

Như cơn gió thoảng ...

Những lần đi chùa, có những lúc rảnh trước giờ tụng niệm, tôi thích ra ngồi trước thềm, khung cảnh yên tĩnh thật dễ thương, làm cho tâm hồn mình thư thả và lắng đọng. Sân viên chùa rộng rãi, cây cối xanh tươi cũng làm cho tâm tư mình êm ả, tôi nhìn trời, nhìn mây, nhìn các em nô đùa, và ngẫm nghĩ đến cuộc sống.

Phía sau chùa bãi cỏ xanh muốt chảy dài, cỏ đã trở nên tươi đẹp sau những trận mưa đầu thu. Thoáng nghĩ về dĩ vãng, tôi tưởng nhớ đến đồng quê xanh tươi gió mát của quê hương mình, và cũng chợt nhớ đến bài hát của ngày xa xưa:

*“Ai bảo chăn trâu là khổ,
Chăn trâu sướng lắm chứ,
Ngồi mình trâu, phát ngọn cỏ lau
Và miêng hát nghêu ngao...”*

Còn gì sung sướng hơn khi cảm thấy như trút bỏ hết những phiền lụy lo âu trong cuộc sống; còn gì sướng bằng như không còn “sân si hỉ nộ” ở trong tâm; và từ đó mình như bước vào cuộc sống với lòng tràn đầy “từ bi hỷ xả”. Lời Phật dạy vẫn tồn tại đó, chúng ta vẫn cố gắng nghe theo để bước vào một thế giới từ tâm.

Tôi ngược nhìn bầu trời xanh đượm những cụm mây trắng, mây không gió như đứng lặng yên, thuyền ra biển không gặp sóng gió thì lặng lẽ trôi theo giòng nước, cũng như cuộc sống chúng ta sẽ yên tĩnh lắng đọng nếu không gặp phải những cơn bão tố.

Tôi vẫn nhớ đến bụi tre xanh bên lối mòn đi vào xóm nhỏ, bụi tre vẫn sừng sững theo năm tháng, những đọt tre theo thời gian từ từ cũng biến đổi màu sắc. Mới ngày nào còn bé nhỏ, tôi thường đến ngồi dưới bụi tre để nghe tiếng lá xào xạc như muốn kể cho tôi nghe điều gì đó. Chẳng hiểu những chiếc lá tre dài và nhọn có sức quyến rũ gì khiến cho tôi thích ngắm; để rồi bụi tre và tôi đã trở thành đôi bạn thân tự lúc nào.

Thời gian dần trôi, tôi lớn lên và đi học xa nhà, nhưng cứ mỗi lần về quê tôi lại đến thăm bụi tre. Tre ban đầu nhỏ nhắn, lóng tre cũng yếu điệu, đùa giỡn với ngọn gió và từ

từ cao lớn hơn tôi.

Tôi cũng lập gia đình như hầu như mọi người con gái khác, rồi có con; những lúc đưa cháu ra thăm bụi tre, tôi thường bảo là mẹ vẫn yêu thích bụi tre này. Một hôm tình cờ nhìn xuống đất, chợt thấy có búp măng con tách đất ra vươn lên như tò mò nhìn quanh quẩn. Chỉ búp măng, tôi bảo con “tre có con rồi con ơi, con nhìn đây này, tre cũng có con vậy”.

Con tôi và búp măng sao mà giống nhau thế, cũng mới ra đời, cũng ngơ ngác.

Năm sau tôi về lại, tôi có thêm cháu nữa; bụi tre này ra nhiều búp măng con. Măng con tuy không biết nói, tuy không biết đi, nhưng trôi lên cao, nảy nở rất nhanh tạo thành những lóng tre, ban đầu được bao bọc một lớp lá mỏng để che chở nắng mưa bất thường, và từ từ cao lớn thì lớp vỏ ngoài được bóc đi như cô gái e ấp dậy thì.

