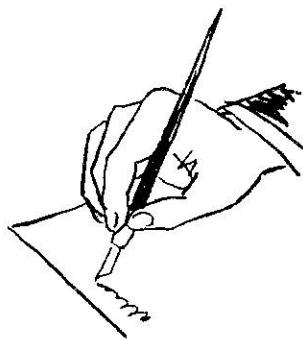


## Tu Thân



PHAN ĐÌNH TĂNG

**D**ọc bản tin CC số 66 đến đâu cũng nhớ lại những khuôn mặt quen thuộc mà sao nhìn vào các tấm hình thì thấy hình nào cũng già hơn, cứ chê người chụp hình dở. Cho đến tuần qua đi già hạn thẻ thông hành nhìn cái hình mới và hình cũ (1985) thấy già và xấu quá định đến đòi chụp lại thì bà xã cản lại chỉ nói: "Thôi mà, vậy được rồi!" Bà sợ nói nữa thì mình buồn, té ra nhìn vào gương thấy đúng như hình chụp: mình già hời nào không hay! Té ra các khuôn mặt trong trí nhớ của tôi cũng đã bao nhiêu năm rồi. Nhưng đã nhìn hình các AH rồi mà khi nhắm mắt lại cứ thấy các khuôn mặt trẻ như cũ. Như vậy cũng tốt, chắc là các Ái Hữu cũng nhớ mình trẻ như còn 35 nếu đúng như Tây nói "la réciproque est vraie"

Muốn viết một bài để đóng góp với anh em, nhưng lại nhận được thư của AH Nguyễn Thiệp nhân danh Ban phụ trách lá thư ra đề cho lá thư sáp ra là: "ĐỜI SỐNG CỦA ANH

CHỊ EM CÔNG CHÁNH" tại các nơi nêu hơi khụng lại ! Đời sống ở Louisiana thì đã có Ái Hữu Lê Thành Trinh, vừa mới đến đóng đô ở Baton Rouge, viết một bài rất đặc sắc trong lá thư trước, ai cũng khen, nghĩ rằng như vậy là Louisiana CC đã đóng góp đầy đủ quá rồi. Còn viết về đời sống của các AH LOUISIANA khác thì bàn Tăng "rét" lắm. ở Mỹ mà "xâm phạm đời tư" của người khác – đâu là Ái Hữu CC – cũng bị ghép vào tội nặng, bàn Tăng đâu có tiền...để bồi thường! Suy đi nghĩ lại, nói về đời sống của chính mình thì khỏi "lạc đẽ" mà chỉ cần thông qua với gia đình là khỏi lo phạm tội "xâm phạm đời tư"! Tuy nhớ lại lời của một ông bạn gốc "Cà Gô" (Nghệ An) "Lơ moa e a ít xap' (Le moi est haissable) (Cái tôi là đáng ghét) nhưng nghĩ rằng các AHCC đã biết le Moi của tôi nhiều rồi chắc không nỡ cho là "haissable".

Louisiana đang lên cơn sốt "Cờ Bạc": Casino trên bộ, dưới thuyền

mọc nhu nấm. Thành phố New Orleans chỉ cho phép có một Land Casino (Casino trên bộ) mà thôi. Còn Casino Boats thì tha hồ nhưng lại bắt buộc cứ mỗi giờ lại phải nhỏ neo đi một vòng gọi là "cruise". Thành phố NO đã cho phép phá một tòa nhà lớn ở Downtown để xây cất một Land Casino duy nhất mà báo chí cứ khoe là "lớn nhất thế giới". Nóng lòng khai thác để thâu tiền Thành phố lại cho lập một "Temporary Casino" trong lúc chờ đợi và ghi vào mục thâu của ngân sách 1996 \$23,000,000. Trong giặc mộng phồn vinh đó, dân chúng nộp đơn xin làm việc ở các sòng bài như điên, các trường dạy nghề làm 'hồ lỳ" mọc nhu nấm. Thành phố ra lệnh cho tôi phải lập đồ án gấp cho 2 con đường giữa khu Convention Center là nơi cho thuê để tổ chức hội họp rất đặc địa và một khu River City Casino gồm 2 thuyền và bãi đậu xe lớn. AH Bùi Đức Hợp đã nhận được giấy ban khen vì đã xét hồ sơ khu ấy rất kỹ và rất nhanh chóng. River City Casino thỏa hiệp mua đất nhường cho Thành Phố để mở rộng hai con đường trên. Nhưng giặc mộng Nam Kha đó quá ngắn. Tin lành chưa thấy thì tin dữ đã đến đột ngột. River City Casino tuyên bố "sạt nghiệp" nộp đơn ở tòa xin được vào Chapter 11 Bankruptcy Law để các chủ nợ khoan貸 nợ. Luật sư Thành phố hỏi tôi có còn cần dùng đất của River City Casino để mở rộng đường không. Nếu có thì phải lo gấp vì River City Casino không còn nữa!! Phe ta cũng bị xuông vào nghiệp chướng Casino. Báo chí vừa đăng tin một số người Việt Nam gồm hai người chia bài đã bị bắt giam về tội "toa rập" để ăn gian mấy trăm ngàn đô của Casino. Một người trốn qua Houston -Texas thì bị FBI theo dõi và bắt giam ở Houston. Câu ca dao: "Cờ bạc là bác thằng bần, cửa nhà bán

