



BẢNG TIN HẰNG THÁNG SỐ 23

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

PHÁT HÀNH NGÀY 15 THÁNG 6 NĂM 2005, TẠI HOUSTON, TEXAS

SỐ ĐẶC BIỆT

TÂM THƯ MÙA HẠ

“Những ngày như lá....tháng như mây...”

Tôi rất cảm khái đoạn văn đầy ấn tượng này của tác giả Công Tử Hà Đông HOÀNG HẢI THUYẾT. Ông là nhà văn, nhà báo nổi tiếng từ thuở tôi biết đọc văn của ông trên tờ “Sài Gòn Mới” của Bà Bút Trà. Làm độc giả của Ông cho đến nay, trải qua bao mùa lá rụng, mà ngòi bút của Hoàng Hải Thuyết vẫn còn sắc nhọn, đóm lược và đầy hào khí của một nhân sĩ chân chính hiềm hoi giữa chốn hồng trần đầy cát bụi và vốn nhiều hệ lụy này.

Lá vàng rụng rơi, mây lang thang trôi khắp cùng trong Vũ Trụ. Ngày qua tháng lại, thoáng chốc mà ngôi nhà Hội Ái Hữu Biên Hoà đã được bốn tuổi, cái tuổi măng non thơ ấu đáng yêu. Bảng Tin HẰNG THÁNG cũng đã mang đến số 23 rồi. Như vậy là 30 mùa: Xuân, Hạ, Thu, Đông chúng ta đã hoài vọng cổ hương, chờ đợi từng ngày để mong quy hồi cố quốc! 30 năm viễn xứ, nhưng người Việt Nam lưu vong đã gây dựng được vùng “**TÔ GIỚI**”. (theo như Tự Điển Phổ Thông của Ông Đào Văn Tập, là khu đất được người bản xứ nhường cho người ngoại kiều cư ngụ và lập nghiệp). Những vùng “Tô Giới” này, đã được thấy ở các tiểu bang như California, Texas, Washington D.C....và khắp thế giới, là nơi chúng ta đang sống an cư, lạc nghiệp, và là chốn để làm bàn đạp cho hàng triệu đôi chân đứng vững trên những vùng đất tạm dung.

Ngôi nhà Hội Ái Hữu Biên Hoà, cũng được dựng xây trên vùng đất “Tô Giới” tại thành phố Houston, Texas thân thương này, đã góp phần làm nên nét chấm phá trong bức tranh toàn cảnh đầy màu sắc rực rỡ.

Những tấm lòng vị tha, yêu thương, những trái tim cùng một nhịp đập thổn thức nhớ quê hương, và những đôi chân, tay xung kích, những ý chí dấn thân, tất cả đã hợp lại tạo nên ngôi nhà Hội Ái Hữu Biên Hoà. Nơi đây là điểm tựa của những tình thương, là niềm an ủi vô biên trong cuộc sống tha hương nơi quê người đất khách.

Nói sao hết cái **NGHĨA**, cái **TÌNH**!?, làm sao nỡ bỏ đi mà không luyến nhớ?! Quên lãng mà không trở ưu tư?! Sông có thể cạn, núi có thể mòn, nhưng “Cái nghĩa đồng hương”, “Cái tình viễn xứ” nó vẫn mãi trường tồn trong tâm hồn của những người con dân Biên Hoà thuộc nhiều thế hệ biết đoàn kết yêu thương, quây quần bên nhau trong ngôi nhà Hội Ái Hữu Biên Hoà luôn rộng mở.

Kính thưa Quý Đồng Hương và Thân Hữu ơi! Xin hãy đọc lại Bảng Tin HẰNG THÁNG SỐ 18 mà Quý Vị chắc còn giữ, khi tôi mạo muội viết bài “Tâm Sự Đầu Năm - Giữ Thơm Hương Bưởi”

“Những ngày như lá...tháng như mây....” thoáng chốc mà năm gần đến rồi năm lại sắp đi qua....Cõi đời này lợi danh đều là tạm bợ, nhân nghĩa, thủy chung sẽ mãi trường tồn.

*Trưa Hạ buồn tênh, nắng vàng...rực nóng
Thành phố Houston đang chìm trong...biển lửa tình yêu...*

TG Nguyễn-trung-Lynch

HOẠT ĐỘNG CỦA BAN TỔ CHỨC BẦU CỬ

Vào lúc 2 giờ chiều ngày 05 tháng 6 năm 2005, Ban Tổ Chức Bầu Cử “Tân Ban Chấp Hành Hội Ái Hữu Biên Hoà” đã có buổi họp với Ban Chấp Hành đương nhiệm và một số Quý Đồng Hương tham dự. Mục đích của buổi họp là để đóng góp ý kiến và cùng thảo luận tiến trình tổ chức bầu cử Tân Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2005-2007. Đồng hương Nguyễn Văn Thịnh, Thư Ký Ban Tổ Chức Bầu Cử, được sự uỷ nhiệm của nhi vị đồng hương Trưởng Ban Bác Trần-thượng Thủ và Phó Trưởng Ban Bác Lê Văn Năm, đã trình bày về việc cần thảo luận thế nào cho tiến trình tổ chức bầu cử được nhanh, gọn và có kết quả. Vì chiếu theo điều 10 chương III của nội quy thì việc bầu cử tân ban chấp hành phải được thực hiện 3 tháng trước khi ban chấp hành đương nhiệm mãn nhiệm kỳ.

Nhưng vì những tháng vừa qua, thành phố Houston, Texas đã có khá nhiều sinh hoạt cộng đồng cũng như nghi lễ tôn giáo, nên những buổi họp trừ bị cho việc tổ chức bầu cử tân ban chấp hành đã không thể xúc tiến sớm được. Ngoài ra, một vấn đề khá quan trọng được thảo luận là có nên tổ chức quá tốn kém như những lần trước, trong khi tình hình tài chính của Hội rất hạn chế.

Quý Đồng hương Ông Lê Văn Trường (Cựu Hội Trưởng), Ông Lâm Sĩ Đất (Hội Trưởng), Ông Nguyễn Bửu Lân (Phó Hội Trưởng Nội Vụ), Ông Trần Văn Thanh (Thư Ký), Bà Nguyễn Thị Quyên (Thủ Quỹ) lần lượt nêu ra nhiều ý kiến và thảo luận sâu xác mọi vấn đề. Đặc biệt là đồng hương Ông Lưu Phước vì bận không đến họp nhưng đã liên lạc về Hội đóng góp nhiều ý kiến rất tích cực. Sau phần đóng góp ý kiến và thảo luận trong tinh thần xây dựng thân ái và tình yêu quê hương xứ Bưởi, buổi họp đã đạt được những điểm đồng thuận sau:

1. Để có thời gian và thuận tiện cho việc tổ chức bầu cử, Ban Chấp Hành đương nhiệm được “lưu nhiệm tạm thời” cho đến khi bầu xong Tân Ban Chấp Hành nhiệm Kỳ 2005-2007.

