh và lý lịch trích ngang, hết sức rõ ràng.

4- Thưa, cái gọi là “tứ trụ”.

Đành rằng, Đảng CS, tự ý đưa các ngài, ngồi vào vị trí đó. Nhưng, cơm các ngài ăn bổng lộc các ngài lĩnh:



Tất thủy, đều lấy từ tiền thuế của người dân và các khoản thu khác của Đất nước. Bởi vậy, người dân chúng tôi có quyền, buộc các ngài, phải nhanh chóng và công khai, trả lời vài câu hỏi sau:

- PGS-TS Nguyễn Duy Thịnh, cho rằng: “chỉ cần một ngày, là đủ tìm ra nguyên nhân cá chết”. Tôi, hết sức, tin tưởng vào điều đó. Còn các ngài, có điểm gì khuất tất, để không công bố nguyên nhân cá chết?

- Biển, bị đầu độc. Bao nhiêu người, đổ dồn tội cho Formosa. Trường hợp ấy, nếu có, thì vô cùng tồi tệ. Nhưng, hoàn toàn, có thể ngăn chặn và khắc phục được. Cho dù, phải tốn nhiều thời gian và tiền bạc. Sợ nhất, là kịch bản: Đã có, một cuộc tấn công toàn diện, bằng Sinh học và Hóa học, nhằm vào Đất nước của chúng ta. Ai tiến hành và với mục đích gì, chẳng quá khó, để nhận ra. Có phải, các ngài, đã lơ mờ nhận ra, một điều gì đó. Và, các ngài, đã không dám công bố sự thật. Bởi, sợ rằng, sự thật đó, sẽ làm ra một cơn địa chấn và hệ quả tất yếu, là một cơn sóng thần của lòng dân. Cơn sóng này, thừa sức, quét sạch cái Đảng CS của các ngài ra khỏi nước Việt thân thương của chúng tôi. Có phải như thế, hay không?

- Cuộc khủng hoảng lần này, hết sức nghiêm

trọng. Qua cách xử lý của các ngài, chẳng quá khó, để nhận ra: Các ngài, không có kỹ năng, giải quyết khủng hoảng.

Với cái loại khủng hoảng, đến một cách từ từ, mà còn làm ăn, như kiểu “xăm sờ ...”. Không biết, nếu chiến tranh xảy ra, những gã xăm này, sẽ mân mó ra sao? Bà con cô bác, chúng ta, liệu có nên, “gửi trứng cho ác” liệu có nên phó mặc tính mệnh của mình liệu có nên, phó mặc Tương lai của Dân tộc Việt, cho “Đảng CS lo”, được hay không?

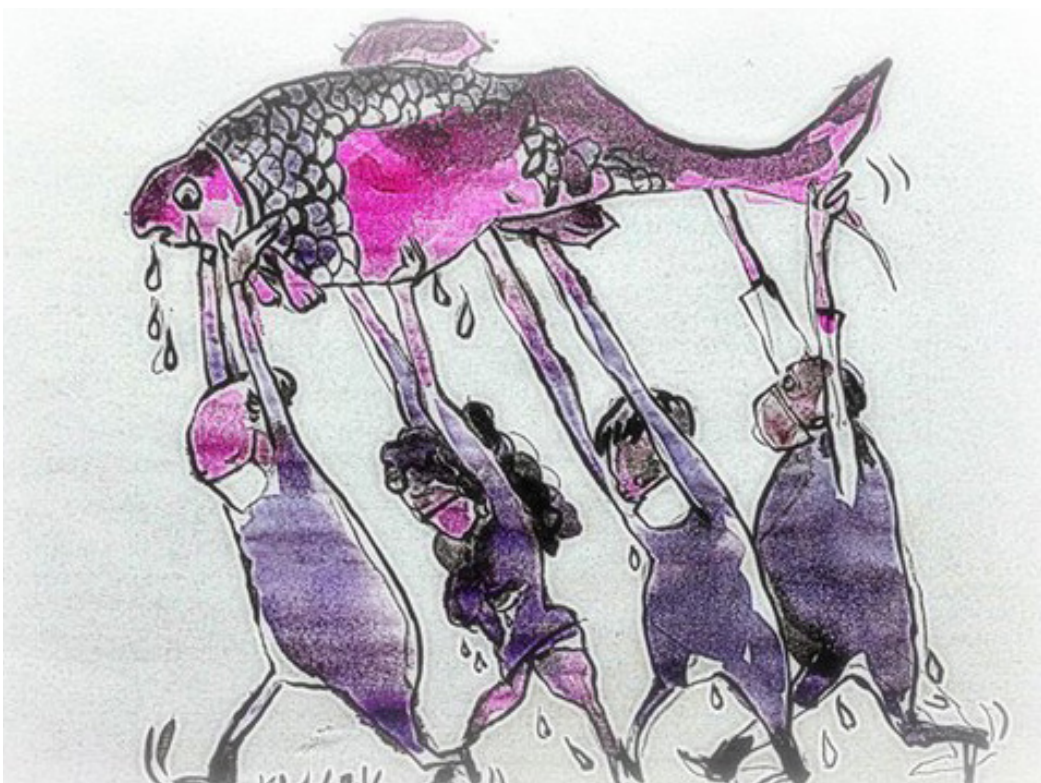
5- Xưa, chàng trai Đanko, đề xướng và thuyết phục dân chúng đi theo mình. Để, tìm nơi Hạnh phúc. Trong cái hành trình đó, chàng luôn đi đầu. Trên đường đi, vực sâu rừng thẳm. Khó khăn, chất chồng. Đường mỗi lúc một rậm rạp và tối tăm hơn. Mọi người, nghi ngờ và nản chí. Đanko, tự xé toang lồng ngực và móc trái tim sáng lòa của mình ra hiến dâng cho đoàn người. Chàng, gục ngã. Nhưng, ánh sáng từ trái tim của chàng, đã dẫn dắt dân chúng, đi tiếp được, đến bến bờ của Hạnh phúc.

Đảng CS, cũng đề xướng và muốn dẫn dắt Dân tộc Việt, tới “Thiên đường”. Mấy chục năm, lẻo đẻo theo Đảng: Thiên đường đâu, chẳng thấy. Chỉ thấy, tăm tối và khổ đau. Niềm tin,

mỗi ngày thêm cạn kiệt. Chẳng biết, Đảng CS có dám học Đanko: Lấy cái chết, để chứng minh cho sự trong sạch của mình - Lấy cái chết, để thắp sáng niềm tin cho Dân tộc Việt - Lấy cái chết, để Dân tộc Việt cất cánh, bay bổng vào Tương lai.

Nguyễn Tiến Dân

**Tạm trú tại:
544 đường Láng
- quận Đống Đa
- Hà nội**



BIỂN CHẾT 1

không còn ai yêu nhau
biển chết
biển chết nụ cười không sóng
biển chết bàn chân lún cát
biển chết đêm hoang
sét đánh vào núi đá
những thanh sắt rỉ dết xương sườn

anh chết trái tim vô cảm
không gọi tên
biển nhạt
mắt khô
môi đắng

không thể hình dung một ngày không nhớ biển
nỗi nhớ cũng chết rồi

có cái gì tựa quạ trong chấn
giống bàn tay quen
giống giọt biển quá khứ
giống một chút gì gìn giữ

một nửa câu thơ làm biển hồi sinh?

BIỂN CHẾT 2

không còn nửa câu thơ về biển
có nghĩa là biển chết phải không em?



Miền Trung Biển Chết

Miền Trung ơi ! Từ nay biển chết rồi
Những bãi cát vàng
Thành mồ chôn thây trăm ngàn sinh linh vô tội
Ánh đèn biển đêm
Từ đây sẽ chìm vào bóng tối
Nhân loại buồn
Chẳng còn cất tiếng ca vang

Miền Trung ơi ! Từ nay biển chẳng còn
Mẹ sẽ chẳng còn ra ngoài chợ cá
Ba sẽ chẳng còn kéo lưới ra khơi
Con thuyền sẽ nằm im trên bến đỗ
Gió Đông Bắc về không áo ấm
Em sẽ sống ra sao?

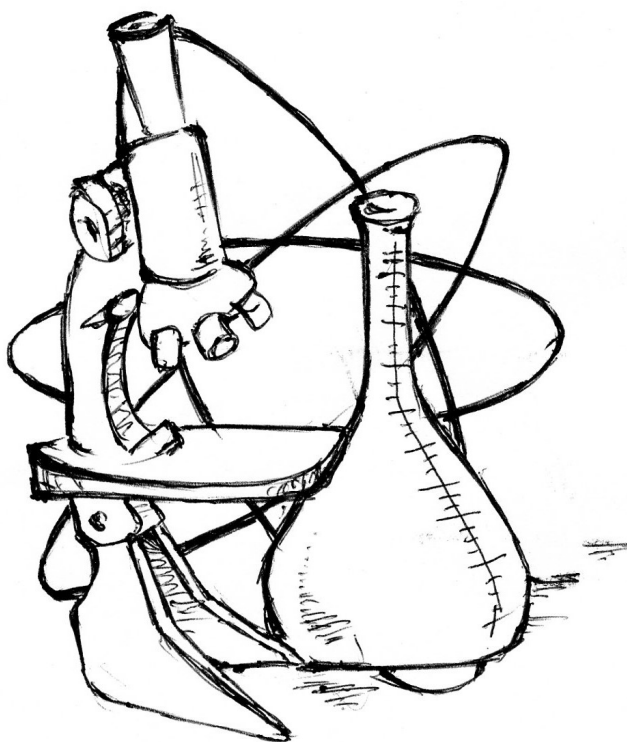
Miền Trung ơi ! Từ nay biển ngậm ngùi
Ngày mai chỉ còn bình minh lẻ loi
đi lên từ phía ấy
Riêng biển lặng thẳm
Sóng bạc nhuộm màu tang
Đau thương
Cá nổi lên mặt nước
Người chìm xuống vực sâu
Vua Hùng rơi lệ
Mẹ Âu Cơ oán than
Bôn ngàn năm giữ biển
Rồi tiêu tan một ngày

Miền Trung ơi ! Mai còn gì nữa không em?
Hay chỉ còn một mùi chết chóc
Khi độc chất
Vẫn âm thầm đổ vào lòng biển cả
Phủ bóng đen lên triệu triệu cuộc đời
Cuộc đời tôi
Cuộc đời em
Cuộc đời chị
Cuộc đời anh
Sẽ ra sao khi biển không còn nữa?
Sẽ ra sao khi chúng ta im lặng?
Bỏ mặc ngoài kia biển chết từng ngày....

(30/4/2016)

Nguyễn Thịnh

Trang Khoa Học



Công nghệ camera HD-TVI là gì?

Khoa học công nghệ ngày càng phát triển với tốc độ chóng mặt. Không nằm ngoài sự phát triển đó thì các hãng sản xuất camera cũng đã phát triển thêm một loại camera mới đó là camera HD-TVI, ngoài các dòng camera HD-CVI, camera HD-SDI

- Công nghệ TVI được công ty Techpoint - Mỹ chế tạo và cung cấp cho nhiều nhà sản xuất, với bộ chip xử lý mở, không bị khóa, vì vậy bạn có thể tự cài đặt hệ thống HD-TVI với các loại camera quan sát Analog khác. Trong khi đó HDCVI, HD-SDI, kể cả camera hay đầu ghi DVR, cần phải sử dụng chung 1 loại camera.

- HD-TVI viết tắt của High Definition Transport Video Interface, nghĩa là giao thức truyền tải tín hiệu hình ảnh độ nét cao. Công nghệ DSP-TVI, được phát triển bởi công ty Techpoint (năm 2012), còn phần chip xử lý được bán cho công ty Intersil tiếp tục nghiên cứu và phát triển. HD-TVI truyền tải hình ảnh, dữ liệu dựa trên cáp đồng trục, nhưng không chỉ có độ phân giải

IP 720p và 1080p, mà còn có thể truyền tải âm thanh, hình ảnh, tín hiệu dữ liệu trên với khoảng cách lên đến 500 m.

Nếu trước đây, camera IP được đánh giá cao trong số những dòng camera quan sát đang lưu hành trên thị trường thì đến nay, năm 2015, công nghệ HDTVVI được tin tưởng sẽ soán ngôi của dòng sản phẩm này và trở thành vị trí quán quân của “dòng camera chất lượng nhất”. Tại sao công nghệ HD-TVI lại đang HOT trong ngành camera quan sát đến vậy, cùng Camera chúng tôi tìm hiểu về dòng sản phẩm này.

Ứng dụng công nghệ HD-TVI ở trong hệ thống camera quan sát?

- Công nghệ HD-TVI là một công nghệ mới được ứng dụng trong camera HD, hứa hẹn sẽ đem lại những sản phẩm có chất lượng hình ảnh tốt với giá thành sản phẩm hợp lý

- Các nhà sản xuất ứng dụng công nghệ HD-TVI cho camera quan sát như: Camera Avtech, Camera Paragon, camera Vantech, Camera Questek, Camera HIKVISION

- Giải pháp Camera HD-TVI, giải quyết được những vấn đề trước đây của công nghệ HD-CVI và HD-SDI. Công nghệ HD-TVI chuyển đổi các tín hiệu kỹ thuật số thành tín hiệu analog tương tự, HD-TVI còn mở rộng khoảng cách truyền tải, giảm tổng chi phí sản phẩm, và chiếm ít dung lượng lưu trữ hơn.

- Công nghệ HD-TVI truyền tải tín hiệu dựa trên dây cáp đồng trục, hỗ trợ truyền tải tín hiệu video độ nét cao (1080P/720P), tín hiệu hình ảnh, âm thanh, tín hiệu kỹ thuật số lên đến 500m

Lợi ích của hệ thống camera công nghệ HD-TVI:

1. Độ phân giải cao
2. lắp đặt đơn giản
3. chi phí hợp lý
4. Không có độ trễ hình
5. Không yêu cầu khắt khe về đi dây
6. Khoảng cách truyền tín hiệu xa hơn



7. Dễ dàng chuyển đổi từ hệ thống analog lên HD

8. Đầu ghi có độ tương thích cao với camera analog, hd analog khác và cả camera IP

HDTV có thể chuyển đổi tín hiệu kỹ thuật số sang tín hiệu analog. nó không chỉ có độ phân giải 720P và 1080P, có thể truyền tải âm thanh, hình ảnh, tín hiệu dữ liệu trên với khoảng cách lên đến 500m. Camera HD-TVI còn có thể truyền CVBS 75Ohm tín hiệu video analog với độ phân giải full HD 720p và 1080p với tốc độ 30fps. Với camera HD-TVI có thể dễ dàng để nâng cấp hệ thống camera analog hiện tại lên thành một hệ thống camera có chất lượng hình ảnh HD với chi phí thấp.

Phát hiện thiên hà chứa đầy vàng, bạc và bạch kim, nằm cách chúng ta 98.000 năm ánh sáng

Việc phát hiện ra thiên hà lùn cổ xưa Reticulum II được cho là sẽ tạo cơ hội cho các nhà khoa học, trong công cuộc truy tìm nguồn gốc của các nguyên tố nặng trên hành tinh chúng ta. Những kim loại quý giá nhất trên Trái đất, bao gồm vàng, bạc và bạch kim, thường cần rất nhiều năng lượng để hình thành. Tuy nhiên, cho đến nay, chưa một ai có thể giải thích bằng cách nào chúng đã tồn tại trong vũ trụ. Reticulum II nằm cách Trái đất 98.000 năm ánh sáng, nơi có chứa lượng khổng lồ những kim loại kể trên, có thể là câu trả lời mà giới thiên văn học tìm kiếm suốt 6 thập kỷ qua.

“Hiểu được cách các nguyên tố nặng hình

thành là một trong những vấn đề khó khăn nhất trong vật lý hạt nhân”, nhà vật lý học Anna Frebel thuộc Viện Công nghệ Massachusetts (MIT - Mỹ), cho biết. “Việc sản xuất các nguyên tố nặng thực sự mất rất nhiều năng lượng, khiến cho quá trình này gần như không thể tiến hành trong điều kiện thực nghiệm. Quá trình tạo ra chúng không diễn ra trên Trái đất. Vì vậy, chúng tôi buộc phải sử dụng các ngôi sao và các đối tượng khác nhau trong vũ trụ, để xem nó như phòng thí nghiệm của mình”.

Lần đầu tiên được tìm thấy vào năm ngoái, Reticulum II là thiên hà quay quanh thiên hà Milky Way của chúng ta, và là một trong những thiên hà lùn gần nhất từng được phát hiện. Nó được xem như một trong những ứng cử viên tốt nhất cho việc phát hiện vật chất tối, và giờ đây, Reticulum II có lẽ cũng là nơi tốt nhất để tìm hiểu nguồn gốc của các nguyên tố quý giá trên hành tinh của chúng ta.

Bằng cách phân tích ánh sáng đến từ một trong những ngôi sao sáng nhất trong thiên hà Reticulum II, nhờ sử dụng kính viễn vọng Magellan tại Đài quan sát Las Campanas ở Chile; Frebel và nhóm của bà quả quyết họ phát hiện một lượng lớn dấu hiệu cho thấy từng xảy ra các “quá trình r” (một quá trình hợp hạch dẫn đến sự hình thành kim loại) tại đây. “Quá trình r” là cái tên được các nhà khoa học đặt ra, cho một quá trình có thể được sử dụng để tạo thành các yếu tố như vàng, uranium và chì, hay còn gọi là quá trình bắt neutron nhanh.

Năm 1957, nhà vật lý Hans Suess và Harold Urey từng chứng minh tồn tại một số hình thức bắt neutron nhanh cần thiết, để tạo ra các nguyên tố nặng, đồng thời gợi ý rằng ở đâu đó trong vũ trụ, có một nơi với đầy những điều kiện khắc nghiệt và chứa lượng neutron khổng lồ, đó là nơi mà những nguyên tố này hình thành. Họ cho rằng các vụ nổ sao khổng lồ và những vụ hợp nhất hiếm hoi của các ngôi sao neutron, chính là giả thiết khả thi nhất để giải thích cho sự diễn



ra của “quá trình r”. Tuy nhiên, họ không đưa ra được bằng chứng, thế nên nguồn gốc của các nguyên tố sản sinh sau “quá trình r” vẫn còn là một bí ẩn.

Trong giai đoạn sơ khai của các thiên hà lùn Reticulum II, xung đột giữa các sao neutron xảy ra với tần suất dày đặc. Đến hiện tại, Reticulum II chứa đầy các nguyên tố tạo ra sau “quá trình r”, phần nào chứng minh tính đúng đắn của giải thiết từ Suess và Urey. “Sáp nhập sao neutron có thể là yếu tố đưa đến sự hình thành của phần lớn các vật chất quý giá trong khắp vũ trụ”, nhà thiên văn học Enrico Ramirez-Ruiz đến từ Đại học California (Mỹ), người đã không tham gia vào nghiên cứu, chia sẻ. Vậy bằng cách nào, tất cả các nguyên tố như vàng, bạc, uranium, chì, bạch kim, cũng như các nguyên tố khác sản sinh sau “quá trình r” lại có mặt trên Trái đất? Lý giải cho điều này, nhóm nghiên cứu cho rằng chúng được tạo ra trong các vụ nổ sao neutron, sau đó ‘nhúng’ vào ngôi sao và các hành tinh ngay thời điểm đó, cuối cùng là mang tất cả lên hành tinh của chúng ta. “Vàng ban đầu đã chìm xuống lõi của hành tinh, vì Trái đất sơ khai thật sự vẫn còn đang nóng chảy”, Ramirez-Ruiz nói. “Vì vậy, tất cả vàng mà chúng ta có được ngày hôm nay phía trên hoặc gần bề mặt, đều có nguồn gốc từ tác động của thiên thạch”.

“Như chúng tôi đã nói, vàng không được tạo

ra trên các tiểu hành tinh, chúng có thể đã hình thành trong một vụ sáp nhập sao neutron”, Frebel cho biết thêm. “Nó sau đó được trộn vào các đám mây khí và bụi, cũng là trạng thái mà các tiểu hành tinh và hành tinh đều trải qua khi hình thành. Vàng sau đó đã được vận chuyển đến Trái đất

như một gói hàng đặc biệt”.

9 LỖI CƠ BẢN KHI CHỤP ẢNH (VÀ CÁCH KHẮC PHỤC)

Bất kỳ một người chụp ảnh nào cũng có thể mắc lỗi khi thực hiện việc chụp ảnh. Sau đây là một vài mẹo nhỏ giúp xác định các lỗi cơ bản và cách khắc phục những lỗi mà những người mới chơi máy ảnh thường mắc phải.

Đường chân trời lệch

Bạn đang ở đúng vị trí đẹp và ngắm nhìn cảnh hoàng hôn tuyệt đẹp trong khi tay bấm máy. Nhưng trong lúc tinh thần đang phấn khích với cảnh đẹp thì bạn lại quên kiểm độ cao đường chân trời trong khung hình, vì vậy làm cho cảnh trong hình có vẻ bị bẻ cong. Có cách rất dễ để có thể sửa lỗi chụp làm đường chân trời không được thẳng này. Phần lớn những chương trình có thể tự động chỉnh sửa, hoặc bạn có thể trực tiếp làm bằng những phần mềm chỉnh sửa như Lightroom hay Photoshop. Bạn cũng có thể bật chế độ Electronic Spirit Level trên máy ảnh nếu có thể, tính năng này. Sai lầm với chế độ White Balance Hình chụp của bạn trông có quá nóng hay quá lạnh? Đôi khi chiếc máy ảnh của bạn thực hiện chế độ White Balance không chính xác dẫn đến hình ảnh không được đẹp. Tự động cân bằng trắng (Automatic white balance

- AWB) có thể xác định sự điều chỉnh cho vấn đề đó, nhưng cách tốt nhất là nên tự đặt đúng chế độ white balance một cách thủ công. Ống kính cho hình ảnh bị biến dạng Một vài ống kính có thể cho ra hình ảnh bị biến dạng hoặc tạo ra những vệt không mong muốn trong ảnh như màu bị nhiễu - làm màu sắc và ánh sáng ở viền bức ảnh đôi khi bị mất. Ví dụ như những ống kính có góc chụp rộng làm cho hình ảnh bị bóp méo và có thể làm cho những ảnh chụp chân dung trông như bị lồi lên trong khung hình. Có vài cách để xử lý tình trạng này, và bước đầu tiên là chọn ống kính phù hợp với đối tượng cần chụp. Tùy thuộc vào máy ảnh của bạn, những điều này có thể phù hợp với ảnh định dạng JPEG. Cách dễ dàng và có hiệu quả nhất để chỉnh sửa ảnh là sử dụng một chương trình chỉnh sửa như Adobe Lightroom. Tính chất của ống kính giúp làm hình ảnh trở nên thẳng, xóa những điểm lồi và sửa những vấn đề khác như màu sắc và ánh sáng. Ở chế độ Lightroom, bấm chọn để mở rộng thẻ Basic ở cột bên phải nếu nó chưa được bật. Sau đó chọn Enable Profile Corrections sẽ tự động tìm ra ống kính thích hợp để chụp và thêm ảnh vào sau đó.

