



# BẢNG TIN HÀNG THÁNG SỐ 21

## HỘI ÁI HỮU BIÊN HOÀ

**A 501(c) (3) Non-Profit Organization Tax ID: 20-0094475**

**10731 TRIOLA LANE. HOUSTON, TEXAS 77072**

**DIỆN THOẠI: 713-922-5638 \*\* EMAIL: datlam1951@yahoo.com**

**Web Site: [www.hoiaihuubienhoa.org](http://www.hoiaihuubienhoa.org)**

**PHÁT HÀNH NGÀY 01 THÁNG 5 NĂM 2005, TẠI HOUSTON, TEXAS**

### **Thành phần Ban Chấp Hành 2003-2005**

#### **Ban Cố Vấn**

**Lễ Nghi và Tương Tế**

**Ông Lê Văn Năm**

**Tổng Quát**

**Ông Lê Văn Trường**

**Văn Nghệ và Báo Chí**

**Ông Nguyễn Văn Thịnh**

**Xã Hội và Văn Hoá**

**Bà Hà Diệu Minh**

#### **Ban Điều Hành**

**Hội Trưởng**

**Ông Lâm Sĩ Đắt**

**Phó Hội Trưởng Nội Vụ**

**Ông Nguyễn Bửu Lân**

**Phó Hội Trưởng Ngoại Vụ**

**Ông Trần Lãng**

**Thư Ký**

**Ông Trần Văn Thanh**

**Thủ Quỹ**

**Bà Nguyễn Thị Quyên**

**T/B Lễ Vía Đức Ông**

**Trần Thượng Xuyên**

**Ông Từ Phước Hạnh**

**T/B Đại Hội Tân Niên**

**Ông Nguyễn Văn Ngân**

**Thông Tin và Liên Lạc**

**Cô Giã Lê Vân**

**Điện Thoại: 281-261-5844**

**Ông Lâm Sĩ Đắt**

**Tư Gia : 281-933-3127**

**Cell Phone: 713-922-5638**

**Xin Quý Vị gọi Cell Phone**

### **Thư Ngỏ**

Kính thưa Quý Đồng Hương và Thân Hữu,

Bao năm qua, chúng ta đã sống với một cuộc sống mới và giờ đây lối sống cũng đang dần thay đổi theo những đổi thay của sinh hoạt hằng ngày. Hiện nay, chúng ta đã định cư khắp mọi nơi ở chân trời hải ngoại. Hoài tưởng lại những tháng xưa ngày cũ cũng đủ cho chúng ta nhủ thầm:...mới đây thấm thoát đã 30 năm.....

Bao nhiêu kỷ niệm êm đềm của thuở nào với những đêm trăng sao dịu mát, ánh trăng Rằm bàng bạc khắp chốn thôn làng; những ngày lang thang tuổi trẻ, vui về cấp sách đến trường, thương bạn, kính thầy, giấy trắng học trò thơ văn vụng dại; những khó khăn gặp phải khi cha mẹ bưng chài kiếm tiền nuôi con; cảnh khổ đau khi nước non loạn lạc, người chiến sĩ hy sinh gác vách bảo vệ tự do; những chiếc đò, con thuyền chở người vượt biển hướng tìm một chân trời mới..... Tất cả đã qua!! Tất cả là một hành trang mà chúng ta đã mang theo để giúp cho chúng ta sống đời tự do và luôn hy vọng.

Ba mươi năm, bóng thời gian tàng ẩn trong tấm gương đời, nhắc nhở chúng ta biết ngẫm nghĩ, nghiêng mình kính cẩn tạ ơn cha, nghĩa mẹ, công thầy, tình bạn, người lính hy sinh bảo vệ tự do và nguyện cầu siêu độ cho một số bạn đường khốn khổ không vượt qua bể cả sóng gào. Cũng vào tháng Tư năm nay, Đức Giáo Hoàng Phao Lô Đệ Nhị đã từ giả cõi đời đi về Nước Trời, nơi có tình thương yêu bất diệt. Ngài để lại cho thế giới biết bao điều hay và chân lý sống, nhất là được sống cho hai chữ tự do và yêu thương chân chính. Muôn ngàn cảm tạ chúng ta xin được trân trọng kính dâng lên Ngài.

Ba mươi năm nay, trong tâm hồn chúng ta, tiếng gọi **Biên Hòa** và hai chữ **Tự Do** vẫn mãi ngự trị và tồn tại. Tương lai là tháng ngày sắp tới với những hy vọng mà chúng ta mong được dựng xây tốt đẹp và lâu dài. Một mái ấm gia đình, một đàn con cháu hiền xinh, một tình đồng hương mỗi ngày thăm đượm và một mảnh vườn Biên Hòa có nhiều bông hoa quý, cây xanh, trái ngọt hương vị thơm lành.

Tháng vừa qua, Hội đã hân hạnh được đón nhận thêm những ngân phiếu gửi về ủng hộ và rất nhiều bộ truyện, bài thơ, văn để đăng trên Bảng Tin. Nhiệt tình hơn nữa, một Thân Hữu Biên Hòa đã bỏ công lao soạn thảo, tạo dựng nên mục Diễn Đàn (Forum) trên Web Site của Hội. Đây là một công trình hữu ích mà chúng ta có thể vào bàn luận, đóng góp ý kiến, liên lạc và nói chuyện... Đây là một bước tiến hướng về tương lai đáp ứng lại nhu cầu thông tin hiện đại. Mời vào.

Thân ái kính chào.

### Phân Ưu

Được tin Chị của Bác Sĩ Liên Thất Bửu, con của Ông Liên Thất Trương (Ông Phán Trương), là Bà Liên Thu Thủy, sanh ngày 18 tháng 12 năm 1934, vừa mệnh chung ngày 01 tháng 4 năm 2005 (nhằm ngày 27 tháng Hai năm Ất Dậu) tại Avondale, Arizona, để lại 9 người con, hưởng thọ 71 tuổi.

(Bà Liên Thu Thủy ngày xưa có gia đình sinh hoạt ở khu nhà hàng Hạnh Phước cũ, gần nhà thầy giáo Bỏ.)  
Hội Ái Hữu Biên Hoà tại Houston, Texas và Vùng Phụ Cận thành kính phân ưu cùng toàn thể tang quyến.  
Nguyện cầu hương linh Bà Liên Thu Thủy sớm được tiêu điều nơi Miền Cực Lạc.