Tre cũng già và mỗi một vì lo cho măng, cũng giống như tôi đi đầu xanh về đầu bạc. Luật đào thải trong cuộc sống đầu cho mình là con người hay vật vô tri vô giác thì cũng giống nhau. Mình vẫn gọi đó là “**tre già măng mọc**”.

Tre cũng già, đọt tre bắt đầu khô đi, nước nể, lá đã rơi rụng nhiều, nhìn vào đã thấy héo úa. Tôi nhìn lại bản thân tôi cũng vậy thôi. Da đã bắt đầu có những nếp nhăn, tóc đã muối tiêu, và con người đã mỗi một. Ngẫm nghĩ đến lời Phật dạy “**sanh lão bệnh tử**” đã là người hay là cây cối có ai tránh khỏi không, tre già măng mọc, con người đến ngày nào đó rồi cũng phải ra đi.

Quê chồng tôi có giòng sông dài và dễ thương, giòng sông mà tôi vẫn nói đùa với chồng tôi đây là giòng sông định mệnh của hai đứa chúng mình. Mỗi lần về quê, chúng tôi vẫn đến bờ sông ngồi ngắm giòng sông êm đềm trôi chảy, tôi chợt nhớ đến câu nói ngàn xưa, cuộc sống con người “ba chìm bảy nổi”. Ngày thơ ấu tôi không hiểu rõ câu nói đó, nhưng rồi với ngày tháng chồng chất, với nỗi buồn lo cho cuộc sống, cho gia đình và những thăng trầm đã qua, tôi mới nhận thấy người xưa nói đúng, cuộc sống ít ai mà được suông sẻ, không ít nhiều cũng bị những vấp ngã và từ đó mới lấy ra những bài học để mà nghiệm đến lời Phật dạy trong mười điều tâm niệm.

Giòng sông quê hương mình rất dễ thương vì có những khóm lục bình trôi nổi theo giòng nước. Nhìn bè nổi hoa trôi, tôi lại nghĩ đến thân phận làm người, chúng ta có nên tin vào hai chữ “định mệnh” không và thật sự có “định mệnh” không, làm sao chúng ta trả lời câu hỏi này được, tuy nhiên chiếc giày có số, con người chắc cũng có cái gì đó đưa đẩy chúng ta, cái mà chúng ta vẫn gọi đó là “định mệnh”. Sông có khúc, người có lúc, hay là không ai giàu

ba họ, mà cũng không ai khó ba đời.

Tôi ngồi nhìn giòng nước lại nghĩ đến thân phận người đàn bà “thân gái như mười hai bến nước, trong nhờ đục chịu”. Cái chịu đựng của người đàn bà thật đáng phục, cái chịu đựng rất kiên trì, và bền bỉ, người thì hướng về con cái để sống, người thì hướng về một cái gì thiêng liêng để mà cầu xin ơn trên giúp sức, người thì tâm niệm Phật khi bị buồn phiền.

Tại sao lại nói rằng mười hai bến nước mà không một, hai... hay là một con số nào đó. Có phải chăng một năm có mười hai tháng, hay là chúng ta có mười hai con giáp và nếu chúng ta sanh vào con nào đó thì sẽ vượng và vào khó khăn vì tuổi tác chăng.

Giòng sông vẫn lờ lờ trôi, tôi lại hình dung ra hình ảnh của người đàn bà đang chèo chiếc ghe nhỏ, trên đó có mấy đứa con dại, giòng sông vẫn vô tình, khi chảy nhẹ nhàng và khi ồ ạt, người đàn bà đó phải cố gắng giữ con thuyền không bị lật đổ, dầu cho nước có đục hay trong, dầu có qua bao nhiêu sóng gió, miễn sao đưa các con đến bến an toàn và thành công.

Thuyền một khi đã cập bến, các con đã lên bờ thì người mẹ mới nở được nụ cười sung sướng, lòng an lạc và tâm tịnh yên.

