



Executive Board

President:

Nga T. Vu, DMD

VP in Medicine:

Myhanh Nguyen, MD

VP in Dentistry:

Long Hoang, DMD

VP in Pharmacy:

Jenny Nguyen, PharmD

Secretary General:

Kathlyn Tran, DDS

Treasurer:

Heidi Tran, PharmD

Standing Committees

News & Publications:

Tung Manh Tran, MD

Art & Cultures:

Tam Nguyen, PharmD

Constitution & By Laws:

Cam Hoang, MD

Web site:

MyHanh Nguyen, MD

Hanson Nguyen, MD

Marketing:

Jenny Nguyen, PharmD

Forum Administrator:

Tai Quyen Nguyen, MD

Membership:

MyHanh Nguyen, MD

Board of Directors

Chairman:

An Duc Nguyen, MD

Vice Chairman:

Tam Nguyen, PharmD

Members:

Tuan Nguyen, DMD

Nguyen Hoang, DMD

Ngoc M. Nguyen, PharmD

Mark Uy Hoang MD

Thong Tran, PharmD



mùa hè sôi bỏng



Hè năm nay có vẻ nóng hơn mọi năm, nhưng ở Florida nhờ có những trận mưa rào về buổi chiều, rất giống Sài Gòn, nên khí hậu đỡ ngột ngạt oi bức. Có người đã âm ỉ la lên: “Ồ, thay đổi khí hậu (climate change)!” thay vì nói “Trái đất bị hâm nóng (global warming)”, như mấy năm về trước! Change!

Tôi còn nhớ hồi cuối thập niên 1990, nghĩa là cách đây gần 30 năm, tôi ở Daytona Beach nhà ngay sát biển, những mảng rừng Dọc xa lộ I 95 và I 4 bị cháy liên miên vì khí hậu oi bức quá, nên rừng bốc cháy(?), nhưng không mấy ai ta thán mây may và cũng chẳng có ý niệm gì về “Trái đất bị hâm nóng” cả!

Thời thế, thế thời phải thế?

Cách đây 2 năm, vào mùa Hè, tôi sang viếng Grand Canyon. Ở Phoenix lúc đó nóng 105 độ F, thế mà từ Grand Canyon ở Arizona, trên đường lái xe qua tiểu bang Utah để viếng Bryce Canyon, gặp tuyết rơi! Tuyệt rơi giữa mùa Hè!

Climate change(?).

Có một điều ta để ý thấy là từ đầu thế kỷ thứ 21 (nghĩa là từ năm 2001 cho đến nay (gần 20 năm), Trung Cộng từ một nước CS nghèo khó trở thành một cường quốc với nền kinh tế đứng hạng thứ 2 trên thế giới, chỉ sau Hoa Kỳ. Tôi đã từng sang thăm viếng Bắc Kinh, bầu trời ở đó lúc nào cũng u ám, xám xịt, như thành phố L.A. bên Mỹ, vì các nhà máy hăng xướng đua nhau “tưới” khói đen ùn ùn lên trời quanh năm suốt tháng!

Cuộc biểu tình gần 2 triệu người của hải cảng Hồng Kông 7 triệu dân trong mùa Hè năm nay quả là một cuộc biểu tình đòi quyền Tự Do Tự trị (không bị dẫn độ về

Bắc Kinh) vĩ đại chưa từng thấy sau cuộc biểu tình năm 2014 do Joshua Wong, 1 cậu học trò nhỏ con, ốm yếu khởi xướng dám chống lại cả một “Triều Đình đồ sộ to khiếp đảm ở tận Bắc Kinh”. Joshua vừa được thả ra sau một thời gian bị cầm tù, cũng tham gia ngay vào cuộc biểu tình 2019!

Khí thế đang sôi lên sùng sục. “Cuộc chiến vẫn còn đang tiếp diễn”, chưa biết sẽ ngã ngũ ra sao?

Trong khi ở VN, sau cuộc biểu tình vĩ đại “chống 3 Đặc khu cho thuê 99 năm” hồi đầu tháng 6 năm ngoái (cũng vào Mùa Hè), cho đến Hè năm nay 2019, im thin thít, không dám hùa theo khí thế của dân Hồng Kông. Tuổi trẻ VN bị khóa tay, tấy nã, để chỉ lao ra đường phố ăn mừng chiến thắng những giải đá banh con con chẳng ra gì cả, mà đã hãnh tiến khoe khoang âm ỉ làm thiên hạ bịt mũi cười chê! Chỉ tranh đua với đội bóng đá Thái Lan cũng đủ mệt nhoài. Mỗi lần chiến thắng được Thái là một lần khua chiêng múa trống đến nhức con ráy. Thế mà đội tuyển nữ Thái trong kỳ FIFA Women’s world Cup 2019 năm nay đã bị Mỹ đá thua tội bời hoa lá đến những 13 trái không gỡ được quả nào. Thật ê chề, đau đớn!

Trong lần biểu tình lần này ở Hồng Kông, thấy có cờ Anh Quốc được dương lên ngạo nghễ. Người dân Hồng Kông muốn trở lại với thời kỳ Hồng Kông còn là thuộc địa của Anh (?), vì họ cảm thấy còn dễ thở và còn được đôi chút Tự Do hơn là bị trở về với Lục Địa Trung Cộng độc tài, độc đảng!

Cũng vậy, Người dân Miền Nam VN cũng cảm thấy sống dưới thời VNCH đáng sống hơn, dù là trong thời kỳ chiến tranh. Ngay cả dưới thời Pháp thuộc,

(Xin xem tiếp Trang 3)



Lá Thư Chủ Tịch The President's Letter

Dear Members/ Friends,

As summer is quickly progressing, our Association has many events lined up in the next coming months, including more CE courses, healthfairs, and an upcoming Fall Dinner. More info can be found on our newly updated website at ynd-fl.org.

I would like to take this opportunity to acknowledge all our officers especially our VP Medicine, Dr MyHanh Nguyen, who has been working endlessly on our website renovation project.

Thank you to the Community CE lecturers Dr. Nguyen Duc An, Dr.Cao Tan Phuong, Ms. MinhGiang Nguyen who have given us insightful information on health topics.

Thank you to Dr. Tran Manh Tung (Magazine Editor) along with all the volunteers and members who have showed their support to the organization all throughout the years.

These individuals have sacrificed their time, treasure, and talents to serve our organization because they see the benefits and impact that we can have in the community.

NOW is the time that YOU and I also contemplate about what impact have we done in OUR community, OUR profession, and OUR culture?

Hoi YND is a non-profit organization that carries out that mission of community service, and to me there is no better way to serve than to spread the knowledge and culture to others.

Join Today! We welcome all professions, non-medical and non-Vietnamese as well!

Best Regards,
Nga Vu, DMD

Bản Tin do **Ban Báo Chí Hội YNDVNFL** xuất bản ba số mỗi năm vào các mùa Xuân, Hạ và Thu. Riêng mùa Đông, Ban Báo Chí xuất bản **Giai Phẩm Xuân** vào dịp **Tết Nguyên Đán**. Bài vở xin đánh vào MS Word và gửi email, nếu viết Việt Ngữ dùng chương trình VNI, VPS hay Unicode đều được.

Điện Chỉ Tòa Soạn:

tmtran1132@embarqmail.com



Tổng kết hoạt động của hội YNDVN-FL trong sáu tháng đầu năm 2019.

Ban chấp hành hội Y Nha Dược, Florida chân thành cảm ơn các cô chú, anh chị và các thành viên đã tiếp tục đóng góp và ủng hộ cho hội.

Trong tháng tư (4/25/2019) vừa qua, hội Y Nha Dược Florida kết hợp với Practice Point đã có một buổi ăn tối và CE lecture nói về đề tài HIV.

Vào ngày 5/4/2019, hội Y Nha Dược Florida và ban chấp hành Cộng Đồng Việt Nam trung tâm Florida đã tổ chức khám bệnh miễn phí như khám đường trong máu, huyết áp, mỡ trong máu... cho cộng đồng người Việt tại Florida. Ngay sau buổi khám sức khỏe, bác sĩ Nguyễn Đức An đã có một buổi thuyết trình để giúp mọi người hiểu hơn về bệnh Tiểu Đường cũng như là cách điều trị và phòng ngừa bệnh Tiểu Đường.



Tiếp theo đó vào ngày 6/29/2019 vừa qua, lại một buổi khám sức khỏe miễn phí cho cộng đồng người Việt đã được tổ chức tại trụ sở cộng đồng tọa lạc trên đường Pine Hills, Florida. Ban chấp hành hội Y Nha Dược, Florida và ban chấp hành Cộng Đồng Việt Nam trung tâm Florida chân thành cảm ơn bác sĩ về tâm lý học, Cao Tấn Phương MD, và chuyên gia tâm lý Nguyễn Minh Giang MA đã đem đến nhiều kiến thức bổ ích cho cộng đồng. Nhờ buổi thuyết trình của bác sĩ Cao Tấn Phương mà mọi

(Xin xem tiếp Trang 4)

mùa hè sôi bỏng

(Tiếp theo trang 1)



cũng dễ thở hơn và cũng còn tương đối có được chút ít tự do hơn!

Mĩa mai thay độc lập dưới ngọn cờ Hồng!

Hoàng Chi Phong hay **Joshua Wong** (*Wong Ji Fung* 黃之鋒), là một nhà hoạt động sinh viên học sinh Hồng Kông, người tập hợp và sáng lập nhóm hoạt động học sinh Hồng Kông Học dân tư triều (民思潮, tạm dịch: Phong trào tư tưởng của những người học thức, Anh ngữ: *Scholarism*) lúc mới 14 tuổi. Phong cũng là một trong những người đứng đầu cuộc biểu tình tại Hồng Kông năm 2014, còn được gọi là "Cách mạng dù".

Trước tiên, xin nhắc để quý vị được biết Hoàng Chi Phong có một nửa dòng máu Việt Nam, ra đời vào ngày 13 tháng 10 năm 1996 tại Hong Kong, mẹ là Grace Nguyễn vượt biên cùng gia đình tìm đường tự do sang Hồng Kông và kết hôn với một công dân Hồng Kông tên là Hoàng Vĩ Minh hay Roger Wong (Wong Wai-ming), ông này là thành viên của đảng Công Dân Hong Kong, theo đạo Cơ Đốc.

Việt Nam có bao nhiêu Hoàng Chi Phong? Hẳn là có, nhưng vừa ngo ngoe hoạt động đã bị bắt giam ngay từ trong trứng nước, vì VN không có một nơi như là Hồng Kông!

Cũng vào chớm Hè năm 1989, ngày 4 tháng 6, Cuộc thảm sát hàng chục ngàn thanh niên sinh viên biểu tình đòi Tự Do, Dân Chủ tại Quảng Trường Thiên An Môn là tội ác ngàn đời không rửa sạch của Đảng CS Trung Cộng.

Dưới ngọn cờ Hồng, muốn Tự Do, Dân Chủ phải chết!

Mùa Hè năm nay sôi nổi, quên cả nóng bức nhờ có Giải Vô Địch Thế Giới Túc Cầu Nữ 2019 (FIFA Women's World Cup 2019). Nhiều người quên cả đi nghỉ hè xa, xin nghỉ vacation chỉ để ngồi nhà theo dõi world cup trên truyền hình! Theo dõi đội nhà USA mà tim đập hồi hộp chỉ sợ Mỹ bị thua!

Cuối cùng Mỹ đoạt giải vô địch lần thứ Tư, kỷ lục duy nhất trong lịch sử Túc Cầu Nữ thế giới! Mỹ đã chiếm Giải Quán Quân vào các năm 1991 (ở China), 1999 (ở USA), 2015 (ở Canada) và 2019 (ở France). Có một điểm đáng buồn là Thủ Quân đội Mỹ Megan Anna Rapinoe, khi chào cờ Mỹ, không chịu để tay phải lên ngực trái như các cầu thủ khác mà để hai tay buông thõng xuống. Một cử chỉ phản đối.

Chính trị đã len vào Thể thao!

Các bạn có biết nhà văn bác sĩ Ngô Thế Vinh là ai không? Các y nha được sĩ ở Thế Hệ Thứ Hai hẳn là không biết rồi! Nhưng các y nha được sĩ thuộc Thế Hệ Thứ Nhất ắt còn nhớ!

BS Ngô Thế Vinh là nhà văn đã từng đoạt giải thưởng bộ môn Văn trong giải Văn học Nghệ Thuật của Tổng Thống VNCH năm 1971 với tác phẩm "Vòng đai xanh". BS Ngô Thế Vinh khi còn là sinh viên Y Khoa Sài Gòn đã chủ trương Tạp Chí "Tình Thương", một quyển báo muốn làm cách mạng của giới sinh viên Y Khoa vào thời chiến tranh dầu sôi lửa bỏng!

Hè năm nay, Bác sĩ Vinh vừa cho xuất bản tác phẩm "Y Sĩ Tiên Tuyền Nghiêm Sĩ Tuấn người đi tìm mùa xuân". Trong Bản Tin Mùa Hè 2019 năm nay, chúng tôi hân hạnh mời bạn đọc tìm hiểu BS Ngô Thế Vinh, nếu chưa biết ông, và hiểu ông nhiều hơn, nếu bạn đã biết ít nhiều về ông.

Chúng tôi, những người y sĩ thuộc Thế Hệ Thứ Nhất, đa số đều có nhiều lần trở về Đất Nước Việt Nam như BS Ngô Thế Vinh, BS Nghiêm Sĩ Tuấn,...

Sau cùng, mỗi khi Mùa Hè trở về, chúng ta vẫn không quên Mùa Hè Đỏ Lửa 1972 oan nghiệt đã dẫn đến mất nước vào Mùa Xuân năm 1975.

Một Mùa Hè khó quên!

BS Trần Mạnh Tung
TM Ban Báo Chí



CỐI TẠM

Vũ trụ trời đêm đây bạn ơi
Bạn là hạt bụi bay chơi vơi
Bạn đến từ đâu bạn có biết?
Ngày mai bạn lại phải nổi trôi.

Có bao giờ bạn ngắm thiên hà?
Trùng trùng tinh tú vây quanh ta
Trần gian cõi tạm là hạt bụi
Có kẻ gọi đây cõi ta bà

Bạn đến từ đâu đi về đâu?
Vũ trụ bao la vạn sắc màu
Mênh mông bát ngát không biên giới
Làm sao bạn biết đi về đâu

Cõi tạm trải qua một kiếp người
Nghèo hèn ngựa mặt gọi ông trời
Giàu sang rồi cũng về với đất
U muội đến đâu cứ sống vui.

Nguyễn Trác Hiếu
Ngày 2 tháng 12 năm 2017

Tổng kết hoạt động của hội YNDVN-FI trong sáu tháng đầu năm 2019.

(Tiếp theo Trang 2)

người hiểu hơn về tác hại của Cồn Sa đến sức khỏe của con người. Đồng thời mọi người cũng có một buổi nói chuyện và giải đáp thắc mắc với chuyên gia tâm lý Nguyễn Minh Giang về cách giảm stress (áp lực) trong công việc và cuộc sống cho cả người lớn, thanh thiếu niên và trẻ em.