\*\*\*\*\*

### Thông Báo

Hội Ái Hữu Biên Hoà tại Houston và Vùng Phụ Cận có nhận được một Thiệp Mời của Ủy Ban Tổ Chức Ngày Đấu Tranh Cho Tự Do Cho Việt Nam, trụ sở tại Saratoga, California, kính mời Quý Vị Đại Diện Hội Ái Hữu Biên Hoà đến tham dự buổi sinh hoạt Tưởng Niệm 30 Năm Ngày Quốc Hận Ngày Đấu Tranh Cho Tự Do Việt Nam, sẽ được tổ chức trước Quốc Hội Hoa Kỳ-Washington, D.C., ngày Thứ Bảy 30 tháng Tư năm 2005. Một văn thư của Hội đã được gửi đi hồi báo vì bận công vụ và chiếu phương thức hoạt động của Hội nên không thể hiện diện được và đồng thời được ngỏ lời cảm ơn đến Ông Võ An Bình, Đồng Trưởng Ban Tổ Chức.

\*\*\*\*\*

### Bảng Báo Cáo Tiền Quỹ

Tính từ tháng 3 năm 2004 cho đến tháng 4 năm 2005

Tiền thu (ngân phiếu đã được copied và lưu trữ sau khi bỏ vào chương mục của Hội):	\$8,310.00
Tiền chi (xem phân báo cáo dưới đây)	\$5,873.55
<b>Tiền Quỹ</b>	<b>\$2,436.45</b>

(Tiền mua ngân phiếu: \$27; tiền trả cho dịch vụ Web Site: \$459.55; tiền in Bảng Tin và design Logo Hội: \$690; tiền giao lại cho Ban Lễ Vía Đức Ông: \$720; tiền tem: \$100; hoàn trả tiền thiếu mượn để hợp thức hoá Hội: \$317; tiền mua cà vạt Biên Hoà đem về từ Việt Nam: \$100; tiền trả cho đài phát thanh: \$310; tiền trả DVD thu âm ngày Lễ Vía Đức Ông và văn phòng phẩm: \$470; tiền trả nhà hàng cho Tiệc Tân Niên: \$1100; tiền sinh hoạt ủng hộ các Hội đoàn: \$550; tiền giúp nạn nhân sóng thần: \$1000; tiền trả 2 tháng cho dịch vụ của nhà bank lo cho Hội: \$30).

\*\*\*\*\*

### Thông Báo

Để chuẩn bị cho ngày bầu cử **Tân Ban Chấp Hành Nhiệm Kỳ 2005-2007** vào tháng 7 năm 2005, Hội Ái Hữu Biên Hoà đã gửi Thư Mời Hợp đến các thành viên trong Ban Cố Vấn và Ban Điều Hành nhiệm kỳ 2003-2005. Buổi họp sẽ được diễn ra vào ngày Chủ Nhật 29 tháng 5 năm 2005, vào lúc 02 giờ trưa, tại trụ sở tạm 10731 Triola Lane Houston, Texas. Ngoài ra, Hội rất mong được sự tham dự đông đảo cũng như đóng góp ý kiến về việc tổ chức bầu cử, của Quý Đồng Hương và Thân Hữu vào ngày nêu trên. Vì đây là chuyện lợi ích chung, Hội thiết tha kêu gọi sự tham gia của Quý Vị; hơn thế nữa, Hội hoan nghênh sự dấn thân phục vụ của Quý Vị cho nhiệm kỳ 2005-2007. Trân trọng cảm ơn.

\*\*\*\*\*

**Đức Tu.....Đĩ An .....Tân Uyên.....Công Thanh.....Long Thành .....Nhơn Trạch**

\* \* \* \* \*

**Hội Ái Hữu Biên Hoà trân trọng thông báo cùng tất cả Quý Đồng Hương và Thân Hữu:**

**Web Site: [hoiailhuubienvhoa.org](http://hoiailhuubienvhoa.org)** vừa mới được thiết lập thêm mục Diễn Đàn (Forum) để chúng ta có thể: **Liên lạc:** đánh đôi hàng chữ nhắn tin tìm kiếm người thân quen. **Vấn đáp:** đặt câu hỏi hay trả lời câu hỏi qua nhiều diễn đàn khác nhau. **Talk, Talk, Talk** có nghĩa hẹn nhau trò chuyện...v.v & v.v.....

Trong tương lai sẽ có phần Chat Room. Và đặc biệt sẽ có một hãng du lịch tại Houston, Texas hợp tác để giới thiệu đến Quý Vị vé máy bay, khách sạn, mướn xe.....giá wholesale (giá bán sỉ). Xin theo dõi thường xuyên.

\*\*\*\*\*

Hội xin cảm tạ Quý Đồng Hương sau đây: **Tặng Quỹ Hội:** Ông Bà Bác sĩ Trần Nguơn Phiêu (Amarillo, TX) \$50, Chị Trương Ngọc Hương (Swiss) \$30, Chị Lê Thị Kim Huệ (Tucson, Arizona) \$50, Chị Võ Kim Ngân (Houston, TX) \$20, Anh Lý Văn Tâm (Norcross, GA) \$50, Anh Nguyễn Văn Rớt (Seattle, WA) \$100. **Tặng tiền mua tem:** Anh Diệp Kỳ Quang (Pearland, TX) \$50, Anh Võ Hùng tặng 100 con tem. **Biên soạn và ấn hành:** Bác Giáo Sư Trần-thượng Thủ, Anh Lâm Sông Đồng và Cô Đỗ Hà T. Trang (Houston, TX).

## TÌNH YÊU TRONG VĂN HOÁ VIỆT

**Tư tưởng Việt:** Tự do duyên ái, hôn nhân bình đẳng, gia đình phân công và lòng chung thủy dựa trên nền tảng của tình nghĩa vợ chồng, chứ không phải là những giáo điều khô cứng của một khuôn mẫu đạo đức.

Hội Ái Hữu Biên Hoà xin trân trọng giới thiệu cùng Quý Đồng Hương và Thân Hữu một bài viết rất đặc sắc về văn hoá Việt Nam của Giáo Sư Lư Tấn Hồng, cựu Thẩm Phán Tòa Án Quân Sự. Bài này là một trong năm bài Giáo Sư đã có nhã ý tặng Hội để góp phần trong phần Bảng Tin. Hội chân thành cảm tạ Giáo Sư Lư Tấn Hồng. Kính mời Quý Vị.

Tình yêu nam nữ quyết định sự sống còn của loài người. Trong thiên nhiên chỉ có một bản năng có cường độ tương đương với bản năng ăn uống, đó là bản năng tình dục.

Nhà sử học Will Durant cho rằng ở loài người nhu cầu tình dục chỉ kém nhu cầu ăn uống. Theo Mạnh Tử: “Ăn uống, quan hệ nam nữ là dục vọng lớn trong bản năng sinh tồn”. Một nhà văn Pháp nói: “Con người không tình yêu như trái đất không có mặt trời!”