2. Ứng cử viên hoặc đề cử viên và cử tri phải là dân cư đang sinh hoạt tại thành phố Houston và các vùng phụ cận.

3. Danh sách ứng cử viên hoặc đề cử viên xin liên lạc và gửi về Ban Tổ Chức Bầu Cử trước ngày 15 tháng 7 năm 2005 theo địa chỉ sau:

Ông Lê Văn Năm: 11107 Petworth Drive. Houston, Texas 77072. Điện Thoại: 281-498-3761

Ông Nguyễn Văn Thịnh: 12419 Plumpoint Drive. Houston, Texas 77099. Điện Thoại: 281-530-1658.

Ban Tổ Chức Bầu Cử sẽ đúc kết danh sách và thông báo đến cùng Quý Vị trong Bảng Tin Hàng Tháng Số 24 của Hội phát hành vào đầu tháng 8, năm 2005.

Sau khi danh sách ứng cử viên và đề cử viên được thông báo, Quý Đồng Hương và Thân Hữu Biên Hoà tại thành phố Houston và các vùng phụ cận sẽ nhận được phiếu bầu cử kèm theo phong bì có dán tem và địa chỉ của Ban Tổ Chức Bầu Cử để Quý Vị chọn bầu và gửi về Ban Tổ Chức. Kết quả sẽ được thông báo trên Bảng Tin Hàng Tháng Số 25 vào tháng 9, năm 2005.

Với tấm lòng yêu mến quê hương và giữ thơm quê mẹ, những cánh tay giơ cao giữ vững ngôi nhà Hội Ái Hữu Biên Hoà sẽ được quý con dân xứ Bưởi thể hiện quyết tâm trong kỳ bầu cử Tân Ban Chấp Hành của Hội nhiệm kỳ 2005-2007.

Làm tại Houston, ngày 05 tháng 6 năm 2005.

Thừa Ủy Nhiệm Trưởng Ban và Phó Trưởng Ban Tổ Chức Bầu Cử

Thư Ký: Nguyễn Văn Thịnh

Phân Ưu

Được tin thân phụ của Đồng Hương Chị Huỳnh Thị Xuân Hoa, cựu học sinh trường Trung Học Công Lập Ngô Quyền Khoa 1, là Cựu Ông Huỳnh Kiêm Huê, cựu Y Tá Bệnh viện Phạm Hữu Chí, Biên Hoà, vừa mệnh chung vào ngày 03 tháng 6 năm 2005 tại Biên Hoà, Việt Nam, hưởng thọ 88 tuổi.

Hội Ái Hữu Biên Hoà thành kính phân ưu và chia buồn cùng đồng hương Chị Huỳnh Thị Xuân Hoa và toàn thể gia quyến. Nguyên cầu hương linh Cựu Ông Huỳnh Kiêm Huê sớm về cõi Tây Phương Cực Lạc và hưởng phước từ bi nơi chốn Niết Bàn.

Thông Báo

Hội Ái Hữu Biên Hoà xin thông báo cùng Quý Vị đặc biệt Bảng Tin Hàng Tháng Số 23 được phát hành sớm hơn dự định vì theo nhu cầu cần thiết loan tin về việc tổ chức bầu cử Tân Ban Chấp Hành. Hội chân thành cảm tạ sự hy sinh lo hoàn tất Bảng Tin của đồng hương Bác Trần-thượng Thủ, Anh Lâm Sông Đồng và Cô Đỗ Hà Trung Trang.

Hội cũng xin được cảm tạ sự bảo trợ của đồng hương Lâm Sông Đồng và Ông Dương Văn Chí chủ tiệm in CompuNet.

1.- Viết cho các bạn ở Petrus Ký sắp qua Hoa Kỳ trong đó có Nguyễn Ngọc Diễm, Vương Thư, T.V. Thường, Ngô Thanh Nhân, v.v...(DT)

(Tiếp theo kỳ trước)

Bạn sẽ làm nhiều việc khác nhau để có tiền, để rồi sau cùng chọn nghề hợp với khả năng, ý thích. Nên nhớ là ở Mỹ, người ta thay đổi chỗ làm một cách dễ dàng, chứ không như bên mình, làm chỗ nào thì ở chết chỗ đó cho đến lúc về hưu. Như tôi, trước hết tôi đi BÁN CHỢ TRỜI: bán windchimes (khánh) bằng ceramic (đồ gốm) ở Costa Mesa.

*Tùng bán xoay ra bán chợ Trời
Tưởng rằng đồ thật, hoá đồ chơi.
Lắc cắc, leng keng, ba mảnh sứ
Xanh xanh, đỏ đỏ, bốn màu vôi.*

*Bạc khách dễ tìm, tiêu chẳng tiếc
Tiền mình khó kiếm, chắc chịu thôi!
Sáng sớm ra đi chiều về tối
Lất lay hai bữa để chờ thời!*

D.T. (1991)

Rồi làm TEACHER AID (trợ giáo), sau thấy không khá (vì quá ít giờ, kinh tế DOWN (xuống dốc), ngân sách giáo dục bị cắt xén) nên nhảy qua nghề khác:

*Giáo chức từ nay dứt cháo ròi
Yêu nghề mến trẻ cũng đành thôi!
Tự trung là cũng do tiền bạc
Kinh tế nhìn chung chưa phục hồi.*

*Bốn tiếng một tuần sao đủ sống?
Đường đi nước bước lại xa xôi!
Ba mươi năm lẻ trong ngành giáo
Nhắc lên trong dạ luống bời hồi!*

D.T. (8-91) NORWALK Unified School District

Rồi đi làm NURSE AID (trợ y), nghề nào cũng có theo học một khoá, có LICENSE (bằng cấp), có CERTIFICATE (chứng chỉ) đàng hoàng nhe các bạn, không có, không ai cho dạy dỗ, chăm sóc cả. Cũng cực nhọc, nặng nề, thức đêm thức hôm, chịu không nổi, rồi cũng QUIT (bỏ việc) luôn:

*Bệnh viện từng nghe tiếng thở dài
Trực đêm, đành thức trắng đêm nay
Chị kia xinh đẹp đem cha gửi
Anh nọ giàu sang dẫn mẹ đây!*

*Trông lại, trông qua, bao con bệnh
Nhìn tới, nhìn lui, lấm lọ chai
Không khí bao quanh buồn thảm quá
Ngồi đây thương nhớ, nhớ thương ai*

D.T. (8-91) HUNTINGTON Convalescent Hospital

Khoảng cuối năm 1991, có dịp đi ngang qua UEI (United Educational Institute) là nơi tôi và gia đình tôi từng học ESL và Computer, tôi ghé vào thăm trường cũ và được bạn bè trong văn phòng cho hay trường đang cần một Custodian (gác dan), họ bảo tôi làm đơn nộp ngay để được phỏng vấn. Họ tin rằng tôi sẽ “get” (xin) được “job”. Nhưng xui xẻo cho tôi, ông AL, một cựu sĩ quan từng chiến đấu ở Việt Nam, giám đốc trường, rất có cảm tình với tôi, hôm ấy lại đi vắng. Tên phó giám đốc, gốc người Á Rập phỏng vấn tôi. Hắn thấy ông AL có cảm tình với tôi nói riêng và người Việt Nam nói chung, nên đâm ra không ưa chúng tôi. Sau khi “quay” tôi đủ thứ chuyện, hắn chỉ chiếc bàn kê ở góc phòng, hất hàm hỏi:

-“Du có vác nổi chiếc bàn đó không?”