Tôi lại trở về thăm làng cũ vì e ngại rằng với tuổi tác tôi không còn sức khoẻ nữa. Tôi ghé thăm bụi tre, bụi tre đã nảy nở quá nhiều, xung quanh có nhiều cây lớn bé như xum xuê che chở cho cội tre già. Tôi không còn chen vào để ôm tre được nữa mà chỉ nhìn để nói với tre rằng chúng mình vẫn may mắn còn gặp được nhau.

Tre cũng như tôi già theo năm tháng, tre cũng như tôi con cháu đầy đàn, tre cũng như tôi đến ngày nào đó cũng phải ra đi.

Nhìn bầu trời xanh, có những cụm mây trắng bay hững hờ theo gió, tôi liên tưởng tới con sông quê cũ năm nào với giòng sông nước lững lờ trôi và tôi thầm thì nói với tre, “tre ơi, cuộc đời mình... *“Như con gió thoảng”* Tre cũng như tôi già theo năm tháng, tre cũng như tôi con cháu đầy đàn, tre cũng như tôi đến ngày nào đó cũng phải ra đi.

Tôi nhìn bầu trời xanh, có những cụm mây trắng, mây vẫn bay, giòng sông nước vẫn chảy và rồi... tôi bất chợt lầm nhẫm thì thầm, tình tự cùng với tre: “tre ơi cuộc đời mình *Như con gió thoảng...*”

Võ thị Đồng Minh
15/03/2007

sưu tầm TÌM HIỂU KHOA HỌC

Loạn, viễn, cận, lão... không cần mang kính

Hội Đồng Y Khoa của Tiểu bang California đã công nhận một công nghệ kỹ thuật mới gọi tên là Acrysof Restor Lens do một bác sĩ người Mỹ gốc Việt phát minh.

Lần đầu tiên trong lịch sử y học về mắt, một bác sĩ người Mỹ gốc Việt là Dr. Randal Pham, tức Bác sĩ Phạm Hoàng Tánh, chủ tịch Hội Y Bác sĩ người Mỹ gốc Việt Bắc California đã nghiên cứu và ứng dụng áp dụng công nghệ kỹ thuật do ông phát minh để giúp cho những người đang phải đeo kính trong mọi trường hợp loạn thị, viễn thị, cận thị hay lão thị và những người thay thủy tinh thể sẽ vĩnh viễn không cần đến kính nữa.



Bác sĩ Phạm Hoàng Tánh

Loại thủy tinh thể do bác sĩ Phạm Hoàng Tánh nghiên cứu chế tạo có khả năng điều chỉnh độ nhìn gần xa, rộng hẹp như một loại kính đa tròng .

Phát minh mới này của ông đã được Hội Đồng Y Khoa của Tiểu bang California công nhận và ông đã chữa trên 150 bệnh nhân hoàn toàn không cần kính nữa. Sự thành công là hoàn hảo với mọi trường hợp về kiếng lão, cận thị, viễn thị, loạn thị hoặc đục thủy tinh thể. Những bệnh nhân dưới 18 tuổi sẽ chỉ được điều chỉnh mắt bằng Lasik để sau đó mới được giải phẫu thay bằng thủy tinh thể Acrysof ReSTOR Lens.

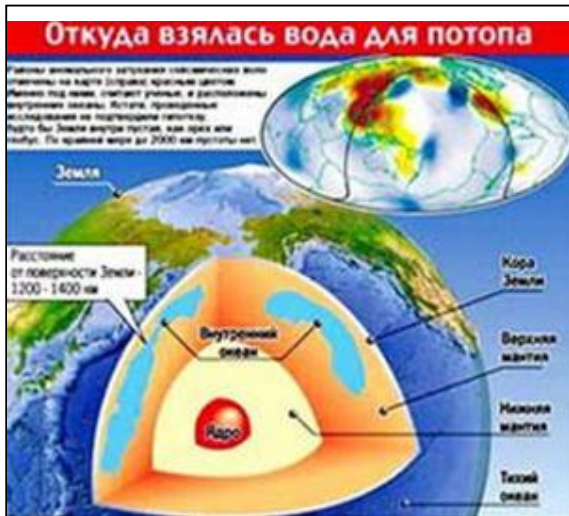
Bác sĩ Phạm Hoàng Tánh cho biết một số bệnh viện Hoa Kỳ muốn áp dụng phương pháp mới này nhưng kết quả chưa ổn định. Hơn thế nữa, các bệnh viện tại Hoa Kỳ tính giá phẫu thuật 15.000 USD một con mắt. Giá giải phẫu của bác sĩ Tánh là 5.000 USD/mắt tức 10.000 USD cho một cặp mắt được vĩnh viễn không cần kính.