Các tác giả của bộ Kinh Dịch Trung Hoa cho rằng đạo âm dương, tình yêu nam nữ là nguồn gốc của Vũ Trụ vạn vật, gia đình, đạo lý... cho nên đầu kinh Thượng là 2 quẻ Càn Khôn (trời đất, âm dương), kinh Hạ bắt đầu 2 quẻ Hàm Hằng; đại ý nói nam nữ cảm nhau rồi thành vợ chồng.

Thực ra không cần phải là học giả, nhà văn, nhà tâm lý học, triết gia mới thấy được tầm quan trọng và sự cần thiết của tình yêu trai gái. Cô thôn nữ hiền lành, anh nông phu chất phác mọc mạt quanh lũy tre vẫn hiểu được tầm quan trọng của tình yêu. Tình yêu đến với họ, họ không cần biết tại sao, họ không tính toán, không tra cứu nguyên nhân. Họ chỉ biết chấp nhận một cách hồn nhiên và trong sáng những gì họ đang có.

*Nhớ ai ra ngẩn vào ngơ,  
Đêm quên giấc ngủ, ngày mơ tiếng cười.*

Sức mạnh yêu đương đã bắt nguồn từ con tim, bâng bặc vào luống rau, vườn cây, ao cá, ... tất cả đâu đâu cũng có bóng dáng của tình yêu, khiến họ cảm thấy cô đơn, nếu không tìm thấy nó:

*Qua cầu giờ nón trông cầu,  
Cầu bao nhiêu nhịp dạ sầu bấy nhiêu.*

Nếu sống không có tình cảm hoặc tình cảm không gắn liền với đời sống thì còn gì cuộc sống; do đó tình yêu đối với trai gái trở thành thiết yếu không thể không có:

*Đêm nằm tàu chuối có đôi,  
Hơn nằm chiếu miếng lẻ loi một mình*

Tình yêu như mở rộng trước mắt, trong lòng và lúc nào họ cũng sẵn sàng tiếp nhận tình yêu. Không những chỉ mở rộng cõi lòng để đón nhận mà họ còn hy sinh đi tìm nó:

*Đói lòng ăn nửa trái sim,  
Uống lưng bát nước đi tìm người thương*

Hoặc:

*Yêu nhau tâm trí hao mòn  
Yêu nhau đến thác vẫn còn yêu nhau!*

Tóm lại, có thể nói tình yêu trai gái như một năng lực sinh hoá, nếu thiếu nó không còn có gia đình, dân tộc và nhân loại; và Vũ Trụ này có cũng như không. Nói cách khác, có tình yêu trai gái mới có vợ chồng; có vợ chồng mới có cha con, trên dưới, từ đó phát sinh ra tình nghĩa, đạo lý...

### **Phải chăng tình thương, lòng trắc ẩn, vị tha, bao dung ... phát sinh từ tình yêu nam nữ?**

Gia đình là môi trường trường dưỡng tình thương một cách hồn nhiên và trong sáng. Trong lòng quỹ đạo của nó là gia đình, tình thương bồi đắp cho tổ chức cơ bản đó-tổ ấm của nam nữ-thêm kiên cố để rồi từ đó mở rộng ra môi trường xã hội, dân tộc và nhân loại.

Hiện nay thì không còn nghi ngờ gì nữa, khoa học đã tìm được những chứng tích rõ ràng dân tộc Việt là chủ nhân của “Nền văn hoá nông nghiệp trồng lúa nước” ổn định lâu đời, hàng ngàn năm trước Tây Lịch ở đồng bằng sông Hồng và sông Mã. Với nếp sống nông nghiệp trồng lúa nước, qua lăng kính nhân bản, nhân chủ, lấy tình nghĩa làm đầu, tình yêu nam nữ phát sinh và nảy nở một cách hồn nhiên và trong sáng, làm gì có chuyện khi Nguyệt Nga, của cụ Nguyễn Đình Chiểu, vừa định bước ra khỏi kiệu thì Vân Tiên đã vội vàng nói:

*Khoan khoan ngồi đó chớ ra  
Nàng là phận gái, ta là phận trai.*

Đầu óc của chàng trai Việt, Vân Tiên, đã bị Hán hóa qua kinh sách của Tống Nho.

Quan niệm “nam nữ thụ thụ bất thân” của Nho Giáo chỉ có ảnh hưởng vào lớp người đi học chữ Hán mà không có ảnh hưởng đến lớp người bình dân Việt. Người nông dân Việt đâu phải sống trong cảnh cổng kín tường cao; cô gái Việt đâu phải sống trong thâm khuê đài các như nàng Kiều, nàng Nguyệt Nga. Nàng Kiều, nàng Nguyệt Nga điển hình cho những cô gái quý tộc Tàu, sống trong nhung lụa, suốt đời chỉ ra khỏi nhà vài ba lần, lại có tỳ nữ theo hầu. Dù bị tộc Hán đô hộ, với chính sách đồng hoá vô cùng thâm độc trên một ngàn năm, giáo lý Khổng Mạnh cũng không thể nào ràng buộc tâm tư tình cảm của 95 phần trăm nông dân Việt sống trong xã thôn tự trị, một chiến lược kiên cố chống văn hoá ngoại lai xâm nhập.

Cảnh trai gái chung sức chung lòng làm việc trên một thửa ruộng, kẻ cày, người bừa, kẻ nhổ cỏ, người bón phân, tát nước; cảnh gái trai hò hát, đối đáp phô diễn tình cảm trao đổi tâm tư trong mọi sinh hoạt hàng ngày:

TRAI: Trăng lên có chiếu sao châu,  
Hỏi thăm đào liễu ăn trâu ai chưa?  
GÁI: Mận hỏi thì đào xin thưa,  
Vườn hồng có lối nhưng chưa ai vào!  
GÁI: Thân em như hoa gạo trên cây,  
Chúng anh như đám cỏ may bên đường  
TRAI: Lạy trời cho cả gió sương,  
Cho hoa gạo rụng chui luôn cỏ may.

Hàng ngày gặp nhau trong thôn xóm, đầu làng, cuối thôn, đi lễ, hội hè đình đám; môi trường sống tự nhiên trong nếp sống nông nghiệp trồng lúa nước đã tạo cho nam nữ một không khí bình đẳng về tình cảm. Trai cũng như gái đều có quyền tự do cởi mở tâm tình. Thấy một cô gái đang cắt cỏ, chàng trai mở lời đùa cợt mà không sợ ai cười chê mình làm mất lễ nghĩa thánh hiền của Tàu:

Cô kia cắt cỏ một mình,  
Cho anh cắt với, chung tình làm đôi.  
Cô còn cắt nữa hay thôi,  
Cho tôi cắt với làm đôi vợ chồng.