Tự ái cá nhân và dân tộc tôi bị va chạm. Hắn biết tôi quá mà, bề nào tôi cũng từng là giáo sư, là sĩ quan bên Việt Nam, nay thất thế sang đây phải xin làm cái nghề quét dọn này, hắn lại còn tìm cách làm khó dễ. Tự ái dân tộc vì những người như hắn, trước đây ở Việt Nam, chỉ làm nghề gác dan thôi, chứ đâu có làm vương làm tướng gì! Tôi trả lời cộc lốc:

- “Tao sẽ liệt sức tao.”

Thế là hắn cho tôi “fail”⁶. Cũng được thôi. Biết đâu trong cái rủi sẽ có cái may mình sẽ kiếm được “job” khác tốt hơn, chứ cứ bám vào cái nghề “custodian” này chắc không khá nổi.

Rồi bạn bè dẫn đi làm tiệm bánh, cũng đi (Song Long Bakery-Bolsa)

*Bạn đến cho tin quá ngỡ ngỡ
Hỏi làm chi đó “Bánh bông lan”.
Nữ công chưa học, e không khéo
Bánh mút chưa làm, sợ chẳng kham.*

*Khi trứng, khi đường, khi bột nổi
Lúc nôi, lúc cối, lúc khuôn mâm
Lâu năm có lẽ lên cút xếp⁷
Ký lục thông ngôn cũng chẳng màng*

D.T. (1991)

Chú thích:

(6) Fail = Không được mướn làm. (7) Cút xếp (Chef Cook = Đầu bếp chánh), job = công việc làm, du = anh hay mày, ESL = Anh văn là sinh ngữ phụ, United Educational Institute (tên trường học).

(Tiếp theo kỳ sau)

TÌNH YÊU TRONG NỀN VĂN HOÁ VIỆT

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 Lu Tấn Hồng, cựu Thẩm Phán Toà 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 Lu Tấn Hồng. Kính mời Quý Vị.

Tư Tưởng Việt: Biên Hoá, Thăng Hoa, Hoà Đồng

Mỗi nền văn hoá đều có bản sắc riêng. Mỗi dân tộc đều tự hào về truyền thống văn hoá của mình. Nói nôm na, mỗi dân tộc đều có sắc thái riêng về lối sống, cách ăn ở, cách suy nghĩ, cách giải trí, thể ứng xử.

Bài viết này thử tìm hiểu về quan hệ nam nữ của người bình dân Việt Nam. Để thấy rõ cá tính dân tộc về tình yêu trai gái, chúng ta thử đối chiếu ba mối tình ở ba vùng đất có những nền văn minh khác nhau: đó là mối tình của Roméo-Juliet ở Tây Phương, Lương Sơn Bá-Chúc Anh Đài ở bên Tàu và Trương Chi-My Nương của Việt Nam.

Trước khi so sánh, chúng ta hãy xét qua đặc tính nội dung của ba mối tình nói trên.

ROMÉO - JULIET

Ngày xưa, tại thành phố Verona của nước Ý có hai gia đình Montague và Capulet hận thù nhau từ thế hệ này qua thế hệ khác. Roméo, con trai của gia đình Montague yêu nàng Rosaline say đắm, nhưng Rosaline chẳng đáp lại mối tình này. Roméo buồn tủi, trở nên lẩn thẩn, hay đi lang thang một mình trên đường phố, hoặc thường tự giam mình trong căn phòng cô đơn, vắng vẻ. Benvolio, bạn Roméo bèn đề nghị cả hai người cải trang, bí mật tham dự buổi dạ hội hoá trang do gia đình Capulet tổ chức. Benvolio hứa sẽ tìm cho Roméo một nàng thiếu nữ thật đẹp, xuất sắc hơn cả Rosaline. Tối hôm đó, gia đình Capulet tổ chức dạ hội vì Bá Tước Paris sẽ tới hỏi Hầu Tước Capulet xin kết hôn với Juliet, con gái duy nhất mới mười ba tuổi của gia đình Capulet. Vào đêm dạ hội, Juliet gặp Roméo. Thoạt mới nhìn nhau, tiếng sét ái tình đã làm hai người yêu nhau say đắm. Trong khi ấy, Tybalt, một người bà con của Juliet nhận ra Roméo. Tybalt cho rằng một người thuộc gia đình thù nghịch Montague không được mời mà đến dự là một điều sỉ nhục. Anh ta thề sẽ trả thù.

Sau khi dạ hội chấm dứt, Roméo và Juliet đã thề thốt với nhau và quyết định kết hôn trong vòng bí mật. Linh Mục Lawrence, một tu sĩ dòng Franciscan và là cha xung tội của Roméo rất lo ngại cho đôi trẻ; nhưng cuối cùng cũng đồng ý làm lễ cưới cho cả hai, với niềm hy vọng cuộc hôn nhân Roméo và Juliet sẽ chấm dứt mối thù hận giữa hai gia đình.

Trong lúc đó, Tybalt đi tìm Roméo để thanh toán. Khi gặp Roméo cùng đi với Mercutio và Benvolio, Tybalt thách Roméo đấu gươm. Roméo từ chối và gọi Tybalt là “người anh em bà con” nhưng Mercutio, người bạn nóng tính của Roméo đã nhận sự thách đố của Tybalt. Hai người đấu gươm. Khi Roméo xông tới ngăn cản thì Tybalt đâm chết Mercutio. Giận dữ vì cái chết của người bạn, Roméo đuổi theo Tybalt. Một trận đấu sinh tử diễn ra, cuối cùng Roméo giết chết Tybalt. Trong khi Juliet đang phấn khởi thì bà hầu báo cho nàng biết Roméo đã giết chết Tybalt và Hoàng Tử Ascalus đã ra lệnh cấm Roméo không được lai vãng trong thành Verona.