Focus đôi khi không chính xác

Chế độ tự động bắt điểm (autofocus) có lúc không chính xác. Đôi lúc chương trình autofocus sẽ tự động bắt những điểm ở đằng sau

hoặc phía trước điểm chụp mà bạn nhắm đến. Để chắc chắn rằng chương trình có thể chọn đúng điểm chụp thì bạn hãy thay đổi chế độ sang tự động bắt đơn điểm. Lúc này chương trình sẽ giúp máy ảnh của bạn bắt điểm theo ý muốn, thay vì để chương trình tự động tìm và bắt vào khung hình những điểm không mong muốn. Bạn cũng có thể sử dụng phần “back button focus” và điều chỉnh điểm cần chụp vào giữa khung hình. Khi chụp chân dung, hãy dành thời gian để kiểm tra lại điểm chính cần chụp. Sử dụng màn hình LCD của máy và zoom vào điểm mà bạn muốn nhấn trong khung hình để đảm bảo nó đã được nổi bật.

Hình ảnh không được sắc nét

Bạn đã chụp một tấm hình và nghĩ rằng nó sẽ thật tuyệt, nhưng khi nhìn lại thì nó lại không như ý muốn. Sự thiếu sắc nét của ảnh có thể gây ra bởi nhiều yếu tố : máy ảnh bị rung khi chụp, vật thể không đứng yên, hoặc bạn đã chọn sai điểm cần máy ảnh tập trung vào khi sử dụng chương trình AutoFocus. Trừ khi bạn muốn chọn làm mờ hình ảnh để tạo hiệu ứng cho ảnh, thì sau đây là một vài cách để bạn có thể có được một tấm ảnh sắc nét hơn.

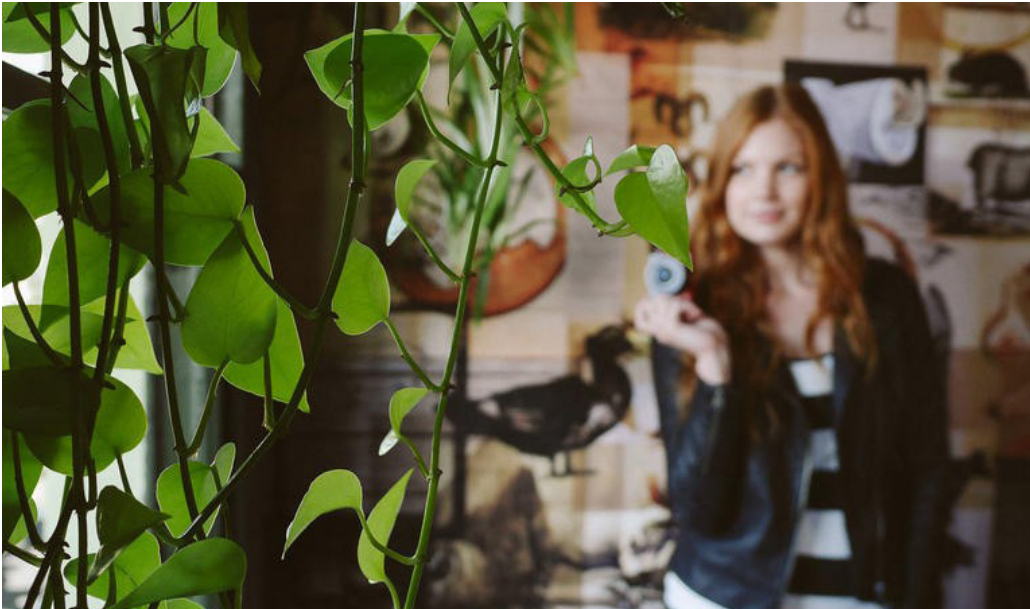
1) Tăng chuẩn ISO cảm biến

2) Chọn tốc độ bấm máy nhanh hơn. Lý tưởng nhất là tốc độ bấm máy của bạn nên ở ít nhất 1/độ dài tiêu cự. Vì vậy nếu bạn có độ dài tiêu cự là 80mm với cảm biến toàn khung hình,

thì tốc độ bấm máy mà bạn nên có là 1/80 giây. Với máy ảnh cảm biến crop như APS-C, thì những ống kính 80mm tương đương với những ống kính 120 hay 130mm), khi đó tốc độ bấm máy của bạn ít nhất phải 1/125 giây để chống rung.

3) Bật chế độ ổn định trên máy ảnh





hay trên những ống kính có thể cho phép bạn chụp với tốc độ chậm hơn.

4) Sử dụng chân chống máy nếu có thể.

5) Tránh việc chụp ở khẩu độ rộng như $f/1.8$ vì có thể ảnh hưởng đến độ sắc nét của hình ảnh, đặc biệt là nếu không có điểm chụp tập trung. Rất may là vấn đề này có phương pháp đơn giản để khắc phục. Nó gọi là bù phơi sáng. Điều này có giá khi bạn sử dụng ở chế độ tự động. Trên máy SLR kỹ thuật số, máy nhỏ và kể cả ứng dụng chụp ảnh trên điện thoại cũng có thể tìm được dấu +/- trên đó. Một vài dòng máy ảnh cũng có chức năng sử dụng thủ công để khống chế sự bù phơi sáng. Để làm hình ảnh trông sáng hơn, bạn hãy điều chỉnh những giá trị đến con số cao. Các nguyên tắc ngược lại cũng áp dụng nếu ảnh chụp quá sáng, hãy thay đổi những giá trị bù phơi sáng đến số thấp hơn.

Các thành phần trong ảnh

Các phần phụ là một yếu tố quan trọng để một tấm ảnh trông cân đối, giúp nâng cao độ mượt của ảnh bằng một vài phép thử và kiểm tra. Có thể sẽ hấp dẫn để chụp hình với chủ thể ở giữa khung hình, nhưng đôi khi nó lại cho ra kết quả không như mong muốn. Sử dụng một trong những phương pháp canh chỉnh đơn giản nhất để bắt đầu là qui tắc 1/3, khi bạn chia khung hình ra làm 3 về chiều ngang và

dọc sử dụng 2 đường thẳng. Đối tượng chụp có thể được đặt ở giữa của những đường này, hoặc dọc theo chúng để trông được hấp dẫn hơn. Bạn cũng có thể thay tâm điểm của hình sau khi chụp bằng chế độ cắt ảnh.

Quá nhiều kiểu chụp

Mỗi tấm hình chụp đều khác nhau,

vì vậy hãy thử và tránh việc sao chép ý tưởng từ tấm ảnh khác. Ví dụ khi tăng độ bão hòa trên ảnh khung cảnh nhìn sẽ rất tuyệt, nhưng sẽ rất tẻ nếu áp dụng cho ảnh chân dung.

Quên đi điều cơ bản

Trước khi ra có một chuyến dã ngoại chụp hình tiếp theo, bạn cần tập cho mình thói quen sạc đầy pin và có sẵn các phụ tùng cần thiết. Chuẩn bị thẻ nhớ, và kiểm tra chắc chắn rằng trong máy đã có thể nhớ trước khi bắt đầu chuyến chụp ảnh đáng nhớ của mình.

Vforum.vn(Theo cnet.com)

Cách dùng Google Maps để lên plan đi du lịch, có thể xem lại trên điện thoại

Được bạn @Kawan Nguyen chỉ cho tính năng khá hay của Google Maps để lên kế hoạch du lịch nên mình làm một bài kĩ hơn để chia sẻ với anh em. Tính năng này gọi là My Maps, nó sẽ cho phép bạn chọn các địa điểm trên bản đồ để thấy được một cách trực quan những điểm mà mình chuẩn bị ghé thăm, từ đó có thể lên kế hoạch tốt hơn cho chuyến đi chơi. Trước giờ mình cũng xài nhiều app để lên plan du lịch rồi nhưng chưa thấy app nào dễ mà lại miễn phí như là chức năng My Maps này cả. Tất nhiên, bạn đồ của bạn sẽ có trên cả điện thoại nên bạn có thể lên kế hoạch bằng máy tính rồi lúc đi chỉ

cần xác smartphone theo là đủ. Sẵn dịp tháng 6 mình chuẩn bị đi Đà Lạt, mình sẽ chỉ cho anh em xem luôn.

Để truy cập vào tính năng My Maps trên máy tính, bạn có thể dùng link này: https://www.google.com/maps/d/u/0/?hl=en_US&app=mp. Còn trên điện thoại, bạn vào nút Menu > My Location > My Maps.

Rồi, giờ mình sẽ nói về vụ lên kế hoạch trước. Thường thì mình sẽ lên kế hoạch sẵn ở nhà chung với mấy anh em đi cùng, hoặc với bạn gái cũng vui lắm. Nói thật chứ thời gian ngồi lại với nhau để bàn bạc này cũng vui không kém gì những trải nghiệm trong lúc đi đấy nhé.

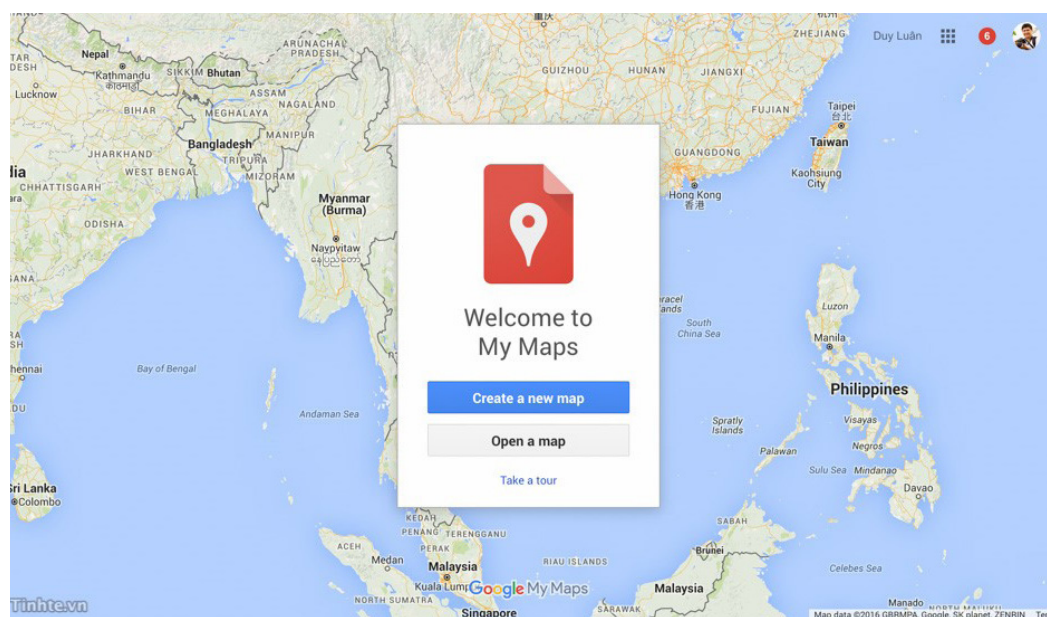
Khi bạn mới vào giao diện My Maps, bạn hãy nhấn “Create a new map” để tạo bản đồ mới. Ở đây bạn hãy nhập tên cho bản đồ, nên nhập tên cho chuyến đi để lúc cần thì có thể tìm nhanh hơn. Ví dụ, “Đi Đà Lạt chơi với bồ 19/6”. Sau này, nếu bạn cần tìm lại plan thì cũng dễ dàng hơn rất nhiều. Trước khi bắt đầu thao tác, anh em cần biết là My Maps sẽ cấu trúc bản đồ hành trình của chúng ta theo nhiều lớp khác nhau. Ví dụ, bạn có thể tạo lớp “những điểm đi chơi”, lớp “những điểm ăn uống”, một số lớp khác là đường đi cho từng ngày trong hành trình. Theo kinh nghiệm của mình thì bạn đừng chia thành nhiều lớp quá dễ bị rối, chỉ cần lớp cho khách sạn, điểm tham quan, điểm ăn và đường đi mỗi ngày là đủ. Để đổi tên cho mỗi lớp, bạn double click vào chữ “Untitled layer” là xong.

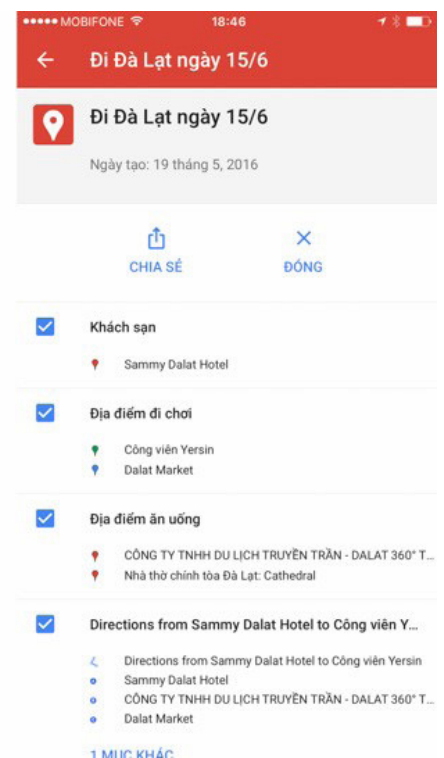
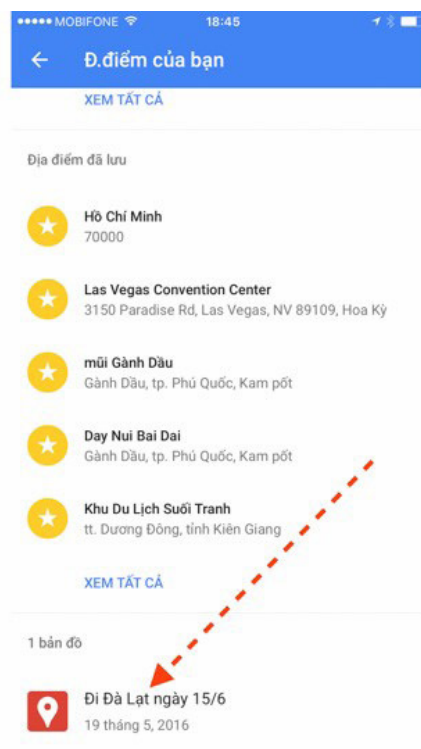
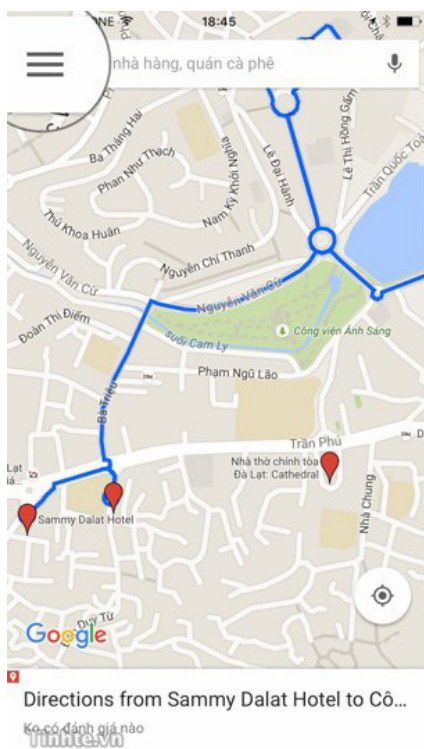
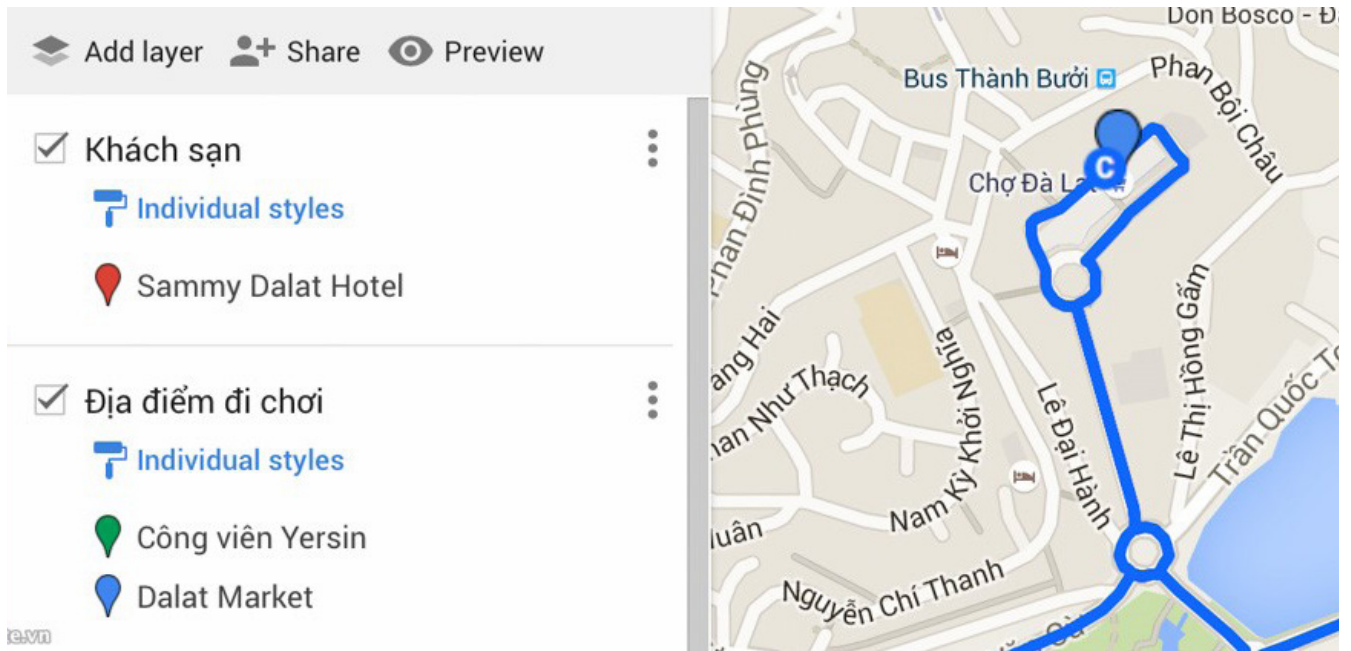
Khi đã tạo xong một số lớp bạn mong muốn thì đến lúc add các địa điểm vào từng lớp. Trước hết bạn sẽ phải nhấn vào một lớp nhất định cho nó hiện dải màu xanh lên. Kế tiếp, bạn có 2 cách để add địa điểm: thả pin ở bất kì điểm nào bạn muốn, hoặc double click vào một

địa danh cụ thể trên bản đồ. Bạn cũng có thể add thêm mô tả và hình ảnh vào cho mọi người trong nhóm biết, ví dụ như search tấm hình khách sạn để anh em dễ nhận ra hay ghi chú các món đồ sẽ mua khi ghé thăm chẳng hạn.

Với mỗi địa điểm, bạn có thể chọn màu riêng cho nó để dễ phân biệt. Chẳng hạn lớp khách sạn thì màu đỏ, lớp địa điểm ăn chơi thì màu xanh dương và xanh lá, trong đó xanh dương là điểm bắt buộc phải tham quan còn xanh lá là điểm mà chỉ đi khi rảnh. Vụ phân màu này tùy vào quy định của nhóm bạn thôi, không có gì cố định hết. Khi đã sắp xếp hết các địa danh lên bản đồ, bạn sẽ thấy được vị trí của chúng ra sao so với nhau, từ đó có thể quyết định ngày nào đi cái nào trước. Ví dụ, Phú Quốc có Bắc đảo và Nam đảo, nếu biết rõ vị trí của các điểm tham quan thì bạn có thể phân nó vào hướng nào và đi trọn 1 ngày cho hướng đó, chứ trong 1 ngày mà chạy cả chục cây ngược xuôi bắc nam thì quả là không hay chút nào, lại còn mệt mỏi thêm.

Cuối cùng muốn chia sẻ với các bạn về cách tạo lộ trình. Lộ trình cũng được My Maps đối xử như một lớp riêng luôn, nên bạn có thể đặt tên cho nó là “Lộ trình ngày 1”, “Lộ trình ngày 2” chẳng hạn. Việc định lộ trình rất dễ, bạn chỉ cần chọn điểm bắt đầu, sau đó lần lượt cho các điểm đã đánh dấu thì Google Maps sẽ tự tìm đường đi cho bạn. Bạn có thể soạn lộ trình cho rất nhiều điểm chứ không chỉ giữa 2 điểm như bình thường





nên cứ thoải mái mà plan.