Cô gái quê cũng chẳng ngại ngùng vì chính lòng nàng cũng chứa đựng tình cảm gái trai. Và đôi lúc cô thôn nữ cũng mượn miếng trâu trao duyên gởi chàng trai:

Trâu này tằm tối hôm qua,  
Giấu thầy, giấu mẹ đem ra mời chàng.  
Trâu này không phải trâu hàng,  
Không bừa, không thuốc, sao chàng không ăn.  
Hay chàng chê khó, chê khăn,  
Xin chàng đứng lại mà ăn miếng trâu.

Các cô thôn nữ cởi mở, tự do, mạnh dạn nói lên con tim đang rạo rục, khi xuân tình chớm nở:

Đêm qua trời sáng trăng Rằm,  
Anh đi qua cửa, em nằm không yên.  
Mê anh chẳng phải mê tiền,  
Thấy anh lịch sự, có duyên, dịu dàng.  
Thấy anh em những mơ màng,  
Tuông rằng đây đây phượng hoàng sánh đôi.  
Thấy anh chưa kịp ngõ lời,  
Ai ngờ anh đã vội dòi gót loan.  
Thiếp tôi ngơ ngẩn canh tàn,  
Chiêm bao như thấy có chàng ở bên.  
Tình ra, lãng lạng hiển nhiên,  
Tương tư duyên nợ đó đây,  
Xin chàng hãy lại chơi đây chút nào.

chứ không như nàng Kiều của nhà danh nho Nguyễn Du vừa gặp Kim Trọng đã vội vàng “E lệ nép vào dưới hoa”, tuy rằng “Tình trong như đã, mặt ngoài còn e”. Rồi, “Khách đà lên ngựa người còn ghé theo”.

Có thể nói, theo ngôn từ ngày nay, luyện ái quan của người nông dân Việt là tự do luyện ái, trên căn bản: xây dựng gia đình; hôn nhân bình đẳng; gia đình phân công. (Xin đón đọc tiếp theo kỳ tới)

**PHỤ BẢN BẢNG TIN HÀNG THÁNG SỐ 21**  
**PHÁT HÀNH NGÀY 01 THÁNG 5 NĂM 2005 TẠI HOUSTON, TEXAS**

\*\*\*\*\*

**MÃI NHỚ BIÊN HOÀ**

*Người đi mãi nhớ Biên Hoà  
Nhớ tôm Bến Gỗ, nhớ trà Tam An.*

Có dịp đọc những bài thơ, bài văn viết về “Quê Hương”, ta mới thấy quê hương ai cũng đẹp, dù một làng quê hẻo lánh xa xôi hay ở một tỉnh thành hoa lệ, nơi nào cũng có nét đẹp riêng hoặc nhân tạo hoặc thiên tạo để thâm nhập lòng người và trở thành những kỷ niệm khó quên. Ai cũng hãnh diện về quê hương của mình và luôn thương nhớ mỗi khi xa cách.

Quê hương là một đề tài dễ gây xúc cảm và gợi hứng cho những tâm hồn nghệ sĩ, khiến họ dễ vẽ nên tranh, đặt thành thơ, viết nên nhạc. Từ màu sắc và chất liệu thiên nhiên người ta vẽ nên những bức tranh, những mái nhà đơn sơ quây quần khói lam chiều, hoặc những bức tranh tả một dòng sông với những con đò đang đợi khách... Từ thực tế người ta đặt thành thơ, những lời thơ êm ả ngọt ngào...

“Quê hương là chùm khế ngọt. Cho tôi trèo hái mỗi ngày... Quê hương là đường đi học. Tôi về rợp bướm vàng bay. Quê hương là con diều biếc. Tuổi thơ tôi thả trên đồng. Quê hương là con đò nhỏ. Em đầm uống nước ven sông ... Quê hương nếu ai không nhớ. Sẽ không lớn nổi thành người” (1).

“Có bao giờ em hỏi quê hương mình ở đâu. Có bao giờ em hỏi tháng mấy trời mưa ngâu... Bây giờ em đã biết. Em đã chết từ lâu” (2).

Từ thực tế người ta viết nên nhạc, những điệu nhạc êm dịu, ru hồn về tận đâu đâu...

“Quê hương tôi có con sông Đào xanh xắn... Trời về khuya vắng tiếng sáo đê mê...” (3)

“Làng tôi luôn luôn vương vài đám khói, những mái tranh buồn nhớ người... Quê cũ đã nghèo lắm rồi, thêm đói thêm sầu mà thôi. Nằm mơ mơ thấy trăm họ tốt tươi, mơ thấy bên lề cuộc đời. Áo dài đưa trong nắng cười” (4)

Tình quê hương thấm vào lòng người, chảy theo dòng sông, vươn lên đỉnh núi, lan tràn trên bờ sông ngọn cỏ, len trong truyền thống giống nòi, thoang thoang trong mùi khoai nướng, toát ra từ những câu ca dao “Đi đâu cũng nhớ quê nhà- Nhớ canh rau muống nhớ cà dầm tương”... Ôi quê hương vẫn đẹp nghìn đời’.

Xem tranh, đọc thơ và nghe nhạc về quê hương, lòng tôi nhớ Biên Hoà vô hạn. Bao hình ảnh quê hương hiện đến xáo trộn trong lòng tôi: trường tiểu học tỉnh lý Nguyễn Du ngày nào với một cây phượng vĩ duy nhất phía trước văn phòng ông Đốc Học Hồ Văn Tam, khoảng năm 1949-50, cùng bao gương mặt thân thương của các vị thầy cũ lần lượt hiện về trong tâm trí tôi như một cuốn phim, khởi đầu thầy Nguyễn Văn Nền (dạy tôi lớp Năm), thầy Thú (dạy tôi lớp Tư), thầy Hưng (dạy tôi lớp Ba), thầy Đỗ Cao Khoé (dạy tôi lớp Nhì), thầy Phạm Văn Tiếng (dạy tôi lớp Nhất), thầy Nguyễn Văn Thuyết (dạy thể dục) thầy Mẫn (dạy vẽ), ông cựu Đốc Học Vĩnh dạy Hán Văn, thầy Ty dạy nhạc, cùng những vị thầy khác tuy không trực tiếp dạy tôi nhưng tôi vẫn một lòng kính trọng, như thầy Trình, thầy Phách, thầy Chinh, thầy Dọt, thầy Bô, thầy Lô, cô Rời, cô Hữu, cô Giếng... cùng một số bạn bè như Đỗ Hữu Cảnh, Đỗ Công Trường, Đỗ Tấn Sĩ, Đỗ Khoa Luật, Đỗ Cao Phước, Đỗ Cao Thọ, Lý Quý Chung, Nguyễn Văn Long, Tạ Lý Báng...