Hầu Tước Capulet đang sắp đặt đám cưới của Juliet với Bá Tước Paris. Không biết trông cậy vào ai, Juliet đành chạy đến cầu cứu với Linh Mục Lawrence. Ông đề nghị giải pháp: Juliet uống một liều thuốc; loại thuốc này sẽ làm cho nàng tắt thở, có vẻ chết trong vòng 42 giờ. Trong khoảng thời gian này, Linh Mục Lawrence cho người đi Mantua tìm Roméo. Sau đó, Linh Mục và Roméo đến chỗ nhà mồ nơi Juliet sẽ sống lại, Roméo sẽ đem nàng đi xa, rồi linh mục sẽ công bố cuộc hôn nhân của đôi trẻ để họ có thể trở lại vui sống tại Verona. Juliet nhận uống liều thuốc.

Linh Mục Lawrence cho người đi tìm Roméo báo tin trên, người này bị kẹt giữa đường vì bệnh dịch. Trong lúc đó, người hầu Balthasar của Roméo lại báo tin cho Roméo biết là Juliet đã chết, vì anh ta không biết kế hoạch của Linh Mục Lawrence và Juliet. Roméo nhận được hung tin bèn đi mua thuốc độc và cấp tốc đến nhà mồ của gia đình Juliet, Bá Tước Paris cũng đến nhà mồ. Gặp nhau, Paris ngăn cản không cho Roméo đến gần Juliet; do đó hai kẻ tình địch đánh nhau. Cuối cùng, Roméo giết chết Paris.

Vẻ đẹp của Juliet đã làm cho Roméo thần thờ, Roméo đã phải than rằng: “Tử thần đã hút đi mật ngọt trong hơi thở của em, nhưng bất lực trước sắc đẹp của em!” Chàng thề nguyện sẽ sống bên người yêu mãi mãi nên uống ngay liều độc dược và tắt thở. Gần đến giờ Juliet tỉnh lại, Lawrence vào đến nhà mồ thì thấy Paris và Roméo nằm chết, sợ quá ông ta bèn bỏ chạy. Lúc tỉnh dậy, Juliet thấy người yêu đã chết trong khi những người khác đang đi tới phía ngoài, nàng bèn dùng dao găm của Roméo tự sát.

LƯƠNG SƠN BÁ – CHÚC ANH ĐÀI

Chúc Anh Đài già trai, rời quê nhà đến nhà thầy để cùng học với những nam sinh khác. Trong lúc chung sống học hành dưới một mái trường, Lương Sơn Bá và Chúc Anh Đài trở thành đôi bạn thật thân thiết. Trong ba năm cùng sôi kinh nấu sử, Lương Sơn Bá vô tình cứ ngỡ rằng Chúc Anh Đài là người bạn trai thân mến, nhưng Chúc Anh Đài thì thầm yêu người bạn học của mình.

Một hôm, được tin mẹ đau nặng nơi quê nhà, trước khi lên đường trở về, nàng nhờ sư mẫu trao cho Lương Sơn Bá viên ngọc bích với lời tạ từ gắn bó hôn nhân.

(Tiếp theo kỳ tới)

PHỤ BẢN BẢNG TIN HẰNG THÁNG SỐ 23
PHÁT HÀNH NGÀY 15 THÁNG 6 NĂM 2005 TẠI HOUSTON, TEXAS

SỐ ĐẶC BIỆT

Vu Lan Nhớ Ngoại

Thời gian trôi qua hơn nửa thế kỷ, dĩ vãng là những sự yêu thương và lòng tưởng nhớ đến ơn đức bao la của các bậc sanh thành nuôi dưỡng chúng ta. Trời vào Hạ, mùa Vu Lan sắp đến, chúng tôi xin được một lần nữa giới thiệu đến Quý Vị một truyện ngắn đặc sắc rất hay: “**Vu Lan Nhớ Ngoại**” của Bác Sĩ Trần Nguơn Phiêu. Bác sĩ đã từng tặng Hội bài Cù Lao Phố được đăng trên Bảng Tin HằngTháng Số 17 và 18.

Hội Ái Hữu Biên Hoà chân thành cảm tạ Bác Sĩ Trần Nguơn Phiêu.

Kính mời Quý Vị.

Triệu mồ côi mẹ rất sớm, khi chưa tròn năm tuổi. Mẹ Triệu vốn thuộc một gia đình công chức khá giả, lớn lên ở Sài Gòn, nhưng sau khi có chồng thì về làm dâu ở Mỹ Long, một làng nhỏ thuộc quận Cao Lãnh, tỉnh Sa Đéc, ven biên Đồng Tháp Mười. Nơi đây là một nơi thực sự quê mùa, xa thành phố Sa Đéc cách hai nhánh sông lớn Hậu Giang. Từ Sài Gòn xuống, đường bộ không đi ngang qua làng. Thuở đó con đường từ An Hữu, sau khi qua bên Bắc Mỹ Thuận, đi đến quận Hồng Ngự chưa được xây cát như trong thời Đệ Nhất Cộng Hoà. Dân trong làng nếu không có dịp ra tỉnh thì chưa biết được hình dáng một chiếc xe hơi ra làm sao!

Ông nội Triệu là một nhà nho, quê ở Hà Tĩnh vào Nam, để theo ông Bác của Triệu, bị Pháp xử lưu đày ở Nha Môn (Sa Đéc) vì tham gia hoạt động trong phong trào Đông Kinh Nghĩa Thục. Nhiều nhà cách mạng khác cũng bị Pháp chỉ định cư trú như cụ Vũ Hoàn ở Sa Đéc, cụ Dương Bá Trạc ở An Giang, cụ Phan Tây Hồ ở Định Tường ... Từ Hà Tĩnh, ông nội Triệu đã đi bộ vào Nam tìm người anh cả. Cuộc hành trình này là một giai thoại được con cháu thường nhắc nhở trong gia đình. Ông nội Triệu đã lãnh trách nhiệm dạy học ở làng và đã lập nghiệp ở đây, vừa làm vườn vừa làm ruộng. Cả làng đều gọi ông là Ông Giáo.

Cha Triệu là một tư chức làm việc với Pháp có được cơ hội giúp việc khi Pháp thành lập các khách sạn lớn như Continental, Majestic ở Sài Gòn, Langbiang Palace, Hôtel du Parc ở Đà Lạt. Lúc Triệu ra đời thì cha Triệu đã trở thành chuyên viên nên được chỉ định phụ trách các khách sạn ở Siemréap, Đền Thiên Đê Thích và nhà hàng Bokor ở Campuchia. Mẹ Triệu vì có hai con còn nhỏ nên chưa theo chồng được, phải về quê làm dâu.

Từ một nơi phồn hoa là Sài Gòn về chốn quê mùa, mẹ Triệu vẫn thích nghi được với cuộc sống mới. Từ một cuộc sống tương đối theo lối Âu Tây trong một gia đình công chức, mẹ Triệu vẫn sinh hoạt bình thường trong một gia đình Nho Giáo theo lẽ lối sống khắc khe.