hết, tra chân vào cùm” đã không dạy được đồng bào ta tránh tai nạn vì ngoài trường hợp “tra chân vào cùm” trên nghe đồn rằng có nhiều trường hợp “cửa nhà bán hết”.

Hội Đồng Thành Phố vừa mới duyệt xét Ngân sách 1996, cãi nhau về Casino, kẻ ủng hộ, người chống đối thì trước Lễ Tạ Ẩn (Thanksgiving) một ngày, Harrah's Casino, công ty được giấy phép khai thác Land Casino đã thình lình tuyên bố “cám ơn” tất cả hơn 2000 nhân viên và ngừng công tác xây cất Casino mới, vì một lý do rất đơn giản là công ty đã nộp đơn khai sat nghiệp ở tòa xin được che chở bởi Chapter 11 khỏi bị chủ nợ đòi nợ. Tôi nghiệp các nhân viên Temporary Casino và nhân công xây cất Permanent Casino vừa mới làm việc từ tháng 5-1995 thi tháng 11-1995 đã bị ra đứng đường chờ lãnh cái “check” cuối cùng!

TV phỏng vấn Thị trưởng New Orleans, Chủ tịch Hội đồng Thành phố. Ông Chủ tịch bối rối nói như muốn “vâng tục”: “Hôm qua Harrah's vẫn còn tuyên bố là vững như bàn thạch mà!” Còn Thị trưởng tuyên bố có thể sa thải cả ngàn nhân viên Thành phố để đắp vào lỗ trống 23 triệu đô trong ngân sách 1996. Đọc báo thấy chuyện lạ là Harrah's khai với tòa: “Assets: \$1,000, Liability: \$528,000,000”! Dân cờ bạc có khác! Vốn liếng có một ngàn đô mà lại dám và có thể vay 528 triệu đô!? Đó là tin buồn Lễ Tạ Ẩn của New Orleans và Louisiana xin phúc trình để các AH rõ. Tình trạng đó không xa thì gần có liên hệ đến đời sống của các AH Louisiana, không lạc đề lắm đâu!

Nay xin qua luận để cá nhân: vừa dở LT số 66 ra thấy ngay bài về Ái Hữu của Cụ Ngô (Trọng Anh) nói về bỉ nhansen hay quá: “đến đâu yên đó, không gây sóng gió, chỉ thích tiểu lâm, giúp vui trãm họ”. Vì có

nhiều người chưa hiểu hết cái “triết lý củ khoai” của bỉ nhansen có ý chê là “hiền” quá bỉ nhansen đã nhiều lần giải thích mà họ vẫn cho là “ngụy biện”: trong một môi trường người ta xoay như chong chóng, chính sách thay đổi, đảo chính, chính lý liền tù tù, thay đổi chính phủ như thay áo quần, thì theo “thuyết tương đối” của Einstein-Tăng nếu “ta đến đâu yên đó, không gây sóng gió” là ta “tiến” vì cả môi trường “lùi”. Lấy “Tinh” thắng “Động” là vậy. Nói đến thuyết “Tương đối Einstein-Tăng” chắc có nhiều AH nghi bần tảng cầm nhầm cái thuyết cao siêu đó chăng? Nhưng quý AH nên nghe chính miệng Cụ Einstein lúc sinh tiền nói với báo chí thì rõ. Một hôm Cụ đang ngồi uống ở quán cà phê thì một anh phóng viên hè phố nhận ra Cụ liền xon xon đến làm một màn phỏng vấn:

“Thưa Ông, Ông có thể giải thích thế nào là thuyết tương đối để các bạn đọc báo XYZ rõ không?” Đang bận làm việc riêng, lại bị phỏng vấn về cái thuyết cao siêu mà chính Ông ta cũng chưa hiểu hết thì làm sao nói cho cha này và độc giả của cha hiểu được! Ông Einstein cũng nhanh trí nhớ đến phần Tăng của thuyết Einstein-Tăng liền nói:

“Ồ thuyết ấy rất phổ biến, chỉ vì người ta không để ý đó thôi. Ví dụ khi bạn đang ngồi đợi người bạn gái mà cô ta đến trễ thì bạn thấy 15 phút lâu như một giờ. Nhưng cô đến với bạn 2 giờ đồng hồ, bạn chưa xơ míu gì được thì cô đã đòi về, bạn sẽ thấy 2 giờ qua mau như 5 phút!” Từ đó Cụ mới thấy thuyết của Cụ cao siêu quá ít ai hiểu nên mới cho bần Tăng mua ké 1% cổ phần của thuyết ấy. AH Ngô Trọng Anh đặt về không sai chút nào: “chỉ thích tiểu lâm giúp vui trãm họ”.

Có một thuyết nữa bần Tăng muốn áp dụng vào đời sống mà đến Ngũ Thập Tri Thiên Mệnh mới nghĩ

nghi hình như mình hiểu sai phần nào. Dẫu sao thì cũng quá muộn rồi, nên nêu lên LTCC để các AH suy nghĩ thêm. Đó là:

### TU THÂN - TỀ GIA TRỊ QUỐC - BÌNH THIÊN HẠ

Đọc câu ấy bần tảng tưởng là phải TU THÂN cho xong rồi mới Tề Gia, Tề Gia cho xong rồi mới Trị Quốc v.v... Nhưng TU THÂN chưa ra gì thì đã phải lập gia đình, vừa tiếp tục TU THÂN vừa ráng Tề Gia mãi chưa xong nên chưa bao giờ dám nghĩ đến Trị Quốc nói chi đến Bình Thiên HẠ! Có lẽ ta hiểu sai chăng vì nếu đúng thì xưa nay có ai Trị Quốc được: Bần Tăng đã gần đến Thất thập cổ lai hy rồi mà TU THÂN, TỀ GIA chưa đến đâu hết!

Có lẽ câu ấy có nghĩa là phải có kinh nghiệm về các giai đoạn trước mới làm được việc sau, chứ không phải làm cho xong hay cho tốt đã mới lý đến việc kế tiếp. Nếu như vậy thì chắc không ai có thể Tề gia, Trị quốc hay Bình thiên hạ được. Vì hiểu sai mà bần tảng không dám Trị quốc để cho nước nhà như cái dé rách! Và các đảng viên cộng sản lại hoàn toàn không lý đến câu ấy, nghe theo Bác Hồ làm một bước nhảy vọt từ chế độ nô lệ phong kiến lên xã hội chủ nghĩa và cộng sản không cần kinh qua chế độ tư bản đầy cá máu và nước mắt! Tự phụ sửa cái thuyết của Cụ Già Cù Lần Các Mác dám nói là “khi chế độ tư bản phát triển đến tột cùng” mới bước qua xã hội chủ nghĩa. Theo Cụ thì tư bản phát triển như quê hương thứ hai Cờ hoa của bần tảng cũng chưa được ghi vào danh sách ứng viên bước vào “Thiên Đường Cộng Sản”. Như vậy quê hương gốc VN của bần Tăng e phải đến đời cháu chắt Bác Hồ mới dám nói đến xã hội chủ nghĩa thì làm sao Bác có thể “làm mưa làm gió được”! Các đảng viên cộng sản thì tu thân,

tè gia, trị quốc chưa có làm mà cứ đòi Bình thiên hạ, muốn tặng cho đồng bào ta và cả thế giới cái “Thiên Đường” mà đồng bào ta đã phải bỏ nhà bỏ cửa đi lang thang cả thế giới để thoát ra khỏi cái “Thiên Đường” ấy! Có lẽ đồng bào ta thích tìm cái địa ngục nhiều người đẹp do AH “Gạch Bé” đã “thiết kế” trong giấc mơ “Mặc Áo Diêm Vương”chẳng!