Giờ này thì hầu hết các thầy cô đã lần lượt đi về thiên cổ, người mà tôi có dịp đốt nén nhang đưa tiễn lần sau cùng trước khi tôi rời Việt Nam để đi Mỹ là thầy Phạm Văn Tiếng (thân phụ của hai trung tá KQ/VNCH Phạm Kim Ngôn và Phạm Kim Lâm), thầy dạy tôi lớp Nhất, biết rõ gia đình tôi, thương tôi nghèo mà hiếu học, thỉnh thoảng thầy gọi tôi vào nhà, thầy dạy bảo thêm và cho tôi sách đọc, phần nhiều là sách của tác giả Alphonse Daudet và Anatole France... và một quyển Grand Coeur của Edmond De Amicis. Thật là những kỷ niệm nhớ đời.

Riêng bạn bè thì kẻ còn người mất, phần đông đã đền nợ nước. Số bạn vừa kể là bạn thời còn học lớp nhỏ lớp Năm, lớp Tư, rồi sau đó mỗi người được phân ra, học khác lớp, cho đến khi lên trung học lại càng xa cách nhau hơn, rồi vào đời mỗi người mỗi nghề nghiệp, binh nghiệp khác nhau, rày đây mai đó rồi mất hẳn liên lạc. Tôi chắc các bạn tôi không còn nhớ hoặc hình dung ra tôi là ai, ngoại trừ một số bè bạn tôi còn có dịp giữ được liên lạc.

Và những hình ảnh kế tiếp vẫn là...

**\*\* Con sông Đồng Nai** bắt nguồn từ Lang Biang, qua vùng thác Trị An, chảy ngang qua khu phố chợ Biên Hoà rồi chia thành hai nhánh, một nhánh qua cầu Rạch Cát, một nhánh qua Cầu Gành bao quanh Cù Lao Phô-Hiệp Hoà để rồi gặp lại nhau, xuôi dòng về Gia Định. Chao ôi! một dòng sông đẹp, một dòng sông tôi thường ra tắm, nhất là vào những mùa Hè tôi lội ra đến giữa sông, khoảng trước Đình Tân Lâm hướng về phía Cầu Mới, khoảng này có một cồn cát, dân trong làng thường gọi là Cồn Gáo, bề dài chừng trên ba mươi thước, bề ngang chừng mười thước, có một gia đình duy nhất, đó là gia đình của bà Tám Nuôi Heo, chuyên sống nghề gánh nước mướn tại Chợ Cá Biên Hoà và nuôi heo nái. Cồn Gáo rất

khó trông đũa này, nay đã chẳng còn mà đã tan biến dần dần theo bàn tay của những người thợ lặn chuyên sống nghề lấy cát bán cho những nhà thầu xây cất nhà khắp miền Nam. Các nhà thầu cũng như những người tự xây cất nhà rất ưa chuộng Gạch, Đá, Cát của Biên Hoà.

**\*\* Núi Châu Thới** (thuộc xã Hoà An) và núi Bửu Long (thuộc xã Tân Thành/Biên Hoà), trên đỉnh đều có chùa, hai địa điểm thu hút không ít người Sài Gòn và cả người dân Biên Hoà vào những ngày cuối tuần hoặc những ngày lễ lớn. Họ đến đó để chiêm ngưỡng những cảnh trí thiên nhiên cho thư thả tinh thần, sau những ngày làm việc vất vả, bon chen vì cuộc sống, hoặc họ đốt một nén hương lễ Phật, hoặc sám hối một điều gì hoặc chơi trò đập nước trong Hồ Long Ân để cho tâm hồn được thanh thản.

**\*\* Trường Mỹ Nghệ** gần Công Trường Sông Phố Biên Hoà, nơi du khách ngoại quốc thường đến thăm viếng và thưởng thức nghệ thuật Gốm Việt Nam tại Biên Hoà và những Lò Gốm, thiết lập rải rác bên kia sông Đồng Nai thuộc xã Hoà An và Tân Vạn (Đức Tu- Biên Hoà) sản xuất hàng gốm mỹ thuật.

**\*\* Những quán ăn tại xã Bửu Hoà** nổi tiếng với các món đặc sản bánh canh đầu cá lóc hấp, gỏi tôm càng, cháo lòng và dồi lòng heo với hương vị đặc biệt, nếu ai có dịp thưởng thức rồi sẽ nhớ mãi đến lần sau, ngoài ra còn một số quán ăn khác mà mỗi quán nổi tiếng một món, thường gọi là món chủ lực: Quán Tân Hiệp nổi tiếng về món bánh canh đầu cá hấp, Quán Tuyệt Hồng nổi tiếng gà quay xôi chiên phồng (tròn như trái banh đá), Quán Bình Minh nổi tiếng cá trê nướng cuốn cải bẹ xanh, Quán La Plage nổi tiếng cá cơm lăn bột chiên, Quán Sáu Mông nổi tiếng rượu tiệt dê, tiết chim sẻ và cary gà, Quán Ông Tư Dữ nổi tiếng duy nhất món cary dê và nước chấm đặc biệt, cà tím pha chế xào theo phương thức gia truyền, Quán Bà Bảy Anh tại chợ Biên Hoà chỉ bán độc nhất món cháo trắng, với các món mặn ăn kèm rất bình dân như dưa mắm, tép chiên mặn, trứng vịt muối, khô lóc chấy mặn, cá trê kho khô... một quán cháo bình dân nổi tiếng, rất đông khách và quán lộ thiên, không tên, chỉ bày bán về đêm, nhưng được khách giang hồ tứ chiếng thường gán cho cái tên là Quán Cháo Khuya hoặc Quán Cháo Nửa Đêm Về Sáng.

**\*\* Những gian hàng trái cây** được dựng dài theo lề Xa lộ Biên Hoà-Sài Gòn, bày bán chòm chòm Phú Hội, sầu riêng Long Thành, mít tố nữ Nhơn Trạch, bưởi, đặc biệt là bưởi ổi Tân Triều...

**\*\* Những vườn bưởi** chạy dọc dài theo hai bên bờ sông Đồng Nai, chao ơi đẹp! Nhiều thương buôn từ phương xa đến đặt mua cả vườn vào những tháng cận Tết ...