Hẳn là khi đi chơi thì ai lại xách laptop theo rong ruổi các cung đường, thế nên việc sử dụng My Maps trên thiết bị di động gần như là bắt buộc. Trên Google Maps của cả iOS lẫn Android, bạn hãy nhấn vào nút Menu > My Location > My Maps. Bản đồ sẽ hiện ra với tên mà bạn đã chọn ở lúc đầu, kèm theo đầy đủ các lớp và các điểm đã đánh dấu. Vậy là bạn đã có thể xem được plan của mình rồi đấy. Ngon nhất là phối hợp tính năng này với Google

Maps offline. My Maps có hạn chế là không thể hoạt động khi không có Internet, vậy nên việc kiểm tra plan sẽ cần phải làm trước ở khách sạn. Sau đó, khi ra đường, nếu không có mạng, bạn sẽ cần tới Google Maps offline để có thể tìm đường đi giữa các điểm với nhau. Cách dùng Google Maps offline bạn có thể xem ở đây.

Xong, chỉ vậy thôi đơn giản, dễ dùng. Mình còn một tool đi du lịch nữa là TripIt nhưng phức tạp hơn, sẽ chia sẻ thêm với các bạn trong thời gian tới.

Trang Y Học



Các nhà khoa học đã có cách chữa ung thư an toàn hơn hóa trị và xạ trị

Lần đầu tiên trong lịch sử, các nhà khoa học đã phát hiện ra nếu những tế bào miễn dịch của một bệnh nhân không thể phát hiện và ngăn chặn khối u, thì tế bào miễn dịch của một người khác sẽ có thể làm thay được.

Trong một nghiên cứu mới đây, các nhà khoa học đã thử đưa một số thành phần tế bào miễn dịch khỏe mạnh (gọi là tế bào T – một loại bạch cầu trong máu) vào hệ miễn dịch đã suy yếu của một bệnh nhân ung thư. Kết quả thật ngạc nhiên, những tế bào miễn dịch khỏe mạnh này có thể “truyền đạt lại” cho những tế bào yếu hơn kia cách nhận biết và tấn công tế bào ung thư.

“Theo một cách nhìn khác, nghiên cứu của chúng tôi đã chỉ ra được rằng hệ thống miễn

dịch trong người bệnh nhân ung thư có thể được cường hóa lên, bằng cách này hay cách khác”, Ton Schumacher từ Viện Nghiên Cứu Ung Thư Hà Lan phát biểu.

Việc này yêu cầu phải tìm đúng nguồn hiến tặng tế bào T cho phù hợp với những kháng thể mới hình thành trong người bệnh nhân. Từ đó những cơ quan cảm thụ sản xuất ra những tế bào T này sẽ chuyển đổi những tế bào T ngay trong người bệnh, thêm cho chúng khả năng phát hiện những tế bào ung thư trong cơ thể.

Tại thời điểm này, liệu pháp chữa trị cho bệnh ung thư phần nhiều là đưa hóa chất vào người bệnh nhân trong nỗ lực tiêu diệt tế bào ung thư (hóa trị) hoặc sử dụng tia cực mạnh để chiếu vào người bệnh nhân (xạ trị). Cả hai cách trên đều không triệt để. Vì thế mà các nhà khoa học trên toàn thế giới vẫn đang đi tìm một giải pháp nào đó khác hơn, an toàn hơn cho người bệnh.

Thay vì sử dụng xạ trị hay hóa trị để tấn công tế bào ung thư (thậm chí còn tấn công cả các tế bào khỏe mạnh khác xung quanh nữa), phương pháp tăng cường hệ miễn dịch cho người bệnh sẽ tăng khả năng kháng bệnh của chính bệnh nhân, cường hóa chính hệ miễn dịch trong cơ thể họ để chống lại những tế bào ung thư trong cơ thể. Đây có thể là niềm hi vọng mới cho những bệnh nhân ung thư đang dựa vào xạ trị hay hóa trị để chống chọi lại bệnh tật.

Thông thường, khi mà một người bị bệnh, các tế bào T có nhiệm vụ phá hiện ra những tế bào bệnh ngoại lai, và một khi các tế bào ngoại lai này nằm trong tầm ngắm, những tế bào T sẽ bám lấy chúng và ra hiệu cho hệ thống miễn dịch tấn công.

Nhưng với bệnh ung thư thì hoàn toàn khác, các tế bào T không thể vận hành do 2 lý do: các tế bào ung thư có một lớp vỏ bọc ngoài nên tế bào T không thể “bám” lấy chúng được, hay đơn giản là các tế bào ung thư này không bị liệt vào “danh sách đen” của các tế bào T, sẽ không có tín hiệu cảnh báo nào được đưa về hệ miễn dịch cả.

Trong một thử nghiệm, các nhà khoa học đã có được những kết quả rất khả quan khi lấy ra những tế bào T của các bệnh nhân leukaemia (bệnh bạch cầu ác tính, hay còn gọi là ung thư máu), “tái lập trình” lại chúng để chúng có thể tấn công một loại ung thư nhất định, và đưa lại chúng vào cơ thể bệnh nhân.

Trong thử nghiệm đó, 94% bệnh nhân mắc chứng bạch cầu cấp thể lympho (một dạng của bệnh leukaemia) đã không còn thấy triệu chứng bệnh nữa. Với những bệnh nhân với những loại ung thư máu khác nhau, tỉ lệ phản hồi tích cực là hơn 80%, một nửa trong số đó có những dấu hiệu thuyên giảm bệnh rõ ràng.

Một cách khác là sử dụng một hệ miễn dịch khỏe mạnh khác để “kích” lại hệ miễn dịch đã bị hỏng, khiến chúng quay lại hoạt động. Trong một số nghiên cứu gần đây, một nhóm thuộc Viện Ung Thư Hà Lan và Đại học Oslo đã rút những tế bào T từ một nguồn hiến tặng khỏe mạnh, và cho thêm vào DNA đã bị biến đổi của tế bào ung thư của bệnh nhân.

Họ theo dõi tiến triển của bệnh trên 3 bệnh nhân, những tế bào ung thư trong người họ có kháng thể mới đi kèm, nhưng không kháng thể nào được tế bào T phát hiện cả. May mắn thay, chúng lại có phản hồi với những tế bào miễn dịch từ nguồn hiến tặng khỏe mạnh kia.

Vậy là nhóm nghiên cứu đưa vào người ba bệnh nhân ung thư những tế bào miễn dịch khỏe

mạnh kia, và hệ miễn dịch của người bệnh đã bắt đầu phát hiện ra những tế bào ung thư và có những phản hồi.

Vậy là về cơ bản, họ “mượn” một hệ thống miễn dịch khác để “kích” cho hệ thống miễn dịch của bệnh nhân ung thư phản hồi với những tế bào ung thư kia.

Dù chỉ là thử nghiệm trên quy mô nhỏ, nhưng những phản ứng tích cực này là kết quả đầy hứa hẹn cho một phương pháp chữa ung thư mới hơn trong tương lai. Nhưng trước hết, việc cần phải mở rộng việc thử nghiệm nghiên cứu.

Và để có một tương lai không còn hóa trị và xạ trị, tỉ phú Sean Parker đầu tư 250 triệu USD cho việc nghiên cứu thúc đẩy hệ miễn dịch cá nhân này.

Phương pháp này tuy rất hứa hẹn, nhưng sẽ cần rất nhiều sự cố gắng từ các nhà khoa học trên toàn thế giới. Chúng ta hãy hi vọng vào một tương lai mà hệ miễn dịch của chính mỗi người sẽ có khả năng chống lại các tế bào ung thư, không còn phải bơm hàng tá hóa chất vào người hay ngồi hàng giờ thực hiện xạ trị.

Gai xương cột sống thắt lưng, một biểu hiện của thoái hóa cột sống

Hiện nay, rất nhiều người đang bị căn bệnh thoái hóa cột sống hành hạ từ trẻ đến già, nhân viên văn phòng đến công nhân khuân vác nặng... Để giúp cho việc điều trị được nhanh chóng và đạt hiệu quả cao, bệnh nhân phải hiểu rõ thoái hóa cột sống là gì?

Tại sao có hiện tượng thoái hóa cột sống?

Thoái hóa cột sống thắt lưng chỉ là một biểu hiện của bệnh thoái hóa khớp. Thoái hóa khớp là một bệnh mãn tính, đặc trưng bởi tổn thương thoái hóa tiến triển của sụn khớp và đĩa đệm gây đau, biến dạng khớp, nhưng hiếm khi có biểu hiện viêm kèm theo. Bệnh



này còn được đặt các tên khác như viêm xương khớp, thấp khớp thoái hóa hay hư xương khớp. Bệnh gặp ở những người cao tuổi và tỷ lệ mắc bệnh tăng dần theo tuổi tác.

Bình thường, sụn khớp được cấu tạo chủ yếu bởi nước, collagen và proteoglycan. Khi sụn của đĩa đệm bị thoái hóa, tế bào sụn bị mất hoặc giảm chức năng khiến cho quá trình tái tạo sụn bị rối

loạn, làm lực phân bố trên thân đốt sống không đều, khiến cho xương mâm đốt sống phải tăng chịu tải, kết quả là hình thành các gai xương ở rìa ngoài thân đốt sống. Gai xương có hình thô và đậm đặc.

Thoái hóa cột sống

Điều đặc biệt là phì đại xương, dẫn đến tạo thành các gai xương có thể xuất hiện ngay từ giai đoạn sớm của bệnh, thường kèm theo các thay đổi cấu trúc khớp khác như mòn sụn, giảm chiều cao đĩa đệm liên đốt sống và dày xương dưới sụn. Các thay đổi cấu trúc này có thể nhìn thấy rất rõ trên phim chụp Xquang cột sống thắt lưng thẳng và nghiêng. Theo nghiên cứu của Framingham ở Mỹ, tỷ lệ thoái hóa khớp có triệu chứng lâm sàng là 6% ở người trên 30 tuổi. Những biểu hiện trên Xquang còn cao hơn nhiều (20-30%) ở những người trong độ tuổi từ 55-65.

Nguyên nhân gây bệnh thoái cột sống là gì?

- Điều kiện sống khó khăn, ăn uống không đầy đủ.
- Làm việc, lao động nặng quá sớm và quá sức. Ví dụ như mang vác, gồng gánh nặng từ lúc 12, 13 tuổi, khi mà khung xương còn đang trong giai đoạn phát triển, chưa định hình, hoàn thiện.
- Tập luyện thể dục, thể thao không hợp lý.
- Thường xuyên mang, vác, đẩy, kéo các vật nặng không đúng tư thế.
- Ở những người trẻ tuổi khi ngồi làm việc ở



một chỗ, ít vận động như công nhân, nhân viên văn phòng, các khớp xương ít được vận động, bị chèn ép, khí huyết lưu thông kém, các tế bào xương thiếu dần dinh dưỡng dẫn tới thoái hóa

- Trọng lượng quá mức cho phép khiến cột sống luôn phải gắng đỡ cơ thể.

- Thông thường, bệnh xuất hiện ở người có tuổi từ 35, 40 trở lên. Tỷ lệ bị thoái hoá cột sống ở nam và nữ là gần như nhau mặc dù nguyên nhân là tương đối khác nhau ở hai giới. Nếu như ở nam giới phần lớn là do lao động nặng, chơi thể thao quá độ, thì nữ giới là do thiếu hụt canxi, hậu quả của việc mang thai và sinh nở mà không được bù đắp kịp thời và đầy đủ.

- Do máu không cung cấp đủ dưỡng chất và oxi để nuôi xương làm xương bị thoái hóa xốp lên, vôi thường bị ở đốt sống cổ, đốt sống lưng và các khớp xương.

Người cao tuổi do trao đổi chất giảm, thoái hóa các tế bào tăng, càng cao tuổi thoái hóa xương càng tăng.

Đặc điểm lâm sàng của thoái hóa cột sống thắt lưng. Có ba thể lâm sàng chính là đau lưng cấp, đau lưng mạn tính và đau thần kinh tọa.

Đau lưng cấp

Thường gặp ở lứa tuổi 30-40. Đau xuất hiện sau một động tác mạnh, quá mức, đột ngột, trái tư thế. Đau tăng khi hắt hơi, rặn, thay đổi tư thế, đặc biệt là khi có phồng đĩa đệm gây chèn ép dây thần kinh tọa hoặc gây ép rễ thần kinh.

Đau lưng mạn

Hay gặp ở người trên 40 tuổi. Đau âm ỉ, đau dọc xuống chân và đùi, đau tăng khi vận động, thay đổi thời tiết. Đặc biệt là đau gây hạn chế vận động (khó quay, cúi...). Chụp Xquang cột sống thường thấy dấu hiệu mọc gai xương đốt sống, xơ xương dưới sụn, có các ổ khuyết xương dưới sụn.

Đau lưng do vôi hóa cột sống

Thường bệnh nhân đã có tiền sử đau thắt lưng mạn tính. Khi bệnh nhân vận động đột ngột hay bê, mang vác vật nặng thì xuất hiện dấu hiệu ép thần kinh. Để chẩn đoán, bệnh nhân cần phải chụp cắt lớp vi tính, cộng hưởng từ cột sống thắt lưng.

Điều trị thoái hóa cột sống thắt lưng

Không có thuốc chữa quá trình thoái hóa khớp. Cần tiến hành điều trị khi có triệu chứng. Đầu tiên, trong các đợt cấp của bệnh cần phải sử dụng các thuốc giảm đau chống viêm không steroid, phối hợp với các thuốc giảm đau đơn thuần, thuốc giãn cơ. Thuốc giảm đau chống viêm không steroid là nhóm thuốc được sử dụng nhiều nhất. Trước đây người ta thường sử dụng các thuốc chống viêm không steroid kinh điển như aspirin, diclofenac. Tuy nhiên các thuốc này có tác dụng kích ứng niêm mạc dạ dày, gây viêm loét, thủng dạ dày, xuất huyết tiêu hóa. Hiện nay thực tế nghiên cứu và áp dụng lâm sàng đã chứng minh rằng các thuốc chống viêm không steroid ức chế chọn lọc trên men COX-2 là thuốc có tính an toàn nhất trong điều trị.

Người ta còn dùng các thuốc làm chậm quá trình thoái hóa, thậm chí có thể cải thiện được cấu trúc khớp bị thoái hóa. Cũng có thể tăng cường dinh dưỡng sụn bằng cao động vật, thuốc nội tiết...

Phòng bệnh

Để phòng bệnh có hiệu quả, trước tiên cần phát hiện sớm các dị tật của xương, khớp, cột sống để điều trị kịp thời.

Những người béo phì cần có chế độ ăn hợp lý để giảm cân. Cần tập thể dục thể thao ở mức độ sức khỏe cho phép.

Trong lao động và sinh hoạt cần tránh những

tư thế xấu, cũng như các động tác quá mạnh, đột ngột. Kiểm tra sức khỏe định kỳ những người lao động nặng.

Những điều cấm kỵ sau khi ăn no

Ăn no rồi thì bạn không nên làm những việc sau. Người Việt vẫn thường ăn trái cây sau khi ăn nhưng đây là điều không nên. Cùng vietbf.com khám phá thêm.

1. Đi bơi sau khi ăn no

Rất nhiều người nghĩ rằng một bài tập nhỏ như bơi lội sẽ giúp họ thoát khỏi cảm giác nặng nề sau khi ăn no. Bơi sau khi ăn no có thể gây chuột rút dạ dày. Điều này thậm chí có thể gây tử vong nếu bạn bơi một khoảng cách khá xa mà không kịp quay lại bờ khi đau bụng.

2. Ngủ ngay lập tức sau khi ăn

Rất nhiều người ăn muộn vào ban đêm và đi ngủ gần như ngay lập tức. Điều này cũng có thể xảy ra vào buổi trưa, vì sau ăn bạn thường rất dễ buồn ngủ. Tuy nhiên, việc ngủ ngay sau đó là không tốt, bởi thức ăn sẽ không được tiêu hóa đúng cách và bạn sẽ thức dậy với cảm giác nóng rát trong miệng và cổ họng. Điều này là do dịch tiêu hóa chảy vào thực quản thay vì dạ dày khi bạn đang nằm. Bạn nên chờ một thời gian trước khi đi ngủ.

3. Ăn trái cây sau bữa ăn

Ăn trái cây là điều tốt, nhưng đây không phải điều nên làm sau bữa ăn. Ăn trái cây làm bạn có cảm giác cồnxg kênh, không chỉ vậy, trái cây còn không được tiêu hóa một cách dễ dàng và vẫn kẹt ở thành dạ dày cho đến khi phân hủy. Điều



này sẽ gây viêm dạ dày. Vì thế, sau bữa ăn, bạn nên chờ một thời gian rồi mới ăn trái cây hoặc có thể ăn trái cây khi chưa ăn gì vào buổi sáng. Trái cây lúc này sẽ được tiêu hóa một cách dễ dàng và cung cấp cho bạn đủ năng lượng trong ngày.

4. Hút thuốc sau bữa ăn

Nhiều người cảm thấy hút thuốc sau bữa ăn sẽ nhẹ nhàng hơn. Nhưng hút thuốc luôn có hại cho sức khỏe của bạn bất kỳ lúc nào. Hút thuốc lá làm tăng nguy cơ mắc bệnh ung thư, và nếu bạn đã bị hội chứng ruột kích thích, loét dạ dày hoặc viêm đại tràng, bạn nên tránh xa thuốc lá sau khi ăn. Hút thuốc chỉ làm trầm trọng thêm vấn đề.

5. Tắm ngay sau khi ăn

Tiêu hóa đòi hỏi rất nhiều năng lượng và lưu lượng máu đến dạ dày của bạn. Nhưng khi bạn tắm, lượng máu được dẫn đến chân và cánh tay. Tắm ngay sau khi bạn ăn làm tăng nguy cơ khó tiêu và bạn sẽ cảm thấy đầy bụng, không thoải mái trong một thời gian dài sau đó.

Theo Giadinhvietnam.com

OMEGA 3

Hỏi : Chào bác sĩ Nguyễn Ý Đức,

Tôi nghe bạn bè nói uống dầu cá Omega 3 rất tốt cho sức khỏe. Xin bác sĩ cho biết thêm về chất này và liệu có nên uống không? Tôi năm nay 58 tuổi, có sức khỏe trung bình. Cảm ơn bác sĩ. - Ngô thị Hiến

Đáp : Chào bà Hiến,

Chất béo Omega- 3 có tự nhiên ở nhiều loại cá nước lạnh như cá thu, cá hồi, cá trích, cá cơm, cá ngừ và trong một số thực vật như dầu canola, đậu nành, hạt lanh (flax seed)...

Công dụng của Omega-3 đã và đang được khoa học nghiên cứu rộng rãi. Kết quả nhiều nghiên cứu cho thấy Omega 3 có thể giảm thiểu

sự đau nhức trong các chứng phong khớp xương, các chứng đau đầu, giảm thiểu nguy cơ của ung thư vú và có thể làm nhẹ một vài biến chứng của bệnh tiểu đường.

Để được hưởng những ích lợi của dầu mỡ cá Omega 3, ta không cần phải tiêu thụ một lượng cá lớn như người Eskimo.

Theo các cuộc nghiên cứu kéo dài 20 năm ở Hòa Lan thì chỉ cần ăn cá 2 lần trong một tuần là đã được giảm đến phân nửa các vụ tai biến về tim mạch so với người không ăn một chút cá nào.

Theo Giáo sư William E. Connor của Viện Khoa học Sức Khỏe ở tiểu bang Oregon thì mỗi tuần chỉ cần ăn chừng 180 gr cá thì đã đủ để có được tác dụng phòng bệnh của Omega 3.

Theo Tổ chức Sức Khỏe ở Canada và Cơ quan Dinh Dưỡng ở Anh thì chúng ta nên ăn khoảng 0,5% tổng số nhu cầu năng lượng mỗi ngày dưới hình thức Omega- 3 fatty acid.

Cá càng lớn, lượng Omega- 3 càng nhiều. Nhưng cẩn thận với cá sông lạch vì sợ bị ô nhiễm. Cá biển tương đối an toàn hơn. Hóa chất độc thường đọng trong mỡ, nên dầu cá cô đặc có thể nhiễm nhiều hóa chất này.

Nếu muốn có Omega- 3 từ thực vật, ta có thể ăn hạt cây bồ đào (butternut), hạt và dầu hồ đào (walnut), walnut oil, dầu mầm lúa mì (wheat germ oil), dầu đậu nành, thực phẩm chế biến từ đậu nành, rong biển (seaweed).

Omega- 3 cũng được bán trên thị trường dưới dạng viên mà theo nhiều người có kinh nghiệm thì dùng một hoặc hai viên mỗi ngày là đủ. Ngoài ra, cần được sự hướng dẫn của bác sĩ để phòng ngừa tác dụng phụ, dùng quá nhiều cũng như tương tác với các dược phẩm khác.

Dùng quá nhiều mỡ cá, nhất là loại viên dầu, có nguy cơ băng huyết trầm trọng vì tác dụng loãng máu của dầu; nguy cơ khó chịu cơ quan tiêu hóa, thiếu hồng huyết cầu hoặc tai biến động mạch não. Những ai đang uống thuốc aspirin hoặc thuốc chống đau nhức cũng nên cẩn thận khi dùng dầu cá vì thuốc và dầu cá đều làm máu loãng. Bệnh nhân dùng thuốc suy tim nhóm Digitalis cũng phải cẩn thận vì dầu cá có thể làm tăng tác dụng của các thuốc này.



Hy vọng các góp ý trên đây thỏa mãn được sự tìm hiểu của bà.

Chúc bà có sức khỏe tốt.

CHẤT XƠ

Hỏi : Chào bác sĩ,

Chúng tôi vẫn nghe thấy các nhà chuyên môn dinh dưỡng khuyên nên ăn nhiều chất xơ vì các chất này có nhiều ích lợi cho sức khỏe. Bác sĩ có thể cho chúng tôi biết về các ích lợi này cũng như ăn bao nhiêu để có các ích lợi đó. Xin cảm ơn bác sĩ. - Đinh Anh Thái

Đáp : Thưa ông Thái,

Chất xơ là một hỗn hợp carbohydrates nằm trong màng tế bào của thực vật.