Vậy muốn cho khỏi lạc đường như bần tảng hay cộng sản VN ta nên xét từng giai đoạn. Hôm nay tôi xin AH chút thì giờ bàn đến mục “TU THÂN”:

Thân thể của ta là một sản phẩm tuyệt hảo mà chỉ có cha mẹ ta sản xuất ra được mà thôi: nó gồm cả thể chất và linh hồn liên kết với nhau rất chặt chẽ. Pháp có câu: “Une âme saine dans un corps sain” (một linh hồn khỏe mạnh trong một thân thể tráng kiện) cho nên khi nói đến TU THÂN ta phải nghĩ đến cả thể chất lẫn tinh thần. Thể chất là vật thể ta thấy được nên nói trước, tinh thần là trùu tượng sẽ nói sau, mặc dầu thể chất và tinh thần tác dụng qua lại rất chặt chẽ.

Thể chất như cái máy xe nếu ta biết sử dụng nó, thường xuyên tu bổ, sửa chữa thì xài được lâu và tốt, mạnh khoẻ và sống lâu. Đọc bài “Sống trẻ và sống lâu” của AH Hà Thúc Giáng trong LTCC số 66 tôi thấy hợp với quan niệm của cá nhân tôi nên tôi chỉ lập lại theo thứ tự ấy, xen kẽ những nhận xét cá nhân để góp thêm ý kiến:

## 1. CẦN TẬP THỂ DỤC:

Thật ra theo tôi nếu chúng ta sống hoạt động, làm việc tay chân như thiên nhiên không bị đòi sống vẩn minh làm mất cân bằng thì có lẽ chẳng cần nói đến thể dục chứ nói đến thể thao thì quá cao siêu! Có thêm thể thao chút ít thì càng tốt, vì

ta thấy ham mê chứ đừng cố gắng để tranh đua đoạt giải thì không tốt vì nó bắt ta cố gắng quá sức mình! Từ nhỏ tôi đã lựa những môn hoạt động đơn giản để ta có thể làm bất cứ lúc nào ta có ít thì giờ. Đi bộ là bắt buộc mỗi ngày hai lần phải cuộc bộ hơn 3 cây số từ nhà ở Gia Hội qua trường Trung Học Khải Định và về. Bởi lối thi cũng dễ: ở Huế thì săn có sông Hương, khi nào rảnh và hóng thì ra bơi một vòng. Nghỉ hè về quê thì săn có con sông Bồ ngày nào nắng ráo thì ít nhất cũng bơi 2,3 vòng. Thể thao dễ chơi nhất là bóng tròn: chỉ cần có bạn và một trái “banh”: có thể là banh cao su, banh quần vợt cũ, không có thì kiếm một trái bưởi, đá cho đến bể thì thôi. Hồi còn tiểu học có một số bạn luôn có trái banh trong cặp. Có thì giờ là đá: ở vườn hoa, ngoài đường, trên sân trường những khi ra chơi. Một hôm, giờ ra chơi bị ép vào “thủ môn”, một anh bạn sút xéo rất ác, ta gồng mình phỏng ngang chụp được quả banh, các bạn vỗ tay cổ vũ, khi nhìn lại thì ôi thôi! cả cái vại áo phia trước bị rách một nửa. Xui là vào lớp đang mò hôi nhẽ nhại tay túm vặt áo rách thì thầy kêu lên đọc bài. May sao thuộc bài nên thầy chỉ nhìn mỉm cười mà không nói gì! Qua Pháp thì đi bộ dễ dàng, mỗi chân thì lên métro. Tôi thích nhất là Bois de Boulogne: đi bộ mát mẻ và lại có cho thuê thuyền chèo cũng là một môn thể dục rất tốt. Còn bởi lối thi không thiếu, ở đâu cũng có hồ tắm, chỉ trả một số tiền nhỏ là tha hồ. Còn thể thao thì bị bạn bè lôi kéo nhiều hơn. Hồi ở trung học Henri IV thì tôi nào trước khi ăn cơm cũng bị lôi ra đá banh ở sân trường. Bạn Pháp thấy đá cũng khá nên đặt cho cái tên “La Perle Jaune” mà tôi thắc mắc không biết có ý tốt hay xấu. Tình cờ một hôm ông Tổng Giám Thị vào tìm tôi có việc, một anh bạn gọi tôi: “Eh!