**\*\* Còn nhiều thật nhiều thứ**, không sao kể hết trong một hai trang giấy... mỗi cảnh vật đã trở thành kỷ niệm, theo cách tả của một nhà văn Pháp Anatole France là mỗi viên đá có một cái tên, mỗi cái cây có một linh hồn, những thứ đó thắt chặt với hồn tôi bằng một thứ tình quyến luyến sâu xa (Chaque pierre a un nom - Chaque arbre a une âme- Qui attachent à mon âme avec force d'aimer) hay "Tôi nhớ mãi làng tôi nhớ mãi - Nơi sống qua những tuổi ấu thơ (Je me souviens de mon village - Où j'ai vécu les premiers ans..) hay viết theo Edmond De Amicis trong quyển Grand Coeur (được Hà Mai Anh dịch ra với tựa Tâm Hồn Cao Thượng) ở đoạn một người đi du lịch nơi xa về, ngồi trên boong tàu, nhìn về phía xa xa thấy hình ảnh quê hương tôi hiện ra, tự nhiên mắt trào lệ cảm. Ta mới thấy chẳng nơi nào hơn quê hương ta, vì thiếu "chất" tình quyến luyến nhớ thương, thiếu những kỷ niệm đầu đời, thiếu một thời vang bóng.... Có người đi du lịch khắp năm châu, đến Pháp viếng tháp Eiffel, đến Ai Cập viếng Kim Tự Tháp, qua Trung Quốc đặt chân lên Vạn Lý Trường Thành... họ thấy tận mắt và hết lời khen: quả là những kỳ công tuyệt mỹ, đáng khâm phục. Khi trở về họ tha hồ kể cho bạn bè nghe, rồi một thời gian sau những hình ảnh này lại chìm vào quên lãng, vì các kỳ quan trên có vĩ đại thật nhưng đối với họ không có hồn, không có tình... không bằng một dòng sông quê mẹ bên lở bên bồi, có cô lái đò một nắng hai sương..., nắng quê mẹ đẹp, trăng quê mẹ nên thơ... Cái gì có liên quan đến quê mẹ, chỗ chôn nhau cắt rốn, có liên hệ đến tập tục cổ truyền, văn hoá dân tộc đều đẹp cả.

Trên đây là tôi kể những cái mà nhiều người biết, còn biết bao cái gọi là riêng tư, chỉ mình tôi biết, đã trở thành những kỷ niệm khó quên trong đời tôi, như làn sóng lăn tăn trên mặt sông Đồng, gọi tôi nhớ hủ tro hài cốt của thân phụ tôi được đập ra và thả theo dòng sông theo lời trăng trời..., đồi cây Bạch Đàn ở Tam Hiệp nơi có nấm mồ, mẹ tôi yên nghỉ giấc nghìn đời hoặc một ánh mắt, một nụ cười, một bàn chân qua ngõ vắng một chiều mưa mà một thuở làm lòng tôi xao xuyến..., những hình ảnh ấy đã mấy chục năm rồi, vẫn còn đọng mãi trong hồn tôi. Như khi nghe câu ca quan họ ta lại hình dung các cô gái Bắc Ninh xinh đẹp trong chiếc áo tứ thân đang múa hát, khi nghe nhắc đến nàng Tô Thị ta lại nhớ đến tỉnh Lạng Sơn, khi nghe ai nhắc đến Biên Hoà ta lại nhớ đến nhớ Bưởi.

**Tôi đã hứa với lòng sẽ có một ngày tôi trở lại quê hương, dù chỉ là một năm tro tàn.**

Nguyễn Kim Lộc (Chicago, ngày 21-4-2005)

**Ghi chú:** (1) thơ của Ông Giáp Văn Thạch, (2) (3) thơ và nhạc của Ông Trần Chí Phúc, (3)(4) nhạc của Ông Phạm Duy.

\*\*\*\*\*

## Lời Kêu Gọi

Hội Ái Hữu Biên Hoà được ngỏ lời kêu gọi sự đóng góp thơ, văn, tham khảo...vv....viết về các quận sau: Tân Uyên, Long Thành, Công Thành, Nhơn Trạch và Dĩ An. Đây là việc làm tốt đẹp vì có rất nhiều Đồng Hương và Thân Hữu đã gửi thơ, điện thoại và email yêu cầu. Xin Quý Văn, Thi Sĩ hãy giúp Hội. Rất cảm ơn.

# Bí Quyết Sống Lâu Sống Khỏe

## Bài nói chuyện của Giáo Sư Tề Quốc Lực tại Trung Quốc

Hội Ái Hữu Biên Hoà hân hạnh giới thiệu cùng Quý Đồng Hương và Thân Hữu phần tài liệu y khoa rất bổ ích cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta qua bài nói chuyện của Giáo Sư Tề Quốc Lực.

Ông là một người Mỹ gốc Hoa. Ông đã từng làm việc cho Tổ Chức Y Tế Thế Giới trong nhiều năm qua. Mới đây ông được Bộ Y Tế Trung Quốc mời về Bắc Kinh nói chuyện về sức khoẻ. Bài nói của ông được công chúng hoan nghênh và đã được đăng tải trên nhiều tờ báo của Trung Quốc.

Bài này được soạn và in lại dựa theo bài Bí Quyết Sống Lâu Sống Khỏe được đăng trên Đặc San Xuân Quảng Ngãi 2005. Hội Ái Hữu Biên Hoà xin chân thành cảm ơn Hội Đồng Hương Quảng Ngãi và Giáo Sư Phan Văn Các đã bỏ công sức lược dịch. Kính mời Quý Vị.

Hiện nay, đại đa số chết là vì bệnh, rất ít người chết vì già. Lẽ ra phải đại đa số chết vì già, còn thiểu số chết vì bệnh. Hiện tượng cực kỳ bất bình thường này đòi hỏi chúng ta mau chóng sửa chữa.

Gần đây Liên Hiệp Quốc biểu dương nước Nhật Bản vì tuổi thọ của họ đạt quán quân thế giới. Tuổi thọ bình quân của nữ giới ở họ là 87-96 tuổi, còn ở Trung Quốc chúng ta thập kỷ 50 là 35 tuổi, thập kỷ 60 là 57 tuổi, hiện nay là 67-88, kém Nhật Bản đúng 20 tuổi.

Kinh nghiệm của Nhật Bản là lấy xã khu làm đơn vị, mỗi tháng giảng bài một lần về giữ gìn sức khoẻ, ai không đến nghe thì phải học bù. Chúng ta không có chế độ đó, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Sau khi về nước, tôi đã hỏi nhiều người rằng nên sống bao lâu? Có người bảo tôi năm sáu chục tuổi là tạm được rồi, điều này chứng tỏ tiêu chuẩn của chúng ta quá thấp.