Ban chấp hành hội Y Nha Dược Florida luôn sẵn sàng chung tay hỗ trợ ban chấp hành Cộng Đồng Việt Nam trung tâm Florida với chương trình sức khỏe cộng đồng hàng tháng. Trong mỗi buổi khám sức khỏe cho cộng đồng, ban chấp hành sẽ mời từ 1 đến 2 khách mời là những bác sĩ, nha sĩ, và dược sĩ đầy kinh nghiệm để thuyết trình về những đề tài bảo vệ sức khỏe cũng như cách điều trị, phòng và chống những căn bệnh quái ác hiện nay.

Song song với việc tổ chức những buổi khám sức khỏe cho cộng đồng người Việt tại Florida và những khóa Continuing Education cho tất cả thành viên của hội, ban chấp hành hội Y Nha Dược, Florida cũng đang ra sức tìm kiếm địa điểm nhà hàng, ban nhạc, và thực đơn cho đêm nhạc hội mùa thu dự kiến sẽ diễn ra vào tháng mười sắp tới.

Xin chân thành cảm ơn sự giúp đỡ và hỗ trợ của các thành viên và bạn bè gần xa. Xin mọi người hãy luôn chung tay giúp sức để duy trì và phát triển hội Y Nha Dược Florida ngày một lớn mạnh và xin đừng quên mở email (sẽ được gửi từ ban chấp hành trong thời gian tới) về nội dung và cách đăng ký cho đêm nhạc hội mùa thu dự kiến sẽ được diễn ra vào 10/2019.

Một lần nữa xin chân thành cảm ơn

Kathlyn Tran, DDS
Tổng Thư Ký Hội YNDVNF



NHỚ BẠN ĐỒNG MÔN

Thân tặng các bạn YKSG 71

Mới đó cười đùa bên cửa lớp
Mà nay ai nấy tóc trắng đầu
Lũ chúng ta trải cuộc bể dâu
Còn gặp lại nhau quả là may mắn! (1)

Sông có khúc và người có lúc
Lúc vui buồn, lúc giận, lúc hờn
Còn sống ngày nào hãy thương nhau hơn
Và nhớ tiếc bạn bè đã khuất

Nhớ tiếc Phạm Xuân Trường bên Texas, (2)
Lâm Văn Năm Pittsburgh tuyệt băng,
Nhớ thương Trần Đình Hoàng bên trời Úc,
Lê Văn Vinh, Na Uy lạnh căm

Nhớ cả ngày vui nơi cửa lớp
Ngô Hưng vừa hát vừa dậm chân
Trại tù một mình dám vượt ngục (3)
Đời bạn gian truân ta thấy thương

Bạn sống nơi nào Cao Văn Khôi?
Có ai không bệnh ở trên đời
Bạn bè mong nhớ sao bạn không lại
Mong nhìn mặt bạn một chút thôi! (4)

Tu tập nơi nào chị Thanh Hồng (5)
Cửa thiên kinh kệ chị khỏe không,
Có khi nào chị nhớ bè bạn
Sao nữ đành quên bạn đồng môn?

Ta nhớ bạn đây Nguyễn Đức Hùng (6)
Nhớ ngày ta đến Pulau Bidong
Áo ta tả tơi, bạn chân đất
Chiếc lều ọp ẹp ta sống chung

Mộ bạn ở đâu Trần Mạnh Phan
Bình Long đạn địch nổ hàng ngàn
Chiến y đầm máu bạn ngã xuống
Bạn đến nợ nước tuổi thanh xuân (6)

Bốn mươi năm hội ngộ một lần (7)
Bạn bè về thắt chặt tình thân
Nhìn lá thu rơi, từng chiếc lá
Ai thương, ai nhớ, ai băng khuâng

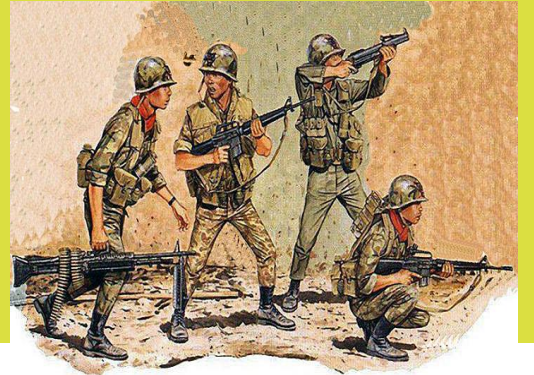
Hào Nương Nương, ơi Hào Nương Nương (8)
Nhiều năm qua hội ngộ đồng môn
Sao không gặp nhau thêm lần nữa (9)
Gặp nhau cho vui bớt nhớ thương.

Nguyễn Trác Hiếu
Orlando, May 13, 2014

- (1) Hội ngộ lần đầu, 2007, California
- (2) Những bạn đã khuất núi trong những năm gần đây
- (3) Ngô Hưng một mình vượt ngục cộng sản thành công
- (4) Cao Văn Khôi, mang bệnh kinh niên, tránh gặp mặt bạn bè
- (5) Chị Nguyễn Thị Thanh Hồng đi tu ở Canada
- (6) Nguyễn Mạnh Phan tử trận ở Bình Long năm 1972
- (7) Hội ngộ YKSG 1971 năm 2007, California
- (8) Hào Nương Nương: Nguyễn Thị Nhơn, phu nhân của anh Nông Thế Anh, người tổ chức hội ngộ lần đầu năm 2007
- (9) Một số bạn California dự định tổ chức hội ngộ lần 2 vào tháng 11 năm 2017

mùa hè đỏ lửa

Nguyễn Quyền Quới



Mùa Hè ở Bắc Mỹ và các nước thuộc Bắc bán cầu bắt đầu ngày 20 hay 21 tháng 6 là ngày mà mặt trời xa trái đất nhất về hướng Bắc.

Mùa Hè là mùa của hoa Phượng đỏ, mùa của tiếng ve gọi Hè. Tại Việt Nam trước năm 1975 đối với các em nhỏ học sinh tiểu học mùa Hè mang đến niềm vui được nghỉ 3 tháng Hè, khỏi phải đi học. Nhiều gia đình ở thành phố cha mẹ tổ chức cho con em đi nghỉ Hè ở những nơi xa như Vũng Tàu, Đà Lạt, Nha Trang...

Đối với các học sinh trung học hay sinh viên Đại học mùa Hè lại là mùa của chia tay, của nhung nhớ dẫu chỉ là 3 tháng ngắn ngủi vì phải xa thầy cô, xa bạn. Đối với những người đang yêu nhau thì Hè lại đem đến cho họ những nỗi buồn man mác vì phải xa người yêu.

Nhạc sĩ Thanh Sơn tên thật Lê Văn Thiện, của miền Nam rất nổi tiếng trước và sau năm 1975 đã sáng tác cho mùa Hè bài hát bất hủ "Nỗi buồn hoa Phượng", đã được ca sĩ Thanh Tuyền trình bày với tiếng hát nức nở:

*"Mỗi năm đến hè lòng man mác buồn,
Chín mươi ngày qua chứa chan tình thương,
Ngày mai xa cách hai đũa hai nơi,
Phút gần gũi nhau mất rồi
Tạ từ là hết người ơi!...."*

Trong thời chiến tranh khói lửa ở miền Nam lúc đó mùa Hè cũng có thể là mùa chia tay vĩnh viễn của những chàng trai lên đường nhập ngũ, xa bạn, xa thầy cô, xa người yêu không biết bao giờ mới gặp lại.

Mùa Hè năm 1972, chiến tranh lên đến mức độ tàn khốc, chiến trường vô cùng sôi động, quân cộng sản tấn công nhiều nơi trên lãnh thổ miền Nam như Huế, Quảng Trị, Kontum, Bình Long, An Lộc... Mùa Hè năm 1972 được mang danh "**Mùa Hè đỏ lửa**". Lệnh Tổng động viên, đơn quân, sụt tuổi vào đại học được ban hành ảnh hưởng đến một số lớn các sinh viên thuộc các phân khoa Đại Học.

Riêng trường Đại học Y khoa Sài Gòn có trên dưới 40 sinh viên y khoa thuộc các lớp từ năm thứ nhất đến năm thứ năm đã "xếp bút nghiên theo việc đao cung", đi vào các quân trường để thụ huấn khóa

đào tạo sĩ quan tác chiến. Một số sinh viên được phân chia đến trường sĩ quan Đồng Đế, Nha Trang. Số còn lại được thụ huấn quân sự tại trường sĩ quan bộ binh Thủ Đức.

Hùng, sinh viên y khoa Sài Gòn là 1 trong số các sinh viên Y nằm trong diện đơn quân, có hơi "oan". Hùng sinh cuối tháng 12 chỉ còn vài ngày là qua năm mới sẽ không bị ảnh hưởng bởi lệnh đơn quân do sụt tuổi vào đại học. Nhưng trai thời loạn dẫu không vào quân đội bây giờ thì sau khi tốt nghiệp Y khoa cũng sẽ ra đơn vị với chức vụ Trung Úy Y sĩ. Hùng gốc người miền Nam, sanh ra và lớn lên, đi học tại Sài Gòn, chưa từng phải đi xa nhà trừ 1 tháng "quân sự học đường" tại quân trường Quan Trung mỗi năm cho sinh viên các phân khoa đại học bắt đầu từ sau trận công kích Tết Mậu Thân năm 1968 của Cộng quân. Nhưng một tháng này coi như chỉ là thời gian "nghỉ hè" tại quân trường Quang Trung dành cho sinh viên. Lần này vào trường bộ binh Thủ Đức Hùng mới thật sự sống đời lính. Bốn tuần lễ "huấn nhục" bị phạt hít đất 30, 50 cái, nhảy xôm là "chuyện nhỏ". Sáng 5 giờ đang ngủ mê mệt vì ban ngày tập luyện mệt mỏi, bỗng giật nảy mình vì tiếng còi tập hợp như xé màn đêm của đại đội trưởng, mình để trần, mặc vội cái quần lính, xỏ đôi giày trận, có khi chưa kịp cột giày đã phải chạy ra tập hợp sân đại đội, nếu ra trễ sẽ bị phạt bò từ phòng ngủ ra đến sân. Ngay sau đó chạy "vũ đình trường", rộng như cái sân đá bóng Cộng Hoà, mệt thở không ra hơi, mình đổ đầy mồ hôi mặc dầu trời lạnh sáng sớm.

Những ngày thao luyện cực nhọc, có ngày phải đi bộ đến các bãi tập bắn, tập chiến thuật xa hàng mấy cây số, dưới trời nắng gay gắt của quân trường, đầu đội nón sắt 2 lớp, mình mặc áo trận, đeo dây "3 chạc", lưng đeo ba lô, tay cầm súng M16, dây nịt mang các băng đạn đủ cấp số nặng chình chịch, thêm bi đông nước và cây lưỡi lê.

Những buổi "bò hoả lực" (bò, trườn dưới đất tiến lên phía trước dưới những làn đạn thật bắn ra tua tủa trên đầu nghe điếc tai từ những súng đại liên M60), huấn luyện viên đã dặn kỹ trước đó: "Các anh phải bò thật sát đất, ngẩng đầu lên coi chừng bị bẻ cái gáo dừa đó!", leo dây tử thần, nhảy qua hố sâu, đánh cận chiến bằng lưỡi lê...

Câu châm ngôn "Quân trường đổ mồ hôi, chiến trường bớt đổ máu" luôn nhắc nhở các sinh viên sĩ

quan phải gắng tập luyện cho tinh nhuệ.

Từ một sinh viên Y khoa thành phố chân yếu tay mềm, da trắng, yếu đuối, Hùng đã trở thành một thanh niên mạnh mẽ, da sạm nắng, tóc hớt ngắn đúng tiêu chuẩn, đi đứng thẳng người, ngực ưỡn, tay chân đánh nhịp nhàng.

Vì nhu cầu chiến trường cấp bách nên thay vì phải học 9 tháng khoá sĩ quan bộ binh như truyền thống, chương trình huấn luyện thu ngắn lại còn 6 tháng nhưng đặc biệt năm đó có xen kẽ thêm 4 tháng "chiến dịch". Lúc đó là thời kỳ chuẩn bị cho hội nghị Ba Lê năm 1973, phía cộng sản phát động kế hoạch "giành dân lấn đất" để khi hoà đàm ký kết thì "ai ở đâu làm chủ ở đó", họ sẽ kiểm soát được nhiều đất đai và dân chúng thuộc các vùng này. Do đó, sinh viên sĩ quan của các quân trường được đưa về các vùng quê với nhiệm vụ giải thích cho đồng bào hiểu rõ về âm mưu giành dân lấn đất của cộng sản. Đó là chương trình "đi chiến dịch", tạo cơ hội cho các sinh viên sĩ quan tại các quân trường có dịp tiếp xúc thực tế với người dân tại các vùng quê xa xôi.

Hùng và một số các sinh viên sĩ quan thuộc trường bộ binh Thủ Đức được phân phối đến miền Tây, hai tháng đầu tại tỉnh Sa Đéc, hai tháng sau đến tỉnh Vĩnh Long là 2 tỉnh lớn của miền Tây Việt Nam.

Tại Vĩnh Long, Hùng được phân đến xã Tích Thiện, quận Trà Ôn. Lần đầu tiên, Hùng được nhìn thấy tận mắt quận Trà Ôn, quê hương của đệ nhất danh ca cải lương miền Nam: nghệ sĩ Út Trà Ôn. Xã Tích Thiện là 1 xã rất nhỏ, "khí ho cò gáy", "cá ăn đá, gà ăn muối", nằm trên bờ sông Tiền Giang, cách quận Trà Ôn hơn 1 tiếng đi đò "tắc rắng". Tắc rắng là 1 loại ghe, xuồng nhỏ, bằng gỗ có gắn động cơ, chạy nhanh hơn loại xuồng gắn máy đuôi tôm 1 chút, là phương tiện di chuyển duy nhất lúc đó từ xã đến quận. Mỗi khi muốn ăn bánh mì nóng, phải ngồi tắc rắng ra đến quận, trở về thì bánh mì đã cứng, nguội ngắt!

Dân chúng trong xã rất nghèo, 1 số còn đi chân đất, rải rác trong xã có những cây "cầu khỉ" mỗi lần đi qua là Hùng thường cầu nguyện thầm trong bụng



úy chỉ huy. Cấp số quân thực tế trên chiến trường ít hơn cấp số ở quân trường nhiều. Gọi là "đồn" nhưng thật ra chỉ là lối xây cất dã chiến xung quanh là đất sét, đất bùn trộn rơm? Nóc đồn là những tấm vỉ sắt PCP, phía trên che bằng những bao cát. Vị trí của đồn vừa không có tính chiến lược vừa không an toàn. Trước mặt đồn là 1 nhánh sông lớn của sông Tiền Giang, phía sau là rừng dày, nơi trú ẩn của những du kích cộng sản, lúc đó gọi là Việt cộng. Nếu đồn bị tấn công thì chỉ cần vài trái đạn B40 chế tạo tại Trung cộng bắn vô là đồn tan vỡ và đường rút lui cũng không có!