La Perle!” Ông TGT mới hỏi sao đặt surnom kỳ vậy? Anh bạn giải thích: nó đứng trung phong hay lăm nên giống cầu thủ Da Đen của hội tuyển Racing Club mà báo chí đã tặng cho biệt hiệu là “la Perle Noire”. “La Perle Jaune” là từ đó mà ra. Lại có nhiều ông bạn kéo tôi ra chơi bóng chuyền. Tôi lấy làm lạ là có cả mấy cô sinh viên theo học lớp luyện thi vào Ecole des Chartes, gọi là Les Chartistines chơi nữa. Trong cả trường chỉ có lớp ấy là có nữ sinh viên. Chơi một lúc thì tôi khám phá ra là mấy ông bạn chơi bóng chuyền thì ít mà lợi dụng ôm lấn các cô thì nhiều. Tôi hỏi thì họ cười chế nhạo: “Tu ne vois pas que c'est le seul charme du volley-ball!” (Mày chưa nhận thức được cái hấp dẫn duy nhất của môn bóng chuyền sao!). Đến khi vào trường Ponts thì tình cờ thấy người ta chơi bóng chuyền cũng tay máy đánh một cú service rất là sát lưới, liền thấy một ông bạn học trên tôi một lớp người cao lớn đến tui cười nói: đánh service giỏi lắm, muốn vào hội tuyển trường không? Tôi nói: đánh chơi thôi đâu dám tranh với ai. Vả lại tôi thấp làm sao đấu lại với sinh viên Pháp người nào cũng gần 2m! Anh ta cứ khăng khăng đến tận phòng tôi ở Maison des Mines et des Ponts et Chaussées lôi tôi đi tập và từ đó tôi bị ghép vào đội bóng chuyền của trường làm mất cả tự do: phải đi tập dượt. Có 2 đội mà tôi ngán nhất là trường Y Khoa và trường Thủ Y: người nào cũng cao lớn mà lại chơi hay. Một anh đồng đội giải thích: chúng nó đông lăm nên dễ lựa cầu thủ. Trường ta có 150 cả 3 lớp thì tìm đâu ra cầu thủ. Và tôi hiểu tại sao ông Capitaine cứ bắt bíu lấy tôi. Đã có ý xin rút lui thì gần lễ Giáng sinh, anh Capitaine đến hỏi: Mày có thích đi trượt tuyết không? tôi nói chưa bao giờ trượt tuyết nhưng cũng muốn thử lắm. Anh ta

chia ra một tấm giấy của Bộ Thanh Niên và Thể Thao (Ministère des Sport et de la Jeunesse) cấp học bổng cho các sinh viên có tham gia thể thao trong trường. Anh ta thúc: nhận một cái đi! Tao có 6 cái cho cả trường mà天堂 nào cũng về thăm gia đình không ai lấy thì uổng quá! Mười mấy 2 chục ngàn quan (cũ) đấy, không ít ỏi gì đâu! Thấy anh năn nỉ nên cầm lấy một tấm. Khi đi rồi mới biết. Ngoài phong cảnh đẹp, tuyết trắng xóa, đi trượt tuyết cho có lệ, mục chính là ăn nhậu, du hí và khiêu vũ thâu đêm suốt sáng. Từ đó không có ý định rút lui bóng chuyền nữa. Cứ mỗi dịp Christmas New Year lại được tấm giấy đi trượt tuyết.

Nói tóm lại tôi chỉ chọn các môn hoạt động thể dục và thể thao dễ, tiện lợi, tốt nhất là ngoài trời để được thở không khí trong lành. Vì vậy mà đã bỏ qua môn quần vợt vì nó lầm công phu: sấm banh, sấm vợt, hồi nhỏ ở Huế thấy người ta lại phải thuê trẻ lượm banh, thuê người dạy, quá rắc rối. Vì vậy mà khi thấy các AH chơi quần vợt ở Sở Dụng cụ Kiều Lộ cũng tiếc lầm nhưng đã già mất rồi. Về vấn đề này không ai có thể nói là đúng hay sai, tôi chỉ nói quan niệm của tôi để các AH xét.