Vì mắt mẹ khi còn quá nhỏ, Triệu chỉ còn nhớ mang máng được hình ảnh mẹ như khi mẹ xắt chuối nuôi heo hay xay lúa, giã gạo, sàng gạo với các cô ... Chỉ có một lần được mẹ tắm ở giữa sân, khi gội đầu bằng xà bông, Triệu đã nhắm chặt mắt chờ khi mẹ xối nước xong mới dám vuốt mắt, mở mắt ra. Năng chiều chiếu qua các giọt nước còn đọng trên mi, mặt mẹ Triệu cúi gần mặt Triệu, nên khi mở mắt Triệu thấy hình ảnh mẹ lung linh tuyệt đẹp. Bảy chục năm về sau, mỗi lần hồi tưởng nhớ mẹ, Triệu vẫn còn giữ mãi nét mặt của mẹ qua ánh nước lóng lánh của buổi chiều ngày đó.

Nhưng rồi, một hôm, mẹ Triệu trở bệnh nặng, hôn mê nhiều ngày. Triệu và em được cho ngủ riêng với các cô. Một buổi chiều, mẹ Triệu hồi tỉnh lại, các cô đưa anh em Triệu khếp nép vào thăm mẹ. Nhưng đó có lẽ là những phút hồi dương ngắn vì sáng hôm sau, các cô khóc sụt nước đánh thức anh em Triệu dậy và cho hay “Mẹ đã mất rồi”. Vào tuổi đó, Triệu thấy người lớn khóc nên cũng khóc theo, nào có hiểu mất mẹ là gì! Cả nhà rộn rịp, rối rắm lo việc táng liệm. Trưa hôm đó, không ai còn thì giờ lo cho anh em của Triệu. Hai anh em đều thấy bụng đói cồn cào nhưng không dám nói cho ai biết đành rủ nhau nằm vắt vẻo ở cầu thang vì nhà ông nội Triệu được cất theo loại nhà sàn cao, theo lối nhà người Miên. Sau cùng có người nhận thấy, nhớ là quên cho anh em Triệu ăn mới lo cho hai đứa nhỏ vừa mất mẹ. Đó là lần đầu tiên Triệu mới nhận thức được thân phận mồ côi của mình!.

Sau buổi chiều mẹ Triệu đã được chôn cất, ông đã ở lại đêm để chờ đến sáng đáp chuyến đò trở qua Sa Đéc. Đêm đó ông đã thao thức không ngủ được, đưa mắt nhìn ánh đèn dầu trên bàn thờ vừa mới dựng lúc ban chiều cho mẹ Triệu. Chiếc đèn đó là một loại đèn dầu rất tốt, hiệu Hirondelles mà ông ngoại Triệu đã mua của hãng Armes et Cycles de Saint-Étienne ở Pháp để tặng mẹ Triệu, vì biết mẹ phải về sống ở nơi quê mùa, không có ánh đèn điện. Ánh đèn tốt như thế lại bỗng nhiên bị tắt. Ông ngoại Triệu đang thức nên đã đốt lại đèn hơn hai lần trong đêm, nghĩ rằng có lẽ con bướm đêm lọt vào bóng đèn làm đèn tắt hay.....nhưng rồi ông lại nhớ khi chưa về

về nhà chồng, mẹ Triệu ngày trước cũng thường hay tắt đèn như thế để ông được ngủ an giấc. Cả nhà vì thế thường tin tưởng là mẹ Triệu đã chết khi còn quá trẻ, chưa đến 24 tuổi, mà lại đang mang thai nên rất linh hiển!

Năm mẹ Triệu chết là lúc thế giới đang ở vào thời kỳ khủng hoảng kinh tế trầm trọng. Thương mãi, mùa màng ruộng vườn... đều không đem lại đủ lợi tức cho dân chúng. Cha Triệu đang có được chỗ làm ăn tốt phải trở lên Cam Bốt tiếp tục hành nghề. Ông, Bà Ngoại Triệu đã thuyết phục bên Nội để đem hai anh em Triệu về nuôi nấng. Thế là Triệu có được cơ hội từ biệt nơi thôn dã để đến sinh sống trong một môi trường mới, nhộn nhịp tiếng người và xe cộ. Ông ngoại Triệu lúc ấy được thuyên chuyển về tỉnh Vĩnh Long, không xa Sa Đéc bao nhiêu nhưng đối với tuổi thơ của hai anh em Triệu, đó là cả một cuộc thay đổi to lớn.

Thành phố Vĩnh Long không lớn lao gì, xe hơi không có được bao nhiêu chiếc, phần nhiều là xe của các cơ quan chánh phủ hoặc các xe lô, xe đò... Hai anh em Triệu rất thích ra trước nhà ngắm các loại xe tự động, nhất là những ngày mưa để nhìn các giọt nước nhip nhàng đều đặn lau các kính xe. Đặc biệt vào thuở ấy, phương tiện di chuyển, ngoài loại xe kéo, tư nhân còn có thể mượn một loại xe ngựa, được gọi là xe song mã. Loại xe có hai ngựa kéo này trông rất thanh nhã nay còn được thấy ở Pháp hay Mỹ, nơi các thắng cảnh có nhiều du khách muốn được ngồi xe rong chơi theo lối nhàn hạ thời xưa. Loại xe này được trang bị loại chuông báo hiệu do người lái xe đạp bằng chân, tiếng chuông ngân lớn nhưng rất êm tai.

Triệu không quên được buổi cơm chiều đầu tiên khi được đưa về sống bên ngoại. Ông Tám, người bếp già của ông ngoại Triệu, rất vui mừng khi thấy trong nhà có thêm hai đứa trẻ thay vì chỉ toàn là người lớn như từ trước đến nay. Triệu được cho ăn món súp đầu tiên, trong súp có bỏ thêm nhiều miếng bánh mì nhỏ chiên; nhưng cả hai anh em Triệu đều ngòai ngần ngại, chỉ vớt ăn các miếng bánh mì nào còn giòn, chưa thấm nước súp nhiều. Ông bếp Tám thất vọng khi thấy hai thực khách tí hon không biết thưởng thức món súp đặc biệt của ông. Triệu thú thật là ăn không được vì vị quá lạ, nuốt không vô. Lúc ấy cả nhà mới vỡ lẽ là hai đứa nhỏ nhà quê ở làng nên chưa bao giờ miếng lưỡi lại được nếm mùi thịt bò và mỡ bò! Từ đó, cả nhà thỉnh thoảng vẫn hay đùa gọi anh em Triệu là các cháu nhà quê. Mà quả thật anh em Triệu quá quê vì đã sống trong một làng nhỏ, ít khi được đưa đi chợ, mặc dầu là chợ làng. Lần đầu tiên được bà ngoại dẫn đi ăn mì, Triệu thấy món ăn này sao mà mùi vị ngon đến thế. Cả đến hôm được dẫn đi mua sách vở và cặp để chuẩn bị nhập học, ông chủ tiệm bán cặp da tặng cho một viên kẹo caramel sữa-càphê. Khi ngậm viên kẹo mới nhận thức được hương vị thần tiên của viên kẹo ngoại quốc đầu đời!