Hùng và 1 sinh viên sĩ quan khoá đàn em thuộc phân khoa Văn khoa được chỉ định vào sống 2 tháng trong đồn này chung với các anh lính nghĩa quân. Ăn uống tự túc, đóng tiền ăn nhờ 1 bác ở gần đồn nấu cơm tháng. Uống nước sông mức lên nấu chín. Hàng ngày ra tắm sông trước mặt đồn. Mỗi tuần 4 ngày Hùng và đàn em đến trụ sở xã hoặc mượn sân nhà của người dân tập họp đồng bào trong xã đến để nghe nói về chánh sách của VNCH và âm mưu giành dân lấn đất của cộng sản.

Cũng lần đầu tiên Hùng thực sự sống trong chiến tranh. Vài ngày trong tuần các anh lính địa phương quân "đi kích" tức ra khỏi đồn đến những nơi nghỉ có du kích quân CS trú ẩn. Các sinh viên sĩ quan đi chiến dịch tuy cũng mang theo đầy đủ súng đạn nhưng chỉ phòng khi bị tấn công và phải tự vệ, và được chỉ thị không tham gia hành quân.

Có những ngày có giao tranh giữa 2 bên, tiếng súng nghe sát bên đồn. Có lúc súng cối trong đồn bắn ra yểm trợ nghe chát tai. Một lần đang ngồi uống nước trong quán nhỏ bên sông bỗng nghe tiếng súng giao tranh thật lớn, thật gần. Bà con trong xóm nhanh chóng đóng cửa, dẹp hàng quán, chạy nhanh về nhà tìm chỗ tránh đạn. Sau đó được biết tin có 1 em bé đang ngồi trước nhà, chưa kịp chạy thì bị trúng đạn giao tranh giữa hai bên và đã thiệt mạng. Hùng đã đến chia buồn với gia đình và tặng cha mẹ em chút ít tiền phụ lo tang lễ cho em. Tình huống có đùng độ, 1 vài anh lính bị thương nhẹ được mang về đồn để băng bó. Hùng đã thấy được nét đau đớn, máu chảy từ những người lính trẻ.

Thật buồn! Tuổi trẻ Việt Nam lúc đó chưa được hưởng thụ gì đã phải chịu mất mát!

Cũng lần đầu Hùng được nhìn thấy tận mắt những du kích cộng sản. Thời gian Hùng sống tại xã Tích Thiện cũng kéo dài đến Tết Nguyên Đán năm đó. Một buổi sáng mông một Tết đang ngồi trong



cho không bị trượt té xuống rạch, xuống mương.

Xã Tích Thiện có 1 đồn của lính địa phương quân gồm 1 "tiểu đội" chỉ có 10 anh lính và 1 thiếu

đồn, nhớ nhà thì nghe có tiếng loa phát ra từ trong rừng phía sau đồn, Hùng cùng các anh lính chạy ra xem, thấy một số bà con trong xóm cũng đã chạy ra xem chuyện gì. Một nhóm khoảng 5, 7 du kích CS đang dùng loa tuyên truyền, đại khái cũng chỉ là tuyên truyền, chửi bới. Vì là vào ngày Tết, tôn trọng những ngày thiên liêng của dân tộc và lệnh hưu chiến nên các anh lính trong đồn không bắn hay truy đuổi các du kích.

Đây cũng là lần đầu một sinh viên Y khoa đã ăn một cái Tết nơi tiền đồn xa xôi hẻo lánh, nguy hiểm cận kề vì đồn có thể bị tấn công bất cứ lúc nào, khả năng chống trả hay di tản hầu như không có.

Buồn thật buồn, Hùng thầm hát nhỏ nhỏ bài hát "Xuân này con không về" của nhạc sĩ Trịnh Lâm Ngân:

*"Con biết bây giờ mẹ chờ tin con
khi thấy mai đào nở vàng bên nương..."*

và cũng buồn thật buồn khi nhìn thấy mấy cây mai vàng do các anh lính địa phương quần trồng trước sân trong đồn đã nở rộ vàng rất đẹp. Tuy chưa có người yêu lúc đó, nhưng Hùng cũng hát tiếp cho chính mình nghe bài hát "đồn vắng chiều Xuân" của cố nhạc sĩ Trần Thiện Thanh:

*"...Đồn anh đóng ven rừng mai
Nếu mai không nở, anh đâu biết xuân về hay chưa
Chờ em một cánh thư xuân, nhớ thương gom đầy..."*

Sau 4 tháng chiến dịch các sinh viên sĩ quan trở về trường bộ binh tiếp tục chương trình huấn luyện và sau đó tốt nghiệp mãn khóa mang lon Chuẩn úy sĩ quan quân lực VNCH.

Riêng Hùng và các sinh viên thuộc trường Y khoa Sài Gòn được về trường quân Y học lớp hành chánh quân Y và ngay sau đó được các giáo sư thầy, cô trường Y khoa can thiệp với bộ Quốc phòng cho về tiếp tục chương trình Y khoa cho đến ngày tốt nghiệp bác sĩ Y khoa.

Không lâu sau đó Hùng đã rời Việt Nam định cư ở Hoa Kỳ, và may mắn được tiếp tục hành nghề Y tại xứ Tự do, nhân bản vào bậc nhất Thế giới.

Mỗi năm Hè đến, Hùng vẫn bùi ngùi nhớ lại những năm tháng đã qua của mùa Hè đỏ lửa mà Hùng đã thực sự sống qua một phần. Một mùa Hè tang tóc, đổ vỡ do cộng sản gây ra.

Buồn và thương cho tuổi trẻ Việt Nam thời đó, hy sinh, mất mát... Một nước Việt Nam tang thương, đổ nát, đến nay, vẫn chưa thật sự có được Độc Lập, Tự do và Hạnh Phúc...

Nguyễn Quyền Quới
Mùa hè 2019 Hoa Kỳ



XAO XUYẾN

Anh về thăm trường cũ
Phượng đỏ ngập sân trường
Em đâu rồi người thương?
Bến trong hay bến đục?

Nhớ kỷ niệm học sinh
Anh thương em quê mình
Tóc thề bờ vai nhỏ
Nụ cười xinh thật xinh

Anh về thăm trường cũ
Vào lớp học ngồi yên
Nhắm mắt mơ quá khứ
Bóng dáng một nàng tiên

Em xa trường bao lâu?
Nhà ai em làm dâu?
Bị sóng hồng xô đẩy
Em trôi giạt về đâu?

Hôm nay nhìn hình em
Xao xuyến dâng lên tim
Nhớ thương người em nhỏ
Bà Nguyệt không xe duyên.

Nguyễn Trác Hiếu
Florida, ngày 14 tháng 12 năm 2017



Hạ Đỏ

*Hạ đỏ vẫn chàng tới hỏi:
Em thơ, chị đẹp em đâu?
Chị tôi hoa trắng cài đầu
Đi giặt tơ vàng bên suối...*

(1938)

Huyền Kiêu

Nói đến Mùa hè, là nói đến ngày bãi trường và những ngày nghỉ để vui chơi với cỏ cây, hoa lá và vui thú với thiên nhiên, đồng nội. Vứt qua một bên những sách vở, những lo âu, phiền toái ở lớp học. Mùa hè 90 lại đến, đánh dấu 10 năm lưu lạc nơi xứ người của tôi. Mỗi mùa hè đến ở quê người, lại ném tôi trở về với tuổi nhỏ để tiếc nuối, để ngậm ngùi. Tuổi học trò ở xứ người sao quá hạnh phúc, quá êm đềm. Các con tôi náo nức mỗi kỳ hè đến. Chúng được theo cha mẹ giang hồ trên khắp các nẻo đường Mỹ quốc, đến những nơi xa lạ để nghỉ mát, tắm biển, leo núi, vui đùa với cỏ cây, sóng nước. Hoặc vào các trại hè để vui chơi với chúng bạn, học hỏi trăm điều hữu ích cho cuộc đời chúng sau này.

Còn mùa hè của tôi là gì, hồi tuổi nhỏ đáng thương của tôi, của những tuổi trẻ VN trước và sau năm 1975?

Đạo ấy là năm 1958, tôi học Đệ thất trường Trần Lục, một trường trung học Công lập ở Tân Định. Những ngày học cuối của niên học trôi qua rất nhanh. Còn mấy ngày nữa là ngày bãi trường để nghỉ hè. Các thầy giáo đã nói đến chuyện chia tay ba tháng hè, học trò đã ngầm trao nhau cuốn "Lưu bút ngày xanh". Các bạn trong ban văn nghệ đã tập dượt xong các màn ca, vũ, nhạc, kịch cho buổi văn nghệ bãi trường, sẽ được tổ chức ở rạp hát Modern bên cạnh chợ Tân Định. Thầy giáo hướng dẫn lớp tôi, giáo sư Trạch, đã nói mi mí các học trò sẽ được lãnh thưởng cuối năm. Ai nấy hồi hộp, không biết mình sẽ được lãnh thưởng hạng mấy, món quà gì. Lớp tôi có nhiều bạn rất xuất sắc, như Trịnh quý H. giỏi Việt văn, sau này là cây viết có tài, Nguyễn H.

giỏi về vạn vật, Phạm quý H. giỏi về Pháp văn, cả hai sau thành bác sĩ giỏi. Phạm đức Th. và Phạm quốc H. giỏi về toán, sau Th. học quốc gia hành chánh thành phó tỉnh trưởng, còn H. học luật, sau theo Cộng sản. Còn tôi, có khiếu về vẽ.

Buổi văn nghệ cuối niên học thật vui. Phần thưởng tuy nhỏ nhoi, nhưng đã làm đẹp quãng đời học trò và nhất là làm phụ huynh hả lòng hả dạ. Tôi được một phần thưởng về học giỏi và một phần thưởng về hội họa. Trong đồng phần thưởng hỗn độn đó, có hai vật mà tôi nhớ mãi và đã để lại nhiều kỷ niệm đẹp, hẳn sâu trong tâm trí tôi.

Vật thứ nhất là một quyển sách dịch về cuộc đời và sự nghiệp của Mark Twain. Cuốn sách có cái bìa màu xanh lá cây. Tôi đọc đi đọc lại không biết bao nhiêu lần. Tôi mê thằng nhóc Tom Sawyer và những cuộc phiêu lưu kỳ thú trên dòng sông Mississippi. Tôi thích Huckleberry Finn, người bạn thân thiết của Tom. Cuốn sách đánh thức tính phiêu lưu vẫn tiềm ẩn trong tôi. Cuốn sách đó ảnh hưởng không ít đến cuộc đời tôi sau này, tôi tưởng tượng một mai khi lớn lên mình sẽ xa xứ, đi đến những chân trời mới lạ. Tôi yêu Mark Twain từ những ngày thơ ấu ấy.

Món quà thứ hai làm tôi thích thú là hộp màu vẽ. Hộp hình chữ nhật độ gang tay rưỡi bằng sắt màu ngà, trong đựng những tube nhỏ chứa màu vẽ và những cây cọ thật đẹp, phẩm chất hảo hạng. Hộp màu vẽ thuộc loại đắt tiền.

Giáo sư dạy tôi hội họa hồi đó là giáo sư Vũ đình Ngọc. Thầy Ngọc người nhỏ nhắn, xương xương, với hai bàn tay tài hoa và những nét phác họa thật điêu luyện. Tôi đã học ở thầy những kỹ thuật vẽ đầu tiên trong đời. Sau này tuy không thành họa sĩ chuyên nghiệp, nhưng nhờ có hoa tay và mớ kỹ thuật căn bản thầy truyền cho, tôi cũng đem được năng khiếu này ra thí thố trên báo học trò ở các năm đệ tam, đệ nhị. Nguyệt san Hoa Niêm của lớp đệ tam A - Chu văn An niên khoá 61-62 là một công trình đóng góp của các bạn học cùng lớp, trong đó tôi đã bỏ công sức rất nhiều. Một người bạn có với tôi rất nhiều kỷ niệm trong thời kỳ làm báo học trò là Phùng Tất T. Sau này bạn làm giáo sư đại học Hoà Hảo. Anh là một nhân tài, nhưng

chưa gặp thời cơ.

Trong thời gian ở lại làm việc với VC, sau năm 1975, mặc dù là bác sĩ, tôi đã dùng năng khiếu vẽ của mình để trang trí cho tờ bích báo của nhà thương, trong mấy năm liền. Nhờ vậy, tôi cũng đã thoát được nhiều phiền muộn, rắc rối.

Hồi ấy, tình hình an ninh tương đối yên ổn. Xe lửa Saigon-Nha trang còn chạy ngược xuôi. Ga xe lửa Saigon tấp nập ngày đêm. Mẹ tôi sắp xếp một chuyến đi xe lửa ra Nha trang trong dịp hè để thăm bà con họ hàng. Mẹ có một người dì ruột đã lập nghiệp lâu đời ở Nha trang. Các người con của bà đi, tôi gọi là bác, tạo dựng được một hệ thống garage sửa xe hơi và xe đồ khá bề thế ở đó. Lúc đó, Nha trang đối với tôi xa quá. Thửa nhỏ, tôi chỉ sống quanh quẩn ở Saigon. Thủ đức, Biên hòa là những địa danh xa xôi tôi thường hay được đi. Còn Nha trang, tôi chưa bao giờ có ý nghĩ sẽ được đi thăm. Thế mà năm ấy, tôi lại được đi nghỉ hè ở miền thùy dương, cát trắng đó. Khởi nói, cũng biết tôi vui sướng đến cỡ nào!

Suốt ngày, tôi theo đám anh em họ cùng tầm tuổi tôi chạy nhảy vui đùa với sóng nước. Biển Nha trang chạy dài, thoải thoải, cát trắng mịn với hàng thùy dương trông dọc theo bờ, vi vu theo gió, thật đẹp và thơ mộng. Tôi la cà thu lượm những con ốc có vỏ óng ánh muôn màu, được các anh lớn chỉ cách áp tai vào vỏ ốc lớn để nghe tiếng sóng vỗ của đại dương huyền bí, hoặc đuổi bắt những chú dã tràng (xe cát biển Đông, nhọc lòng mà chẳng nên công cán gì!) nhỏ bé nhưng nhanh nhẹn vô cùng. Tôi cũng được đi chơi Hòn Chồng ăn hào nướng tại chỗ, đi thăm Tháp Bà, Hải học viện, Xóm Cầu Bông và đến tận Ba Ngòi, vụng biển chiến lược thật bao la hùng vĩ.

Vào mùa hè những năm sau, tôi còn được theo Bác Cả, anh ruột mẹ tôi, xuống Vĩnh Long thăm con trai bác đang học tại trường Trung học Kỹ thuật ở đó.

Vĩnh Long là một trong những tỉnh lỵ phồn thịnh, sầm uất của Lục tỉnh. Chợ búa đông đúc, ồn ào. Vài ba rạp chiếu bóng. Chủ nhân một trong những rạp hát chiếu bóng đó là anh Đ, con người cô ruột tôi. Anh theo Việt minh từ những năm 1945. Sau hiệp định Genève 1954, vào những năm đầu của thời chính phủ Ngô đình Diệm, anh thức tỉnh, bỏ đảng về thành phố làm lại cuộc đời. Từ tay trắng, anh làm nên sự nghiệp lớn, là một gia chủ có tiếng ở Vĩnh long. Sau năm 1975, anh bị kẹt lại. Khởi cần là thầy bói, cũng biết anh đã chịu nhiều chuyện chẳng lành.