Tuần qua, ông Ben Murach, nhà thiết kế các Rotor của các trạm không gian và phi thuyền con thoi Hoa Kỳ đã phát biểu trên báo chí Mỹ rằng ông đã từ già được cặp kính, là vật bất ly thân từ hơn 30 năm nay, sau khi gặp bác sĩ Phạm Hoàng Tánh.

Có nhiều đại dương trong lòng trái đất?

Ở độ sâu hơn 1.000 km trong lòng đất, các nhà khoa học Mỹ vừa phát hiện ít nhất... 2 đại dương.

Nạn đại hồng thủy được tả trong Kinh Thánh tưởng chỉ là thần thoại, song nhiều nhà khoa học tin rằng có thật. Trên các lục địa có vô số dấu vết lụt lội, rồi các hồ nước mặn ở cách bờ biển... hàng ngàn cây số. Nhưng trái đất lấy đâu ra nhiều nước để gây nên thảm họa là đại hồng thủy toàn cầu, khiến ông già Noe phải ghé thuyền vào đỉnh núi Ararat? Có vô số giả thuyết, song vẫn chưa có những tư liệu khoa học nghiêm túc làm chỗ dựa cho các giả thuyết. Mãi đến tháng 2 vừa qua, có tin chấn động về phát hiện của 2 nhà khoa học Mỹ: nước gây ra đại hồng thủy đến từ... lòng đất.



Trong lòng trái đất có 2 đại dương?

Trên trái đất có một hệ thống máy ghi địa chấn, ghi lại các trận động đất, thể hiện trên các địa chấn đồ. So sánh những ghi chép này ở các khu vực khác nhau, có thể theo dõi sóng lan truyền trên vỏ và trong lòng trái đất. Michael Wyseion, giáo sư địa chấn học Đại học Washington và Jesse Lawrence, học trò của ông, hiện làm việc tại Đại học California, đã nghiên cứu 600.000 địa chấn đồ. Kết quả phân tích của thầy trò Wyseion làm chấn động giới khoa học, vì cho thấy ít nhất ở 2 nơi - bên dưới phần phía Đông của lục địa Á-Âu và bên dưới Bắc Mỹ - có... 2 biển nước khổng lồ.

Các nhà khoa học đã lập mô hình 3 chiều ở hai nơi

trên và xác định rằng nước ở đây không ít hơn ở Bắc Băng Dương. Nước ở độ sâu từ 1.200 đến 1.400 km. Giữa năm 2006, các nhà khoa học Anh ở Đại học Manchester cũng từng phát hiện có nước biển trong lòng đất. Họ nhận ra dấu vết của nó trong khí CO₂. Thay đổi khí hậu đang đe dọa thoát ra từ độ sâu gần đến cuộc sống con người và 1.500 km. Nhưng bây giờ khiến nhiều loài động thực vật họ chưa tin.

có nguy cơ tuyệt chủng

Nước đã chui vào lòng đất như thế nào, chưa biết chính xác, không loại trừ rằng nó được tạo ra cùng với hành tinh, nghĩa là nước đã luôn nằm sẵn ở đó. Song nhiều nhà nghiên cứu cho rằng, nước trong lòng đất định kỳ phun lên bề mặt. Và ngược lại, nước ở các đại dương trên bề mặt ngấm dần xuống. Nói theo ngôn ngữ khoa học, khối lượng thủy quyển của trái đất có thể thay đổi. Cần nói thêm, dưới đáy đại dương có các lỗ, từ đó nước nóng 400°C phun mạnh lên. Có thể đó là nước từ trong lòng đất.