Ba năm theo học các lớp tiểu học ở Vĩnh Long là ba năm được tiếp xúc với các bạn bè nhiều giới. Triệu lại có tánh hay thích kết bạn, gặp ở lớp chưa đủ, ngày nghỉ thế nào cũng tìm cách đến nhà để tiếp tục bày trò. Triệu rất thích một anh bạn có cha làm nghề sửa xe hơi vì nhà anh có bao nhiêu là viên đạn sắt đủ cỡ, bao nhiêu cơ phận máy móc hư phứt thải... Triệu còn một anh bạn khác tên Long, cũng mồ côi mẹ, cha là một y sĩ phải đi hành nghề xa quê. Long cũng như Triệu, được gởi ở với bà ngoại. Vì cùng cảnh ngộ nên Long và Triệu thường gặp nhau trong các ngày nghỉ. Thật ra, việc tình cảnh gia đình Long là do bà ngoại Triệu tìm ra. Như đã nói ở trên, Triệu có tánh thích kết bạn nên cuối tuần là tìm đến nhà các bạn. Vì tánh mê chơi nên quá buổi trưa thường hay quên trở về nhà. Có lẽ vì Vĩnh Long là một thành phố nhỏ, mà bà ngoại Triệu lại có nhiều người quen nên những lần Triệu đi quá giờ như vậy, tuy không cho nhà hay trước nhưng rồi bà ngoại Triệu cũng tìm ra được nhà các bạn Triệu. Mỗi lần đi tìm cháu, bà ngoại Triệu thường hay ở lại chuyện trò nên thường biết thêm gia cảnh của các bạn Triệu. Việc người lớn quen nhau qua con cháu nhiều khi cũng giúp bạn bè Triệu được thuận lợi. Như có một lần, Triệu đã tìm cách lân la với một bạn học chỉ vì biết anh bạn này có nuôi nhiều gà tre, loại gà rừng nhỏ con mà giới trẻ rất thích. Có một lúc vào ngày lễ, thầy giáo lại cho một lô bài toán cho học sinh phải làm trong các ngày nghỉ. Anh bạn này vốn yếu về toán nên rủ Triệu đến nhà để cùng làm bài. Anh cũng có hứa sẽ tặng cho Triệu một con gà để đem về nuôi. Đến mãi xế trưa, sau khi đã giúp làm xong các bài toán, anh bạn này mới lựa cho Triệu một con gà bé tí teo, mà lại là một con gà mái! Triệu thất vọng quá nhưng không dám nói ra. Nhằm lúc ấy bà ngoại Triệu lại đi tìm cháu và được hướng dẫn đến đúng nhà bạn Triệu. Như thường lệ, bà ngoại Triệu bắt chuyện với gia đình bạn Triệu. Trong câu chuyện ngoại Triệu có cho gia đình bạn biết là sáng trước khi đi, Triệu có cho bà biết là hôm đó Triệu có một bạn hứa đến nhà anh ấy “lấy gà”.

Ngoại Triệu đã dạy Triệu là phải nói “đến nhà bắt gà”, chớ không ai lại nói: “đến để lấy gà”. Mọi người đều cười ồ về việc dùng sai danh từ của Triệu và kết cuộc câu chuyện là gia đình bạn Triệu bắt anh phải tặng thêm cho Triệu một anh gà trống đang hoang cho “đủ cặp”! Ông ngoại Triệu là một trong những người được huấn luyện đầu tiên về ngành họa đồ nên thường được đối đi rất nhiều tỉnh để đo đạc đất đai ở miền Nam. Vì vậy nên Triệu tuy còn nhỏ tuổi nhưng trong các câu chuyện nghe được trong gia đình, nhiều địa danh các làng mạc, sông ngòi, kinh lạch ... đã in vào tiềm thức Triệu. Sau này khi phải di chuyển đó đây trong thuở Kháng Chiến Nam Bộ hay trong thời gia nhập Hải Quân, những nơi như Cầu Kè, Cầu Ngang ở Trà Vinh, Hàm Luông,

Mỡ Cày, Giồng Trôm ở Bến Tre, Đầm Dơi, Năm Căn, Cái Nước, Sông Ông Đốc ở Cà Mau..., các nơi đó đối với Triệu tưởng chừng như là những nơi đã từng biết trước!

Khi đã tuổi hồi hưu, ông ngoại Triệu trở về quê quán ở Biên Hoà. Từ nơi đô thị tỉnh nhỏ là Vĩnh Long, Triệu bắt đầu làm quen với lối sống nửa tỉnh, nửa quê ở Phước Lư, một ấp nhỏ bên dòng sông Rạch Cát, cách tỉnh lỵ Biên Hoà khoảng bốn cây số. Ông ngoại Triệu quê quán nhiều đời ở Cù Lao Phố, bên kia bờ Rạch Cát và được thừa kế nhiều ruộng vườn ở đó. Tuy nhiên, vì là một công chức thường phải luân lưu sống xa quê nên ruộng vườn ông ngoại Triệu đã nhường cho các cháu canh tác. Khi về hưu, ông tậu một mảnh vườn ở Phước Lư, bên kia bờ của Cù Lao Phố, một nơi gần tỉnh lỵ Biên Hoà hơn.

Khi di chuyển từ Vĩnh Long về Biên Hoà, ông ngoại Triệu được một người bạn có xe hơi riêng giúp cho mượn để về lại quê. Lần đầu tiên được đi xe Citroen, Traction 15, hai anh em Triệu sung sướng được ngồi xe có nệm êm, không như lúc di chuyển từ Sadéc qua Vĩnh Long bằng xe đò, phải ngồi chật như nêm mà lại bị xóc nảy dặng khi xe qua các cầu nhỏ!

Triệu học hết chương trình Sơ Học ở trường tỉnh Biên Hoà. Vào thuở đó, chỉ có ở tỉnh lỵ mới có đèn điện. Phước Lư chỉ cách tỉnh có độ ba, bốn cây số nhưng ban đêm phải thắp đèn dầu để học. Triệu được ông ngoại theo dõi việc học hành và sáng sớm nào ông cũng bắt phải vặn đồng hồ báo thức vào 5 giờ rưỡi để ôn lại bài, trước khi ăn sáng và lội bộ đến trường. Trong khi đó thì ngoại đi hâm cơm, một phần để ăn sáng, một phần gói ép vào một tấm mo cau để đem theo ăn trưa. Mỗi khuya thức dậy, quét diêm thắp đèn học bài, diêm sanh cháy trong không khí trong lành buổi sáng toả ra một mùi hương thật đặc biệt. Biên Hoà là xứ núi đá nên buổi sáng nhiều khi rất lạnh. Ép mo cơm nóng vào ngực khi đi đường vào sáng sớm, hơi ấm chuyền vào mình là một thú vị khó quên của Triệu.