Gia đình, tôi ở chơi trong kỳ nghỉ hè, là một gia đình miền Nam điển hình. Bốn thế hệ cùng chung sống dưới một mái nhà. Ông bà nội vẫn còn tráng kiện, hàng ngày chăm lo vườn tược và tưng kinh gỗ mỗ. Người chủ gia đình là một công chức làm việc trong trường trung học kỹ thuật. Cậu con trai trưởng trong bảy người con, 4 trai 3 gái, mới 19 tuổi đã lập gia đình, có con đầu lòng đã được 5 tháng, Cô dâu trưởng còn nhỏ, mới 15 tuổi, trắng trẻo, xinh đẹp, tuy

có con vẫn còn chơi “thầy đũa”, “nhảy dây”. Đại gia đình này lúc nào cũng nhộn nhịp, ồn ào như nhà có giỗ. Cậu cả tuy có vợ con nhưng không đi làm hoặc học hành gì cả. Cậu suốt ngày lang thang ngoài vườn, ngoài đồng. Khi thì leo cây bẻ trái, khi thì bẫy chim, câu cá. Chỉ thấy có ông chủ nhà công chức là sáng vác ô đi làm chiều về, còn mọi người trong nhà đều thanh thoi, nhàn hạ, chỉ lo bận rộn với ba bữa ăn. Tiếng ca vọng cổ và tiếng đàn địch cứ nghe văng vẳng suốt ngày.

Suốt một tuần lễ ở Vĩnh Long, tôi theo mấy cậu con ra vườn, ra đồng chơi các trò chơi miền quê, hoặc ra chợ xem xi nê.

Nếp sống finh nhỏ hiền hoà bình dị, khác hẳn với nếp sống xô bồ vội vã của Saigon, làm cho những ngày nghỉ hè của tôi thật thoải mái, thích thú vô cùng.

Đó là những dịp hiếm hoi, tôi được hưởng những ngày hè xa Saigon.

Còn lại, mùa hè của tôi là những ngày dang nắng, tung tăng đùa giỡn cùng chúng bạn cùng khu phố ở vườn “Bờ rào” (sau này gọi là vườn Tao Đàn), sờ thú.

Chung, người em họ con cậu tôi, là bạn đồng hành kề cận nhất của tôi lúc nhỏ. Chúng tôi cùng nhau lang thang khắp hang cùng ngõ hẻm, lượm từng vỏ bao thuốc lá để chơi trò “tạt hình”; hoặc mò mẫn, rình rập trên đường rầy xe lửa đại lộ Boulevard de la Somme (tức Đại Lộ Hàm Nghi sau này) để bắt mấy chú dế lửa, dế ốc tiêu, dế than và cả dế mái cho trò chơi “đá dế”.

Những năm gần năm thi trung học Đệ nhất cấp, tôi không còn lêu lổng nữa, tôi xin mẹ cho học thêm khóa hè ở các trường Vạn Thắng đường Phan thanh Giản hoặc trường Nguyễn Khuyến, Nguyễn Huệ của giáo sư Bùi hữu Sùng, Bùi hữu Đột. Tôi hết còn những ngày hè rong chơi thoải mái không ngó ngang gì đến sách vở nữa.

Mỗi hành vi đều có cái giá riêng của nó, Hy sinh những ngày hè rong chơi để vui đầu trong các lớp học hè nóng bức đã giúp tôi đậu hạng cao sau này trong các kỳ thi trung học đệ nhất cấp, tú tài một và tú tài hai.

Lên đến Đại học, hầu như tôi không còn biết đến hai tiếng “nghỉ hè”. Những niên học ở Y khoa không có mùa hè. Đậu được khóa I thì vào nhà thương thực tập học thêm. Nếu không may mắn, thì lo bù đầu tưng ngày tưng đêm cho kịp thi khoá hai. Nếu thi rớt nữa thì bị động viên, mất đặc quyền “hoãn dịch vì lý do học vấn”!

Chiến tranh mỗi lúc một khốc liệt, bao lớp thanh niên trai tráng lên đường nhập ngũ mà vẫn thiếu. Nếu đậu thì tương lai sáng sủa hơn, còn rớt tương lai sẽ bị đốt cháy ngoài chiến trường. Nhìn chung quanh, bao bạn bè thân yêu đã bị gục ngã, nào Vũ đình T., Trương D., Hoàng Hải S., Nguyễn ngọc Đ., v.v... tôi mất giả mù, tai giả điếc vui đầu vào sách vở, học để tìm cái sống.

Đất nước đang nóng bỏng khét mùi thuốc súng.

Những con người sống trên xác chết đồng loại đang hô hào cổ vũ, ngợi ca chủ nghĩa, đang phê phỡn vui chơi bằng tham nhũng, bóc lột đồng bào. Những con người hoặc vì ngu dốt hoặc vì tham lam ích kỷ, bán rẻ lương tâm, làm tay sai ngoại bang để hưởng chút công danh, quyền hành giai đoạn đem đất nước vào một cuộc chiến tranh tương tàn cốt nhục.

Rốt cuộc đất nước tan hoang, nghèo đói, xác xơ. Dân thì chết dờ sống dờ. Hận thù chông chất, khói lửa ngút trời. Thì giờ đâu để dành cho nghĩ hè!

Nhìn sang đám thanh niên sinh viên Mỹ, quả là một sự xa cách ngàn trùng! Với kỳ nghỉ Spring Break ngắn ngủi có khoảng hai tuần lễ thôi mà sao họ vui chơi truy lạc, hoang đàng phóng đảng đến thế! Thành phố biển Daytona Beach, nơi tôi ở, thánh địa của Spring Break, hàng năm cứ đến độ cuối tháng ba, đầu tháng tư, khi cơn lạnh của mùa đông vừa dứt, là hàng nửa triệu thanh niên nam nữ sinh viên lại đổ dồn về nghỉ ngơi. Họ vui đùa với sóng biển, hưởng thụ mọi thú vui của tuổi trẻ: nhảy đầm, nhạc rock, ồn ào, nóng bỏng làm cả thành phố như lên cơn sốt. Các ban nhạc trẻ ủa về trình diễn liên tục suốt ngày đêm, ròn rã cả tháng trời. Các trò chơi lớn nhỏ được tổ chức dài dài trên 30 dặm dọc bờ biển từ trò lướt sóng (surf), bóng chuyền, thi hoa hậu bikini tới trò thi hoa hậu áo ướt (wet shirt contest), thi nhảy đầm, v.v... ngày nọ qua ngày kia.

Sang mùa hè, từ tháng 6 tới cuối tháng 8 biển bớt ồn ào hơn, vì kéo dài suốt 3 tháng, nhưng không phải là không đông đúc. Bãi lúc nào cũng đầy người, nhộn nhịp, đủ loại thời trang áo tắm. Cứ nhìn thôi, cũng thấy mình như trẻ lại đến hai mươi tuổi!

Bây giờ trở lại VN, quê hương khốn khổ của tôi! Những năm cuối, trước khi đất nước lọt về tay CS, tôi đã thực sự đi vào cuộc sống của đời người. Tốt nghiệp xong, tôi vào làm việc trong một nhà thương ở Chợ lớn.

Mùa hè đến, trên đài phát thanh Saigon, đài phát thanh quân đội, nghe tiếng hát rên rỉ của các ca sĩ thời thượng thương vay khóc mượn với những bài hát yêu hoa phượng đỏ sân trường, mùa huyết phượng chia ly những mối tình học trò. Nghe thì thơ mộng, lãng mạn, rã rời. Nhưng thiếu thực tế. Ngoài cuộc đời, chiến tranh đang độ tàn khốc, nhà tan cửa nát. Mùa hè đỏ lửa. Mùa hè là mùa bom đạn đang cày nát quê hương. Không một người trẻ tuổi nào còn thấy một mùa hè thực sự của tuổi học trò. Chiến tranh đã làm tiêu tan mùa hè thơ mộng của tuổi trẻ VN.

Còn đâu những hình ảnh đáng yêu mà Xuân Tâm đã mô tả trong bài thơ Nghỉ Hè:

Sung sướng quá, giờ cuối cùng đã hết,
Đoàn trai non hơn hờ rử nhau về.
Chín mươi ngày nhảy nhót ở miền quê,
Ôi tất cả mùa xuân trong mùa hạ!

Một nét mặt, trăm tiếng cười rộn rã
Lời trên môi, chen chúc nổi nghìn câu
Chờ đêm nay, sáng sớm bước lên tàu
Ăn chẳng được, lòng nôn nao khó ngủ.

Trong khoảnh khắc, sách bài là giấy cũ.
Nhớ làm chi, thầy mẹ đợi, em trông.
Trên đường làng huyết phượng nở thành bông,
Và vườn rộng nhiều trái cây ngon ngọt.

Kiểm soát kỹ có khi còn thiếu sót,
Rương chật rồi, khó nhót cả niềm vui.
Tay bắt tay, hồn không chút bụi ngùi,
Các bạn ơi, trời mai đầy ánh sáng.

Xuân Tâm (1941)

Rồi chiến tranh kết liễu bằng ngày 30/4/75. Mùa hè năm 75 là mùa hè đáng thương nhất của dân tộc VN, Cuộc đời làm tan nát bao gia đình. Vợ mất chồng, con lạc cha. Cả một thế hệ sống lây lất không có ngày mai. Con người trở lại thời ban sơ, dùng tay chân làm tất cả mọi công việc để đổi lấy bát cơm hầu lấp đầy bao tử. Nhưng bao tử không bao giờ được no. Phẩm giá con người chưa bao giờ bị chà đạp thảm thương đến như thế.

Mùa hè bây giờ là mùa lao động xã hội chủ nghĩa mờ người trên những con kênh đào vô bổ do các cán bộ ngu dốt vẽ ra mà mục đích chỉ là hành hạ thân xác con người, hoặc trên những cánh đồng hoang nứt nẻ, cỏ cháy.

Hè là những buổi học tập chính trị nhồi sọ trong các phòng học nóng bức, đầy hơi người đến ngộp thở. Hè là học cắm thù, học làm người máy không tim không óc.

Cuối cùng, hè là những ngày những đêm trốn chui trốn nhủi trong rừng già có những cây tràm ngập nước hoặc trong các thôn làng đánh cá nằm dọc biển.

Rồi những ngày lênh đênh trên đại dương, đói khát. Ở đó con người đã đối xử với nhau như loài cầm thú: trở mặt, giành giật từng lon nước, từng miếng thức ăn, từng chỗ nằm.

Hè là những thảm cảnh dã man, tàn ác nhất do những con thú hải khẩu Thái đối xử với dân tị nạn Việt trên vịnh Thái lan. Máu xương này, nỗi nhục nhân này không bao giờ có thể xoá sạch được.

Thế rồi, bỗng nhiên mùa hè 1989 chợt bùng dậy với muôn ngàn hoa tự do nở rộ. Từ đầu hạ, hoa đã nở thắm quăng trường Thiên an môn, Bắc kinh.

Hoa đã được tưới bằng máu. Những đóa hoa man khai của mùa hạ huyền, như một cơn bão thổi qua khắp Đông âu, lan qua tới Trung Mỹ và đang khởi sắc tại Châu Á.

Mùa hè 89 đã làm nên lịch sử. Với những bước vững chắc nặng ngàn cân! Mùa hè 89 nhất định sẽ nở bùng tại VN. Con gió tự do sẽ làm mát mùa hè tại quê hương yêu dấu. Tuổi trẻ VN sẽ tìm lại được tuổi hoa mộng của mình. Mùa hè không còn là mùa chia ly nữa mà là mùa hội ngộ.

Màu đỏ máu không còn là màu đỏ của chủ nghĩa CS giáo điều nô lệ nữa mà là màu đỏ của phượng vĩ, màu đỏ là màu của mùa hè hoa mộng, mùa hạ huyền. Cái gì của Caesar hãy trả lại cho Caesar, cái gì của Chúa hãy trả lại cho Chúa.

Hãy trả lại màu đỏ cho mùa hè!

Minh Tường
(Tháng 9/1990)

HỒNG KÔNG BIỂU TÌNH

(Tiếp theo Trang 13)



gần chết đang chờ mong có người đến an ủi giúp đỡ đưa họ vào nhà thương. Một người Samaritan ngoại đạo đã dừng lại cứu giúp một người bị nạn dọc đường. Mọi người biết yêu thương nhau, giúp đỡ nhau khi gặp hoạn nạn. Một nền giáo dục nhân bản, con người. Lúc đó hy vọng có một Hong Kong Việt Nam.

Nền giáo dục đó hiện vẫn không có ở Việt Nam.

Nên nhớ một chế độ chỉ có thể phát triển và sống còn trong một xã hội thích hợp với nó.

BS Nguyễn Tiến Cảnh

July 10, 2019



Bệnh già sầm sập nổi nhau

Bệnh già sầm sập nổi tiếp nhau

Sáng mở mắt ra, hồng nhói đau (1)

Chụp hình thấy sạn trong túi mật

Đang hóa kim cương, màu đỏ au

Bình yên chưa được nửa năm sau

Sáng vừa thức giấc, ngực nhói đau

Gọi 911 đi Cấp Cứu

Mạch tim bị nghẽn cũng đã lâu (2)

Bốn giờ giải phẫu, ngực hết đau

Một tuần nằm viện qua cũng mau

Hồi sinh bỗng thấy đời tươi đẹp

Bạn bè tiên đoán sẽ sống lâu (3)

Nắng thu ấm áp, ra làm vườn

Bỗng nghe đau nhói vùng thắt lưng

Hình chụp thấy viêm đốt xương sống (4)

Đau lan vùng bẹn xuống hai chân

Bệnh già sầm sập nổi tiếp nhau

Chấp nhận cao niên phải ốm đau

Thuốc men, bác sĩ đang có đủ

Tinh thần hưng phấn, bình phục mau.

Nguyễn Trác Hiếu

Orlando, ngày 22 tháng 5 năm 2019

(1) Sạn túi mật, cắt bỏ túi mật, thu hoạch kim cương, October 2016

(2) Cardiac bypass thành công, August 2017

(3) Bác sĩ gia đình nói, "Anh Hiếu sẽ sống tới 100 tuổi, khỏi phải lo lắng về trái tim nữa."

(4) Viêm mấu đốt xương sống, kẹt thần kinh, gây đau.

HỒNG KÔNG BIỂU TÌNH

BS Nguyễn Tiến Cảnh



Một trong những biểu ngữ của giới trẻ Hong Kong trong cuộc biểu tình vĩ đại vào tháng 10 năm 2014 là **"Họ không thể giết hết chúng ta được"**. Đây là một quyết tâm của đoàn biểu tình dù có bị đàn áp bằng bạo lực ghê gớm thế nào đi nữa. Đoàn biểu tình đã cùng nhau hô lớn lời thề đó đã nói lên quyết tâm đấu tranh cho bằng được quyền lợi chính đáng của mình. Hiên ngang chiến đấu. Không sợ chết. Mới đây Hồng Kông lại nổi sóng. Một cuộc biểu tình mới hồi đầu tháng 7, 2019 còn vĩ đại hơn cuộc biểu tình năm 2014 rất nhiều, đã thu hút cả hai triệu người dân dân Hong Kong nhập cuộc biểu tình tranh đấu đòi quyền lợi, đưa nguyện vọng, phản đối đạo luật dẫn độ nghi phạm về đại lục để xét xử. Đạo luật này do đặc khu trưởng là bà Carrie Lam đưa ra và xin Trung quốc đại lục phê chuẩn.