## 2. BIẾT CÁCH ĂN UỐNG VÀ SỐNG ĐIỀU ĐỘ:

Người Tây Phương giỏi về phân tích (analyse) thì người Á Đông giỏi về tổng hợp (synthèse). Tôi có đọc ở đâu câu: "Khoa học Tây Phương lẩn tùng ngành của cây khoa học khi đến gốc cây thì thấy người Trung Hoa ngồi đáy đã lâu rồi!" Một chef cũ của tôi ở Pháp đã giới thiệu tôi với ông bạn ở Electricité de France để tham gia một cuộc thí nghiệm liên quan đến cái nhà máy thủy điện ở La Rance như sau:

"Anh này gốc Á Châu mà lại theo Tây Học nên khả năng phân tích của Tây hợp với khả năng tổng hợp của Đông. Tôi tin rằng anh ta sẽ giúp ông rất nhiều trong cuộc thí nghiệm quan trọng này."

Có lẽ chỉ vì câu rao hàng, đánh bóng già nhà của ông Chef, nhưng tôi lại nhận thấy đúng với tâm lý cá nhân của tôi là thích cái nhìn tổng quát hơn và ngắn nghiên cứu chi tiết. Vì vậy mà đọc đoạn này trong bài của AH Hà Thúc Giang tôi chỉ thích đoạn cuối. "Triết lý Đông Phương giúp người ta sống lâu là "Trung Dung"..."

Ngồi vào bàn ăn mà cứ lo tính ca-lo-ri và HDL/LDL v.v... thì còn ăn ngon miệng được chăng? Từ lâu tôi đã có một ý nghĩ là thân thể người ta là một bộ máy rất tinh vi, cái gì không tốt cho nó thì nó xui ta tránh, tốt cho nó thì nó xui ta làm. Ta chỉ cần thành tâm mà theo thì sẽ tốt cho thân thể ta. Tôi xin mạn phép dẫn chứng 2 trường hợp:

Hồi nhỏ tôi rất thèm món mứt thơm của thân mẫu làm vào dịp kỵ giỗ và tết. Thân mẫu thường cho ăn thử một hai muỗng trước khi cất vào tủ. Tôi cứ khóc đòi ăn thêm hoài. Có lẽ thân thể tôi thích món này. Ông anh, một sinh viên y khoa, mới can thiệp:

"Mẹ để nó cho con. Ông ta lấy hai lọ mứt thơm đầy và nói: đừng khóc nữa, anh cho em ăn hết cả hai lọ này, nhưng phải ăn cho hết, không được bỏ phí!"

Thầm cảm ơn ông anh và xông vào ăn. Hết một lọ thì đã ớn tới cổ. Nhìn ông anh nói nhỏ: "Em không ăn được nữa!" "Không, phải ăn cho hết!" Thấy tội nghiệp ông anh mới cho thôi và nói đùa: "còn đòi ăn mứt thơm nữa không? Từ đó và cho đến nay tôi thấy mứt thơm là chạy dài. Thân thể tôi cần mứt thơm nhưng ít thôi, ăn quá nhiều thì nó xui mình...

chạy!

Một hôm tôi đang bơi ở Bãi Sau Vũng Tàu thì thình lình bị một con Sứa Lửa to tướng "ôm" làm ngực và bụng rất như phỏng da. Cố gạt con Sứa ra và cố gắng bơi vào bờ nằm rên trên bãi cát như gần chết. Thiên hạ đến xem. Có ông đứng gác trên chòi cao có cầm cờ đỏ, đi đến tay cầm một lọ thuốc và một chai nước. Ông ta lấy thuốc thoa quanh mình tôi, đến đâu thấy mát đến đó, đỡ đau nhiều. Xong ông rót ra ly nước trong chai bảo tôi uống đi. Tôi nhấp mắt uống liều. Nước ngọt dễ chịu quá! Uống xong tôi thấy khỏe. Vào nghỉ một lát tôi mới hỏi ông ta xem cho tôi uống nước gì? Ông đưa chai ra nói: "Nước vôi". Tôi không tin, nước vôi sao mà ngọt thế! Đòi uống thử thì vội vàng nhổ ra ngay vì chất vôi nồng quá! Sao lạ vậy khi nãy ngọt ngon lắm mà! Ông ta cười bỏ đi không nói gì. Tôi suy nghĩ: có lẽ khi bị Sứa Lửa chuyền acid vào thân thể ta cần chất vôi để dung hòa nên mới xui ta thấy ngọt. Khi không cần nữa thì xui ta có cảm giác nồng nặc.