Về được Biên Hoà, khác với lúc ở Vĩnh Long, Triệu có được cơ hội cùng với các bạn, đi xa hơn vào các thôn xóm, sông rạch. Vớt cá thia thia thì được các bạn hướng dẫn đến vớt ở con suối chảy quanh chùa Xóm Hóc Măng Tre, vì cá ở suối đá hay hơn cá vớt ở ruộng. Trái cây rừng như gùi, bứa, sim, dâu...có thể kiếm dễ chề nếu biết thắp tùng các thợ đi đốn củi ở rừng Vĩnh Cửu. Nước sông Đồng Nai đặc biệt rất trong xanh, so với nước đục nhiều phù sa của sông Cũ Long. Nhìn nước là đã muốn lội tắm rồi. Nhà ở ven sông, đặc biệt khúc sông Đồng Nai bao quanh Cù Lao Phố rất hiền hoà nên Triệu đã mau chóng bơi lội khá giỏi. Sau này vào Hải Quân, được huấn luyện thành thạo hơn nên Triệu đã giúp trường Quân Y Hải Quân Pháp đoạt nhiều giải. Khi ở Biên Hoà, Triệu đã nhiều lần lén nhà lội ra Cù Lao Rùa tìm các “lưỡi tầm sét” đem về nhường lại cho các gia đình có con mắc bệnh kinh phong! Dân chúng thường vẫn hay tin tưởng là đặt lưỡi tầm sét trên đầu giường hay mài lấy nước uống sẽ giúp các trẻ tránh được bệnh này? Cù Lao Rùa trên sông Đồng Nai là nơi trú ẩn an toàn cho những người tiền sử sử dụng đồ đá làm khí giới nên ở nơi đây, lưỡi tầm sét rất dễ tìm.

Cũng vì mê đi chơi như vậy, nhất là đi bắn chim bằng ná thung nên có một lần Triệu đã bị một trận đòn nhớ cả đời. Vào thời ấy, Triệu có một bạn là Lương Khánh Chí, có biệt tài bắn ná. Đi bắn chim với anh đó thì không bao giờ trở về tay không vì nếu Triệu bắn trật thì anh sẵn lòng tặng chim lúc trở về nhà. Vào một thời nghỉ lễ Tết, hết việc đi đánh bầu cua cá cộp Triệu lại chỉ lo vò đạn đi bắn với anh Chí, quên lo việc làm bài thầy giáo đã ra đề trước để làm trong các ngày nghỉ lễ.

Hôm hết lễ đi học trở lại, bài không làm kịp nên sáng đó Triệu than bị đau bụng để khỏi đi học. Bà ngoại cung cháu nên đồng ý, nhưng ông ngoại đang làm việc ngoài vườn, thấy Triệu còn nằm nhà nên hỏi lý do. Ông bảo đưa tập vở ra xem, khi thấy Triệu chưa làm xong các bài, ông bắt Triệu phải đi học ngay. Ông căn dặn khi đến trường phải ghi sổ xin đi khám bệnh viện nếu thật sự còn đau. May thay, hôm đó thầy giáo không xét bài của Triệu nên Triệu cũng khỏi xin đi “khám bệnh”. Chiều hôm đó về nhà, Triệu tưởng là thoát nạn, đâu có ngờ ông ngoại vẫn hạch hỏi xem thuốc nhà thương cho cất đầu? Triệu phải ăn một trận đòn về hai tội: tội nói láo để trốn học vì không làm bài và tội thứ hai là ham bắn chim, mê cờ bạc, đồ đen ngày Tết.

Nhờ được uốn nắn như vậy nên sau này Triệu mới học đến nơi đến chốn. Lúc còn là sinh viên ở Pháp, Triệu có một bạn người xứ Ba Tư tên Charroki, rất thông minh, hoạt bát, sành đời. Anh ta là một tay biết nhiều mảnh lối cờ bạc nhưng anh có chủ trương chỉ cốt ăn thua đủ để có tiền đi coi Ciné với Triệu mà thôi. Anh đã truyền nghề cho Triệu, nhưng Triệu chỉ tham dự đánh bài nếu đó là cuộc chơi để vui, không có ăn thua tiền bạc. Mặc dầu có thể bị bạn chê là keo kiệt, nhát gan, Triệu đã giữ được lời hứa với ngoại.

Sự lo lắng theo dõi việc học hành của ngoại đã giúp Triệu thi đậu trong kỳ thi tuyển vào Trung Học Petrus Ký. Vì đậu được hạng cao nên Triệu có được học bổng ở nội trú. Sau khi thi đậu được bằng Thành Chung, nhiều người trong họ hàng khuyên Triệu nên đi kiếm việc làm để nuôi nấng lại ông bà nhưng ngoại nhất định không chịu.

(tiếp theo kỳ tới)

Bí Quyết Sống Lâu Sống Khỏe

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

(tiếp theo kỳ trước)

Cốc, ở các hội nghị quốc tế người ta xưa nay không nói đến gạo, bột mì trắng, cũng không nói Mắc Đô-Nan. Trong loài cốc **trước tiên nói đến ngô (bắp)**, gọi đó là cây vàng. Lai lịch của ngô, Hội Y Học Mỹ đã có điều tra phát hiện rằng người Mỹ nguyên thủy, người In-đi-an (người da đỏ) không ai bị tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Là do họ ăn ngô. Về sau phát hiện ra ngô già có chứa nhiều noãn-lân-chi, á-du-toan, cốc vật thuần, cho nên không xảy ra tăng huyết áp, không ai xơ vữa động mạch. Từ đó về sau, nước Mỹ đã thay đổi, Châu Mỹ, Châu Phi, Châu Âu, Nhật Bản, Hồng Kông, Quảng Châu của Trung Quốc, đều thích ăn bánh ngô. Bây giờ nhiều người ăn noãn-lân-chi để làm gì? Chính là hy vọng không bị xơ vữa động mạch. Nhưng họ không biết rằng trong ngô già có rất nhiều noãn-lân-chi, không phải tốn tiền nhiều, tiếc thay chúng ta đa số không biết nên không ăn. Sau lần tìm hiểu và điều tra, tôi lập tức đổi ngay, ở Mỹ tôi đã kiên trì 6 năm húp cháo ngô hằng ngày. Năm nay tôi đã ngoài 70 tuổi, thể lực sung mãn, tinh thần dồi dào, giọng nói vang vang, đầy khí thế; hơn nữa, mặt không có nếp nhăn. Nguyên nhân nào vậy? Do húp cháo ngô đấy, tin hay không thì tùy bạn. Bạn cứ việc uống sữa bò, tôi cứ việc húp cháo ngô, xem ai sống lâu hơn ai.