Có 2 loại chất xơ:

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

- Loại hòa tan trong nước có trong rau trái, gạo đỏ, yến mạch oats, lúa mạch (barley).

Nói chung, chất xơ có nhiều trong:

- Lá xanh của các loại rau. Cuống lá có nhiều xơ hơn rễ và củ;
- Thực vật tươi, không chế biến.
- Vỏ các loại hạt và vỏ rau trái cây.
- Hạt nảy mầm (như giá đậu).

Các chất này đều không được tiêu hóa và có rất ít giá trị dinh dưỡng. Tuy nhiên khi ăn vào thì chất xơ có một số tác dụng tốt được nhiều người tin theo và khoa học thực nghiệm cũng phần nào đồng ý. Chẳng hạn như:

- Giúp đại tiện thông suốt, ngăn ngừa ung thư ruột già;
- Giảm bệnh tim mạch qua việc giảm chất béo xấu LDL, tăng chất béo tốt HDL;
- Bình thường đường huyết ở bệnh nhân tiểu đường;
- Giảm mập phì vì ăn vào mau no mà cũng không có chất béo động vật; và
- Giảm rủi ro ung thư vú bằng giảm estrogene trong cơ thể...

Mặc dù chất xơ được coi như món quà thiên nhiên mà Thượng Đế tặng cho loài người để tăng cường sức khỏe, như lời bác sĩ Denis Burkitt nói cách đây từ hơn 30 năm, nhưng hầu như chúng ta không tận dụng món quà đó.

Theo các nhà chuyên môn, mỗi ngày nam giới nên tiêu thụ 30gr, nữ ít hơn: 21gr chất xơ. Tuy nhiên nhiều người chỉ ăn rất ít. Có lẽ nhiều người thấy rằng sự ích lợi của chất xơ mới chỉ được biết tới qua kết quả quan sát cách ăn uống của dân chúng, trên các thử nghiệm chứ chưa được khoa học chứng minh.

Trong khi đó, theo thống kê, quý vị lão trường dường như biết tới công dụng của chất xơ cho sức khỏe nên rất năng dùng. Đó là nhờ ở kinh nghiệm của tuổi già. Cho nên các vị này dùng nhiều rau, trái cây để có nhiều chất xơ ngõ hầu sức khỏe được tốt lành hơn.

Mấy điều nên nhớ khi định dùng thêm chất xơ:

- Coi xem mình cần ăn bao nhiêu mỗi ngày rồi tăng dần dần chứ không nên ăn quá nhiều ngay từ lúc ban đầu.
- Nhớ uống thêm nước vì chất xơ hút nước rất mạnh.
- Dùng vừa đủ với nhu cầu.
- Nên ăn nhiều loại chất xơ khác nhau.

Hy vọng các góp ý trên đây giúp ông Thái cũng như quý vị độc giả hiểu rõ ích lợi của chất xơ và dùng nhiều hơn trong các bữa ăn.

Tuy nhiên cũng nên lưu ý rằng thực phẩm có nhiều chất xơ cũng “sản xuất” ra nhiều hơi gas trong đường tiêu hóa khiến ta cảm thấy như đầy



hơi phải ợ ra qua miệng hoặc lâu lâu lại “túm” một cái, thì cũng “bối rối” nhất là khi ở trước công chúng. Để tránh bất tiện này, nên nhai thực phẩm cho kỹ và giới hạn thực phẩm có nhiều chất xơ như hành tỏi, một số loại hạt đậu, các loại trái cây như mận, táo... hoặc nước uống có hơi... Chúc ông và gia đình vui mạnh.

KEM CHỐNG NẮNG

Hỏi : Chào bác sĩ,

Tôi có mấy thắc mắc về kem chống nắng, xin nhờ bác sĩ giải đáp.

1. Kem chống nắng có chữ SPF 15 và SPF 30 có nghĩa là gì? Tôi đang trang điểm với phấn có chữ SPF 15. Nếu ra ngoài nắng, tôi thoa thêm kem chống nắng SPF 15 thì liệu tôi có tăng độ bảo vệ với nắng lên SPF 30 không?

2. Tôi mua một chai kem chống nắng năm ngoái, liệu năm nay còn dùng được không hoặc là tôi phải mua chai khác. Cảm ơn bác sĩ. - Mỹ Lan

Đáp : Chào bà Mỹ Lan,

Kem chống nắng sunscreen lotion là một mỹ phẩm có tác dụng che chở cho da khỏi bị tia nắng mặt trời gây tổn thương. Mức độ bảo vệ này được viết tắt bằng các chữ như SPF sunscreen power factor. SPF 15 có nghĩa là khi thoa kem thì tia nắng cần thời gian 15 lần lâu hơn để gây tổn thương cho da so với khi không thoa. Chẳng hạn, khi không thoa kem thì tia nắng cần 10 phút để gây ban đỏ trên da, còn khi thoa thì cần thời gian lâu hơn là 150 phút. Còn SPF 30 thì tác dụng bảo vệ cao hơn nhưng theo cơ quan FDA Hoa Kỳ thì SPF 15 là nồng độ tối đa đủ bảo vệ da rồi vì ban ngày tia nắng không có nhiều đến nỗi phải dùng loại SPF 30. Có điều cần lưu ý là tác dụng của các kem bảo vệ này kéo dài không lâu, cho nên mỗi hai giờ phơi nắng là phải thoa lại vì kem bị mồ hôi cũng như nước làm mau tan và cần thoa 30 phút trước khi phơi mình trần trong nắng.

Kem bảo vệ nắng có chứa các hoạt chất hóa học cũng như vật lý. Loại có hoạt chất hóa học avobenzene and benzophenone sẽ hấp thụ absorb tia tử ngoại còn loại chứa chất vật lý như

titanium dioxide and zinc oxide thì chặn khiến tia tử ngoại dội ngược trở lại không gian.

Về câu hỏi thoa hai lớp SPF 15 có tăng lên SPF 30 hay không thì xin thưa là hai lớp SPF 15 không tạo ra SPF 30 mà chỉ có lớp sunscreen dày hơn.

Về câu hỏi thứ 2: bà có thể tiếp tục dùng kem mua năm ngoái mặc dù kem này có thể giảm công hiệu một chút nhất là khi không cất giữ đúng cách, chẳng hạn cất ở nơi quá nóng hoặc nhiều ánh sáng. Theo cơ quan FDA, sunscreen không ghi ngày hết hạn expired date còn dùng được trong thời gian 3 năm. Và lại, dù kém công hiệu nhưng thoa một chút sunscreen còn hơn là không thoa. Có còn hơn không, phải không thưa bà.

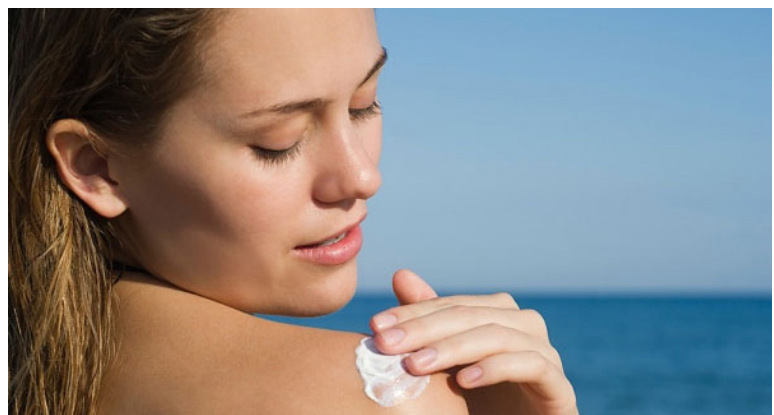
Cũng xin nói thêm là sở dĩ có kem chống nắng là do nhiều người e ngại bị tia tử ngoại UV của mặt trời gây ra ung thư da, một loại ung thư thường thấy nhất trong các loại ung thư và chiếm ½ số bệnh ung thư tại Hoa Kỳ. Nơi đây, mỗi năm có khoảng 3.5 triệu trường hợp ung thư da, trong đó loại nguy hiểm nhất là ung thư các tế bào tiết ra chất màu của da melanin chiếm 76,000 ca ung thư ngoài da trong năm 2014. Melanin cũng có vai trò bảo vệ lớp da ở dưới sâu với tác hại của tia nắng mặt trời.

Và để bảo vệ cơ thể đầy đủ hơn với ánh nắng thì sau khi thoa sunscreen thì đội thêm một cái nón rộng vành và mang đôi kính râm để bảo vệ đôi con mắt, vì “hai mắt là Ngọc” đấy thưa bà.

Chúc bà có làn da luôn luôn mịn màng, hồng hào.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com



Trang Gia Chánh



Gà nấu kim chi

Nguyên liệu:

Thịt đùi gà - 500 gr; Kim chi - 1 bát con
Củ cải - 1/2 củ nhỏ; Hành lá, muối, đường,
hạt nêm - gia vị; gừng - 1 nhánh

Hướng dẫn:

- Thịt gà mua về đem rửa sạch, nhặt sạch lông tơ còn bám lại trên da rồi rửa sạch lại lần nữa với muối. Chờ gà ráo nước thì các bạn chặt gà thành những miếng vừa ăn, nếu không có thịt đùi cũng có thể thay bằng lườn gà nhưng ăn thịt phần đùi sẽ thơm ngon hơn.

- Tiếp theo, ướp gà với hạt tiêu, muối, hành khô thái nhỏ sau đó để 30 phút cho thịt gà thấm đều gia vị. Nhớ trộn đều để các nguyên liệu hòa quyện với nhau nhé!

- Kim chi mua về cắt miếng nhỏ vừa ăn.

- Củ cải mua về đem nạo vỏ, rửa sạch rồi thái khoanh tròn dày khoảng 1cm.

- Tiếp theo, đặt nồi lên bếp, cho dầu ăn vào nồi, chờ dầu nóng thì cho thịt gà vào xào săn đến khi miếng thịt gà vàng đều thì các bạn trút thêm củ cải trắng, gừng thái sợi, phần nước kim chi ở bước 1, đun lửa nhỏ và đậy kín vung.

- Sau đó, đun thịt gà và củ cải trong khoảng 25 phút cho thêm kim chi vào đun cùng, nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn sau đó cho hành lá thái nhỏ vào rồi tắt bếp. Trong quá trình đun, nếu nồi thịt gà hơi khô, cạn nước có thể cho thêm một chén nhỏ nước vào nhé!

- Cuối cùng, múc thịt gà và kim chi ra bát, trang trí tùy thích và ăn nóng.

Những lưu ý để có món gà nấu kim chi

- Khi xào thịt gà thì nhớ xào cho đến khi thịt gà săn lại, có bề ngoài hơi vàng thì mới cho các nguyên liệu tiếp theo vào nhé!

- Cách chọn gà ngon:

Mẹo chọn gà ngon đã thịt sẵn: Một con gà ngon sẽ có thân gà nhỏ gọn, săn chắc, ức nhỏ. Da gà ta vàng óng, có chỗ vàng đậm như cánh, ức, lưng, da gà không bị thâm tím, tím tái, không có các đốm đen, thâm tím, nổi nốt... Nếu da gà dai, vàng óng đều, mỡ gà lại trắng chứng tỏ gà bị tẩm thuốc vàng. Thịt gà săn chắc, tươi, không có mùi hôi, mùi ôi, mùi thuốc kháng sinh ... Dùng tay ấn vào mình gà, lườn gà hoặc đùi để kiểm tra, nếu thịt săn chắc là gà ngon, còn nếu thịt nhão, trơn, biến dạng, bị lõm kiểu phù nhiều nước, chứng tỏ gà bị tiêm thuốc nước đôi khi còn bị pha lẫn hàn the vào, điều này cần tuyệt đối không mua gà này, để tránh ảnh hưởng tới sức khỏe.

Mẹo chọn gà còn sống:

Trong quá trình quan sát chọn mua gà cần lưu ý:



- Cầm 2 con gà có cùng kích cỡ, thấy con gà nào cầm giác nặng hơn thì gà đó có thịt săn chắc hơn.

- Một con gà khỏe mạnh sẽ rất nhanh nhẹn, khó bắt, có đôi mắt sáng tinh nhanh, không lơ đãng, mào gà đỏ tươi, lông gà óng mượt, không bị xù lông.

- Mỏ gà sắc nhọn, màu sáng bóng, không có chảy nhớt ở mỏ.

- Chân gà thẳng, thon nhỏ, đều chân, không bị trầy xước, không bị sứt, gãy móng, không bị nổi các nốt đỏ hoặc nốt màu lạ ở chân.

- Vạch lớp lông gà lên thấy da gà mỏng, mềm, bóp nhẹ vào thân gà thấy săn chắc, không nhão, có một số vết vàng lớn dưới ức, cánh. Dưới cánh gà, nách gà có thể thấy thịt, tia máu thì chứng tỏ gà săn chắc không có mỡ.

- Một con gà khỏe sẽ có phao câu hồng hào, nhấp nháy, co bóp tốt, không có hiện tượng ướt, ra nước hoặc ra phân bất thường. Còn nếu phân gà có bọt vàng, nhầy hoặc lẫn máu tươi ... thì tuyệt đối không nên mua loại gà này vì nó đã bị nhiễm bệnh, điều này sẽ không đảm bảo sức khỏe cho bạn và gia đình.

- Kiểm tra gà có bị tiêm nước để tăng trọng lượng hay không bằng cách lật cánh gà lên kiểm tra dưới nách, nếu nách có nhiều chấm đỏ nhỏ, xung quanh vết tiêm nước phồng lên có màu đen, sau 1 thời gian màu đen đó lan rộng ra xung quanh thì chứng tỏ gà đã bị tiêm thuốc, tiêm nước tăng trọng lượng, tuyệt đối không được mua loại gà này.

Gỏi gà

Nguyên liệu:

Gà ta - 1/2 con; Bắp chuối - 100 gr

Rau răm - 15 gr; Hành tây - 1 củ

Ớt sừng - 1/2 trái; đường, mắm, tiêu, nấm gạo nên men, muối - gia vị

Hướng dẫn:

Bước 1: - Thịt gà mua về đem làm sạch với muối và nước rồi luộc chín. Khi luộc, có thể cho thêm gừng đập dập với một vài cái nấm hương để tăng vị thơm ngon cho gà. Sau khi gà chín thì vớt ra, ngâm vào bát nước lạnh, điều này giúp thịt gà



đanh hơn và không bị thâm, có màu trắng trông rất đẹp mắt. Tuy nhiên không nên ngâm thịt gà quá lâu sẽ làm mất vị ngọt của thịt gà.

- Sau đó, mang thịt gà ra xé thành sợi nhỏ.

Bước 2: - Bắp chuối mua về rửa sạch rồi thái mỏng sợi rồi ngâm nước lạnh có pha một chút muối. Nếu không mua được cả cái bắp chuối thì các bạn có thể mua bắp chuối thái sẵn ngoài hàng.

- Hành tây bóc vỏ, rửa sạch rồi thái thành sợi nhỏ, ngâm vào nước lạnh có pha một chút muối để làm giảm độ hắc của hành tây và làm bắp chuối trắng hơn. Ngâm hành tây và bắp chuối khoảng 15 phút rồi vớt ra để ráo nước.

- Ớt sừng rửa sạch rồi thái thành vòng khoanh nhỏ, đem giã nhuyễn cùng với rau răm.

Bước 3: - Trong một bát lớn, cho 2 thìa canh nước dùng gà (vừa luộc ở bước 1), 4 thìa canh giấm gạo lên men, 1/2 thìa canh bột ngọt, 1/2 thìa canh muối, 1/2 thìa canh hạt tiêu và 1 thìa canh đường vào với nhau rồi trộn đều.

Bước 4: - Tiếp theo, cho một ít muối, hạt tiêu và bột ngọt vào thịt gà xé sợi rồi trộn đều. Sau đó, thêm bắp chuối, rau răm, ớt sừng và hành tây cùng nước trộn vào trộn đều để ngấm gia vị.

- Cuối cùng, xếp gỏi gà ra đĩa và thưởng thức.

Những lưu ý để có món gỏi gà thơm ngon

Khi luộc gà chú ý không nên luộc gà quá kỹ sẽ khiến gà bị nhừ và mất độ dai, giòn nhất định.

Nhớ trộn thịt gà thật đều với các loại gia vị để thịt gà được mềm, thơm ngon.

Cách chọn gà ngon:

+ Đối với gà làm sẵn: Một con gà ngon sẽ có thân gà nhỏ gọn, săn chắc, ức nhỏ. Da gà ta vàng

óng, có chỗ vàng đậm như cánh, ức, lưng, da gà không bị thâm tím, tím tái, không có các đốm đen, thâm tím, nổi nốt...Nếu da gà dai, vàng óng đều, mỡ gà lại trắng chứng tỏ gà bị tẩm thuốc vàng. Thịt gà săn chắc, tươi, không có mùi hôi, mùi ôi, mùi thuốc kháng sinh ... Dùng tay ấn vào mình gà, lườn gà hoặc đùi để kiểm tra, nếu thịt săn chắc là gà ngon, còn nếu thịt nhão, trơn, biến dạng, bị lõm kiểu phù nhiều nước, chứng tỏ gà bị tiêm thuốc nước đôi khi còn bị pha lẫn hàn the vào, điều này cần tuyệt đối không mua gà này, để tránh ảnh hưởng tới sức khỏe.

+ Đối với gà nguyên con: Cầm 2 con gà có cùng kích cỡ, thấy con gà nào cảm giác nặng hơn thì gà đó có thịt săn chắc hơn.

- Một con gà khỏe mạnh sẽ rất nhanh nhẹn, khó bắt, có đôi mắt sáng tinh nhanh, không lơ đãng, mào gà đỏ tươi, lông gà óng mượt, không bị xù lông.

- Mỏ gà sắc nhọn, màu sáng bóng, không có chảy nhớt ở mỏ.

- Chân gà thẳng, thon nhỏ, đều chân, không bị trĩu xuống, không bị sứt, gãy móng, không bị nổi các nốt đỏ hoặc nốt màu lạ ở chân.

- Vạch lớp lông gà lên thấy da gà mỏng, mềm, bóp nhẹ vào thân gà thấy săn chắc, không nhão, có một số vết vàng lớn dưới ức, cánh. Dưới cánh gà, nách gà có thể thấy thịt, tia máu thì chứng tỏ gà săn chắc không có mỡ.

- Một con gà khỏe sẽ có hậu môn (phao câu) hồng hào, nhấp nháy, co bóp tốt, không có hiện tượng ướt, ra nước hoặc ra phân bất thường. Còn nếu phân gà có bọt vàng, nhầy hoặc lẫn máu tươi ... thì tuyệt đối không nên mua loại gà này bị nó đã bị nhiễm bệnh, điều này sẽ không đảm bảo sức khỏe cho bạn và gia đình.

- Kiểm tra gà có bị tiêm nước để tăng trọng lượng hay không bằng cách lật cánh gà lên kiểm tra dưới nách, nếu nách có nhiều chấm đỏ nhỏ, xung quanh vết tiêm nước phồng lên có màu đen, sau 1 thời gian màu đen đó lan rộng ra xung quanh thì chứng tỏ gà đã bị tiêm thuốc, tiêm nước tăng trọng lượng, tuyệt đối không được mua loại gà này.

- Một con gà khỏe mạnh tiêu hóa tốt thì điều gà không bị căng cứng.

Miến gà trộn giá

Nguyên liệu:

Thịt gà - 600 gr; Miến khô - 200 gr
Đậu phộng - 50 gr; Rau mùi, húng, răm
Đường - 1 muỗng súp
Nước cốt chanh - 1 muỗng súp
Nước mắm - 1 thìa canh
Xì dầu - 2 thìa canh
Nước luộc gà - 1 bát con
Tiêu - 1/2 muỗng cà phê

Hướng dẫn:

- Nấm hương đem rửa qua rồi ngâm với nước nóng cho nở. Khi nấm hương nở to thì vớt nấm hương ra, đem rửa sạch lại với nước rồi để ráo nước.

- gừng đem cao vò, rửa sạch rồi đập dập.

- Thịt gà mua về đem rửa sạch với muối cho hết nhớt và mùi hôi. Sau đó, các bạn cho thịt gà vào nồi luộc chín với nấm hương, gừng và một chút bột canh mì chính. Khi thịt gà chín thì vớt

- Tận dùng nước luộc gà ấy, cho miến đã rửa sạch và cắt khúc khoảng 5-7cm trần vào cho chín rồi vớt ra để ráo.

- Giá đem rửa sạch rồi trần qua nước luộc gà cho tái.

- Các loại rau thơm nhặt bỏ gốc, phần lá héo, úa, hỏng rồi đem rửa sạch và đem thái nhỏ.

- Đậu phộng rang chín và bóc vỏ. Sau đó, đã đối cho đậu phộng nhỏ lại một chút.

- Tiếp theo, lấy 1 cái bát cho đường, nước cốt chanh, mắm, xì dầu, nước luộc gà, tiêu vào rồi trộn đều. Trộn thật đều cho đến khi các nguyên liệu tan hết với nhau.



- Cuối cùng, cho tất cả nguyên liệu vào trong 1 cái âu, rưới nước sốt vào từ từ động thời trộn đều sau đó nêm nếm lại đã vừa ăn chưa.

- Sau khi trộn xong thì trình bày ra đĩa và thưởng thức.

Những lưu ý để có món miến gà trộn giá thơm ngon

- Để có nhiều phần thịt gà hơn thì nên chọn gà ở phần ức hay đùi.

- Sau khi luộc gà xong, múc ra 2 chén nước gà luộc ra để riêng, sau đó mới trộn giá.

- Cách chọn thịt gà ngon:

+ Gà đã mổ sẵn

Gà ta làm sẵn thường có thân hình nhỏ gọn, săn chắc, ức hẹp.

