

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
xuông bè 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 tím 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 sục 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, là 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 xấy 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 dùm 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),