Loại cốc thứ hai là kiều mạch (wheat). Tại sao nhắc đến kiều mạch? Người ta hiện nay thường có ba cao: là huyết áp cao, mỡ trong máu cao, đường trong máu cao. Kiều mạch là ba hạ: hạ huyết áp, hạ mỡ trong máu, hạ đường trong máu. Tôi hỏi sinh viên Bắc Đại (Đại học Bắc Kinh) kiều mạch là gì? Đáp rằng biết nhưng không để ý, chỉ biết hăm-bơ-gơ. Trong kiều mạch có chứa 18% glucos, người ăn kiều mạch không bị viêm dạ dày đường ruột, ung thư trực tràng, ung thư kết tràng đều không mắc. Trong số những người ngồi văn phòng mắc bệnh, có đến 20% là ung thư trực tràng, kết tràng.

Loại cốc thứ ba là các loại khoai, khoai lang trắng, khoai lang đỏ, củ từ, khoai tây. Những thứ này các hội nghị quốc tế đã nhắc đến. Vì sao? Vì chúng nó có ba hấp thu: hấp thu nước, hấp thu mỡ và đường, hấp thu độc tố. Hấp thu nước, làm trơn đường ruột, không bị ung thư trực tràng, ung thư kết tràng. Hấp thu mỡ và đường, không mắc bệnh tiểu đường. Hấp thu độc tố, không mắc chứng viêm dạ dày, đường ruột. Tôi cũng đã điều tra ở Mỹ, người Mỹ ăn khoai là chế biến thành các loại bánh, ăn cũng không ít. Mong mọi người khi ăn lương thực chính nên có các loại khoai.

Trong cốc còn có **yến mạch**, nước ngoài đã biết từ lâu, Trung Quốc rất nhiều người chưa biết. Nếu bị tăng huyết áp, nhất định phải ăn yến mạch, cháo yến mạch, yến mạch lát. Nó có thể hạ huyết áp, hạ mỡ máu.

Loại cốc cuối cùng là kê (Millet). Sau khi về nước, tôi hỏi: Vì sao chúng ta không ăn kê nữa? Nhiều người bảo tôi: Cái thứ đó chỉ đàn bà đẻ mới ăn! Thật ra Bản Thảo Cương Mục đã nói rất rõ: Kê có thể trừ thấp, kiện tỳ, trấn tĩnh, an miên (ngủ yên); ích lợi lớn như thế mà anh không ăn? Bây giờ rất nhiều người ngồi văn phòng, đêm mất ngủ, mắc các chứng ức uất, chứng chức năng thần kinh, có người uống đến 8 viên thuốc an thần vẫn không ngủ được.

Tôi khuyên mọi người đừng uống thuốc an thần nữa. Có 2 giáo sư y học nổi tiếng sau khi uống thuốc an thần, đầu óc tối tăm choáng váng ngã rồi. Tôi đã quan sát kỹ, người ta ngủ được là nhờ ăn cháo kê. Cho nên giờ đây tôi đã thay đổi, sáng một bát cháo ngô, tinh thần phấn chấn, tối một bát cháo kê, ngủ khò khò. **Chữa bệnh bằng ăn tốt hơn chữa bệnh bằng thuốc.** Vì sao chúng ta không giải quyết vấn đề bằng cái ăn, mà cứ nhất định phải dùng thuốc! Mười thứ thuốc thì chín thứ là độc, chưa từng nghe nói dùng thuốc để giữ gìn sức khoẻ. Tôi cũng phải nói rõ: tôi không hề phản đối dùng thuốc. Tôi phản đối uống thuốc bừa bãi, tôi chủ trương dùng thuốc trong thời gian ngắn, nhanh chóng, ngừng thuốc.

Dưới đây xin nói về đậu. Kết quả điều tra của chúng tôi là tất cả dân Trung Quốc thiếu protein ưu chất. Cho nên chúng ta chơi bóng nhỏ thì luôn luôn thắng, nhưng chơi bóng lớn thì không thắng. Vì sao? Trên sân bóng, một cú đá, một cú va chạm là ngã lộn nhào. Hiện nay tiền thuốc của chúng ta cao gấp 10 lần của Mỹ, nhưng thể lực không bằng người ta. Người Trung Quốc thiếu protein ưu chất thì làm thế nào? Hiện nay Bộ Y Tế đã đề ra kế hoạch hành động đậu tương, nội dung là một nắm rau, một nắm đậu, một quả trứng gà cộng thêm ít thịt. Protein của một lượng đậu nành bằng hai lượng thịt nạc, bằng ba lượng trứng gà, bằng bốn lượng gạo, vậy nên ăn cái gì hơn?

Đậu nành là hoa của dinh dưỡng, là vua các loại đậu. Trong đậu nành có ít nhất 5 loại chất chống ung thư, đặc biệt là di-hoàng-đồng, chất này có thể phòng và chữa ung thư tuyến vũ, ung thư trực tràng và ung thư kết tràng.

Cho nên đối với người da vàng chúng ta thì thích hợp nhất là sữa đậu nành. Bắc Kinh và Thiên Tân chúng ta gần nhau như thế, nhưng ở Bắc Kinh người ung thư tuyến vú đặc biệt nhiều, còn Thiên Tân rất ít. Anh có biết vì sao không? Thiên Tân ăn sáng bằng sữa đậu nành và óc đậu. Người Bắc Kinh huyết áp cao, mỡ máu cao nhiều như vậy, bữa ăn sáng rất đa dạng, nhưng rất không khoa học.

Sữa bò tốt hay sữa đậu nành tốt? Ở hội nghị quốc tế của Liên Hợp Quốc người ta nói, trong sữa bò có nhiều lactoz, mà hai phần ba số người trên thế giới không hấp thu được lactoz, người da vàng ở châu Á có 70% số người không hấp thu được lactoz. Sữa đậu nành có ưu điểm gì? Trong sữa đậu nành chứa suctoz hấp thụ 100%.

Bây giờ nói đến rau. Loại rau nói đến đầu tiên là cà rốt. Vì sao nói đến cà rốt? Sách Bản Thảo Cương Mục của Trung Quốc viết đó là loại rau dưỡng mắt. Tôi nhìn không thấy, đặc biệt là chứng quáng gà, ăn là khỏi. Nó bảo vệ niêm mạc, ăn cà rốt lâu ngày thì ít bị cảm mạo. Người Mỹ cho cà rốt là thứ rau làm đẹp người, dưỡng tóc, dưỡng da, dưỡng niêm mạc.

(tiếp theo kỳ sau)