Con gà siêu trứng rất giống với gà ta nên cần phân biệt rõ. Da gà ta vàng nhạt và chỉ vàng đậm ở một số chỗ như ức, cánh, lưng trong khi gà siêu trứng lại trắng hoặc vàng toàn thân (có thể do nhuộm thuốc màu độc hại).

Để nhận biết ược gà có bị nhuộm màu hay không hãy quan sát, nếu da gà có màu vàng mà lớp mỡ bên trong trắng thì đó là gà được nhuộm hóa chất.

Da gà ta mỏng, mịn, độ đàn hồi cao. Chọn thịt gà trông phải tươi, thịt không có mùi hôi hoặc mùi kháng sinh, trên da không có vết bầm tím hoặc tụ máu.

Muốn mua gà ngon thì không nên chọn những con gà đen sạm vì đó là gà đã chết trước khi làm.

Ngoài ra, để tránh mua phải gà bơm nước, bạn hãy để ý, dùng tay ấn vào vị trí bị nghi là bơm nước (chủ yếu là đùi, lườn) để kiểm tra, nếu thấy nhão, trơn hoặc biến dạng thì nên tránh, không mua nữa. Vì nước bơm vào gà thường được pha lẫn hàn the (theo một số chủ cửa hàng cho biết).

+ Gà đang sống

Gà phải trông khỏe mạnh, nhanh nhẹn. Mào gà phải đỏ tươi, mắt nhìn linh hoạt, không lờ đờ. Lông bóng mượt, áp sát thân. Mỏ gà bén nhọn, không có hiện tượng chảy nhớt ở mỏ. Chân gà thẳng, thon nhỏ; da chân vàng đều và sáng bóng.

Vạch lông xem thấy da gà mỏng, mềm mại, bóng bẩy; có một số vết vàng lớn dưới ức, cánh.

Qua lớp da có thể nhìn thấy thịt, tia máu ở phần nách, dưới cánh vì da không có mỡ.

Hậu môn hồng hào, nhấp nháy, co bóp tốt, không có hiện tượng ướt, ra nước hoặc phân ra bất thường.

Lật cánh kiểm tra kỹ dưới nách, nếu gà bị tiêm bơm nước sẽ có một chấm đỏ nhỏ. Xung quanh vết nước phồng lên có màu đen. Để một thời gian, màu đen sẽ phát tán rộng ra.

Cơm sườn

Nguyên liệu:

400g sườn -; 1 củ cà rốt

10 cây nấm hương; 1/2 gói ngũ vị hương

2 cây hành củ, 2 lát gừng

Xì dầu, muối, đường

1 phần gạo đủ cho 4 người ăn

Hướng dẫn:

Bước 1: - Rửa sạch sườn rồi đem luộc qua với gốc hành củ và 2 lát gừng để sườn không bị hôi.

Bước 2: - Ướp sườn với ngũ vị hương, xì dầu, muối và một chút đường trong khoảng 30>.

Bước 3: - Trong lúc chờ đợi thì các bạn ngâm mềm nấm rồi thái nhỏ cùng với cà rốt.

Bước 4: - Rán cho sườn vàng đều 2 mặt rồi đổ cà rốt và nấm vào xào cùng khoảng 1>.

Bước 5: - Vo gạo, đổ nước, cho sườn và nấm vào nồi rồi bật bếp để nấu.

Chú ý: Chúng ta chỉ cần đổ một lượng nước bằng với lượng để nấu cơm như bình thường.

Khi nào cơm chín là có thể xới cơm ra ăn được rồi!



Bánh tẻ

Nguyên liệu:

Gạo tám thơm - 1 kg; Thịt ba chỉ - 500 gr
Hành khô - 3-4 củ; Nấm hương - 50 gr
Mộc nhĩ - 50 gr; Lá dong - dùng để gói
Dầu ăn, gia vị

Hướng dẫn:

Bước 1: Vo gạo nếp thật sạch rồi đem ngâm nước khoảng 4 tiếng cho gạo nở, sau đó đem xay nhuyễn thành bột nước giống như xay bột làm bánh trôi

- Mộc nhĩ, nấm hương ngâm với nước ấm cho nở sau đó rửa sạch lại với nước lã rồi băm nhỏ

- Tiếp theo, rửa sạch thịt rồi đem băm nhỏ. Nếu ngại băm thì có thể xay thịt cũng được nhưng nên xay vừa để miếng thịt còn to một chút chứ không nên xay nhuyễn.

- Hành khô, rửa sạch rồi băm nhỏ

- Lá dong mua về đem rửa sạch rồi để cho ráo nước

Bước 2: Trước tiên dùng một chiếc nồi có đế thật dày, đổ bột đã xay vào, thêm một chút dầu ăn, bật bếp để lửa vừa phải, khuấy thật đều tay cho tới khi thấy bột đặc quánh, nặng tay và chín khoảng 50% và không bị dính nồi là được

- Sau đó, khi bột đã chín thì bắc nồi bột xuống, dùng phới đánh bột để bột thật đều, mịn, không bị vón cục. Lưu ý phải đánh thật kỹ thì bánh mới ngon, vỏ bánh mới mềm, dẻo và ăn sẽ ngon hơn.

- Sau khi đánh đều bột rồi thì các bạn đổ bột ra mâm, để khoảng 30-40 phút cho bột nguội bớt



- Tiếp theo bắc một chiếc chảo lên bếp, cho một chút dầu. Khi dầu sôi thì hi hành khô đã băm nhỏ thật thơm rồi đổ hỗn hợp thịt, mộc nhĩ, nấm hương vào, đảo đều, thêm một chút muối, hạt nêm, hạt tiêu. Nhớ nêm cho vừa khẩu vị của gia đình nhé. Xào chín xong bạn đổ nhân ra một chiếc bát cho nguội bớt và ta bắt đầu gói bánh

- Trước hết, trải một chiếc lá rong ra, rồi thêm một chiếc lên trên nữa cho chắc chắn. phết một lớp dầu ăn để chống dính lên mặt lá. Múc một thìa bột, sau đó dàn mỏng bột ra dài theo sống lá. Độ dài của chiếc bánh có thể thay đổi tùy theo sở thích nhưng thường là khoảng 15cm.

- Sau đó cho một thìa nhân bánh vào, cũng dàn đều ra. Nếu thích ăn nhiều nhân thì có thể cho nhiều một chút.

- Tiếp theo, cầm 2 mép lá theo chiều dọc của bánh gấp lại.

- Gấp cả 2 đầu bánh rồi dùng dây buộc chặt lại.

- Sau đó xếp bánh vào nồi hấp, hấp khoảng 15-20 phút cho bánh chín.

- Khi bánh chín, lấy bánh ra rồi thưởng thức.

Những điểm lưu ý để có chiếc bánh Tẻ ngon

- Nếu không có lá rong thì có thể thay bằng lá chuối tươi

- Khi đánh bột bánh nhớ đánh bột thật kỹ để bột mềm, dẻo, quyện sánh thì món bánh ăn sẽ mềm, ngon hơn.

- Có thể ăn kèm bánh tẻ với nước chấm chua ngọt hay bất kì loại nước chấm nào mà bạn thích.

Bò kho khoai lang

Thịt bò là một trong những loại thực phẩm phổ biến, nó vừa ngon, bổ dưỡng mà lại không hề gây béo. Nhưng nếu đã chán món thịt bò xào hay bò kho theo cách truyền thống và muốn đổi vị cho mâm cơm gia đình. Hôm nay giới thiệu một công thức nấu ăn mới: thịt bò kho khoai lang kiểu Ý. Món ăn vừa lạ miệng lại vừa hấp dẫn, giàu chất dinh dưỡng này chắc chắn không thể bỏ qua trong căn bếp.

Nguyên liệu:

Thịt bò - 1,5 kg; Muối - 3 muỗng canh
Hạt tiêu - 1 muỗng canh; Bơ nhạt - 60 gr
lá hương thảo - 1 ít ; Hành tây - 1/2 củ



Khoai lang đỏ - 2 củ ; Bia đen - 150 ml

Hướng dẫn:

Bước 1: Thịt bò mua về đem rửa sạch để nguyên miếng rồi dùng giấy ăn thấm khô, rắc đều muối và hạt tiêu lên bề mặt miếng thịt ướp khoảng 5 phút cho thịt ngấm đều gia vị và có hương vị nhất định

- Khoai lang gọt vỏ rồi đem rửa sạch sau đó cắt thành từng miếng vuông to vừa phải (độ to và dày tương tự như khi bạn làm món bò sốt vang)

- Hành tây lột vỏ rồi rửa sạch với nước, sau đó đem băm nhỏ.

Bước 2: Trước tiên dùng một chiếc nồi lớn, nấu chảy miếng bơ nhạt rồi cho miếng thịt bò vào hầm, để lửa to

t- Khi miếng thịt bò bắt đầu săn lại thì đảo thêm một chút nữa rồi vớt ra, giảm bớt lửa rồi cho tiếp vào nồi hành tây băm nhuyễn và lá hương thảo, để lửa nhỏ rim khoảng 5 phút để tạo mùi thơm

- Sau đó để miếng thịt bò vào một cái nồi lớn, để dày, rưới hỗn hợp hành tây và lá hương thảo lên.

- Tiếp theo cho tiếp khoai lang đã cắt vào xung quanh, rót bia đen vào nồi rồi đem thịt đi hầm. Hầm khoảng 4-5 tiếng cho tới thịt bò mềm hẳn đi là được và món ăn đã hoàn thành.

Lưu ý

- Khi hầm thịt với bơ nhớ lật thịt đều tay tránh để thịt bị cháy

- Ngoài khoai lang có thể cho thêm những loại rau củ mình thích như cà rốt, khoai tây hoặc ớt chuông.

- Để tăng hương vị cho món ăn có thể ăn kèm với một vài lát bánh mì

- Cách chọn thịt bò ngon:

Thịt bò tươi ngon không có màu đỏ sẫm, mỡ bò phải có màu vàng và cứng không lấy mỡ mềm. Chọn mua những thớ thịt bò nhỏ, mềm, không mua những thớ lớn và cứng. Cuối cùng bạn phải lấy tay ấn vào thớ thịt bò thấy không dính tay và không có mùi hôi là tốt rồi.

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

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

Cách nhận biết

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.



Chị Đồng Thạnh



ngữ quân đội trước đây. Chị Nga, giáo sư việt văn đệ nhị cấp người nữ đầu tiên về dạy tại trường Chu văn An, trước đây toàn là đồng nghiệp nam. Chồng là anh An cũng là giáo sư, môn anh văn, nhưng hành nghề tại một trường khác. Chị Đồng Thạnh, lập gia đình với ông Hoàng Đình Đạt, sĩ quan tốt nghiệp khóa 20 VÕ BỊ QUỐC GIA VIỆT-NAM (Đà Lạt), Nguyễn Công Trứ.

Mỗi người mỗi việc, họ cũng ít có tin của nhau. Cơn sống đỏ tràn tới, làm đổ nhào cuộc sống của mọi người. Bật

Đang ngon giấc ngủ trưa vào một ngày cuối tuần, tôi giật mình vì tiếng nhà tôi vắng lại từ căn phòng bên vang dội. "Cái gì ? chị Đồng Thạnh hả? ở đâu ? Houston!!! Trời...."

Từ mấy mươi năm qua, khi mà tôi trở thành một thành viên trong gia đình "nhà tôi", thỉnh thoảng tôi vẫn nghe đến tên người phụ nữ này trong những lúc đàm đạo giữa chị em trong nhà.

Vào cuối thập niên 50 đầu 60 của thế kỷ trước, trường trung học Mạc Đĩnh Chi ở Phú Lâm, Chợ Lớn, có một "đám xuân xanh ấy" (A), chị Thu Cúc (thứ mười), chị em bạn dì của nhà tôi, lớn tuổi hơn hết. Chị Hai Hoa, chị em cô cậu. Chị Đồng Thạnh bạn học chung. Chị Nga, chị cả của nhà tôi. Họ là những người bạn chí thân, xem nhau như chị em, phụ huynh các bên điều biết rõ, và họ cũng tôn kính như cha mẹ mình. Với thời gian cùng nhịp sống xã hội, các nàng lần hồi "bỏ cuộc chơi" (A). Chị Mười, trở thành y tá trưởng bệnh viện Triều Châu, vợ bác sỹ Một, trưng tập vào quân đội một thời gian trước 75. Ở tù về, được vào làm bệnh viện của vợ mình. Chị Hai Hoa, thơ ký hành chánh, tòa hành chánh quận nhì (đối diện rạp ciné Đại Nam), vợ anh Hai Quang, một hạ sĩ quan làm việc tại trường sinh

tin chị Đồng Thạnh. Thì nay, coup điện thoại vừa qua của chị ba Nga từ Wichita, Kansas nơi gia đình chỉ ở, đã cho tin chị Đồng Thạnh mà mọi người đã mất liên lạc hơn 40 năm qua.

Từ ngày lập gia đình với vị sĩ quan vừa tốt nghiệp võ bị Quốc Gia, chị đã theo chân anh trên khắp miền đất nước. Cho đến những năm cuối của cuộc chiến, đã có 5 con trên tay, không thể theo anh được nữa, chị về ở với mẹ già. Anh đã lên đến cấp bậc thiếu tá, sĩ quan tiếp vận của trung đoàn 52, sư đoàn 18 của tướng Lê Minh Đảo. Sau khi sư đoàn 18 đánh một trận tuyệt vời cuối cùng vào đầu tháng tư để chặn đứng đà tiến quân của cộng sản. Là một sĩ quan tiếp vận và trong tình trạng ĐI PHÉP, anh vẫn tiếp tục ở lại với các thuộc cấp. Đêm 14 rạng ngày 15, cộng sản dùng chiến thuật biển người chọc thủng phòng tuyến Dầu Giây, Đại tá Ngô Kỳ Dũng chiến đoàn trưởng 52, cho phép anh rút bằng trực thăng, nhưng anh đã từ chối vì muốn ở lại với thuộc cấp. Anh đã nhờ những người đi chuyển trực thăng đó chuyển về cho chị Đồng Thạnh bức thư mà tôi có bản photocopy mà chỉ gửi cho tôi :

Xã Dầu Giây 15-04-75

Em

Chiến đoàn hiện ở tại Dầu Giây. Đường đi lên Dalat. Hiện anh vẫn bình an. Tin cho gia đình và em với các con rõ.

Vài hàng cho em rõ, anh nhờ các anh đi bằng trực thăng mang thư này về.

Em hãy an tâm.

Anh

Đ.Đ

Chữ ký

(Sau này, hai người bạn đem thư, họ đã đến thăm chị sau khi đã đếm mười cuốn lịch trong trại tù cộng sản).

Sau đó anh hướng dẫn thuộc cấp băng rừng cao su, hướng về Biên hòa. Trên đường rút lui anh bị trọng thương vì đạn pháo kích. Anh không đi chuyển được nữa, anh nằm lại nhưng ra lệnh cho binh sĩ cứ tiếp tục triệt thoái nhanh khỏi chiến địa. Sau đó anh bị giặc cộng bắn chết cùng với một binh sĩ thuộc cấp tình nguyện ở lại với anh. Sau ngày 30 tháng 04, chị trở lại vùng chiến địa để tìm tin tức của chồng. Được các người dân địa phương chị dẫn nơi họ đã chôn vùi vàng anh trước đây. Chị đã xin địa phương để được bốc mộ và hỏa táng anh dưới sự chườm rửa thậm tệ của bọn cộng sản mới cầm quyền thời bấy giờ. Từ đó cái bình đựng tro cốt của anh lúc nào cũng theo chị, cho đến nay ở bên Mỹ (Houston) cũng vậy. Hàng năm, ngày kỷ niệm của các cựu sinh viên Võ Bị, họ điều mời chị tham dự. Niên trưởng Nhất Tuấn, tức cựu trung tá Phạm Hậu, cựu quản đốc đài phát thanh quân đội đã làm một bài thơ tri ân chị.



Tìm xác chồng

Viết thay góa phụ một SQK20/VBĐL

Ngày mai đi nhận xác chồng (1)

Đọc thơ thiên hạ thương không thấy buồn

Bây giờ anh bỏ đi luôn!

Dầu Giây, Long Khánh chiến trường vui thay

Năm con, đứa nhỏ ẵm tay

Một bầy lợn xộn thơ ngây đại khờ

Lá thư cuối lúc xế trưa (2)

Giờ sau tăng địch ập vô chiến đoàn

Khóc anh mưa lệ hàng hàng

Mặc cho huyết lệ khô tràn vào tim

22 ngày, đủ mỗi đêm (3)

Xót thương con dại càng thêm nát lòng

Từng ngày tìm kiếm xác chồng

Không hy vọng nên hai hàng lệ rơi

Huy chương lon lớn ... trò chơi !!

Chỉ xin tìm được xác người thân yêu

Dầu Giây chiều đã xế chiều

Đ ... ơ !! bảo loạn cánh diều đời em

Ngày nào gót nhỏ chân chim

Giờ ngàn vết xước đi tìm xác anh

Nhất Tuấn *

(Truyện chúng mình)

(1) thơ Lê thị Ý, nhạc Phạm Duy

(2) thư gửi qua trực thăng lúc 3:30 chiều 15/04/75 thì 4:30 chiều cùng ngày đơn vị bị chiến xa địch tràn vào tấn kích.

(3) may mắn phút chót tìm được xác chồng vào... ngày thứ 23!

Là một người phụ nữ rất đẹp (hoa khôi) của trường trước đây, chị đã chống chọi tất cả mọi cám dỗ của cuộc đời, trong đó có luôn cả những đối phương của thiếu tá Đạt trước đây trong mấy chục năm dài. Nhiều lần, chị than thở với các con “còn ba của tụi con, mẹ đâu có khổ như vậy”. Trời ơi! trên thế gian này có được bao nhiêu người phụ nữ như vậy. Là một người tù trước đây, ở trong trại tôi đã thấy bao nhiêu là chuyện cười ra nước mắt của những chiến hữu chúng tôi. Lúc ảnh mất đi, chị chỉ mới 31 tuổi, một cái tuổi để được các con thú dữ rình rập chung quanh, nếu chị bước thêm bước nữa, như hàng trăm hàng ngàn người khác thì cũng là chuyện bình thường

không ai phê phán được. Chị đã nói với chị ba Nga “Tao không thấy ai bằng ảnh hết “....” Đọc tùy bút của chị Đạt, được biết: sau 13 năm xa cách gia đình, bất thần, vào lúc 3 giờ sáng ngày 7-4-1988 Hoàng Đình Đạt đã trở về thăm vợ con. Nhưng thật buồn! Anh không về bằng hình hài xưa, mà về bằng “thể phách”. Anh đã về trong giấc mơ “hữu tình” của vợ. Khi bừng tỉnh dậy, Chị Đạt chỉ thấy lệ ướt mi, nuối tiếc, rồi tìm kiếm! Nhưng vô vọng! Anh chỉ về trong giây lát, rồi lại vội vàng ra đi. Đi thật xa! Tôi thông cảm nỗi cô đơn của chị và cũng nuối tiếc, phải chi giấc mơ được kéo dài hơn nữa” (B).

Trong thời gian sắp tới đây, “đám xuân xanh ấy”, tóc đã đổi màu, hẹn nhau gặp lại tại Houston, để kể cho nhau nghe những chuyện vui buồn của nửa thế kỷ xa cách. Còn riêng vợ chồng tôi, chỉ có một lời để tri ân chị Đồng Thanh, CHAPEAU CHỊ ĐỒNG THANH. Không có gì để nói hơn được nữa.

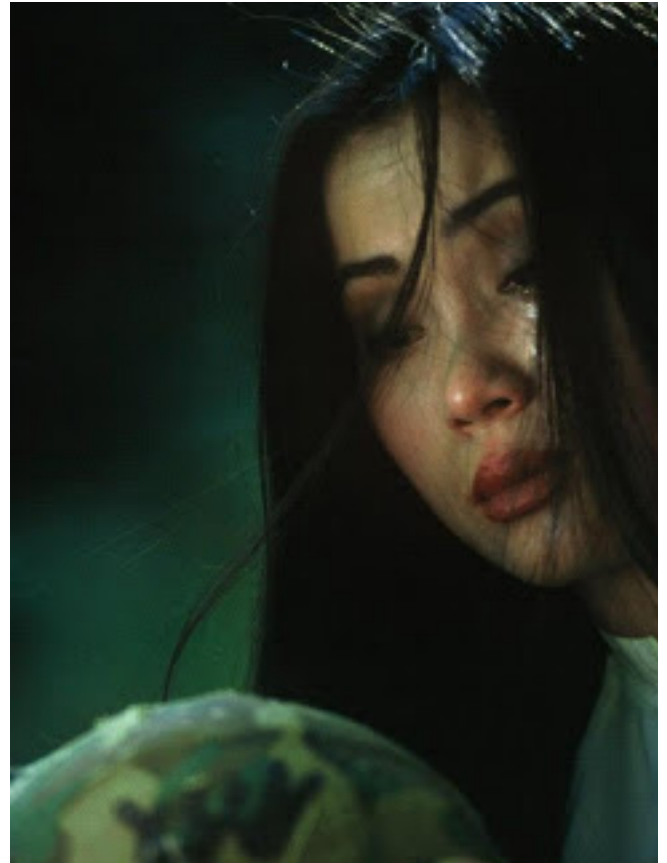
(A) Ngày mai trong đám xuân xanh ấy
Có kẻ theo chồng bỏ cuộc chơi

(Tôi đã quên tên tác giả, xin niệm tình tha thứ).

(B) Đặc san K20, 46 năm hội ngộ.

*Nhiều năm trước đây, trong một chương trình “Paris by night”, trung tá Phạm Hậu tức nhà thơ Nhật Tuấn có mặt trong giây lát để ca ngợi những giọng nhạc của Lam Phương với bài “Nhà hạnh phúc” mà khi ông làm quản đốc đài quân đội đã cho phát thanh làm bài hiệu của chương trình “gia binh”.