Vừa rồi đọc tờ báo Mỹ thấy đăng là một cuộc nghiên cứu đã cho thấy là trong máu của người mập có sản xuất rất nhiều chất làm cho người đó ngán ăn "Quit Eating Message". Một hãng bào chế đã mua bản quyền đến \$20,000,000 để sản xuất chất ấy (nếu tôi nhớ không lầm thì tên chất ấy là liptin). Nhưng sau đó người ta lại thấy mặc dầu có nhiều chất liptin trong máu một số người mập vẫn tiếp tục thèm ăn! Mới khám phá ra là tín hiệu gửi đi nhưng "máy thuỷ" ở não bộ hư nên không thuỷ nhận được! Vì vậy mà đa số con nít bị "ngó ngắn" Mỹ gọi là retarded hay ăn không biết no và mập phì vì máy thuỷ hư! Như vậy thì thân thể ta có đủ bộ phận kiểm soát sức khoẻ nhưng vì hư mới làm cho ta mất cảm giác.

Sau đây tôi xin trích bản giới hạn thức ăn hàng ngày của Bộ Y Tế và Nhân sinh và Bộ Canh Nông Liên Bang Hoa Kỳ để các AH tùy nghi kiểm soát theo nhu cầu của từng AH. Đôi khi thèm uống một hai ly rượu cũng khỏi mặc cảm tội lỗi!

**ALL YOU CAN EAT DAILY  
(ACCORDING TO THE DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES & DEPARTMENT OF AGRICULTURE DIETARY GUIDELINES)**

1. No more than 700 calories from Fat or 67 Grams or 200 calories from Saturated Fat or 22 Grams.
2. No more than 2 drinks of alcohol (for Men), 1(for Women).
3. Vegetables: 5 cups of Raw Leaf Greens or 2.5 Cups of other kinds.
4. Fruits: 4 medium Apples, Bananas, or Oranges.
5. Grains: 11 slices of Bread, 11 cups of Pastas or 11 Oz. of Cereals.
6. Milk: 3 cups of Milk or 4.5 Oz. of Cheese.
7. Meat, Poultry, Fish and Eggs: 9 Oz. cooked Lean Beef or Chicken without skin.

TU THÂN là một việc làm dài dài nói mãi không hết. Tu đến lúc nào mà Bà xã hài lòng thì mới qua mục TÈ GIA nghĩa là ... rất khó! Để dành nói trong bài sau vậy! Bye!

**Thà sống với một đĩa rau  
trong tình thương yêu còn  
hơn có một con bò ngon  
béo mà sống trong thù  
hận. (Thánh Kinh)**



### **ĐÀ LẠT**

*Phấn thông là bụi của trời  
Gió trắng là hẹn của người mình yêu  
Tiếng than róc rách những chiều  
Thác Cam ly đổ bao nhiêu mối tình*

*Mây mù mỗi sáng qua nhanh  
Mi-mô-sa nở những cành nhớ thương  
Hơi sương thăm mỗi phố phuường  
Nghe trong hơi thở có hương Anh Đào*

*Bao nhiêu mộng đẹp tiêu dao  
Nỗi thương nỗi nhớ xếp vào trang thơ  
Hồ Xuân Hương đó hững hờ  
Nước mây lồng bóng tuổi thơ áo hồng*

*Em về má thăm như bông  
Thông xanh mái tóc mắt trong ánh trời  
Nhớ em từ thuở xa vời  
Thương em từ độ kiếp người đầu tiên*

*Đây rừng núi biếc Lâm Viên  
Phong lan thôi nở nắng nghiêng gió buồn  
Xa rời đất đỏ hương thôn  
Ngày về ta nhớ gót mòn em qua*

### **TÔN THẤT THIỀU**