Không loại trừ khả năng vào thời hồng hoang, các bể nước ngầm bị bực vỡ, nước mặn và nóng cùng hơi nước bắt đầu phun lên như từ chiếc nồi hơi bị vỡ. Mực nước các đại dương dâng cao, trên không trung thì do hơi nước gặp lạnh hóa thành mưa lớn đổ xuống suốt 40 ngày đêm. Vậy là xảy ra nạn đại hồng thủy. Sau đó nước ngấm trở lại vào lòng đất.

Điều đó có nghĩa, ít ra về mặt lý thuyết, thảm họa tương tự có thể lặp lại. Giáo sư Wyseion nói, bên dưới 2 đại dương mà ông phát hiện cũng còn có nhiều, rất nhiều nước. Khối lượng nước, theo đánh giá của ông, có thể nhiều gấp 5 lần lượng nước hiện có ở tất cả các đại dương.

Gần 1/3 loài động thực vật có nguy cơ tuyệt chủng vì thay đổi khí hậu

Trong một bản báo cáo công bố ngày 6-4, các nhà khoa học hàng đầu của Liên Hiệp Quốc cho biết gần 1/3 loài động thực vật trên thế giới đang bị đe dọa tuyệt chủng do thay **đổi khí hậu**.

"Khoảng 20-30% các loài động thực vật bị đe dọa tuyệt chủng nếu nhiệt độ trung bình toàn cầu tăng

quá 1,5-2,5 độ C", báo cáo nêu.

Theo bản báo cáo này, nhiều hệ sinh thái sẽ bị quá tải trong thế kỷ này do những thay đổi chưa từng có của khí hậu và các thiên tai như lũ lụt, hạn hán và cháy rừng. Các hệ quả do hoạt động của con người như đất đai bị biến đổi, ô nhiễm, khai thác quá mức các nguồn tài nguyên... làm cho tình hình tồi tệ thêm.

Các chuyên gia cũng cảnh báo sự gia tăng nhiệt độ trung bình toàn cầu và lượng khí thải CO₂ trong không khí sẽ gây ra những thay đổi lớn ở kết cấu và chức năng của hệ sinh thái.

Tháng 2, Ủy ban liên chính phủ về thay đổi khí hậu (IPCC) đã có báo cáo cho biết trong thế kỷ qua, nhiệt độ trung bình toàn cầu đã tăng khoảng 0,74 độ C và có thể tăng thêm 1,8 - 4 độ C vào năm 2100 so với nhiệt độ hiện nay.

Thực Phẩm và Dinh Dưỡng: Bột Ngọt-Hội Chứng MSG

Bột ngọt trong thực phẩm, người Mỹ thường gọi tắt là MSG do chữ monosodium glutamate, là một hợp chất gồm muối sodium và một loại amino acid có tên là glutamic acid. Đối với dân tộc Á Đông thì từ xa xưa, bột ngọt đã trở nên thông dụng khắp nơi, từ giới bình dân trong hẻm hóc cho đến những bữa ăn thịnh soạn của giới giàu sang vương giả, nhất là trong món ăn của người Trung Hoa mà chúng ta thường gọi nôm na là "cơm Tàu", vì vậy, khi nói đến dị ứng về bột ngọt, danh từ trong Anh ngữ thường ám chỉ dưới đề mục "Chinese restaurant anysndrome" hay "MSG syndrome" hay trong tiếng Việt còn gọi là: "Hội Chứng Bột Ngọt".