Biển Đức Xuân 2013



Kỷ Vật Buồn !

**Dòng lệ nóng nhạt nhòa đôi mắt ngọc
Giọt lệ lòng đắm đuối nát tim đau
Từ bao giờ ... ta đã mãi mãi nhau
Anh để lại ... chiếc nón sầu thương tiếc.**

**Lệ thương đau chảy lòa đôi mắt biếc
Hơn nửa đời lịm ngất chết tuổi xanh
Anh ra đi trong một chuyến quân hành
Anh trở lại ... xác thân thành tro bụi.**

**Em đón anh trong nghẹn ngào, buồn tủi
Nón sắt buồn im lặng ... xác anh đau
Mái tóc em nửa kiếp đã bạc màu
Ôm kỷ vật ... lòng nghe sầu nặng trĩu.**

**Em chúc anh nơi trời xa yên nghỉ
Cuộc đời này, ta vĩnh viễn mất nhau
Em ngồi đây thờ thần mang thương đau
Hẹn tao ngộ cuộc tình sầu dang dở.**

**March 20, 2013
Hoàng Nhật Thơ**

Cái Bóng Của Thầy Tu

Dùng xe trước quán cà phê nằm bên triền núi, tôi kéo Lân vào ngồi bên chiếc bàn nhỏ, nằm riêng rẽ dưới bóng mấy cành thông. Ngày thường, quán vắng khách. Đã hơn bốn giờ chiều mà mặt trời đang ở trên đỉnh đầu. Mùa hè Bắc Âu ngày dài ra, có những ngày cuối tháng sáu, gần như không thấy bóng đêm. Trời nắng, nhưng không nóng lắm. Thỉnh thoảng có vài cơn gió làm lung lay những cành thông, như muốn khuấy động cái không gian tĩnh mịch và tạo thêm chút mát mẻ, thư thái cho khách nhàn du.

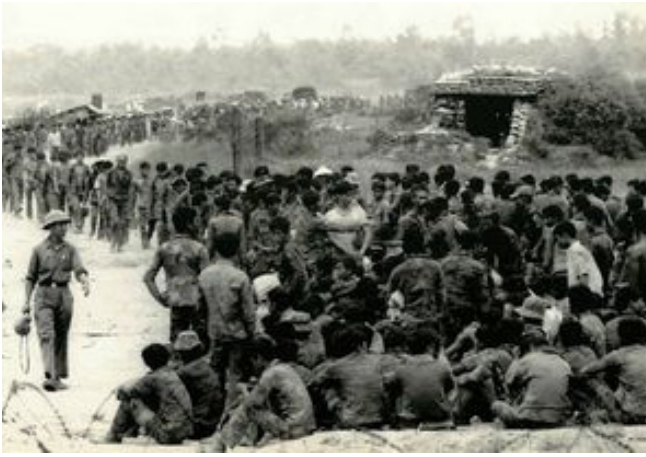
Đến đây đã nhiều lần, dần dà bọn tôi trở thành khách quen của ông chủ quán, người Na-Uy, vốn trước kia ở cùng xóm với tôi, nên đã dành cho chúng tôi sự tiếp đãi đặc biệt, thoải mái. Hơn nữa đã từng nghiên cứu về Đạo Phật, nên thấy Lân trong bộ áo thầy tu, ông chủ cũng tỏ ra ít nhiều tôn kính, có khi trao đổi đôi điều về Phật và Thiên học, mặc dù ông chưa hề biết quá khứ, nhất là cả một thời tuổi trẻ đầy sôi nổi, hào hùng và biến động của Lân.

Gần mười năm nay, sau khi về hưu, hằng năm, vào khoảng giữa tháng Mười, vợ chồng tôi thường sang Cali ở sáu tháng để trốn mùa Đông Bắc Âu, mà với tuổi già càng lúc cái lạnh như càng ngấm vào da thịt và cả trong lòng mình. Đến hè, mỗi lần trở lại Na-Uy, tôi thường ghé lại thăm Lân. Từ lúc nhận ra tuổi già qua nhanh quá, cái quỹ thời gian không còn nhiều, và một số bè bạn đã lần lượt ra đi, chúng tôi dành nhiều thì giờ cho nhau hơn. Lân về hưu trước tôi một năm, và anh đã chọn một hướng đi đặc biệt cho tuổi già: tu tại gia. Anh xuống tóc, ăn chay trường và mỗi ngày sống với kinh kệ như

một vị thầy tu, mặc dù không đến chùa. Anh cho rằng cái khung cảnh và sinh hoạt ở một số chùa chiền bây giờ không thích hợp với anh. Hầu hết bạn bè và những người quen biết đều tôn trọng cái quyết định đó, cũng như rất mến mộ phong cách, đạo đức của anh. Thực ra, trước khi chọn con đường tu hành, anh cũng đã có đầy đủ tố chất của một vị chân tu rồi. Hiền lành, đạo hạnh, luôn chia sẻ tấm lòng với tha nhân, nhất là những người không may, gặp điều khốn khó, và với ai anh cũng luôn nở một nụ cười hiền hòa nhân ái. Lân dùng nguyên ngôi nhà ở sửa sang lại làm tịnh thất, nằm trong khu ngoại ô, bên bờ rừng yên tĩnh. Anh sống ẩn dật, chỉ tiếp vài ba người bạn chí thân. Tôi thường đến đây với Lân, có khi ở lại cả tuần, theo anh ngồi tĩnh tâm hay tập thiền, nhưng thỉnh thoảng Lân cũng chịu tôi, theo tôi ra ngồi ở cái quán cà phê bên vách núi yên tĩnh này. Tôi nghĩ đây là nơi lý tưởng để Lân còn nhìn thấy một chút “thế gian” và chúng tôi có thể ngồi hàng giờ tâm sự chuyện đời xưa, nhắc nhớ khoảng thời gian khá dài mà chúng tôi có cùng chung quá khứ.

Tháng sáu năm 1976, sau khi bị chuyển tù ra Bắc, đến Trại Hang Dơi thuộc tỉnh Hoàng Liên Sơn, tôi gặp lại người bạn cũ, có thời ở cùng đơn vị. Anh ở khác lán với tôi, nhưng cùng tổ và nằm bên cạnh Lân. Qua anh bạn này, tôi quen biết





Lân từ đó, để rồi sau này trở thành thân thiết. Điều đặc biệt là dù qua bao lần “biên chế”, bị chuyển đi nhiều trại, Lân và tôi đều được may mắn, đi chung với nhau cho đến ngày Lân ra tù, tháng 9 năm 1981.

Trước ngày miền Nam thất thủ, Lân là thiếu tá, làm việc ở Bộ Chỉ Huy Hành Quân Không Quân (thuộc Bộ Tư lệnh Không Quân). Một công việc bất đắc dĩ, ngoài sở thích của Lân. Anh vốn là phi công trực thăng được chuyển về đây sau khi ra khỏi Tổng Y Viện Cộng Hòa và được Hội Đồng Giám Định Y Khoa xếp vào loại 2, không thể phi hành hay chiến đấu được. Anh bị trọng thương trong một chuyến bay cấp cứu (rescue) một phi hành đoàn bạn bị bắn rơi trong trận chiến An Lộc.

Lớn hơn tôi một tuổi. Lân tình nguyện vào Không Quân và được sang Mỹ học ngành hoa tiêu trực thăng. Về nước được bổ sung cho Phi Đoàn Long Mã 219 ở Đà Nẵng, từ thời còn sử dụng trực thăng loại H-34, về sau này được thay thế bằng UH-1. Đây là một phi đoàn đặc biệt. Trên các máy bay sơn toàn màu đen, không vẽ

quốc kỳ và bất cứ danh hiệu hay mã số nào, ngoài hình những lá bài “ách xì” cơ, rô, chuồn, bích. Phi Đoàn có nhiệm vụ thả và bốc các toán lôi hổ, biệt kích, hoạt động trong vùng đất địch. Lân nổi tiếng là một phi công tài giỏi, thông minh và can đảm.

Sau đó, được chuyển về một phi đoàn thuộc Vùng 3. Năm 1970, Lân cùng phi đoàn đã đóng góp nhiều chiến công trong các cuộc hành quân sang lãnh thổ Cam- Bốt. Năm 1972, tham dự trận chiến An Lộc, đổ quân, tàn thương cho Liên Đoàn 81 BCND và một số đơn vị thiện chiến khác, Lân mấy lần bị thương nhẹ, được đặc cách thăng cấp thiếu tá. Khi đã có lệnh và đang chờ chuyển đến một phi đoàn khác để giữ chức vụ Phi Đoàn Phó, thì anh tình nguyện tham gia phi vụ cấp cứu (rescue) một phi hành đoàn bạn bị bắn rơi. Nhờ tài năng, lòng dũng cảm và nhất là tình đồng đội “không bỏ anh em không bỏ bạn bè”, anh đã bất chấp mọi hiểm nguy, cứu được 3 trong 4 người của một phi hành đoàn, khi phi cơ phải đáp khẩn cấp vì bị trúng đạn phát hỏa, người xạ thủ đã bị tử thương. Được bốn gunships yểm trợ, Lân đã lừa địch và bất ngờ đáp xuống trong màn lưới đạn, bốc ba người bạn đang bị Cộng quân truy bắt. Nhưng khi vừa bốc phi cơ lên, Lân bị trúng hai viên đạn, làm gãy xương cánh tay và ống chân trái. Sau này, trong một dịp tình cờ, tôi gặp anh co-pilot trong phi vụ này, kể lại chuyến bay rescue vô cùng hiểm nguy với tất cả lòng thần phục Lân. Anh bảo, nếu không có Lân hôm ấy, chắc chắn việc cấp cứu đã không thành và ba người bạn cùng phi đoàn đã bị địch quân giết hay bắt sống.

Khi ở trại Nghĩa Lộ, tôi được sắp xếp cùng tổ với Lân. Chúng tôi thuộc đội phát rừng (vào mùa Đông) và tăng gia (vào mùa Hè, vì mùa Đông, ở vùng này rất lạnh, không trồng rau được). Tù ăn uống thiếu thốn và lao động cực khổ, nhưng Lân rất khỏe mạnh. Có lẽ nhờ vào khả năng mưu sinh. Phải nói đây là một sở trường đặc biệt của Lân mà bạn tù ai cũng nể phục. Anh có thể bắt tôm, cá bằng tay không, khi đứng giữa một dòng suối hay con sông. Nhìn dấu chân các loài vật anh biết ngay đó là con vật gì. Chỉ cần một

nhánh cây anh có thể “sáng chế” thành một cái bẫy để bắt các loại chim, chồn, và cả thỏ rừng. Nhờ vậy mà anh nuôi sống cả một tổ tù, đặc biệt cứu vài người bị đau bệnh, kiệt sức. Anh còn biết cả thuốc Nam, các loại lá, vỏ cây trị bệnh. Một lần đi rừng chặt nứa, tôi bị một con ong đất chích vào tay, sưng vù lên và tím cả một vùng da. Lân cho biết nọc loài ong này rất độc, có thể làm chết người. Anh dùng dây rừng cột chặt cánh tay tôi lại, đi tìm một loại lá và vỏ cây gì đó đắp lên. Chỉ sau một giờ đồng hồ vết sưng biến mất. Một buổi trưa nhân ngày lễ, được nghỉ lao động, anh đã câu được gần ba mươi con ếch ngay trong trại, dưới các rãnh mương thoát nước. Chính tay trưởng trại đã đi theo xem và phục tài của Lân. Tất cả ếch câu được đều giao cho nhà bếp “hậu cần” để có thêm chất thịt cho anh em. Lân cho biết là chỉ cần nghe tiếng ếch kêu đêm hôm trước là anh biết có khoảng bao nhiêu con và đang trốn ở đâu. Cần câu chỉ là một thanh tre và một sợi chỉ từ cái bao cát được Lân xe lại, và mỗi câu chỉ bằng một miếng bông gòn nhỏ. Tối hôm ấy, tôi khuyên Lân nên chấm dứt chuyện câu ếch và cần phải giấu kín cái tài mưu sinh, vì có thể bị bọn cai tù nghi ngờ, “ra tay” trước đề phòng khả năng anh trốn trại. Tôi cũng ngạc nhiên, khi Lân là một phi công “hào hoa”, nhưng khả năng mưu sinh thoát hiểm rất tuyệt vời. Lân cho biết, khi còn nhỏ, nhờ cả thời tuổi thơ sống bên quê ngoại, một vùng quê ở Tây Ninh, anh đã theo đám bạn bè và cả những người nông dân lớn tuổi, học được rất nhiều điều như thế.

Điều làm tôi ngỡ phục hơn, ngoài mưu trí, lanh lẹ, Lân còn là một con người gan dạ, liều lĩnh và chí tình với bạn bè. Một lần trải qua một trận kiết lỵ kéo dài, thuốc men không có, tôi chỉ còn khoảng ba mươi ký, kiệt sức đứng không vững. Lơ lửng lúc đi lấy “phân xanh” (loại lá cây để ủ thành phân bón), không có vệ binh canh giữ, Lân đã lén vào trại heo của Hợp Tác Xã (cách trại khoảng vài trăm mét, mà trước đó đám tù bọn tôi có đến vài lần làm chuồng cho họ) bắt một chú heo con (heo sữa) mang về giấu ngoài khu vực tăng gia (nằm sát bên hông trại), để hôm sau vùi vào hầm lửa (do tù đào và dùng các gốc

cây đốt lửa sưởi ấm) cho tôi ăn dần. Nhờ đó mà tôi sớm lấy lại được sức. Một lần khác, khi được giao cho công việc lên phơi lúa trên sân trại, nằm ngay trước ban chỉ huy trại, Lân thấy có một buồng chuối thật dài sắp chín được đám bộ đội chăm sóc cẩn thận, bao lại bằng mấy tấm bao cát và chống lên bằng hai thanh gỗ. Vài hôm sau, trong một buổi sáng sớm mùa Đông, khi sương mù còn dày đặc (đứng cách vài thước không nhìn thấy nhau), Lân đã lén lên sân trại cắt trộm cả buồng chuối mang ra chôn giấu ngoài khu lao động. Hai hôm sau chuối chín, chờ lúc không có mặt tay quản giáo, Lân đào buồng chuối lên để cả tổ cùng ăn. Vì sợ mùi chuối chín dễ bị phát hiện, nên Lân đề nghị phải ăn cho hết. Một thời gian quá lâu thiếu chất đường, nên cả tổ tám người thanh toán buồng chuối khoảng một trăm quả trong vòng 20 phút đồng hồ mà vẫn chưa thấy ngọt. Nhưng vì ăn nhiều quá, nên khi vừa đứng dậy, cả bọn bị ói thốc tháo ra toàn là chuối.

Biết tài bắt cá của anh, nên mỗi lần trại tù hay họp tác xã bên cạnh tổ chức “tảo” các hồ cá

Tình buồn

Nếu mình gặp lại nhau

Xin người hãy yêu em thêm lần nữa

Đông tro tàn cả một thời quá khứ

Vẫn đợi người về thấp lại lửa xưa

Tuổi đôi mươi em qua với khạo khờ

Chưa thấu hiểu thế nào là Hạnh phúc

Nên một ngày em lỡ tay tuột mắt

Niềm vui thành bọt nước xòa qua tay

Ngạo nghề em trôi nổi những vòng mây

Bỏ lại sau lưng cánh hồng vàng côی cút

Ngày mà em chưa hiểu được

Điều đã qua, không trở lại bao giờ

Rồi giật mình khi bừng tỉnh giấc mơ

Tan biến hết hư vô, ảo ảnh

Em – riêng em giữa khung trời cảm lạnh

Bờ vai gầy run đợi một bàn tay

Lối em về đông đã heo may

Miền đất cũ dịu êm niềm ưu ái

Người tình ơi, nếu một mai gặp lại

Liệu có một lần nữa, lại yêu em

để thả cá con, Lân đều được chọn đi bắt cá. Hầu hết các hồ chỉ nuôi loại cá trắm cỏ, nhưng có nhiều loại cá khác, như cá lóc, cá trê sống trong đó, sẽ ăn hết đám cá trắm cỏ con. Nên trước khi thả cá, phải “tảo” hồ, bằng cách bơm cạn và bắt tất cả các loại cá khác nằm dưới bùn. Lân sở trường về việc này. Nhưng thay vì phải giao tất cả bắt được cho trại, anh tìm vài cái hang dưới bờ hồ, tạo thành những cái học để nhốt một số cá lóc vào đó. Những cái hồ cá này, cũng là nơi cho tù rửa ráy hay tắm sau giờ lao động. Và cứ mỗi lần tắm, Lân lại bắt một con cá nhốt sẵn trong học, mang về cho cả tổ cùng ăn. Vì là đội tăng gia, được giữ mấy cái bình tưới bằng nhôm, nên để dành giấu cá trong đó mà không bị “phát hiện”.

Có một kỷ niệm tôi không thể nào quên. Một khoảng thời gian ở Trại Hang Dơi, bọn CS luôn tìm mọi cách vắt kiệt sức của chúng tôi. Tất cả tù đều phải lên rừng chặt nứa (loại tre nhỏ) mang về bán cho nhà máy giấy Việt Trì, theo hợp đồng của trại. Chỉ tiêu mỗi ngày là ba mươi cây. Nếu không đủ, sẽ không được nhận khẩu phần ăn. Chỉ sau một tháng là nửa ở các vùng núi chung quanh trại tù hết sạch. Chúng tôi phải chia nhau một toán ba người đi rất xa lên các dãy núi cao tìm nứa. Lân và tôi luôn đi chung một toán. Trời mùa Đông, lạnh buốt xương, và suốt cả ngày mưa phùn rả rích. Các lối mòn, ngõ ngách lên núi biến thành bùn nhão, trơn như mỡ. Bọn tôi phải đóng những cái cọc ngắn dọc trên các con đường, mỗi lần vác nứa xuống, dùng đầu ngón chân tì vào các cọc để không bị trượt ngã xuống vực. Nguy hiểm hơn là khi bị té ngã, bó nứa chúi xuống đâm vào người đi trước, có thể mất mạng. Một buổi trưa, len lỏi trong rừng già, rất khó khăn để chui qua những cây mây già, nằm chằng chịt như những con rắn dài chặn các lối đi, những cây cổ thụ cao to che hết ánh sáng mặt trời. Khi bọn tôi đang lo âu có thể bị lạc đường, chia nhau đi chặt vào các thân cây làm dấu, thì bất ngờ một cây cổ thụ bỗng rung rinh, lá cây xào xạc, bóng một con vật to lớn nhảy xuống. Cả ba thằng khựng lại, rồi như theo bản năng, nhanh chóng tìm lại ngòi sát vào nhau,

mặt thẳng nào cũng tái xanh. Bỗng Lân quát lớn: “Đừng sợ, đứng dậy, đưa dao lên!” Tôi làm theo Lân như cái máy. Khi hoàn hồn, nhận ra ngay trước mặt mình không xa, một con dã nhân (vượn người?), cao to bằng ba con người, lông lá đầy mình, mặt mày dữ tợn, đang rú gào đe dọa chúng tôi. Lân rất bình tĩnh, bảo bọn tôi cùng hét thật lớn và bước tới với con dao đưa lên chém vào không khí. Không ngờ con dã nhân lùi lại, rú thêm mấy tiếng rồi nhảy phóc lên cây, phóng đi nơi khác. Hôm ấy bọn tôi về tay không và biết là sẽ bị phạt mất phần ăn, nên Lân đã đi tìm mấy mọt măng rừng và luộc lên cho bọn tôi ăn đỡ đói. Tôi và anh bạn tù kia phục Lân vô cùng. Nếu hôm ấy mà không có Lân, chẳng hiểu bọn tôi sẽ phản ứng ra sao. Cũng đã từng bao lần vào sinh ra tử, nhưng đứng trước một tình huống quá bất ngờ này, thực tình chúng tôi mất hết bình tĩnh, chẳng biết cách nào đối phó. Đây cũng là lần đầu tiên tôi nhìn thấy một con vật lạ lùng, ghê sợ, mà trước đây chỉ biết mơ hồ qua sách vở và lời kể của ông bà.

Năm 1979, trước khi chuyển trại để rời khỏi Hoàng Liên Sơn, vì Trung Cộng đang tấn công vào các tỉnh biên giới phía Bắc, đội tù chúng tôi được chọn ra hai tổ đi lao động “thông tâm”, gặt



lúa cho một HTX nông nghiệp, ở cách xa trại khoảng mười cây số. Lân được chọn làm toán trưởng. Chúng tôi khoảng 20 người, đi bộ, có hai tên vệ binh đi theo. Đến nơi vào buổi chiều, trời sắp tối, bọn tôi được trú ngụ trong một cái đình làng bỏ hoang, một phần mái và một bức tường đã rệu rã. HTX dùng cái sân đình để chứa và phơi lúa. Không biết có phải để “khuyến khích tinh thần” hay tạo thêm sức, HTX “bồi dưỡng” cho bọn tôi một bữa xôi nếp với thịt trâu khá no nê. Có cả một xị rượu mía. Đây có lẽ là bữa ăn thịnh soạn nhất trong đời tù bọn tôi.