Đại đa số dân chúng không hề biết gì đến những nguyên tắc tối thiểu để giữ gìn sức khoẻ hoặc lơ là và không chú ý mấy đến việc chăm sóc cơ thể mình, sống được sao hay vậy, đây là một vấn đề rất nghiêm trọng. Tôi đã làm việc và công tác ở các bệnh viện 40 năm nay, tôi thấy cảnh chết vì bệnh rất là đau khổ. Tôi đến đây mục đích rất rõ ràng:

**“Mong rằng mọi người đều coi trọng sự giữ gìn sức khoẻ của mình.”**

Vừa rồi, có một buổi họp về Y Tế Quốc Tế diễn ra ở Victoria, Canada, sau những buổi bàn thảo sôi nổi, một tuyên ngôn đã ra đời. Tuyên ngôn này có 3 cái mốc, mốc thứ nhất gọi là ăn uống cân bằng, mốc thứ hai gọi là vận động có ô-xy, mốc thứ ba gọi là trạng thái tâm lý.

Dưới đây xin nói về vấn đề thứ nhất:

### **Ăn uống cân bằng.**

Có lẽ con người từ lâu đã nghĩ rằng giữ gìn sức khoẻ thì có gì mà phải nghe, chẳng qua ngủ sớm dậy sớm thì khoẻ người chứ gì. Tôi xin thưa với bạn, ở thời nhà Đường thì có thể nói vậy, chứ ngày nay nói vậy thì cực kỳ thiếu hiểu biết, có nhiều điều đã thay đổi. Nói ăn uống cân bằng, có hai chuyện là ăn và uống.

#### **a. Trước hết nói về uống.**

Khi ở Đại Học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh viên: Nước uống nào tốt nhất? Sinh viên đồng thanh trả lời: Côca Côla. Côca Côla, Mỹ không thừa nhận, quốc tế cũng không thừa nhận, nó chỉ có thể giải khát, chứ không có tác dụng nào cho giữ gìn sức khoẻ. Sản phẩm bảo vệ sức khoẻ là gì, mọi người nên biết, nó phải có khả năng chữa bệnh. Cho đến bây giờ đại đa số người Trung Quốc chúng ta còn chưa biết thế nào là sản phẩm bảo vệ sức khoẻ. Ở các hội nghị quốc tế, người ta đã định ra 6 loại đồ uống bảo vệ sức khoẻ:

**Trà xanh--Rượu vang đỏ--Sữa đậu nành--Sữa chua (yogurt)--Canh xương--Canh nấm.**

**Vì sao nói canh nấm?** Vì canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch cho cơ thể chúng ta. Một văn phòng có người luôn bị cảm, có người cả năm không bị bệnh bao giờ, vì sao vậy? Vì sức miễn dịch tuỳ vào sự ăn uống của mỗi người. Uống canh nấm có thể nâng cao sức miễn dịch, cho nên đó là sản phẩm giữ gìn sức khoẻ.

**Vì sao nhắc đến canh xương?** Trong canh xương có chất uyên giao (một chất keo giúp cho xương cốt chúng ta được mạnh và cứng). Mỗi buổi ăn nếu có được chén canh xương nấu với rau thì rất tốt vì chất uyên giao kéo dài tuổi thọ. Cho nên đừng coi thường canh xương.

**Vì sao nhắc sữa chua?** Vì sữa chua duy trì cân bằng vi khuẩn. Nói cân bằng vi khuẩn có nghĩa là sữa chua giúp vi khuẩn có ích thì sinh trưởng, vi khuẩn có hại thì tiêu diệt, cho nên ăn sữa chua thì có thể ít mắc bệnh. Ở Châu Âu, sữa chua rất phổ biến, nhiều cô gái chúng ta thích ăn sữa chua, nhưng họ không hiểu vì sao. Chúng tôi rất lấy làm lạ, lượng tiêu thụ sữa chua của Trung Quốc rất thấp, có lẽ ăn không quen hay ngon, còn số tiêu thụ sữa bò lại rất lớn.

Bản thân sữa bò, chúng tôi không phủ định tác dụng của nó, nhưng nó kém xa sữa chua. Còn sữa đậu nành, sẽ nói sau.

**Bây giờ nói vì sao uống trà xanh (green tea).** Ngày nay rất nhiều người biết uống trà, nhưng thanh niên thì ít uống. Vì sao trà xanh lại có tác dụng bảo vệ sức khoẻ? Nguyên nhân là trong trà xanh có chứa chất trà đa phenol, mà trà đa

phân có thể chống ung thư. Nhật Bản làm tổng điều tra rất tốt. Sau cuộc tổng điều tra, họ nói người trên 40 tuổi chẳng ai không có tế bào ung thư trong cơ thể. Vì sao có người mắc ung thư, có người không? Điều này có liên hệ tới việc uống trà xanh. Nếu anh uống mỗi ngày 4 chén trà xanh, thì tế bào ung thư không chia cắt, mà dù có chia cắt cũng muộn lại 9 năm trở lên. Cho nên ở Nhật Bản, học sinh tiểu học hàng ngày đi học đều uống một vài chén trà xanh.

Thứ hai xin chú ý, trong trà xanh có chứa fluor, nó chẳng những có thể làm bền răng, mà còn chữa được sâu răng, diệt vi khuẩn. Sau bữa ăn 3 phút, đốm khuẩn răng đã xuất hiện. Hiện nay rất nhiều người chúng ta răng không tốt, chẳng những không súc miệng bằng nước trà, mà nước trắng cũng không. Vì thế, nên có người 30 tuổi đã bắt đầu rụng răng, 50 tuổi thì rụng hết.

Thứ ba, bản thân trà xanh chứa chất trà cam ninh, chất này nâng cao độ bền huyết quản, khiến huyết quản khó vỡ. Rất nhiều người bị mạch máu não bất ngờ đến Bắc Kinh chữa, trong bệnh viện cứ 4 người chết thì có 1 người xuất huyết não. Xuất huyết não thì chưa có cách chữa, kỳ nhất là tức giận, hễ tức giận đập bàn trợn mắt, mạch máu não đứt ngay.

Thưa Quý Vị cao niên, lớn tuổi, các vị nên uống trà xanh sớm đi, đến lúc các vị có đập bàn trợn mắt vài cái thì cũng không lo.