Hàng ngàn năm trước đây, người Nhật đã biết làm tăng khẩu vị trong các món ăn bằng cách dùng những chất rút ra từ rong biển như kombu, đến năm 1908, một hóa học gia người Nhật, tiến sĩ Kikunae Ikeda đã may mắn được học hỏi với tiến sĩ Wolff, một nhà hóa học nổi tiếng Đức Quốc trong việc tách rời chất glutamate ra khỏi chất protein, tiến sĩ Ikeda đã ngạc nhiên khi thấy rằng chất màu nhiệm trong rong biển chính là glutamate. Vì lý do này, năm 1909, ông đã cùng với người bạn là bác sĩ Saburosuke Suzuki thành lập công ty Ajinomoto tạm dịch là: "Tinh chất làm tăng khẩu vị" hay: "The essence of taste". Ngay sau sự khám phá này, ông đã biến bột ngọt trở thành kỹ nghệ hàng trăm triệu đô la. Ajinomoto là công ty sản xuất bột ngọt lớn nhất thế giới hiện nay,

đến năm 1930, người Nhật đã dùng trên 10 triệu pounds bột ngọt mỗi năm.

Trong thế chiến, chính phủ Nhật đã thêm bột ngọt vào phần ăn của quân đội nên hương vị trở nên đậm đà, sau đó những người lính Mỹ viễn chinh đã được nếm thức ăn của tù nhân Nhật, và câu chuyện đã dẫn tới sự điều tra của quân đội Hoa Kỳ. Đến năm 1948, một buổi họp được tổ chức bởi cơ quan quân đội với các công ty thực phẩm nhất nước như: Pillsbury, Oscar Meyer, Campbell soups, General Foods, Borden. Kể từ đó, bột ngọt đã được thêm vào hầu hết các loại đồ hộp, chips, soups, thực phẩm đông lạnh, các thức ăn làm sẵn và ngay cả đồ ăn của em bé. Cứ như thế, số lượng đã tăng dần gấp đôi mỗi thập niên. Con số sản xuất cho đến năm 1972 đã lên đến 262 ngàn tấn mét khối.

Trong kỹ nghệ, người ta thường dùng rau cỏ làm vật liệu để chế biến ra bột ngọt, trong phương pháp này, bắt đầu, rau cỏ được đun sôi trong nhiều giờ với acid hydrochloric hoặc acid sulfuric, rồi acid này được trung hòa bởi 1 chất kiềm gọi là causti soda, cuối cùng, sản phẩm bột màu nâu xuất hiện, đó chính là bột ngọt hay MSG gồm 3 chất được biết như là những độc chất kích thích thần kinh (excitotoxins) gồm glutamate, aspartate và cystoic acid, 2 chất sau còn có tác dụng tệ hại hơn cả bột ngọt. Trong các thử nghiệm trước đây đã cho thấy, hầu hết các tế bào thần kinh não bộ có chứa chất glutamate và nó đã dùng chất này như một nguồn cung cấp nhiên liệu. Các khoa học gia cũng đã khám phá ra rằng glutamate là 1 chất hiện diện thông thường trong các tế bào não để làm nhiệm vụ đưa tin giữa các tế bào với nhau, vì vậy, người ta tưởng lầm nó chính là chất bổ dưỡng cần thiết cho con người.

Sự tiêu dùng bột ngọt hoặc đường diet aspartame thường đem đến những hậu quả và các triệu chứng như sau: nhức đầu nhức bắp thịt, đau khớp xương, mệt mỏi, ói mửa, tiêu chảy, lở miệng, khô môi, đau bụng, hen suyễn, ngứa mẩn đỏ, chảy nước mũi, mắt mờ, sưng quầng, tim đập mạnh, sưng nhiếp hộ tuyến, tiểu nhiều lần ban đêm, buồn rầu, sợ hãi, lo âu, tính tình thay đổi bất thường (nhất là trẻ em và vị thành niên), nặng hơn nữa có thể dẫn đến những bệnh hủy hoại thần kinh, mất trí nhớ như: bệnh Alzheimer, bệnh Parkinson, bệnh Huntington, ALS, bứu óc, đứt mạch máu não...

Vì vậy chúng ta nên cẩn thận và dè dặt trước khi dùng bột ngọt.