Sáng hôm sau, tay Chủ nhiệm HTX hướng dẫn chúng tôi ra khu ruộng, nằm cách ngôi đình làng khoảng 100 mét. Khi đến nơi bọn tôi mới ngỡ ngàng. Đây là những đám ruộng sinh, lúa rất tốt, nhánh nào cũng trĩu đầy hạt, nhưng nếu bước chân xuống ruộng, người ta sẽ bị lún sâu xuống ngay, khó mà ngoi lên được, vì càng cử động, tìm cách thoát lên, lại càng bị lún xuống thêm, có thể ngập đầu. Bọn tôi lắc đầu ngán ngẩm, khi vừa hiểu ra cái giá của bữa cơm nếp có thịt trâu, rượu mía tối hôm qua. Trong khi cả bọn nhìn nhau bất lực, Lân đưa ra sáng kiến. Dùng các tấm cửa cũ của ngôi đình bỏ hoang, cột dây kéo hai đầu, chỉ cần một người (chọn những người nhẹ ký nhất) ngồi trên tấm cửa, gặt lúa, những người còn lại, đứng trên bờ hai đầu, thay phiên kéo và giữ thẳng bằng tấm cửa và an toàn cho người gặt lúa. Một tấm cửa khác kéo theo bên cạnh, để chứa những bó lúa gặt được. Khi nào đầy lúa, người gặt ra dấu, để được kéo vào bờ. Sáng kiến của Lân được mọi người hoan nghênh, kể cả tay Chủ nhiệm. Khoảng mười tấm cửa cũ đủ loại lớn nhỏ được mang ra sử dụng, một số cuộn dây được cung cấp, kể cả một số tre được mang tới để vài anh chẻ ra đan thành những cuộn dây dài. Không ngờ sáng kiến của Lân lại tuyệt vời. Chỉ hai hôm, tất cả lúa trên hơn mười thửa ruộng sinh được gặt xong. HTX “thu hoạch” được số lượng lúa khá lớn. Tay Chủ nhiệm xin cho bọn tôi được ở lại thêm một ngày để nghỉ ngơi và “liên hoan”. Ăn cơm trắng với cá “trám cỏ”. Thấy có một cái trống rách, bỏ nằm lẫn lóc trong góc đình, Lân bèn nghĩ ra một điều “kỳ lạ” khác. Anh tháo da

Nhớ Trại Cải Tạo Hương Mỹ

Ngày ấy cùng mẹ xuống thăm anh
Đưa con học tập mặt ốm xanh
Trông anh thật tội - làm sao nói
Nước mắt lưng tròng - em lau nhanh

Ngồi bên em gái anh cười nhẹ
Mùa xuân mẹ gói bánh chưng xanh
Run run vuốt má thằng con "ngụy"
Nó tội tình chi - hỡi chiến tranh ?

Trại xưa Hương Mỹ còn hay mắt
Mộ cỏ anh tôi mới trưởng thành.

Tiếc thương người anh đã mất

Võ Thị Trúc Giang

từ cái trống ra, mượn một cái chảo đun sôi gần cả một đêm, sáng hôm sau, các miếng da nở ra, mềm, dẻo và trắng mượt. Lân thái nhỏ ra, xin thêm đậu phụng (lạc), giã nát cùng với ít rau, rắc lên. Miếng da rách trong chiếc trống lẫn lóc ngày hôm qua, bây giờ đã trở thành một món ăn khoái khẩu. Những bạn tù hôm ấy chắc chắn không ai có thể quên Lân và những ngày tù thật đặc biệt này.

Sau khi được chuyển về Trại Nghệ Tĩnh, Lân rủ tôi và một người bạn thân nữa tổ chức một cuộc trốn trại. Tôi rất tin tưởng vào khả năng vượt thoát của Lân. Thời gian này bắt đầu được thăm nuôi, Lân đã nhờ người nhà mang theo nhiều thức ăn khô, một số tiền mặt và một cái địa bàn nhỏ dấu kín trong hũ mắm ruốc. Nhờ hối lộ hậu hỉ cho tên công an phụ trách, nên mọi thứ đều trơn lọt. Nhưng chưa tới ngày thực hiện thì bất ngờ Lân có lệnh thả. Anh rất ngạc nhiên về việc này. Kế hoạch trốn trại phải hủy bỏ, vì tôi và người bạn còn lại không tin vào khả năng của mình, nếu không có Lân.

Năm 1983, sau gần một năm được chuyển về Trại Z-30 C Hàm Tân, tôi được thả. Ra trại, thay vì về quê ngoài Nha Trang, tôi vào Sài Gòn tìm Lân. Vì trước lúc chia tay, Lân cho biết là sau khi về nhà, anh sẽ mua ghe tổ chức vượt biên. Anh còn dặn dò, bất cứ lúc nào ra khỏi tù, tôi nhớ tìm gặp anh ngay. Tôi luôn tin tưởng vào khả

năng, đạo đức và chân tình của Lân.

Thời gian trong tù, qua tâm sự của Lân, tôi biết rất rõ về nhà cửa, địa chỉ và tất cả những người trong gia đình anh. Ông cụ đã mất trước 75, Lân chỉ còn bà cụ đang sống với hai cô em gái trong ngôi nhà khá lớn ở bên Quốc lộ, gần Ngã Tư Hàng Xanh. Ông anh duy nhất là một Biên Tập Viên Cảnh Sát, làm việc tại Sài Gòn, đã kịp rời khỏi Nhà Bè vào sáng sớm ngày 30.4.75.

Lân được cả nhà, đặc biệt là bà mẹ hết lòng yêu thương. Chính vì điều này mà Lân đã không đành bỏ mẹ để ra đi khi CS chiếm Sài Gòn, mặc dù khi ấy Lân có nhiều phương tiện trong tay, đã giúp khá nhiều bạn bè ra khỏi nước. Sau này Lân còn cho tôi biết, chính mẹ và các em gái của Lân đã bán nhiều tài sản và dùng vàng bạc giấu được sau các đợt “đánh tư sản”, tìm đường dây đến một tay thứ trưởng Bộ Nội Vụ CS mua cho Lân cái giấy ra trại, để vượt biên sớm. Lân là một trong số rất ít tù được thả sớm từ miền Bắc trong thời gian ấy.

Khi tìm đến nhà, tôi gặp mẹ và cô em lớn của Lân. Bà mẹ cũng là một người tu hành. Bên kia phòng khách, tôi nhìn thấy một tượng Phật Quan Âm lớn hơn một người thật, cao gần đến trần nhà. Tôi bảo tôi là bạn tù rất thân của Lân vừa mới được thả ra, tìm đến thăm Lân, nhưng cả mẹ con đều bảo Lân đang sống ở vùng kinh tế mới dưới Phước Tuy. Nhìn vẻ mặt của hai người tôi biết là họ đang nghi ngờ tôi, có thể là một gã công an nào đó muốn thăm dò tin tức Lân. Khi tôi hỏi xin địa chỉ nơi ở của Lân trong vùng kinh tế mới để đi thăm, viện cớ là tôi ở ngoài Trung, sau này khó có thể gặp Lân, hai người bảo là không biết, hơn nữa người lạ cũng không được phép đến đó. Đoán là có điều gì xảy ra cho Lân, nên cả mẹ và em Lân cố tình giấu giếm, tôi lấy tờ Giấy Ra Trại đưa cho cô em xem và kể thêm một số chi tiết về Lân cũng như những người trong gia đình. Khi ấy hai người mới tin và cho tôi biết là Lân tổ chức vượt biên, kéo theo một số bạn bè, nhưng chẳng may ghe bị mắc cạn ở cửa sông Mỹ Tho, Lân bị bắt và đang bị nhốt trong một trại tù rất khắc nghiệt. Tôi cảm ơn và xin tạm biệt, nhờ chuyển lời thăm Lân khi có



thăm nuôi. Tôi cũng để lại địa chỉ và nhờ nói lại với Lân, khi ra tù nhớ liên lạc với tôi. Mẹ của Lân bảo cô em vào lấy một số tiền biếu tôi. Tôi từ chối nhưng hai mẹ con nhất mực bắt tôi phải nhận. Cô em đã nhét tiền vào túi áo của tôi.

Sau hơn tám năm, trở về nhà, chưa kịp làm quen với mấy đứa con, nhất là con gái út còn nằm trong bụng mẹ ngày tôi vào tù, và cũng chưa kịp hỏi được tin tức về nơi chôn cất cha tôi, ông đã chết trong một trại tù khác trong Nam từ tháng 6/1976, thì bốn hôm sau, tôi được “mời” ra công an thị trấn, nhận cái giấy trả lại trại tù, với lý do “nhân dân địa phương không chấp nhận cho tôi được tạm trú”. Khăn gói vào lại trại tù Z-30C, được cho ở tạm nhà thăm nuôi ba hôm, sau đó nhận một tấm Giấy Ra Trại khác, với nơi chỉ định tạm trú mới là sinh quán của tôi. Ở đó

tôi chẳng còn ai, ngoài bà cô già, góa bụa sống trong ngôi nhà từ đường của ông bà nội tôi để lại. Tôi lại bị chính quyền CS ở đây hành hạ, làm nhục đủ điều. Không còn con đường nào khác, ngoài vượt biên. Nhờ một ông anh con ông cậu ruột, nguyên là một HSQ Hải quân, đang có sẵn ghe đánh cá, tôi liền lĩnh âm thầm khuyến khích và tổ chức vượt biên, chỉ dành cho gia đình và những người thân thiết nhất. Tôi nhờ đưa cháu vào nhà Lân. Rất may là Lân vừa mới ra khỏi tù hơn một tuần lễ, cũng nhờ bà mẹ lo lót. Lân mua giấy tờ giả, đóng vai một “cán bộ thương nghiệp” ra Nha Trang công tác. Tôi gửi Lân ở chung nhà với một người bạn thân khác của tôi, là căn phòng nhỏ ngay phía sau một trường tiểu học mà anh là hiệu trưởng, không ai để ý. Đúng giờ hẹn, tôi cho người đón Lân bằng xe Honda và đưa Lân trốn trong một ghềnh đá sát bên bờ biển ở một nơi an toàn. Tôi hẹn cho ghe ghé đến, đậu xa bờ khoảng 200 mét, báo mật hiệu bằng đèn và cho thằng cháu chèo thúng chai vào đón. Nhưng Lân bảo không cần, vì thúng chai chèo chậm lắm, anh sẽ bơi ra tàu cho nhanh. Khi kéo Lân lên tàu, hai đứa ôm chầm lấy nhau, như thầm hứa hẹn một “trang sử” mới.

Mặc dù có người anh định cư ở Mỹ từ 1975, nhưng Lân quyết định cùng đi Na-Uy với chúng tôi. Mấy lần tôi hỏi, có phải trong lòng Lân còn “hận” Mỹ, đã phản bội, bỏ rơi người bạn đồng minh, để đất nước và cả dân tộc mình điêu đứng lầm than? Lân cười, bảo chỉ muốn sống gần tôi, người bạn đã cùng sống chết với anh trong suốt đoạn đời tù đầy khốn khổ.

Lân cùng học rồi cùng vào làm một sở với tôi cho đến ngày về hưu. Chúng tôi cùng hăng say hoạt động trong một tổ chức kháng chiến ngay từ ngày đến Trại Tị Nạn Bataan, Phi Luật Tân. Vào thời điểm ấy, tổ chức này rất nổi tiếng và được nhiều người khắp nơi tham gia, ủng hộ. Khi một cán bộ cao cấp của tổ chức từ Hoa Kỳ đến Na-Uy sinh hoạt, cả Lân và tôi xin tình nguyện được về “chiến khu quốc nội”(?), nhưng ông ta bảo không còn cần thiết nữa. Chỉ một tháng sau đó, tổ chức này rạn nứt, tan vỡ, phơi bày bao điều không thật, đau lòng. Chúng tôi thất vọng

Vượt biển

Khát, khát, khát...

Trời ơi tôi khát lắm

Nước, nước đâu...

Sao biển mãi mặn nồng

Rồi từng giờ

Cơn khát như hôm qua

Tôi nằm im

Ru cuộc đời vượt biển

Không là sa mạc

Mà nắng thiêu thể xác

Như đồng khô

Tim cầu nguyện mưa về

Biển vẫn mênh mông

Cuồng phong bão tố

Biết bao giờ

Thuyền cập bến Tự - Do

Biển, biển ơi....

xin đừng làm tuyệt vọng

Để tôi còn

Tìm lại một quê hương

Ngô Thiên Tú

và phần nộ khi có cảm giác mình bị lừa dối. Những năm sau, Lân sang Mỹ nhiều lần, thăm ông anh, họp bạn bè và tìm hiểu các tổ chức, hội đoàn hoạt động ở đây. Anh háo hức, thiết tha mong được đóng góp phần mình. Lân thường bảo, cuộc sống lưu vong này sẽ trở nên vô nghĩa, nếu chúng ta không làm được điều gì. Chẳng lẽ rồi bọn mình cũng chỉ là những “con chim ẩn mình chờ chết!” hay sao?

Cuối cùng, dường như Lân đã không tìm được một “ánh sáng nào ở cuối đường hầm”. Anh bảo những hình thức, phô trương, những bộ quân phục và lon lá bị lạm dụng, những ông bà háo danh, tranh giành cộng đồng này, hội đoàn nọ, tệ nhất là mấy cái chính phủ với đám tướng tá tự phong, tự diễn, lối bịch như đám phường tuồng, làm anh muốn buồn nôn.

Có những ông chưa có một ngày trong lính, nhưng lúc nào cũng tỏ ra là một nhà quân sự tài ba, huênh hoang chê bai ông tướng này ông tá

khác, phê phán đủ các trận chiến ngày xưa. Cũng có những ông gốc lính, chẳng biết ngày xưa khi phách, tài năng đến đâu, giờ nằm nhà chửi bới, chụp mũ không sót một người nào.

Bạn bè thì một số thoải mái với cuộc sống mới và đã biến thành những con người mới, quên mình đã từng là lính và bị tù đày. Một số thì tìm đến với nhau trong những hội hè, mong có nhiều cuộc họp mặt tiệc tùng, để có dịp mặc bộ quân phục, tìm lại chút “dư âm ngày cũ”. Chưa kể một số đua nhau về Việt nam, để đi trở lại trên những “đường xưa lối cũ.” Lân bảo, vẫn biết mỗi người có quyền chọn cho mình một cách sống riêng để bù đắp những mất mát hay xoa dịu phần nào vết thương quá khứ, tất cả đều tội nghiệp, nhưng sao anh vẫn thấy có điều gì đó làm xót xa, đau đớn trong lòng.

Đôi khi Lân than thở với tôi:

-Đã hơn gần 30 năm sống trong cái cộng đồng ly hương này, sao nhiều lúc mình vẫn có cái cảm giác bồng bềnh như ngày nào còn ngồi với bạn trên chiếc thuyền vượt biển ra khơi!

Tôi lên mặt lý sự cốt an ủi Lân:

-Bạn đừng lý tưởng quá, thời gian nó sẽ xói mòn và làm đổi thay tất cả. Trong cái xô bồ, mình phải gạn lọc để chấp nhận và trân trọng những gì tương đối, bởi rất nhiều anh em, cũng như chúng ta, đành phải “lực bất tòng tâm” trước những ước vọng đó sao!

Tôi thâm tiếc và tội nghiệp cho Lân, một con người yêu nước, tài ba, can đảm và đức độ như vậy mà chẳng còn một nơi nào để “dụng võ”.

Nhiều lúc thấy Lân trầm ngâm, ngồi im lặng như một thiền sư, tôi tự hỏi, từ ngày chọn con đường tu hành, ngày đêm với kinh kệ, không biết trong lòng Lân có còn nỗi khắc khoải nào không? Tôi ngại không dám hỏi Lân. Mới đây, trong lúc ngồi bên nhau Lân nói với tôi.

Bây giờ tôi chỉ còn mong ước hai điều, trước khi chết được thấy đất nước mình đổi thay, không còn Cộng sản, và khi nhắm mắt được có bạn ở bên cạnh để vuốt mắt và niệm cho tôi một bài kinh A Di Đà!

Con chim gỗ trên chiếc đồng hồ treo trong quán cà phê vừa hót lên bảy tiếng. Như vậy là bọn tôi ngồi đây đã ba giờ đồng hồ. Trời không

tối nên cứ tưởng còn sớm lắm. Ánh mặt trời vẫn chói chang qua những tầng cây. Tôi đứng dậy dành đi trả tiền. Lân bước ra trước, đứng chờ ở vệ đường, nhắm mắt ngược mặt lên trời. Không biết anh đang cầu nguyện điều gì hay muốn xóa đi, quên hết những gì mà chúng tôi vừa tâm sự, để trở về với cái tâm yên tĩnh của một thầy tu. Anh đứng yên lặng nhưng cái bóng của anh lung linh, sống động trải dài theo bờ con dốc đá. Nhìn cái bóng, tôi mơ hồ như bất ngờ được gặp lại người phi công trẻ, hào hoa, oai hùng, mà mình đã từng quen biết từ một thời nào xa xưa như trong tiền kiếp.

Bỗng dưng, tôi nhớ tới những đồng đội bạn bè đã hy sinh, nhớ tới những chàng phi công hào hùng đã từng sống chết với đơn vị tôi trong Mùa Hè 1972 và suốt một thời binh lửa. Khi bước đến bên Lân, tôi vẫn thấy anh đứng lặng yên, bất



động, hướng mắt nhìn về một nơi xa xăm nào đó. Trên không gian bao la chỉ có vài áng mây đang chậm chậm bay về phía cuối chân trời.

Phạm Tín An Ninh

(tặng bạn tôi N.V.L)

Mặt Trời Và Mặt Trăng Cái Nào Quan Trọng Hơn ?



Có một câu chuyện kể rằng: Một ngày nọ, có một người hỏi một vị lão tiên sinh, mặt trời và mặt trăng, cái nào quan trọng hơn?*Vị lão tiên sinh kia suy nghĩ nửa ngày, mới trả lời: **“Là mặt trăng, mặt trăng quan trọng hơn”*. “tại sao?”*

“Bởi vì mặt trăng chiếu sáng vào ban đêm, đó là thời điểm chúng ta cần ánh sáng nhất, còn mặt trời lại chiếu sáng vào ban ngày mà ban ngày chúng ta đã có đủ ánh sáng rồi.”

Bạn có lẽ sẽ cười vị lão tiên sinh này là hồ đồ, nhưng mà bạn không biết là có rất nhiều người cũng nghĩ như thế sao? Người mà hàng ngày chăm sóc bạn, bạn cũng không cảm nhận được điều gì cả? Nhưng nếu là một người xa lạ ngẫu nhiên giúp đỡ bạn, bạn sẽ cho rằng đó là một người tốt, cha mẹ và người thân của bạn luôn luôn vì bạn mà hy sinh, mà đánh đổi nhưng bạn lại cảm thấy đó là việc đương nhiên, thậm chí có khi còn thấy phiền toái. Một khi người ngoài làm

một việc na ná như thế thì bạn lại sẽ hết sức cảm kích.

Đây chẳng phải là giống như đã hồ đồ **“cảm kích ánh trăng mà phủ nhận mặt trời”** hay sao?

*

Truyện kể:

* Một cô gái đã có một cuộc tranh cãi với mẹ của mình, tức giận đến mức tông cửa chạy ra ngoài và quyết định không bao giờ trở về ngôi nhà chán ghét này nữa. Cô đã đi lang thang cả ngày ở bên ngoài, đến lúc bụng đói cồn cào, nhưng lại không có một đồng tiền nào, mà lại không muốn trở về nhà để ăn cơm. Mãi đến

lúc trời tối, cô mới đi vào một quán mì, người thấy mùi mì thơm tỏa ra. Cô thực sự rất muốn được ăn một bát, nhưng trên người không có tiền, chỉ có thể liên tục nuốt nước miếng.

Bỗng nhiên, ông chủ quán mì ân cần hỏi han: **“Cháu gái, cháu có muốn ăn mì không?”**, cô gái ngượng ngùng trả lời: **“à, nhưng mà, cháu không mang tiền”**.

Ông chủ nghe xong cười to: **“haha, không sao cả, hôm nay cứ coi như bác mời cháu đi!”**

Cô gái quả thực không thể tin vào lỗ tai mình, cô ngồi xuống, ngay lúc đó, một bát mì được mang ra, cô ăn say sưa, và nói:

“Bác chủ quán, bác thật là một người tốt!”

Ông chủ quán nói,:* *“Ồ, sao cháu lại nói vậy?”**, cô gái trả lời: **“Chúng ta vốn không quen biết nhau, bác lại đối xử tốt với cháu như vậy, không giống như mẹ của cháu, hoàn toàn không hiểu được những nhu cầu và ý nghĩ của cháu, thật là bực mình!”**



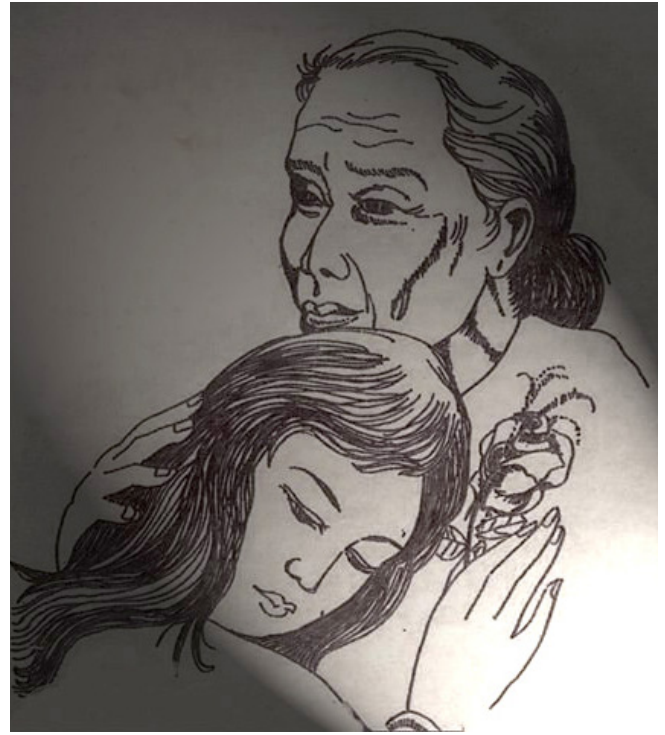
Ông chủ quán lại cười:* “haha, cháu gái, bác chẳng qua mới chỉ cho cháu một bát mì thôi, mà cháu đã cảm kích bác như thế, thế mà mẹ của cháu đã nấu cơm cho cháu hai mươi mấy năm nay, cháu chẳng phải là càng nên cảm kích mẹ của cháu hay sao?”*

Nghe ông chủ quán nói xong, cô gái như tỉnh giấc mơ, lập tức nước mắt trào ra, cô bỏ mặc nửa bát mì còn lại mà vội vàng chạy về nhà.