Hong Kong là một lãnh thổ thuộc Anh Quốc từ năm 1842 đã chuyển giao cho Trung Quốc năm 1997 với quy định dân chúng Hong Kong được hưởng quy chế tự trị ít nhất là 50 năm hay đến năm 2047.

Trong vòng 150 năm dưới sự quản lý của người ngoại quốc, người dân Hong Kong được cho là chỉ biết kiếm tiền, chỉ sống vì tiền và ở đây tiền là tất cả. Nay thì đã đổi khác.

Toàn dân Hong Kong lại đứng dậy biểu tình chống việc dẫn độ nghi phạm về đại lục. Dân Hong Kong, đặc biệt giới trẻ hiên ngang đứng lên phản đối, đã lôi cuốn gần 2 triệu người tham gia xuống đường. Cuộc biểu tình trước đây vào tháng 9 năm 2014 chỉ có triệu người tham gia. Nay số người tham gia biểu tình đã tăng gấp đôi. Cả hai đòi hỏi của người dân vào năm 2014 và 2019 đều thành công. Luật xiết chặt an ninh (2014) và luật dẫn độ (2019) đều thất bại không thành hình. Luật bị ngưng và người soạn luật đã bị yêu cầu phải từ chức. Bà Carrie Lam tuyên bố trong một cuộc họp báo sáng ngày 9-7-19 là dự luật đã chết. Cuộc biểu tình cũng đã bị cảnh sát can thiệp nhưng không cản được sức mạnh của dân Hong Kong dù cho hai bên có bị xô sát.

Điều đặc biệt là Đức Hồng Y Trần Nhật Quân, nguyên giám mục Hong Kong, 83 tuổi đã chính thức tham gia trong làn sóng biểu tình để yểm trợ đòi hỏi của giới trẻ, của dân Hồng Kông về luật dẫn độ vào đầu tháng 6 năm 2019 và đòi hỏi dân chủ vào năm 2014.

Những cuộc biểu tình phản đối nhà nước đã thành công là vì đòi hỏi của dân rất chính đáng và áp lực của đoàn biểu tình lên chính quyền rất lớn. Chưa có cuộc biểu tình nào đã tập hợp được cả triệu người trong khi dân số Hồng Kông chỉ có chừng 8 triệu người. Nếu lấy quân binh và theo phần trăm thì cuộc biểu tình đã lôi cuốn được 1/4 dân số xuống đường yểm trợ. Họ đoàn kết keo sơn với nhau vì lợi ích chung. Và hiểu biết của dân Hồng Kông có thể rất cao nên họ nhận thức được vấn đề. Nếu những đạo luật này thành hình và được áp dụng thì người dân Hồng Kông mất hết quyền dân chủ của mình, sẽ bị làm than khổ khổ như người dân đại lục hiện nay mà thôi.

MỘT ĐẤT NƯỚC VÔ CẢM.

Nhìn người lại nghĩ đến ta. Tại sao cũng là người mà Việt Nam chúng ta không làm được như người dân Hồng Kông, trong khi dân Việt chúng ta bị đảng cộng sản ức hiếp, kim kẹp đủ thứ chuyện, đủ cách đến độ mất hết tự do của con người kể từ sau ngày 30 tháng 4 năm 1975 một cách tàn tệ.

Việt Nam vẫn luôn luôn tự cho mình là dân tộc anh hùng, đã chiến thắng hai đế quốc sừng sỏ nhất thế giới là Pháp và Mỹ. Nào là thông minh, khôn ngoan, tài giỏi...Thực ra Việt Nam chỉ giỏi trong chiến tranh nhưng lại dở và ngu trong hòa bình. Có người nghiên cứu về dân Việt đã phát biểu là lính cs Bắc Việt đánh nhau giỏi chẳng phải vì anh hùng hay tài ba gì hơn người, mà vì đã bị đảng csVN nhồi sọ, ca tụng tăng bốc quá độ người lính biến họ thành những con thiêu thân. Họ cũng tuyên truyền, nói xấu Cộng Hòa miền Nam Việt Nam là miền Nam đói khổ, cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, lại bị "Mỹ Ngụy" kim kẹp khổ khổ. Sau này khi đã có hòa bình mới lôi cái dốt của mình ra. Dốt từ trên xuống dưới. Dốt nhưng vẫn được ve vãn nên cứ tưởng là mình giỏi. Nhưng khi đụng vào thực tế thì hỡi ơi, sự thật không phải vậy. Cũng chỉ vì đảng cộng sản cố tình vuốt ve dân, tự ca tụng mình để tự sướng. Thực tế lại hoàn toàn khác.

Đảng csVN đã bản cùng hóa người dân, cho họ những bánh vẽ về một xã hội chủ nghĩa, một thiên đàng trần gian một khi xã hội chủ nghĩa cộng sản thành công thì người dân sẽ sung sướng vô cùng. Mọi người đều bình đẳng và thụ hưởng như nhau

theo một tiêu chuẩn “*làm việc theo khả năng, hưởng thụ theo nhu cầu*”. Họ ve vãn người dân. Hãy chịu khổ bây giờ để sau này sẽ sung sướng. Hơn 20 năm từ năm 1954 đến năm 1975 sống dưới chế độ cộng sản, người dân miền Bắc đã phải cơ cực, bị kim kẹp, bị đói khổ. Cuộc sống lệ thuộc vào hộ khẩu, sổ thực phẩm. Cái bao tử của dân bị đảng và nhà nước điều khiển. Đói no do nhà nước quyết định. Về tình thần thì bị chi phối. Dân chỉ biết có đảng. Một nền giáo dục vì đảng, cho đảng. Theo đảng thì sống. Không theo thì chết. Vì vậy mọi người sống và hành động là phải chứng tỏ vì đảng, cho đảng. Để sinh tồn, họ làm mọi sự là vì đảng. Từ điểm tựa đó người dân hành động bằng mọi cách bất luận đúng sai miễn là bản thân mình, gia đình mình được bình yên. Một nền giáo dục vô nhân. Do đó cuộc sống con người không còn đạo lý. Cuộc sống hoàn toàn cá nhân, ích kỷ, để rồi trở thành vô cảm trước những nghịch cảnh xảy ra hằng ngày. Con người đối với nhau không còn tình nghĩa, ngay cả với bố mẹ, anh em, bạn bè, láng giềng.

Nền giáo dục đó, sau 30-4, đã được du nhập vào miền Nam và biến miền Nam thành đồng dạng với miền Bắc. Cuộc sống hoàn toàn cá nhân. Vì miếng ăn, vì an toàn cá nhân mà thôi. Ngày nay sau gần 50 năm, con người Việt Nam trở thành dửng dưng, vô cảm trước những đau thương của người bên cạnh. Danh từ “*Vô Cảm*” xuất hiện và được dùng thường xuyên ở Việt Nam là để diễn tả tính ích kỷ, bất nhân trước một nghịch cảnh đáng lẽ phải có hành động thì lại làm lơ ngoảnh mặt đi. Tình nghĩa anh em, gia đình, hàng xóm bạn bè không còn. Luân lý đạo đức chẳng có ý nghĩa gì.

Cách nay vài tuần, một tin trên net cho thấy cái **VÔ CẢM** biểu hiện rất rõ ở thành phố Saigon. Một đôi trai gái chờ nhau trên xe gắn máy bị tai nạn. Hai người văng khỏi xe nằm bất tỉnh, lăn lộn trên vũng máu kêu cứu. Người qua kẻ lại, làn sóng xe gắn máy chạy qua lại như mắc cửi mà tuyệt nhiên không một ai dừng lại xem người bị nạn sống chết thế nào, để hỏi han, cấp cứu, chở vào nhà thương, gọi xe hồng thập tự. Cuối cùng sau mấy tiếng đồng hồ, không một ai đáp ứng, cả hai người bị nạn đã chết... trước con mắt như vô tình, lương tâm chai đá không còn rung động của người dân Saigon. Họ chỉ biết chỉ nghĩ đến họ mà thôi. Chuyện xảy ra bên cạnh hay nơi hàng xóm, ngay trước mặt là chuyện của người không phải của ta. Tình người, tình hàng xóm, tình anh em, tình đồng hương đồng tình chẳng có nghĩa lý gì đối với họ, với con người trong một xã hội cộng sản. Và còn biết bao cảnh tang thương như vậy hàng ngày vẫn xảy ra ở cái đất nước Việt Nam cộng sản. Con người đã đánh mất lương tri, mất lòng đạo đức, mất con tim biết rung động trước một tang thương dù nhỏ hay lớn. Những khung cảnh sinh hoạt của người dân trên các hè phố từ Hanoi đến Saigon thường xảy ra nhan nhản. Những cuộc xuống đường của dân oan nhan nhản vẫn xảy ra hàng ngày trên hè phố nước Việt mà không một ai

vào cuộc để yểm trợ để hỏi han, tiếp tay. Mặc kệ kẻ bị nạn tự lo giúp lấy cho mình. Người đi qua chỉ bóp còi âm vang, không biết để ủng hộ hay vui chơi. Chuyện biển bị ngộ độc do Formosa xảy ra thì chỉ thấy những tỉnh bị trực tiếp ảnh hưởng phản đối đòi bồi thường. Vườn rau Lộc Hưng cả mấy trăm gia đình bị ức hiếp, nhà bị kéo xập vào ngay dịp Tết mà cả nước yên lặng, không một người yểm trợ ở những nơi ngoài Lộc Hưng.

Cuộc cách mạng mùa Xuân Ả Rập, khởi đầu ở Tunisia với cuộc cách mạng hoa nhài đã bùng nổ theo dây chuyền đến các nước Ả Rập mà người ta gọi là Cách Mạng Ả Rập. Chuyện do một thanh niên bán hàng rong bị chính quyền tham nhũng địa phương ức hiếp đã nổi lửa tự thiêu. Liên sau đó tin tức lan truyền khắp nước lên tới thủ đô. Thế là hàng ngàn người ngay tại thủ đô xuống đường phản đối chính quyền cuối năm 2010. Vua phải bỏ chạy sang Saudi Arabia. Cuộc cách mạng này đã nhanh chóng lan tới các xứ Ả Rập thành một phong trào cách mạng. Nhiều nhà độc tài ở những xứ này đã lung lay và cải tổ.

Việt Nam đã xảy ra rất nhiều vụ ức hiếp do chính quyền cs, từ địa phương tới trung ương, từ dân thường đến tôn giáo. Điển hình là vụ Tòa Khâm Xử Thái Hà đến những nơi như Tam Tòa, Mỹ Yên, Cồn Dầu, nhà dòng Thủ Thiêm, Vĩnh Long, dòng Kín Hà nội... Những vụ chính quyền cướp đất cướp nhà của dân như vụ vườn rau Lộc Hưng thì vô số kể không hết. Vậy mà không có một phản đối tổng quát xuống đường đòi quyền làm người làm chủ. Cũng thấy những vụ tự vẫn để đòi quyền tự do con người. Nhưng nhà nước vẫn không lên tiếng để giải quyết vấn đề đòi hỏi của người dân. Chỉ toàn lừa lọc hứa cho xong chuyện mà chẳng bao giờ giải quyết. Đảng cộng sản bán nước bán đảo cho ngoại bang một cách ngang nhiên, coi đất nước như của riêng của họ.

Những bắt công, ức hiếp của chính quyền cộng sản từ địa phương tới trung ương vẫn hàng ngày xảy ra như cơm bữa. Vô cảm của người dân vẫn không thay đổi mà ngày càng tồi tệ. Hỏi người dân trong nước về những bắt công, ức hiếp của chính quyền thì người dân vẫn không động tĩnh. Họ nói bây giờ có cơm ăn áo mặc rồi. Họ đã bị nhà nước mê hoặc khiến cho lương tâm người dân trở thành chai đá, vô cảm.

Người dân vẫn chen nhau nơi quán rượu nhậu nhẹt. Thanh niên thiếu nữ vẫn thi nhau hưởng thụ cá nhân. Nhìn cảnh người dân xuống đường đòi quyền lợi ở Hong Kong không biết họ có cảm nghĩ gì? Hay cũng vẫn vô cảm? Ai là người có thể biến đổi cái vô cảm của dân Việt thành một lương tâm nhạy cảm, biết rung động trước đau khổ, bất công của xã hội. Biết cùng nhau động lòng trước cảnh đôi nam nữ bị tai nạn xe ngã xuống đường máu chảy,

(Xem tiếp Trang 11)

NHỮNG VẤN ĐỀ VĂN HÓA ĐẠO ĐỨC XUỐNG CẤP TẠI VIỆT NAM

Lỗi tại ai? Nguyên nhân? Cách giải quyết

BS Đỗ Văn Hội

Xót ruột vì đạo đức xuống cấp:

Ngày 10-4-2019 trong dịp gặp phái đoàn trung ương “Mặt Trận Tổ Quốc Việt Nam”, TBT CSVN là Nguyễn Phú Trọng lên tiếng: “Với những thông tin trên mạng”, ông thấy “Xót ruột khi đạo đức xuống cấp”.

Trước đó, ngày 30-10-2018, trong phiên chất vấn của Quốc hội về tình trạng “đạo đức xã hội và gia đình đang xuống cấp nghiêm trọng”, Bộ trưởng Văn hoá Thể thao Du lịch CSVN là ông Nguyễn Ngọc Thiện cho rằng đây là vấn đề “rất quan trọng nhưng rất khó”, để thực hiện “cần nhiều thời gian”. Trong kỳ họp lần trước cách đây 4 năm, ông đã trả lời câu hỏi này, nhưng đến nay “sự xuống cấp đạo đức xã hội vẫn diễn biến phức tạp”, hiện nay “*nhiều giá trị tốt đẹp của dân tộc bị mai một; tình trạng suy thoái đạo đức trong cán bộ, đảng viên gia tăng; đạo đức nghề nghiệp sa sút; gian lận trong học hành, bằng cấp; tình trạng chạy chức chạy quyền; bạo lực gia đình, bạo lực với người cao tuổi... đang diễn ra.*”

Vào chiều 30 Tết tức 4 tháng 2, 2019, nữ sinh viên Cao Thị Mỹ D., thuộc đại học nông lâm Thái Nguyên khi đi giao gà thì bị 5 kẻ lạ mặt bắt cóc, hiếp dâm và sát hại gây ra sự rúng động cho mọi người.

Tờ Pháp luật VN ngày 19/6/2017 có đăng: “*Bạo lực gia đình, bạo lực học đường, đạo đức nghề nghiệp sa sút cả trong những lĩnh vực được xã hội tôn vinh như ngành Y, ngành Giáo dục, văn hóa ‘chạy chọt’, gian lận, tình trạng suy thoái về tư tưởng chính trị, đạo đức, lối sống trong xã hội và trong cán bộ, đảng viên có chiều hướng gia tăng...*”

Tờ báo đăng tiếp với tiêu đề: “*Băng hoại, suy đồi đạo đức, lối sống*”

“*Sau gần 9 năm thi hành Luật Phòng chống bạo lực gia đình, Vụ Gia đình (Bộ VH&T&DL) thống kê được gần 160.000 vụ bạo lực gia đình. Trung bình khoảng 20.000 vụ/năm và mức độ bạo lực ngày càng nghiêm trọng. Số liệu được Bộ GD&ĐT đưa ra gần đây nhất, trong một năm học, toàn quốc xảy ra gần 1.600 vụ việc học sinh đánh nhau ở trong và ngoài trường học (khoảng 5 vụ/ngày).*”

“*Đáng lo ngại hơn, theo thống kê của Bộ Công an mỗi tháng có hơn 1.000 thanh, thiếu niên phạm*

tội. Trước kia, tội phạm giết người trong độ tuổi từ 30 đến dưới 45 chiếm số lượng cao nhất. Bây giờ giảm còn 34% so với 41% của độ tuổi từ 18 đến dưới 30 (độ tuổi từ 14 đến dưới 18 chiếm đến 17%).”

