

Làng Xưa

Thu Vân



Tôi nhớ làng xưa những nếp tranh
chiều mây bảng lảng khói xây thành
bây giờ lạc lõng nơi đô hội
tôi thiếu làng xưa mấy nếp tranh.

Tôi nhớ làng xưa mấy khúc sông
xuống bè nho nhỏ thả xuôi dòng
bây giờ ngang dọc đường xe ngựa
tôi thiếu làng xưa mấy khúc sông.

Tôi nhớ làng xưa có gió lành
có cây có lá nẩy chồi xanh
có con sông chảy dòng xuôi biếc
có những chiều vàng tắm nắng hanh.

Tôi nhớ làng xưa những giấc mơ
chiều rơi bến vắng lặng như tờ
lạc loài đô thị, tôi thiếu lắm
thiếu cảnh, thiếu vãn, thiếu ý thơ.

“Toàn thể gia đình con rất sung sướng khi thấy các bạn đồng nghiệp của ba con đã dành nhiều tình thương cho ba con. Xin quý bác nhận nơi đây lòng biết ơn sâu đậm của gia đình con.” Cháu Bảo Thăng kết thúc lời cảm tạ trong tiếng khóc sụt sùi!

Vĩnh biệt anh Vĩnh Đào, người bạn vui tính và duyên dáng, đã có với tôi nhiều kỷ niệm trong thập niên 70 ở Đà Nẵng và Quảng Tín. Xin cầu nguyện hương linh anh thông dong trên chốn non Bồng nước Nhược!

Tôn Thất Tùng

Orange County tháng 7 năm 2000

Uống trà chữa bệnh

Nguyễn Sỹ Tín

Đại Cương - Trà được uống từ xưa ở Á Châu và trở thành một nghệ thuật, một đạo lý (trà đạo ở Nhật Bản).

Lá trà mọc ở vùng nhiệt đới hoặc cận nhiệt đới, có tên Khoa học là *Camellia Sinensis*, cho giống lai khoảng 3000 loại trà khác nhau. Sau khi hái, lá trà được biến chế để thành trà xanh, trà Ô long hay trà đen tùy theo phương pháp thực hiện.

Lá trà xanh bị biến chế ít hơn, chỉ sấy nóng và phơi khô nên giữ màu xanh. Trà xanh là dạng trà xưa nhất, được người Trung Hoa và Nhật Bản ưa chuộng.

Trà đen được chế tạo bằng cách nghiền và giải nắng để biến thể trước khi phơi khô. Lá trà sẽ màu nâu và có hương vị đặc biệt. 3/4 khối lượng trà trên thế giới được biến chế thành trà đen và được người Mỹ uống hàng ngày.

Trà Ô long được xếp hạng giữa trà xanh và trà đen. Sau nước lã, trà là nước uống tiêu thụ nhiều nhất trên thế giới, mỗi ngày khoảng một tỷ chén trà được uống.

Nước Trà và Sức Khỏe Người Ta.

Cách đây 5000 năm, vua Thần Nông (chuyện về Đông y ở Trung Quốc) cầm dóm trà bỏ vào chén nước sôi và phán rằng nước pha trà có phẩm chất tốt hơn nước lã và có thể chữa các bệnh thận suy, sốt nóng, đau phổi và mụn nhọt. Ý kiến của nhà vua cũng hơi thái quá. Nhưng khoa học tân tiến ngày nay lại ủng hộ truyền thống cổ xưa: “*uống trà giữa bệnh và sống lâu*”.

Trà giữ sức khỏe của ta ra sao?

Trước hết việc pha trà bằng nước sôi đã tiêu diệt các vi trùng bệnh do nước bán truyền. Bây giờ các nhà nghiên cứu đã tìm được nhiều tính chất về y học của trà, cả ba loại trà (xanh, ô long, đen) đều có chứa chất Flavonoids EGCg (Vitamin P tổng hợp),

một chất oxy hóa rất hiệu nghiệm. Chất Flavonoids còn có trong trái cây và rau, ngừa sự hủy hoại các tế bào, nguyên nhân chính gây bệnh cho hơn 50 loại bệnh.

Hơn 20 cuộc nghiên cứu trên thú vật, cho biết trà có thể tránh mầm loại ung thư ở bộ tiêu hóa, phổi và da. Một lần nữa người ta xác nhận chất Polyphenols là những yếu tố chính phòng bệnh.

B.S. John Folts, Giám Đốc Trung Tâm Nghiên Cứu và Phòng Ngừa ở Đại Học Wisconsin nói Flavonoids là yếu tố bảo vệ chính. Chất Flavonoids ở trà đen ngăn các tiểu huyết cầu (Blood Platelets) đông cục, gây ra đa số bệnh đau tim và tai biến mạch máu não. Một cuộc nghiên cứu khác cho biết một vài người uống trà đều có mức Cholesterol thấp và áp huyết cũng thấp luôn.