Mới đến ngõ trước cổng nhà, cô đã nhìn thấy bóng mẹ xa xa, đang lo lắng nhìn quanh bốn phía cổng ra vào, trái tim cô như thất lại, cô cảm thấy muốn nói một ngàn lần một vạn lần lời xin lỗi với mẹ của mình. Nhưng cô còn chưa kịp mở miệng thì mẹ của cô đã nghênh đón và nói:* “trời ơi, con cả ngày đã đi đâu thế này? Mau mau, đi vào nhà rửa chân tay, ăn cơm tối đi.”*

Tối hôm đó, cô gái mới cảm nhận được sâu sắc tình yêu của mẹ đối với mình.

Khi đã quen với sự hiện diện của mặt trời, mọi



người đã quên mất là nó đem lại cho mọi người ánh sáng, khi đã quen với sự chăm sóc của người thân, mọi người thường quên mất họ đã cho mình sự ấm cúng, một người quen được chăm sóc từng li từng tí thì ngược lại sẽ không thấy biết ơn, vì họ cho rằng, ban ngày đã đủ ánh sáng rồi, cho nên mặt trời là dư thừa, không cần thiết.

Hy vọng trong chúng ta mỗi người đều biết mặt trời và mặt trăng, cái nào quan trọng hơn.

Để có một tấm lòng biết ơn, yêu cầu chúng ta cần phải để tâm quan sát, dụng tâm cảm ngộ, càng cần chúng ta phải biết yêu thương. Cỏ cây sinh trưởng phát triển mạnh mẽ là để báo đáp ân huệ của mặt trời mùa xuân, chim chóc liêu mình kiếm ăn là để báo đáp ân huệ được nuôi nấng, cây mạ phát triển khỏe mạnh là để báo đáp ân huệ của dòng nước mát, con cái cố gắng học tập là để báo đáp công ơn sinh thành và dạy dỗ của cha mẹ.

Hãy học cách biết ơn đi! Khi bạn cảm ơn cuộc đời, cuộc đời sẽ ban thưởng cho bạn ánh nắng mặt trời rực rỡ. Bạn oán trách trời đất, khả năng cuối cùng chỉ có hai bàn tay trắng mà thôi! Không phải vậy sao? Mây cuốn mây bay, hoa nở hoa tàn đều đáng để chúng ta quý trọng, ta cảm ơn mặt trăng, càng cần phải cảm ơn mặt trời!

Nguồn: Đại Kỷ Nguyên

MẸ CỦA AI

Tôi đứng lặng đôi mắt buồn sâu thẳm
Nhìn mẹ già giọt lệ mặn bờ môi
Mẹ của ai? đau xót như mẹ tôi
Người gầy ốm chân tay điều yếu ớt
Lòng xót xa thật lâu tôi mới biết
Mẹ neo đơn nhờ nương tựa cửa thiền
Nhờ sư xót thương cứu mang hoạn dưỡng
Nhìn mẹ buồn mắt mờ lệ sầu thương,
Trên đường về lòng tôi mãi vẫn vương
Ai có mẹ không yêu thương lo lắng
Khi trong dạ Mẹ cứu mang quần nặng
Giờ sao đành để chịu cảnh đơn côi
Hay hoàn cảnh nên mới đành lẳng lặng
Trong tâm tư cũng đau quặn từng cơn
Chứ đâu nỡ để mẹ hiền vất vường
Ai mà không thương xót mẫu thân mình

Nguyễn Kim



Thành Kính Phân Ưu

Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar vừa nhận được tin buồn :



Bà Têrêsa Nguyễn thị Lượ

(mẹ của Chị Thu vợ anh Thắng)

vừa qua đời ngày 17/06/2016 tại Saigon - VN,
hưởng thọ 82 tuổi.

Liên Cộng Đoàn Công Giáo Việt Nam vùng
Alsace xin chân thành chia buồn cùng gia đình
anh chị Thắng-Thu.

Nguyện xin Thiên Chúa đón rước linh hồn
Têrêsa về hưởng Nhan Thánh Chúa trên Thiên
Đàng.

Linh mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn
Cha Vincent Lê Phú Hải omi
Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg
Cộng đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar
Cộng đoàn Công Giáo Việt Nam tại
Mulhouse
Quý Soeurs Dòng Mến Thánh giá Huế tại
Strasbourg



Hành Hương FATIMA 2017

Tuy rằng thời gian còn xa... nhưng cũng trôi qua rất nhanh... vì thế

Ban Tổ Chức Hành Hương FATIMA vào tháng 7 năm 2017 xin thông báo vấn đề ghi danh giữ chỗ :

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

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

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

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

xin lưu ý việc ghi danh :

- Strasbourg : cha Sơn - anh Hưng chủ tịch - chị Mai

- Colmar : anh Ninh chủ tịch (09.53.81.34.64)

- Mulhouse : anh Thành chủ tịch (03.89.59.58.72)

Linh mục Lâm Thái Sơn



Ao thả vịt

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

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

Xin mời quý vị cùng tham gia...

Ba nhân tám rõ ràng là 24, vì sao lại là 23? Câu chuyện Nhan Uyên và Khổng Tử sẽ cho bạn biết tại sao như vậy...

Nhan Uyên ham học hỏi, tính tình tốt bụng, là một đệ tử đắc ý của Khổng Tử.

Một ngày nọ, trên đường đi làm việc, Nhan Uyên thấy một đám đông ồn ào trước cửa tiệm vải.

Anh bước đến hỏi, mới biết là đang có tranh chấp giữa người mua và người bán vải.

Chỉ nghe người mua hét lớn: “Ba nhân tám là 23, sao ông cứ đòi ta 24 đồng?”

Nhan Uyên đến trước mặt người mua, lễ phép nói: “Vị đại ca này, ba nhân tám là 24, sao có thể là 23 được? Anh tính sai rồi, không nên cãi lộn âm ỉ nữa”.

Người mua không phục, chỉ thẳng mặt Nhan Uyên nói: “Ai cần người phân xử hay sao? Người biết tính toán sao? Muốn phân xử chỉ có cách tìm Khổng phu tử, đúng hay sai hãy để ông ấy định đoạt! Đi, ta hãy tìm ông ấy để phân xử!”

Nhan Uyên đáp: “Được. Nếu Khổng phu tử nói anh sai thì anh tính sao?”

Người mua nói: “Nếu ta sai, hãy lấy đầu ta. Nhà người sai thì sao?”

Nhan Uyên trả lời: “Nếu tôi sai, tôi sẽ từ quan”. Hai người đánh cuộc với nhau như thế, cũng đã tìm gặp được Khổng Tử.

Khổng Tử nói: “Ba nhân tám là 23”, Nhan



Uyên lòng không phục.

Khổng Tử hỏi rõ tình huống, rồi quay sang Nhan Uyên cười nói: “Ba nhân tám là 23 đó! Nhan Uyên, con thua rồi, lấy mũ quan xuống đem cho người ta đi!”

Nhan Uyên trước giờ chưa bao giờ cãi lại sư phụ. Nghe Khổng Tử nói mình sai, anh đành tháo mũ xuống giao cho người mua kia. Người mua nhận mũ, đắc ý rời đi.

Đối với lời phân xét của Khổng Tử, Nhan Uyên biểu hiện là tuân theo, nhưng trong tâm lại không phục.

Anh cho rằng Khổng Tử già rồi đâm ra hồ đồ, liền không muốn ở lại học tập Khổng Tử nữa.

Ngày hôm sau, Nhan Uyên quay lại lấy cố nhà có việc muốn xin nghỉ học...

Khổng Tử rất rõ tâm tư Nhan Uyên, nhưng không nói gì, chỉ gật đầu đồng ý.

Trước khi đi, Nhan Uyên quay lại cáo biệt Khổng Tử. Khổng Tử muốn Nhan Uyên trở về nhà bình an, cũng dặn dò hai câu: “Ngàn năm cổ thụ không nấu thân, sát nhân không rõ chó động thủ”.

Nhan Uyên đáp lại một câu: “Con xin ghi nhớ”, rồi rời đi.

Trên đường về, gió thổi mây dâng, sấm rung chớp giật, trời muốn đổ mưa to.

Nhan Uyên tiến đến một cây đại thụ mục rỗng bên ven đường, muốn tránh mưa.

Anh đột nhiên nhớ lại lời Khổng Tử đã nói: “Ngàn năm cổ thụ không nấu thân”...

Nghĩ thầm, sư đồ nhất tràng, anh nghe theo

lời sư phụ, tránh xa khỏi cái cây rỗng.

Vừa rời đi không xa thì nghe một tiếng sấm, sét đã đánh tan cây cổ thụ kia.

Nhan Uyên kinh ngạc: “Câu đầu sư phụ nói đã ứng nghiệm sao! Chẳng lẽ ta còn có thể sát nhân ư?”

Khi về tới nhà thì trời cũng đã khuya. Không muốn kinh động người nhà, Nhan Uyên dùng bảo kiếm mang theo bên người để đẩy chốt cửa phòng nơi thê tử của anh đang ngủ.

Đến bên giường, sờ lại thấy hai người nằm hai bên giường. Nhan Uyên vô cùng tức giận, giơ kiếm định chém, lại nghĩ đến câu nói thứ hai của Khổng Tử: “Sát nhân không rõ chớ động thủ”, bèn đốt đèn lên xem, hóa ra một người là thê tử, người kia là muội muội của anh.

Ngày hôm sau, Nhan Uyên quay trở lại, thấy Khổng Tử liền quỳ xuống nói: “Sư phụ, hai câu người nói đã cứu ba người là con, vợ con và muội muội của con đó! Sao người lại biết trước chuyện sẽ xảy ra vậy?”

Khổng Tử có đúng là có thể nhìn trước được tương lai?

Hãy cùng xem tiếp...

Nhan Uyên cảm thấy kính phục sâu sắc, cũng đã biết được ẩn ý của Khổng Tử

Khổng Tử đỡ Nhan Uyên dậy và nói: “Ngày hôm qua thời tiết khô nóng, đoán chừng sẽ có cơn dông, nên ta nhắc nhở con: “ngàn năm cổ thụ không ai nấu thân”, con lại mang khí bực trong người, trên thân đeo bảo kiếm, cho nên ta khuyên con “sát nhân không rõ chớ động thủ!””

Nhan Uyên vừa vái lạy vừa nói: “Sư phụ liệu sự như thần, đệ tử mười phần kính nể!”

Mạng người quan trọng hay địa vị quan trọng?

Khổng Tử lại nói tiếp: “Ta biết rõ con xin phép về nhà nghỉ là mượn cớ, thật ra cho rằng ta đã già nên hồ đồ rồi, không muốn học ta nữa. Con nghĩ xem, ta nói ba nhân tám bằng 23 là đúng, con thua, bất quá là thua cái mũ quan kia, nếu ta nói ba nhân tám bằng 24 mới đúng, người mua kia thua, đây là một mạng người đó! Vậy con nói xem, chức vị quan trọng hay mạng người quan trọng hơn?”

Nhan Uyên bỗng nhiên tỉnh ngộ, quỳ gối

trước mặt Khổng Tử mà thưa: “Sư phụ trọng đại nghĩa coi nhẹ tiểu tiết, đệ tử còn tưởng rằng Sư phụ vì lớn tuổi mà thiếu minh mẫn, đệ tử hổ thẹn vạn phần!”

Từ đó về sau, bất luận Khổng Tử đi đến đâu, Nhan Uyên theo đến đó không rời sư phụ.

Câu chuyện này gợi cho tôi nhớ tới ca từ trong một bài hát tuyệt vời của Khắc Lý Lâm: “Nếu như mất đi bạn được cả thế giới cũng để làm gì?”

Cũng như vậy,

Đôi khi bạn tranh đấu giành được điều bạn cho là lẽ phải,

Nhưng điều mất đi có lẽ còn quan trọng hơn; Luôn luôn phân rõ sự tình nặng nhẹ”.

Đừng gắng sức tranh giành, rồi sau hối hận không kịp!

Rất nhiều chuyện không cần tranh giành, Lùi một bước biển rộng trời cao.

Hơn thua với khách hàng, thắng ấy cũng là thua (khi sản phẩm mới cần đổi mẫu, bạn sẽ biết)

Hơn thua với ông chủ, thắng ấy cũng là thua (cuối năm lúc đánh giá thành tích, bạn sẽ biết)

Hơn thua với người già, thắng ấy cũng là thua (người ta không để ý tới bạn đâu, bạn vẫn phải tự mình làm thôi)

Hơn thua với bằng hữu, thắng ấy cũng là thua (làm không tốt sẽ mất đi một người bạn)

Lá trà nhờ nước sôi mới có thể tỏa ra mùi hương thơm ngát,

Sinh mệnh vượt qua bao trắc trở, mới để lại tiếng thơm cho đời...

Hiểu được điều đó sẽ luôn luôn cảm ơn cuộc đời... vậy là hạnh phúc nhất đấy.

Giáo dục là một vấn đề vô cùng trọng yếu!

Bất luận điều gì chưa rõ, hãy cùng nhau bàn bạc giải quyết.

Nếu không, sai một niệm có thể sẽ hỏng một đời...

Thật là những suy nghĩ sâu sắc!

Nam Quân biên dịch



Những Ý Lễ xin trong tháng

Tháng 05 / 2016

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Anh chị Bình-Kính xin Lễ cầu cho mẹ là Matta Nguyễn thị Điểm
- 2- Anh chị Nhu-Chiêu xin Lễ cầu cho mẹ là Matta Nguyễn thị Điểm
- 3- Anh chị Jacques Quang xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm và 1 Lễ giỗ của cha là Quang Pierre
- 4- Anh chị Jean Pierre Quang xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm và 1 Lễ giỗ cho Quang Pierre
- 5- Anh chị Đô - Oanh xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm.
- 6- Chị Oanh xin Lễ cầu bình an.

Tháng 06 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

- 1- Ông Võ Hữu Lễ xin Lễ tạ ơn Chúa và Mẹ Maria
- 2- Anh chị Tùng-Christine xin Lễ cầu bình an cho gia đình
- 3- Chị Thúy Kane xin Lễ cầu cho các đấng linh hồn
- 4- Bà Kane xin Lễ cầu cho các đấng linh hồn mồ côi
- 5- Anh chị Thủy-Vi xin Lễ cầu cho linh hồn Vincentê Phan văn Tiệp
- 6- Titi và Tường xin Lễ cầu cho linh hồn Gioan Baotixita Đinh Ngọc Bảo và Anna Lương thị Quệt.
- 7- Chị Loan xin Lễ cầu cho linh hồn Gioan Baotixita Đinh Ngọc Bảo và Anna Lương thị Quệt.
- 8- Anh chị Công - Thịnh xin Lễ cầu cho linh hồn Phê rô Nguyễn văn Hiến, linh hồn Giuse và linh hồn Maria.
- 9- Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn đã qua đời trong gia đình, các linh hồn mồ côi và Lễ cầu bình an cho gia đình.
- 10- Chị Khoan xin Lễ cầu cho các linh hồn
- 11- Anh chị Hồng Nhật xin Lễ cầu cho các linh hồn tiên nhân và Lễ bình an cho gia đình
- 12- Chị Hạnh xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Phạm thị Nhu.
- 13- Anh chị Trờ xin Lễ cầu cho linh hồn Phanxico Đỗ văn Học, Phê rô Châu văn Đực, và Maria Châu thị Thanh.
- 14- Anh chị Hoàng-Thủy xin Lễ cầu cho linh hồn Maria Hoàng thị Lựu, linh hồn Giuse Phạm văn Bắc.
- 15- Anh chị Hân-Hằng xin Lễ cầu cho các linh hồn mồ côi và thai nhi, Lễ cầu cho các Linh

Mục và Tu Sĩ nam nữ luôn sống trung thành trong ân sủng của Chúa, Lễ cầu cho gia đình và cha mẹ được bình an

- 16- Anh chị Hữu Tâm xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ và Lễ cầu cho linh hồn Rupert Neudeck, người sáng lập con tàu Cap Anamur cứu người VN vượt biên, vừa qua đời ở Đức.

Cộng Đoàn Colmar

- 1- Anh chị Thắng-Thu xin Lễ cầu cho Mẹ là Têrêsa Nguyễn thị Lượm qua đời tháng 6 tại VN, Lễ cầu cho linh hồn Anna, Maria Nguyễn thị Chuyên và các linh hồn Nội, Ngoại
- 2- Các cháu Bảo-Vũ-Khanh xin Lễ cầu cho Bà Ngoại là Têrêsa Nguyễn thị Lượm
- 3- Long-Vy xin Lễ cầu cho Bà Ngoại là Têrêsa Nguyễn thị Lượm
- 4- Khoa-Thê xin Lễ cầu cho linh hồn Têrêsa Nguyễn thị Lượm
- 5- Chị Liên xin Lễ cầu cho linh hồn Madalena Jeannette
- 6- Anh chị Quyết xin Lễ cầu cho Bà cụ Têrêsa Nguyễn thị Lượm, thân mẫu cô chú Thắng, qua đời tại VN, lễ cầu cho Giuse Tôn Quang Tuấn qua đời tại Đức, lễ cầu cho linh hồn Madalena Jeannette, qua đời tại Marseille.

Cộng Đoàn Mulhouse

- 1- Anh chị Bình-Kính xin Lễ cầu cho mẹ là Matta Nguyễn thị Điểm.
- 2- Anh chị Philippe-Nga xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm.
- 3- Anh chị Thành xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm.
- 4- Chị Thoa xin Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm.
- 5- Bác Lai xin Lễ tạ ơn Chúa và Đức Mẹ và Lễ cầu cho linh hồn Matta Nguyễn thị Điểm.
- 6- Anh chị Đỗ Vinh xin Lễ cầu Bình an cho gia đình.
- 7- Anh chị Sơn-Thúy xin Lễ cầu Bình an.
- 8- Chị Oanh xin Lễ cầu Bình an như ý.
- 9- Anh chị Jacques Quang xin Lễ tạ ơn Đức Mẹ.

Tháng 07 / 2016

Cộng Đoàn Strasbourg

- 1- Anh chị Mai-Điệp xin Lễ tạ ơn Chúa, Mẹ Maria, Thánh cả Giuse và Cha Trương Bửu Diệp.
- 2- Anh chị Hoàng Phương xin Lễ giỗ cầu cho linh hồn Maria.
- 3- Chị Thoa xin Lễ cầu cho các linh hồn trong gia đình đã qua đời, cầu cho các linh hồn mồ côi và Lễ cầu Bình an cho toàn thể gia đình.
- 4- Anh chị Tâm Sương xin Lễ cầu cho các đấng linh hồn.
- 5- Chị Kane Thúy xin Lễ cầu cho các đấng linh hồn.
- 6- Anh chị Điền Mi xin Lễ cầu cho linh hồn Giuse, Gioan Baotixita và Lễ cầu Bình an cho gia đình Nội, Ngoại.
- 7- Lớp Giáo Lý xin Lễ tạ ơn cuối năm học.

Danh sách Độc giả ủng hộ

tiếp theo Nhịp Cầu số 217

- | | |
|---------------------------------|-----------------|
| 31. Chị Nguyễn thị Ngoan | 50 euros |
| 32. Chị Nương | 30 euros |
| 33. Mme OuThay NGUYEN | 50 euros |

34. Bác Tạ Ngọc Trân		30 euros
35. Ông Bà Liên Chúng	chèque	80 euros
36. Chị Bùi thị Hà	chèque	40 euros
37. Moutoucarpin THI HAI	chèque	40 euro
38. Võ Anne	chèque	30 euros
39. Anh chị Trần Quang Hải	chèque	50 euros
40. LM Bùi Đức Khả	chèque	30 euros
41. Đặng văn Kết	chèque	50 euros
42. Anh Chị Nam Linh		30 euros
43. Ông Đinh Cương Quyết		50 euros
44. Ông Nguyễn Duy Phương		30 euros
45. Anh/Chị Nguyễn Hữu Nghĩa		30 euros
46. Anh Chị Đường Lan		50 euros
47. CHALEUNE		30 euros
48. Anh chị Kiệt Nguyệt		40 euros

(Còn tiếp)

Thành Kính Phân Ưu.

Chúng tôi nhận được tin buồn :

Bà Máтта Nguyễn Thị Điềm

thân mẫu của anh Bình (Kính) tại Mulhouse
vừa qua đời ngày 13 tháng 05 năm 2016 tại Hoa Kỳ
hưởng thọ 78 tuổi.

Liên Cộng Đoàn Strasbourg - Colmar - Mulhouse xin chân thành chia buồn cùng anh
chị và các cháu Nguyễn xin Chúa nhân từ đón nhận linh hồn Martha vào Nhà Chúa.

Linh mục Tuyên Úy Lâm Thái Sơn
Cha Vincent Lê Phú Hải omi
Cộng đoàn Đức Mẹ La Vang - Strasbourg
Cộng đoàn Công Giáo Việt Nam tại Colmar
Cộng đoàn Công Giáo Việt Nam tại Mulhouse
Quý Soeurs Dòng Mến Thánh giá Huế tại Strasbourg





CỘNG ĐOÀN ĐỨC MẸ LA VANG – STRASBOURG

Văn Nghệ & Đa Vũ
Mừng Noel 2016

18H - NGÀY 25/12/2016

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



PAF: 20 euros

Thức ăn & nước uống có bán tại chỗ
Repas & boissons en vente sur place

Các Nghệ Sĩ tham gia.
Anh Chi – Đình Đại – Thanh Xuân
Kiều Thu – Xuân Trường – Thiên Phước
Ban nhạc: The Dragon Band
MC: Minh Quân – Thu Sương