Trong dịp “*điều trần*” tại quốc hội nói trên, Ông Bộ Trưởng Văn Hóa Thông Tin và Du Lịch còn đổ lỗi cho “*mặt trái của nền kinh tế thị trường, toàn cầu hóa, hội nhập quốc tế cũng như quá trình công nghiệp hóa, hiện đại hóa và việc hạn chế tác động tiêu cực của những phương tiện truyền thông mới chưa đạt kết quả cao. Những bất cập về thể chế, cơ chế, những yếu kém trong lĩnh vực giáo dục, thực thi pháp luật, điều hành kinh tế, quản lý xã hội...*”

Ông ta còn nói thêm: “*Nhưng nhiều cấp ủy Đảng, chính quyền, người đứng đầu chưa quan tâm đúng mức tới việc bồi dưỡng đạo đức, xây dựng lối sống, nâng cao văn hóa ứng xử. Cán bộ, đảng viên, nhất là cán bộ lãnh đạo chưa gương mẫu; công tác quản lý nhà nước còn những hạn chế. Việc triển khai thực hiện chủ trương, chính sách, pháp luật chưa nghiêm, đôi khi còn hình thức.*” Nói tóm lại ông ta cho là các đảng viên cán bộ không có đạo đức.

Trên đài VOA ngày 29/1/2018, ông Mạnh Kim nói về đạo đức tại Việt Nam như sau:

“*Đạo đức rơi từng mảng như một bức tường mục nát. Đạo đức đang lao xuống vực như chiếc xe không phanh. Chưa bao giờ xã hội Việt Nam tan nát đến nhường này. Mọi cái xấu và cái ác tuôn ra ào ạt với mức độ vô phương kiểm soát. Cái xấu này kéo theo cái ác khác. Cái ác đang rất thèm khát thể hiện hung tính của nó. Cái ác trở thành đặc tính nổi trội trong một xã hội hỗn loạn không kỷ cương. Chỉ vì “nhìn đều”, nạn nhân có thể bị chém chết tức thì. Con giết cha, trò đánh thầy, cô giáo “tra tấn” học sinh, bệnh nhân nện bác sĩ, “quan làng” hà hiếp người dân..., tất cả xảy ra như cơm bữa. Một xã hội ngày nào cũng được cung cấp một “thực đơn” như vậy thì con người sẽ biến thành gì?*”

“*Trong một đất nước mà ngày càng có nhiều trường hợp chết trong đồn công an mà không bao giờ được điều tra và xử tội trong khi công an chẳng khác gì một tổ chức côn đồ khoác áo chính quyền thì tâm lý giận dữ và thù hằn càng thêm dồn nén. Trong một đất nước mà kẻ trộm con vịt bị xử 7 năm tù trong khi vô số kẻ cắp hàng tỷ lại được “phê bình*

kiếm điểm” thì sự phẫn nộ người dân trút lên đầu bất cứ ai gây ra bất kỳ hành động tàn ác nào là điều hoàn toàn có thể hiểu được. Đó là sự xả trèn của vô số ức chế thường trực và luôn trong trạng thái chờ chờ nổ tung. Dầu dưng như chưa bao giờ thiếu để châm vào lửa trên đất nước này. Xã hội và những gì xảy ra hàng ngày luôn “cung cấp” thừa ngòi nổ, từ những tiêu cực trong giáo dục đến những tai ương môi trường, từ những phát biểu nhảm nhí đến thái độ im lặng trong những trường hợp mà người dân cần chính quyền lên tiếng. Còn nữa, trong một đất nước mà chính quyền thường xuyên thể hiện bộ mặt đạo đức giả của nó thì làm sao có thể kỳ vọng xã hội tử tế và đạo đức?”

Báo chí trong nước đã đăng nhiều hình ảnh về đạo đức tại Việt Nam ngày nay, sau đây là một tin theo <https://exlurosg.net/?p=6281> “Những điều trông thấy mà đau đớn lòng”



“Tháng 9 năm ngoái, báo Đất Việt trong nước đưa tin “Hòa Lan hoảng sợ khi tặng áo mưa, người Việt lên cướp”, tạo nên cái cảnh mà tờ báo mô tả là “mọi người tranh giành nhau, ai cũng cố gắng lấy nhiều nhất những món quà thiện chí về tay mình. Có người còn trèo lên cả sân khấu để cướp từ tay các tình nguyện viên và nhân viên đại sứ quán. Nhiều người hò hét xung quanh khu vực phát áo mưa khiến quang cảnh trước UBND quận Ba Đình trở nên lộn xộn và khó hiểu”.

“Thì hôm 24 tháng Ba vừa rồi, báo VietnamNet có bài “ Nhật, Thái, Hàn rêu rao người Việt trộm cắp, ăn tham, xả rác...” khiến “ hình ảnh VN đang trở nên xấu xí” trước con mắt thế giới !”

Trên đây chỉ là một số trong rất nhiều hiện tượng nói lên sự suy đồi về văn hóa đạo đức tại Việt Nam. Chúng ta thử tìm hiểu nguyên nhân.

NGUYÊN NHÂN TỪ ĐÂU?

Chúng ta đều biết đạo đức (morality) là “nguyên tắc căn bản cho sự phân biệt giữa lẽ phải và điều trái, thái độ ứng xử tốt hay xấu, đúng hoặc sai trong xã hội.”

Nguyên tắc đạo đức tùy thuộc ảnh hưởng bởi những quan niệm về tôn giáo, phong tục, tập quán hoặc hệ thống chính trị trong xã hội. Cũng như văn hóa, đạo đức cũng thay đổi qua các thời đại. Trải

qua hàng ngàn năm, loài người từ đông sang tây đều chịu ảnh hưởng bởi các triết lý tôn giáo, triết thuyết đạo đức, thờ cha kính mẹ, tôn trọng người già, giúp người nghèo khổ tàn tật..., mang lại an bình cho xã hội.

Nhưng kể từ khi xuất hiện cái gọi là “đạo đức cách mạng (kiểu cộng sản), đạo đức kiểu vô thần”, được Các Mác, Lê Nin cố sụy..., (sau này ông Hồ Chí Minh đã du nhập vào Việt Nam cùng với chủ nghĩa cộng sản) thì loài người đã bị ảnh hưởng bởi thứ “đạo đức thù hận, đấu tranh giai cấp, với chủ trương chuyên chính vô sản, bạo lực cách mạng, đấu tố lẫn nhau, nhà cầm quyền cộng sản xem con người như con vật”, hàng trăm triệu nạn nhân đã bị sát hại bởi các chế độ xã hội chủ nghĩa trên khắp thế giới.

Sau khi kết thúc thế chiến thứ hai, tổ chức Liên Hiệp Quốc đã được thành lập, bản Tuyên Ngôn Quốc Tế Nhân Quyền được công bố lấy trọng tâm tôn trọng quyền con người làm chuẩn mực, đạo đức con người trở thành phổ quát, có nghĩa là được chấp thuận trên toàn cầu.

Tại Việt Nam, sau Hiệp Định Geneve chia đôi đất nước, miền Bắc theo chế độ xã hội chủ nghĩa, áp dụng đạo đức cách mạng theo kiểu Liên Xô, Trung Cộng như diễn tả ở trên, có nghĩa là miền Bắc được bao phủ bởi “chuyên chính vô sản và bạo lực cách mạng”.

Tại miền Nam, một nền dân chủ đã được thành lập mặc dù còn non trẻ, với tam quyền phân lập, các quyền tự do cá nhân được tôn trọng, nhất là quyền tự do tôn giáo, vì thế đạo đức trong xã hội được hướng dẫn bởi các tôn giáo, các triết lý đạo đức truyền thống dân tộc với nguyên tắc tôn trọng quyền của con người, đời sống được an lành trật tự, nếu không bị họa cộng sản thì chắc chắn Việt Nam không thua kém bất cứ nước nào ở Á Châu ngày nay.

Sau 1975, chủ nghĩa xã hội (hay chủ nghĩa cộng sản) đã được áp dụng trên toàn cõi Việt Nam làm biến đổi tận gốc rễ nền văn hóa của Việt Nam trong đó nền đạo đức, được gọi là “đạo đức cách mạng” áp dụng chủ nghĩa Mác Lê, với bạo lực như nói ở trên.

Gần đây nhiều nhà trí thức Việt Nam trong nước đã có những nhận định về văn hóa đạo đức tại miền Nam Việt Nam trước năm 1975, và tại Việt Nam sau 1975 xin liệt kê dưới đây theo trang mạng của Á Châu Tự Do:

“Từ Đà Nẵng, GS Nguyễn Thế Hùng giải thích: Ở Miền Nam hồi trước năm 1975, nền giáo dục Miền Nam đào tạo con người rất là đàng hoàng.... Rõ ràng là trước đây, hồi trước 75, tại Miền Nam này, mọi người sống trong cảnh rất là trật tự, tức không có nhố nhăng như bây giờ. Như vậy thì rắc rối bây giờ xuất phát từ triết lý giáo dục, cung cách người thầy rồi cung cách quan chức hỗ trợ cho xã hội như thế nào, rồi vấn đề phương tiện truyền thông, báo chí đưa việc tốt, việc xấu trong xã hội

như thế nào, v.v... để cho xã hội đi vào trật tự như một xã hội văn minh.

"GS Nguyễn Thanh Giang: Phải nói rằng kể từ khi đưa chủ nghĩa Mác vào VN thì con người VN bây giờ còn tha hóa hơn con người VN hồi thời phong kiến. Và tư chất, đạo lý của con người VN bây giờ còn thua cái thời Pháp thuộc... điều đó là do ảnh hưởng của chế độ chính trị và của tổ chức xã hội. Tổ chức xã hội mà chủ yếu đẩy con người vào tình trạng không cạnh tranh lành mạnh, không cạnh tranh dựa trên đạo lý, không dựa trên pháp luật, mà bằng phe nhóm, ý thế, ý quyền, ý vào giai cấp, ý vào thành phần lý lịch, ý vào con ông cháu cha. Hơn nữa, kể từ khi đưa cái chủ nghĩa Mác vào, lấy chuyên chính vô sản vào, thì người ta không tôn trọng pháp luật nữa. Cho nên người ta sẵn sàng giẫm đạp lên pháp luật, lên đạo lý, từ đấy ảnh hưởng đến tâm tính của con người VN. Rồi đời sống không cần đạo lý, không cần pháp luật. Thì đó là cái tội của chế độ chính trị và tổ chức xã hội này."

"Cái tội của chế độ chính trị và tổ chức xã hội" ấy, theo nhiều nhà tâm huyết với quê hương, dân tộc, đã khiến XHVN ngày càng sa sút đáng ngại.

"LS Trần Quốc Thuận, nguyên phó Chủ nhiệm Văn phòng Quốc hội VN từng khẳng định chính cái "Cơ chế hiện nay đang tạo kẽ hở cho tham nhũng, vơ vét tiền của của Nhà nước. Không tham nhũng mới là lạ! Nhưng cái mà chúng ta mất lớn nhất lại không phải là mất tiền, mất của, dù số tiền đó là hàng chục tỉ, hàng trăm tỉ. Cái lớn nhất bị mất, đó là đạo đức. Chúng ta sống trong một xã hội mà chúng ta phải tự nói dối với nhau để sống." và "Không biết đến bao giờ mới hết nghịch lý ấy ở Việt nam?"

"Tư Thanh Hóa, MS Nguyễn Trung Tôn cho biết:

Tôi sinh ra sau Cách mạng tháng Tám - sau năm 1945. Cha mẹ tôi, các cụ ngày xưa thì sống cuộc sống khổ sở, đói khát và nghèo nàn hơn so với bây giờ, nhưng các cụ vẫn nói với tôi rằng nhìn vào con người ngày hôm nay mới thấy đạo đức con người càng ngày càng xuống cấp.

"GS Trần Kinh Nghị cho rằng vấn đề "bắt nguồn từ thời kỳ cách mạng giải phóng dân tộc, trải qua nhiều biến cố lịch sử với những phong trào thi đua và những đợt cải cách ruộng đất, cải tạo công thương, nhân văn giai phẩm v.v... khiến xã hội bị xáo trộn, lòng người đảo điên".

Qua một vài ý kiến từ trong nước, chúng ta có thể kết luận về nguyên nhân của sự suy thoái đạo đức tại Việt Nam như sau:

1- Do sự du nhập chủ nghĩa CS vào Việt Nam với những tư tưởng "bạo lực cách mạng, chuyên chính vô sản, thủ đoạn dối trá, xóa bỏ tôn giáo, xóa bỏ các truyền thống tốt đẹp từ các triết lý đạo giáo: từ bi hỷ xả, bác ái, công bằng, tôn trọng nhân quyền, quyền bình đẳng... mà CS cho là "phong kiến thực dân".

2- Bộ máy cai trị đàn áp: Cơ chế đảng được thành lập chỉ thu nhận những ai trung kiên với đảng,

trung kiên với chủ nghĩa Mác Lê, bám chặt bạo lực "cách mạng", với chủ trương vô tôn giáo...

3- Chế độ cộng sản hiện nay là kết quả của hai điều kiện nêu trên đó xã hội Việt Nam bị tha hóa, đầy cảnh tranh đoạt bất chính, thanh toán lẫn nhau, dùng mách lới quyền hành ăn trên ngồi trốc, khiến cho văn hóa đạo đức suy đồi không phương cứu chữa. Sau khi mở cửa thị trường, sự cạnh tranh bất chính, nạn cường quyền nắm các nguồn tài sản, chia nhau lạm quyền, tham nhũng tạo sự bất công ngày càng to lớn, người dân bất mãn.

CÁCH GIẢI QUYẾT.

Để giải quyết, nhà cầm quyền CSVN đã đưa ra cái gọi là "nghị quyết 33 năm 2014 về xây dựng phát triển văn hóa con người đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững của đất nước" nhưng cho đến nay hầu như không có kết quả chút nào lý do vì cái nguyên nhân chính gây ra sự xuống cấp và suy đồi vẫn còn nguyên vẹn (theo Bộ Trưởng VH TT & DL báo cáo trước quốc hội).

Bởi vậy, nếu muốn giải quyết tận gốc rễ vấn đề văn hóa và đạo đức suy đồi tại Việt Nam hiện nay, xã hội Việt Nam phải được áp dụng những phương thức như sau:

1- Xóa bỏ chủ thuyết "xã hội chủ nghĩa" tức cộng sản tại Việt Nam với những hệ lụy của nó là chuyên chính, độc ác, dối trá, cướp quyền, cướp của người dân.