Nhà sinh hóa học Allan Coney của trường Đại Học Rutgers cho biết trà đen cũng ngừa các bệnh đau tim tái biến mạch máu não.

Một nhà Khoa học Đức cho biết một người uống từ 4 đến 5 chum trà một ngày, có thể giảm 70% nguy cơ tái biến mạch máu não so với người uống 2 chén trà một ngày. Năm 1993, có một báo cáo y học ghi *"càng uống nhiều trà đen càng ít bị đau tim nguy kịch"*.

B.S. John Weisburg, một đoàn viên lão thành của Hội Y Tế Mỹ tại Trung Tâm Khảo Cứu Valhalla, N.Y. cho là hình thức các yếu tố trong trà có thể giảm nguy cơ một số bệnh kinh niên như đau tim, lai biến mạch máu não và vài loại ung thư.

Các Nhà Khoa học Nhật Bản công nhận trà có chất Fluoride bảo vệ men răng, ngừa sâu răng, sưng lợi, đóng bựa răng v.v..

Các nhà nghiên cứu ở Đại Học Case Western Reserve, Cleveland nói trà xanh có thể làm giảm 90% tình trạng chấy nắng, gây bệnh ung thư da.

B.S. Nikolas Tulp, người Đức, trong cuốn *Observationes Medicae* xuất bản năm 1641, nói:

"Ai uống trà sẽ tránh được các bệnh tật và sống lâu".

B.S. Hassan Mukhtar, chuyên về bệnh da liễu cho rằng trà xanh ngăn ánh mặt trời làm phỏng da.

Trong lịch sử nhân loại, trà được coi là thần dược. Đã hơn 1000 năm qua, các nhà sư Phật giáo đã uống trà cho tỉnh táo khi ngồi thiền.

Với quan niệm đó, khi truyền giáo, chư tăng thường phổ biến việc dùng trà, để phòng bệnh tật.

Người Đức nhập cảng trà từ Trung Quốc vào Thế kỷ thứ 17 và bán trong các cửa hàng bào chế thuốc, tiền thân của các dược phòng ngày nay.

Chống Uống Trà.

Có nhiều dư luận chống đối việc Dùng Trà:

Một B.S. Đức nói là trên 40 tuổi, uống trà sẽ chóng chết.

Tại Anh Quốc, Ngự Y của Vua Georges III cảnh cáo là uống trà làm người ta phát điên. Nhưng đến thế Kỷ Thứ 18, khi Nữ Hoàng Anh dùng trà thay bia (lave) trong bữa ăn sáng, thì trà tự nhiên sáng giá và không còn ai tranh luận về trà nữa.

Phụ nữ cũng thích uống trà hơn cà phê vì được tự do đến phòng trà và bị cấm lai vãng ở "Hộp Cà Phê".

Trà đã có ích lợi như vậy, thì mỗi ngày phải uống bao nhiêu chén trà?

B.S. Weisburg khuyên nên uống bốn hay năm lần một ngày. Có người nói uống ít hơn cũng được.

Thêm chanh và sữa vào trà có làm trà bất hiệu nghiệm không?

Không ai trả lời được, nhưng thêm đường vào trà sẽ làm sâu răng. Vậy trước khi tìm thử các điều mới lạ, chúng ta hãy uống trà nguyên chất.

B.S. Weisburg cho biết trà đá cũng tốt như trà nóng, và bắt đầu được dùng uống từ năm 1904 ở Hội Chợ Quốc Tế Sain Louis. Ngày nay, 80% người Mỹ uống trà đá mỗi ngày, nước trà đủ để chứa đầy 128,000 hồ bơi (swimming pool).

Công việc nghiên cứu về trà làm sáng tỏ câu ngụ ngôn ngày xưa: *"uống trà mỗi ngày sẽ làm y sĩ chết đói"*.

Chúng ta hãy ăn nhiều rau, quả và uống trà mỗi ngày là cách bảo vệ sức khỏe rẻ tiền và tốt nhất.

Không cần bàn tán dài dòng, ở xứ lạnh, ngoài trời tuyết phủ trắng xóa mà mỗi buổi sáng được chén trà nóng mà uống nhấm nháp thì tinh thần cũng được sáng khoái, đúng như nhà hiền triết Trung Hoa Tien Yieng đã nói:

"uống trà để quên đời".

Virginia, đầu Xuân Kỷ Mão

Tháng 2, 1999.

Viết theo Elin McCoy