**Trong các đồ uống, đứng thứ hai là rượu vang đỏ.** Vốn dĩ là trên vỏ quả nho đỏ có một chất gọi là nghịch chuyển thuận (*còn chuyển ngược*). Chất này có tác dụng chống suy lão, còn là thuốc chống oxy hoá, người hay uống vang đỏ thì ít mắc bệnh tim. Thứ hai, nó có thể giúp ta phòng ngừa tim đột nhiên ngừng đập (*heart attack*), chúng ta gọi là ngừng đột ngột. Trong trường hợp nào tim có thể ngừng đập? Một là vốn có bệnh tim, hai là tăng huyết áp, ba là mỡ máu cao. Mấy hôm trước tôi đến trường Đại Học Sư Phạm hội chẩn, một vị tiến sĩ mới 35 tuổi, buổi sáng còn chạy nhảy tung tung, trưa đã chết rồi. Vì sao? Mỡ máu quá cao. Bây giờ tôi xin báo cho các vị kết quả tổng điều tra của thành phố Bắc Kinh, cán bộ tại chức cứ 2 người thì có một người mỡ máu cao, tỷ lệ là một phần hai. Mỡ máu cao nguy hiểm ở chỗ nào? Tim có thể đột nhiên ngừng đập. Có một chàng trai 20 tuổi, máu của cậu ta lấy ra có dạng bùn, hết sức nguy hiểm. Chúng tôi hỏi cậu ta, cậu ta bảo ăn uống lung tung, không chừng mực, không kiểm soát. Không phải cậu ta ăn hỗn tạp mà là ăn quá bất hợp lý có hại cho tim. Chúng tôi còn có một trường hợp khác: một người mua một chiếc bánh ga-tô lớn ở ngoài phố, vừa cứng, vừa dẻo, vừa nóng, chạy về nhà vào đến cửa liền bảo bà cụ ăn ngay kéo nguội, bà cụ vừa ăn được mấy miếng thì tắc thở. Anh ta cũng bà cụ chạy đến bệnh viện, đến nơi chúng tôi hỏi có chuyện gì, anh ta kể lại đầu đuôi. Thế chẳng phải chết vì thiếu hiểu biết đó sao? Không cứu được.

Rượu vang đỏ còn có một tác dụng nữa là hạ huyết áp, hạ mỡ máu. Vang đỏ có mấy tác dụng lớn như thế, nên ở nước ngoài bán rất chạy. Tôi không quảng cáo tiếp thị cho vang đỏ đâu, tôi chỉ truyền đạt tinh thần của hội nghị quốc tế.

Nhiều người sẽ hỏi: chẳng phải cấm rượu sao? Tổ Chức Y Tế Thế Giới nói rằng cai thuốc lá, hạn chế rượu, chứ có nói cấm rượu đâu, hơn nữa còn nói rõ hạn lượng rượu: rượu vang nho mỗi ngày không quá 50-100cc, rượu trắng mỗi ngày không quá 5-10cc, bia mỗi ngày không quá 300cc. Nếu anh vượt quá khối lượng đó thì sai lầm, không quá lượng thì tốt. Có một chị nữ sẽ hỏi: Tôi không biết uống rượu thì làm thế nào? Chị không biết uống rượu, há lại không biết ăn nho sao? Ăn nho há lại không thể ăn cả vỏ sao? Nhưng nho trắng không có nghịch chuyển thuận, bạn ăn cũng vô ích. Bây giờ ở Châu Âu đã có bánh ngọt bằng nho đỏ rồi. Tôi đã thử rồi, nho đỏ rửa sạch đi mà ăn, nuốt cả vỏ rất thích, chả sao cả. Cho nên người có tiền uống vang đỏ, người có tiền ít thì ăn nho đỏ không bỏ vỏ, đều giữ được sức khoẻ như nhau. Còn có người bắt bẻ tôi. Tôi không có nhiều tiền thì làm thế nào? Tôi xin nói với các bạn, ở hội nghị quốc tế người ta đã điều tra rồi, các khu vực trường thọ trên thế giới đều ở vùng ít tiền, thứ nhất là ở Ai-rơ-han thuộc Pakistan, thứ hai là ở A-zéc-bai-zan của Liên Xô (cũ), và Kha-la-han ở Ê-qua-đo, đều là những vùng nghèo. Như vậy thì có lạ không? Kê có tiền ngày ngày nhậu nhẹt tiệc lớn nhỏ, gà vịt thịt cá, thì đều bụng phệ, bằng đầu bằng đuôi. Tôi đã kiểm chứng rồi, những người như vậy rất ít người sống được quá tuổi 65, nếu được thì họ như xe cũ bị đủ trăm bệnh và nặng nhất là tim.

Bệnh tim xảy ra rất nhanh nhất là sự lạm dụng cơ thể. Về vấn đề tập thể dục buổi sáng, tôi thấy rất nhiều ông già, bà già 5, 6 giờ sáng đã xách bảo kiếm đi ra ngoài. Đến tối, không thấy các ông các bà nữa, họ đều ở nhà xem tivi. Đó là vì họ không biết rằng tập luyện buổi sáng sớm rất nguy hiểm. Sáng sớm dậy, quy luật của đồng hồ sinh học trong con người là nhiệt độ cơ thể cao, huyết áp tăng, hơn nữa nội tiết tố thượng thận cao gấp 4 lần buổi tối, nếu vận động mạnh sẽ rất dễ xảy chuyện, dễ làm tim ngừng đập. Tôi không phản đối đi bộ, tập thể dục, đi Thái Cực Quyền, luyện khí công buổi sáng sớm. Điều đó không có gì sai cả. Nhưng nếu người già và người trung niên sáng sớm vận động mạnh, chạy đường dài, leo núi, thì chỉ có trăm điều hại, không một điều lợi.

**Bây giờ nói đến vấn đề thứ hai trong ăn uống, đó là ăn.** Mọi người nên biết Kim Tự Tháp Châu Á là tốt nhất. Kim Tự Tháp gì? Loài cóc, loài đậu, loài rau. Ngũ cốc, đậu và rau là rất tốt. Ở hội nghị San Francisco nhiều bác sĩ nước ngoài đã nêu ra rằng: Không đúng, người Trung Quốc bây giờ không ăn ngũ cốc, đậu và rau nữa rồi, họ đã bắt đầu ăn bánh hăm-bơ-gơ của chúng ta rồi.

Tôi về nước, một lần đến Mắc-Đô-Nan (McDonald), bị chen bật ra, anh nói có ghê không, đó là việc rất hiếm thấy ở nước ngoài. Thanh niên ta mừng sinh nhật, mở tiệc đều là Mắc-Đô-Nan. Tôi rất phục Mắc-Đô-Nan, một năm người ta lấy đi của chúng ta hơn 2 tỷ, người ta thật là biết làm ăn. Theo tôi nắm được, sở dĩ người ta gọi nó là thực phẩm rác (*junk food*), chính vì nó là một loại thực phẩm kích thích lệch, hậu quả là người bằng đầu bằng đuôi, cứ như một bó hành lý.

Người ta không ăn vì ăn xong lại phải đi giảm béo. Rất tiếc là thế hệ thứ hai, ngày nào cũng muốn ăn Mắc-Đô-Nan đến mức độ không có “Burger” Mắc-Đô-Nan là không sống nổi! **(Tiếp theo kỳ sau)**