2- Đảng cộng sản phải từ bỏ vai trò lãnh đạo độc quyền với các đảng viên được trang bị những lý thuyết và phương thức hành động bạo lực và dối trá để nắm quyền.

3- Dân chủ hóa xã hội Việt Nam qua một tiến trình dân chủ, tôn trọng các quyền căn bản của con người, tôn trọng quyền tự do tín ngưỡng và tôn giáo, tổ chức bầu cử tự do, thiết lập một thể chế dân chủ tam quyền phân lập, người dân được tham gia quản trị đất nước một cách tự do.

4- Áp dụng một nền giáo dục nhân bản, khai phóng, khoa học tiến bộ nhằm đào tạo thế hệ mới hoàn toàn thoát khỏi ảnh hưởng bởi tư tưởng Mác Xít, vô thần và vô nhân (không tôn trọng quyền của con người)

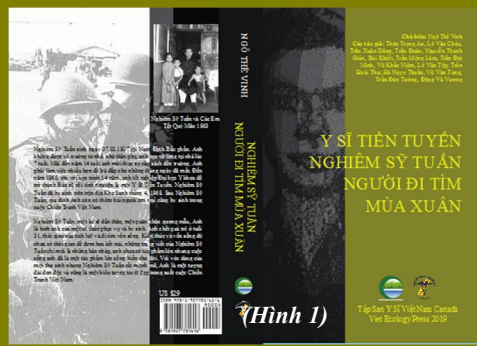
Một khi thể chế dân chủ được văn hồi, sự bất công xã hội do đảng cộng sản tạo ra sẽ mất đi, các tôn giáo được quyền tham gia vào giáo dục, hướng dẫn luân lý đạo đức, các giá trị đạo đức loài người và đạo đức dân tộc được phục hồi.

BS Đỗ Văn Hội
Tháng Sáu, 2019

Đọc sách

Y Sĩ Tiên Tuyến Nghiêm Sỹ Tuấn Người Đi Tìm Mùa Xuân

Nguyễn Đức An



Chủ trương : 1- Tập San Y Sĩ VN Canada
2- Việt Ecology Press 2019
Sách dày 430 trang.Trình bày trang nhã- Giá bán
\$ 29 USD

Đặt mua tại địa chỉ : Việt Ecology Press- PO BOX
3893-Seal Beach, CA 90740.

NHÓM Chủ trương

I- Chủ biên nhà văn, nhà biên khảo Ngô thế Vinh
Nguyễn Y sĩ Trung Ủy, Y sĩ trưởng Liên đoàn
81 Biệt Kích Dù.

II-Các tác giả:

- 1-Y sĩ Trung Ủy Thân trọng An
- 2- Y sĩ Thiếu tá Nhảy Dù & nhà văn Lê văn Châu
- 3- Y sĩ Thiếu tá TQLC Trần xuân Dũng
- 4- Y sĩ Thiếu tá Nhảy Dù Trần Đoàn
- 5-Y Sĩ Đại Úy & nhà văn Nguyễn thanh Giản
- 6-Dược sĩ Đại Úy Bùi Khiết
- 7-Y sĩ Đại Úy Trần Mộng Lâm
- 8-Đại Úy HCQY Trần đạt Minh
- 9- Y sĩ Trung Tá Nhảy Dù Vũ khắc Niệm
- 10- Y sĩ Thiếu tá Lê văn Tập
- 11-Nhà văn Trần Hoài Thư
- 12- Y sĩ Đại Úy Hà ngọc Thành
- 13- Dược sĩ Đại Úy & Nhà văn Vũ văn Tùng
- 14-Y sĩ Thiếu tá Nhảy Dù Trần đức Tường
- 15- Y sĩ Thiếu tá Đặng Vũ Vương

III- Đọc và góp ý kiến về Tuyển tập Nghiêm Sỹ Tuấn:

- 1- Nhà văn Trần thị Nguyệt Mai
- 2- Nhà văn Trần mộng Tú
- 3- Y Sĩ Đại Úy Nguyễn thanh Bình-
- 4- Nhà văn Phan Tấn Hải
- 5- Nhà văn Phan Nhật Nam

Tuyển tập gồm 4 phần :

- Phần I- 5 tác giả viết về Nghiêm Sỹ Tuấn
- Phần II- Tác phẩm của Nghiêm Sỹ Tuấn
- Phần III- Đọc Tuyển tập Nghiêm Sỹ Tuấn
- Phần IV- Kết từ

Vài hàng về Y Sĩ Tiên Tuyến Nghiêm Sỹ Tuấn

- 1- Sinh ngày 7-2- 1937 tại Nam Định Bắc phần.
Di cư vào Saigon 1954
- 2- Tốt nghiệp YK Đại học Saigon 1965, tình nguyện đăng vào Nhảy Dù.
- 3- Tử trận tháng 4-1968 vì đạn pháo kích của CSVN tháng 4-1968, ở tuổi 31.
- 4- Thông thạo: chữ Hán, Anh, Pháp, Đức ngữ.

5- Là một trong những người cột trụ chủ trương, viết và xây dựng báo Tình Thương , tiếng nói của SVYK Saigon.

6- Nghiêm Sỹ Tuấn: làm thơ, viết truyện, đi vào công việc dịch thuật từ lúc còn trẻ và đã thành công ngoài sự tưởng tượng của Nhóm Chủ Trương Tình Thương.

Đọc bài của tác giả Đặng vũ Vương, độc giả sẽ hiểu được nhiều góc cạnh trong Nhân Sinh Quan, Triết lý sống và cả tầm nhìn của Y sĩ Tiên Tuyến & Nhà văn & Nhà thơ & Nhà dịch thuật Nghiêm Sỹ Tuấn về một VN Tự Do trong Tương Lai xa.

Vấn tắt, đây là một tài liệu đáng đọc và đáng nhớ.

Xin trân trọng giới thiệu tới Quý vị độc giả bốn phương.

Phỏng vấn Nhà văn Ngô Thế Vinh

Hình 1: Tuyển Tập Y Sĩ Tiên Tuyến Nghiêm Sỹ Tuấn, Người Đi Tìm Mùa Xuân; Tập San Y Sĩ VN Canada và Việt Ecology Press xuất bản 2019

I- Sơ lược về nhà văn Ngô Thế Vinh: Sinh năm 1941 tại Thanh Hóa, nguyên quán Hà Nội. Tiểu học Hàng Than Hà Nội, Trung học Quốc Học Huế, Chu Văn An Sài Gòn. Tốt nghiệp Y Khoa Sài Gòn 1968, Y sĩ trưởng Liên đoàn 81 Biệt Cách Dù. Y Khoa Phục Hồi San Francisco 1972. Tù cải tạo 1975-1979. Tới Mỹ 1983. Tốt nghiệp Nội Khoa Hoa Kỳ. Làm báo Sinh viên Tình Thương, viết văn. Tác phẩm: Vòng Đai Xanh (1971), Mặt Trận ở Sài Gòn (1996), Cửu Long Cạn Dòng Biển Đông Dậy Sóng (2000), Mekong Dòng Sông Nghẽn Mạch (2007).



Ngô Thế Vinh 1969

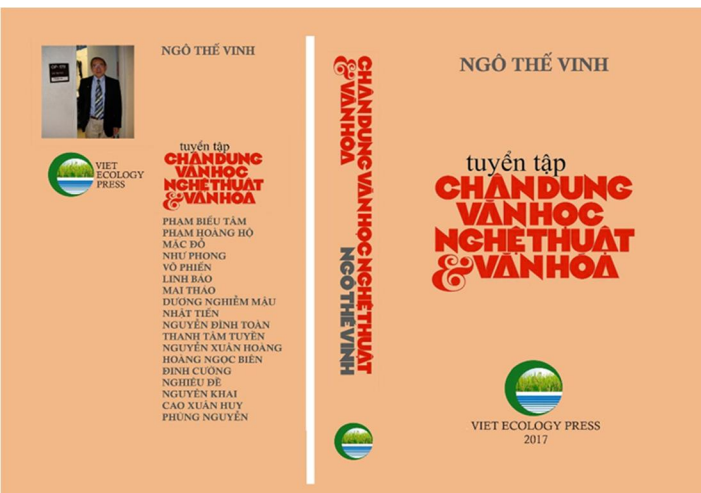
II- Phỏng vấn :
NGUYỄN ĐỨC AN / NĐA 1: Biên khảo là một công việc khó khăn, cần kiến thức, vô tư và làm việc

theo phương pháp khoa học. Anh đã "Đi vào hành trình Biên khảo" từ năm, tháng nào?

NGÔ THẾ VINH / NTV 1: Tôi không phải là một nhà biên khảo theo ý nghĩa kinh điển của từ ngữ này. Tôi làm báo *Tình Thương* từ thời sinh viên và viết văn. Khi làm báo, và cả sau này viết bài có một chủ đề, ngoài vốn sống, tôi đều trải qua giai đoạn đi tìm tư liệu, rồi đọc và viết. Khi viết, tôi tâm niệm là "có thể viết thiếu nhưng không viết sai" vì đó là mức khả tín của bài viết và người viết.

NGĐA 2: Anh có nhiều "Bạn Tám Cám" trong và ngoài y giới, con số có thể lên tới ngoài 20 vị, mà Nghiêm Sỹ Tuấn là một. Trong tương lai gần hay xa, Anh có dự tính xây dựng một Tuyển tập khác, cho "Người Bạn Tám Cám khác", sau Tuyển Tập Nghiêm Sỹ Tuấn.

NTV 2: Trước Tuyển Tập Nghiêm Sỹ Tuấn, đã có một Tuyển Tập khác: "**Chân Dung Văn Học Nghệ Thuật và Văn Hoá**" (Nxb Viet Ecology Press 2017), ngoài những văn nghệ sĩ mà tôi quen biết, còn có các chân dung văn hóa lớn như giáo sư Phạm Biểu Tâm, giáo sư Phạm Hoàng Hộ... và mới đây giáo sư Trần Ngọc Ninh, là các bậc thầy của thế hệ chúng ta, không thể coi là "Bạn Tám Cám" nhưng với tất cả, người viết đã được sống trong cùng một thời đại, có một không gian chung để cảm thông và chia sẻ...



Hình 2: Tuyển Tập "**Chân Dung Văn Học Nghệ Thuật và Văn Hóa**", mẫu bìa Hoàng Ngọc Biên, Viet Ecology Press xuất bản 2007

Khi cần làm cataloguing cho Thư viện cũng là khi cần làm xếp cuốn "**Chân Dung Văn Học Nghệ Thuật và Văn Hoá**" vào loại biên khảo. Anh Phạm Phú Minh, nguyên chủ bút Nguyệt san Thế Kỷ 21 cũng khá bối rối khi muốn đặt tên cho Tuyển Tập này, anh PPM viết: "Đây là một cuốn sách nghiên cứu nghiêm túc, nhưng cũng là **một truyện kể đầy nghệ thuật, thể loại loại này tôi cho là rất mới, giúp bạn đọc nhìn rõ "chân dung" một số nhân vật,**

với tô đậm nét quyến rũ của những tư liệu quý hiếm mà Ngô Thế Vinh có được." [hết trích dẫn, PPM / ĐĐTК].

NGĐA 3: Anh Ngô Thế Hùng, là sinh viên Quân Dược VNCH. Nhưng Anh lại không khùng vô Quân Y, lý do? Vậy chớ tiền đâu Anh vừa học dân y vừa... vui chơi với văn chương, báo chí?

NTV 3: Tôi có hai người anh và là em út trong gia đình, người anh cả dạy học ở trường Trung học Nguyễn Trãi, Ngô Thế Hùng là anh thứ hai và là sinh viên Quân Dược. Riêng tôi khi vừa xong trung học, đã tự lập sớm, vào sống ở Đại học xá Minh Mạng, vừa đi học vừa đi làm précepteur cho các tư gia, và tôi nhớ lúc ấy còn có thêm cả học bổng Bộ Y Tế tuy không nhiều, nhưng đủ để sinh hoạt. Như Anh biết, nền giáo dục VNCH là hoàn toàn miễn phí, từ khi chọn ngành học, qua được kỳ thi tuyển, cho tới khi anh tốt nghiệp ra trường.

NGĐA 4: Tôi không rành về các tổ chức chuyên biệt của Quân Lực VNCH. Anh cho biết, đơn vị Biệt Cách Dù được huấn luyện, điều hành ra sao? Với tư cách là y sĩ Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù từ ngày ra trường, xin Anh giải thích cho độc giả về câu hỏi này.

NTV 4: Trước hết cần mở một dấu ngoặc để nói về binh chủng Lực Lượng Đặc Biệt / LLDB Mỹ: những Green Berets / lính Mũ Xanh Hoa Kỳ: đó là con đẻ của triều đại TT John F. Kennedy nhằm đương đầu với Cộng sản trong cuộc Chiến tranh lạnh, Chiến tranh du kích không quy ước. Chiến trường thử lửa là ở Việt Nam và sau đó là các nơi khác trên thế giới.*

[* Theo Y Sĩ Đại tá Nguyễn Dương, Y sĩ trưởng Sư Đoàn Thiết Giáp Hoa Kỳ từng tham chiến các trận đánh Vùng Vịnh, Bão Sa Mạc 1990-1991, thì các đơn vị LLDB Mũ Xanh Hoa Kỳ vẫn là mũi nhọn nơi tuyển đầu trên các trận địa ngoại biên trong **Vai trò chiến thuật** như thám sát, xâm nhập hậu cứ địch phá hoại đường xá cầu cống và các cơ sở hậu cần. Họ còn có **Vai trò chiến lược** trong trận chiến tranh Vùng Vịnh: làm tê liệt, và cả định vị để tiêu diệt các giàn hỏa tiễn Scud có xuất xứ từ Liên Xô nhắm vào Do Thái, vì nếu không thì cục diện cuộc chiến ở Trung Đông đã hoàn toàn đổi khác, sẽ chỉ còn Mỹ và Do Thái phải đối đầu với một liên minh Ả Rập thống nhất bao gồm cả Ai Cập và các tiểu vương quốc Ả Rập vốn thân Mỹ...]

Tốt nghiệp Y khoa 1968, cũng là năm Y sĩ Trung úy Nhảy Dù Nghiêm Sỹ Tuấn, người bạn làm báo SVYK *Tình Thương* hy sinh tại trận địa Khe Sanh, tháng 04, 1968; tôi tình nguyện gia nhập binh chủng Lực Lượng Đặc Biệt, vì trước đó tôi đã có mối quan tâm tới các sắc dân Thượng và Vùng địa bàn chiến lược Tây Nguyên. Sau Tết Mậu Thân, chiến tranh rất khốc liệt và chưa bước vào giai đoạn Việt

Nam Hóa nên vẫn còn sự hiện diện của Liên Đoàn 5 Lực Lượng Đặc Biệt Mỹ / The Fifth U.S. Special Forces Group (5th SFG) đã khởi sự hoạt động ở Việt Nam từ 1961 với tổng hành dinh đóng ở Nha Trang.

Một cách vắn tắt, có thể nói Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù, có gốc gác từ Lực Lượng Đặc Biệt. Họ là những người lính Mũ Xanh giống như LLDB Mỹ. Từ các đơn vị như: Trung Tâm Hành Quân Delta, Tiểu Đoàn 91 Biệt Cách Dù và từ 1968 được cải tên thành **Tiểu Đoàn 81 Biệt Cách Dù** là lực lượng tiếp cứu cho các Toán Thám Sát của Trung Tâm Hành Quân Delta; sau đó hai đơn vị được sát nhập để trở thành **Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù**.

Nhiệm vụ của Biệt Cách Dù là nhảy toán thám sát, hành quân đột kích vào vùng kiểm soát của đối phương, phá hoại cơ sở hậu cần của địch, thu thập tin tức tình báo và sẵn sàng tham chiến tiếp cứu khi tình hình chiến sự yêu cầu. Biệt Cách Dù được huấn luyện để tác chiến đơn độc, ưu điểm này được thể hiện rất rõ trong cuộc chiến tranh thành phố truy lùng VC trong trận Tổng tấn công Tết Mậu Thân 1968.

Biệt Cách Dù chủ yếu hoạt động nội địa trên 4 vùng chiến thuật [khác với các toán Biệt Kích Lôi Hồ hoạt động ngoại biên]. Khoảng 1971 cũng có lần, Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù từ Tây Ninh vượt biên giới hành quân sang thị trấn Kraek thuộc tỉnh Kampong Cham, truy lùng quân CS Bắc Việt xâm nhập theo Đường Mn Hồ Chí Minh trên khúc đoạn chạy qua xứ Chùa Tháp. Lúc đó đã có lệnh từ MACV / Bộ Chỉ huy Viện trợ Quân sự Mỹ ở VN là không một cố vấn Mỹ nào được tháp tùng trong cuộc hành quân ngoại biên này. Rõ ràng là vào cuối giai đoạn Việt Nam Hóa, đồng minh Mỹ đã thực sự muốn rửa tay gác kiếm. Quân lực VNCH, trong đó có Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù đang bước vào một giai đoạn chiến đấu đơn độc về mọi phương diện, kể cả súng đạn, tiếp vận và hậu cần; trong khi Cộng quân thì vẫn có nguồn viện trợ vô hạn từ Trung Quốc và Liên Xô. Tôi còn nhớ, ở thời điểm đó áp lực các trận địa pháo của Cộng quân ở thị trấn Kraek đã khá nặng nề.

NTĐA 5: Anh ở đơn vị Biệt Cách Dù mấy năm? Sau 1975, Anh đi tù Cải tạo ở đâu, và bao lâu?

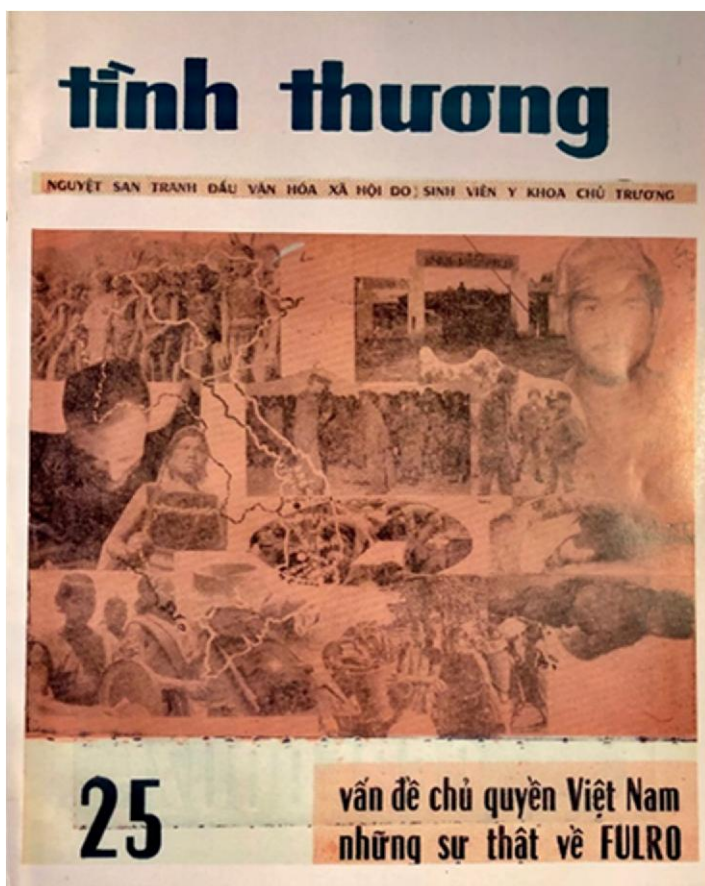
NTV 5: Ra trình diện Bộ Tư Lệnh LLDB ở Nha Trang, thực tâm tôi chưa muốn về ngay đơn vị khi chưa có bằng nhảy dù. Tôi không muốn những người lính đứng cảm ấy gọi tôi là ông “bác sĩ chân đơ / straight leg” – tiếng lóng để gọi người chưa có bằng nhảy dù / non-airborne personel, phân biệt với người lính dù biết “gập gối / bend leg” khi đáp xuống bãi.

Như ý nguyện, rất sớm tôi được gửi tới Trung Tâm Huấn Luyện LLDB Động Ba Thìn gần Cam Ranh, để cùng một lúc hoàn tất các khoá huấn luyện: về Chiến tranh không Quy ước, về Mưu sinh

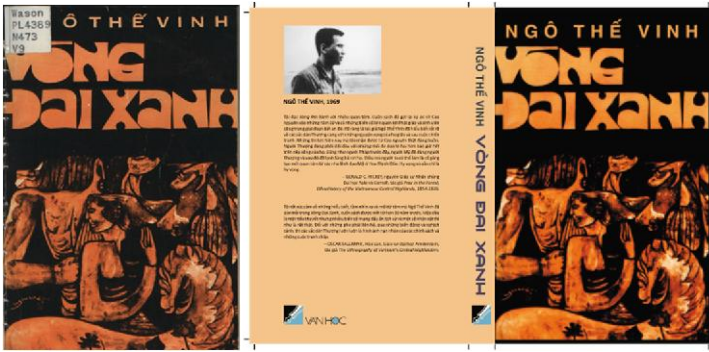
và Thoát hiểm và lấy bằng Dù, lúc đó còn có cả lính Mỹ cùng học khoá Nhảy Dù.

Kỷ niệm đáng nhớ là ngày nhảy Saut cuối tốt nghiệp, là thủ khoa của khóa, tôi được vị Tướng Tư lệnh LLDB lúc đó là Chuẩn Tướng Lam Sơn đích thân gắn bằng Dù tại bãi đáp và được đại diện khóa đọc một diễn văn ngắn. Các bài diễn từ của cấp chỉ huy trước đó, đều gọi vị tư lệnh của mình là Thiếu Tướng [theo cách lịch duyệt của người Pháp], riêng tôi – do chưa quen với thứ văn hóa này, nên tôi vẫn “Thưa Chuẩn Tướng” cho đúng với cấp bậc của ông và chỉ một chi tiết rất nhỏ ấy cũng đã mang chút phiền hà cho tôi với ông Tướng về sau này.

Với hơn 2 năm cùng đơn vị, hoạt động chủ yếu trên địa bàn Tây nguyên, với các sắc dân Thượng, tôi có niềm vui hoàn tất được cuốn **tiểu thuyết Vòng Đai Xanh** đã được thai nghén từ thời làm báo Sinh viên Tỉnh Thương, khi ấy từ 1965-1966 tôi đã được toà báo gửi lên Cao nguyên để theo dõi các biến động nổi loạn của các sắc dân Thượng xuất phát từ các trại LLDB Mỹ với phong trào FULRO / Front Unifié de Lutte des Races Opprimées và sau đó là thực hiện số báo Tỉnh Thương 25, Xuân Bính Ngọ 1966 với chủ đề: **“Vấn đề chủ quyền Việt Nam và những sự thật về FULRO”**



Hình 3: Tỉnh Thương 25, số Xuân Bính Ngọ 1966 với chủ đề: “Vấn đề chủ quyền Việt Nam và những sự thật về FULRO”



Hình 4: trái, **Vòng Đai Xanh** do Nxb Thái Độ của Thế Uyên xuất bản lần đầu tiên ở Sài Gòn năm 1971 mẫu bìa Nghiêu Đề; một ấn bản VDX còn lưu trữ tại Thư viện Đại học Cornell; phải, **Vòng Đai Xanh** do Văn Học Press của Trịnh Y Thư tái bản lần thứ ba 2018 ở Hoa Kỳ, vẫn với mẫu bìa gốc của Người bạn Tám Cám Nghiêu Đề.

Từ thập niên 70s, khi cuộc chiến tranh bắt đầu bước vào giai đoạn Việt Nam Hóa, MACV chấm dứt hoạt động, các đơn vị Mỹ lần lượt rút về nước và Lực Lượng Đặc Biệt cũng bị giải tán, nhưng Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù vẫn phát triển và mở rộng để trở thành một trong 4 lực lượng tổng trừ bị của Quân lực VNCH (ba lực lượng kia là Nhảy Dù / Mũ Đỏ, Thủy Quân Lục Chiến / Mũ Xanh, Biệt Động Quân / Mũ Nâu), trực thuộc Bộ Tổng Tham Mưu.

Tới giữa 1972, tôi rời Liên Đoàn 81 Biệt Cách Dù khi được Cục Quân Y cử đi du học về chuyên khoa Y học Phục Hồi tại Letterman General Hospital San Francisco. Lúc đó các phong trào phản chiến ở Mỹ đã lên rất cao và cũng là thời điểm người Mỹ chuẩn bị cuốn cờ rút chân ra khỏi Việt Nam. Kỷ niệm buồn mà tôi nhớ mãi là khi ở Mỹ, Richard Nixon lúc đó đang còn là Tổng Thống, các **phong trào teach-in, sit-in** ⁽¹⁾ của giới trí thức, giáo sư sinh viên trong các Đại học Mỹ càng ngày càng lan rộng. Một ngày cuối tuần khi tôi có dự định từ San Francisco xuống thăm Đại học Berkeley, tôi được vị Chief Department PM & R / Physical Medicine & Rehabilitation, cấp bậc Đại tá lưu ý dặn dò: xuống đó anh đừng mặc quân phục vì có thể bị đám sinh viên phản chiến hành hung và cả đốt xe. Thêm hình ảnh đau lòng nữa, khi phải chứng kiến đám sinh viên du học con ông cháu cha từ miền Nam, kể cả đám được học bổng USAID lên sân khấu với đồng phục bà ba đen, hát bài “Quảng Bình Quê Ta ơi” và quyền tiền cho Mặt Trận Giải Phóng... Để thấy rằng rất sớm, trong cuộc Chiến tranh Việt Nam, nước Mỹ đã thật sự thất trận ngay trên chính đất nước mình. Một số người Mỹ thức thời nói với tôi rằng: “Viễn tượng mất Miền Nam có thể đếm từng ngày, và tại sao anh lại chọn trở về?”

Học xong về nước, tôi được bổ nhiệm về trường Quân Y. Sau 30 tháng 4, 1975 như mọi cấp quân cán chính còn ở lại, tôi đi tù cải tạo hơn 3 năm, chuyển qua các trại Suối Máu Biên Hoà, Trảng Lớn

Tây Ninh, rồi Phước Long và Bù Gia Mập là trại cải tạo cuối cùng trước khi ra tù.

Tới Mỹ cuối 1983, trở lại với đèn sách và đó là **những năm cải tạo tự nguyện** – nói theo ngôn từ của bạn đồng môn Vũ Văn Dzi – giam mình trong các bệnh viện ở New York, tuy gian khổ nhưng hạnh phúc để trở lại nghiệp cũ ở cái tuổi gần “Ngũ Thập Nhị Tri Thiên Mệnh”. Ngoảnh nhìn lại, vậy mà cũng đã 36 năm sống rất xa một nơi được gọi là quê nhà.

NDÀ 6: Theo Anh, thì xuất bản Tuyển tập Nghiêm sỹ Tuấn nếu có lợi nhuận, sẽ hỗ trợ Tập San Y sĩ Canada. Vậy chớ: tiền đâu in ấn, phát hành, khi tiền hoa hồng các nhà sách đã lên tới 50 – 55 % ?

NTV 6: Anh Nguyễn Đức An cũng đã từng viết và xuất bản sách ở hải ngoại. Điều nói ra đây, chỉ như một chia sẻ thêm với bạn đọc. Có một thực tế là: người cầm bút rất khó có thể sống toàn thời gian với sinh hoạt viết lách của mình. Nhắc lại một chuyện cũ, cho dù đã học đến năm thứ 4 Y khoa, tôi còn có ý định bỏ học để theo đuổi sinh hoạt báo chí mà tôi đang rất say mê. Bây giờ nhớ lại, tôi không thể không cảm ơn anh tôi Ngô Thế Hùng đã khuyên tôi nên hoàn tất 2 năm còn lại để ra trường và lúc đó không có ai cản trở tôi làm những công việc mà tôi thích. Và rồi tôi cũng học xong y khoa, làm đầy đủ bổn phận người thầy thuốc, đồng thời vẫn có cơ hội và cả phương tiện để theo đuổi công việc viết lách.

Sang Mỹ, trở lại hành nghề y khoa đã giúp tôi phương tiện sống với sở thích: thực hiện được các chuyến đi điền dã, khảo sát thực địa qua các quốc gia Sông Mekong, viết về môi sinh và cả xuất bản sách. Sách cho dù bán được và cả tái bản, ngoài niềm vui trí tuệ trong thực tế sách không đem lại cho người viết nguồn lợi nhuận đáng kể nào.

Và một ví dụ gần đây nhất: TT NST được thai nghén và hình thành với công sức của nhiều người trong hơn một năm, chỉ kể với anh vài chi tiêu cụ thể: tiền đánh máy các tư liệu 500 \$ US, tiền layout bằng kỹ thuật inDesign 2 \$ US cho mỗi trang, sách dày 448 trang 896 \$ US... chưa kể những chi tiêu không tên khác: sách biểu và bưu phí gửi cho các cơ quan báo chí truyền thông. Tiền gửi một TT NST đi Pháp là 36.75 \$ US đắt hơn giá sách! Anh An hỏi tiền ở đâu ư, và chính Anh đã có ngay câu trả lời...

Theo tôi thì lợi nhuận bán sách TT NST để hỗ trợ cho TSYS Canada, có lẽ sẽ rất tượng trưng, trừ khi việc phát hành từ TSYS là đáng kể. Nếu TSYS phát hành được 100 TT NST, giá mua sách và shipping từ nhà in Mỹ Ingram là 1030 \$ US, nếu bán hết theo giá sách 29 \$ US x 100 = 2,900 \$ US, lợi nhuận cho TSYS từ 100 cuốn sách sẽ là: 1,870 \$ US. Phát hành được 100 TT NST bên xứ Lá Phong có lẽ là một con số quá lạc quan.

Số sách hiện đã gửi qua Canada là 40 cuốn, Anh Chủ bút TSYS Thân Trọng An cho biết, sách bán được khoảng 25 cuốn, **nhưng theo tôi và các đồng tác giả cuốn sách, thì việc phổ biến rộng**

rãi và truyền đạt Thông điệp Mùa Xuân của Nghiêm Sỹ Tuấn tới các thế hệ tương lai, nhất là với trong nước, điều ấy mới thực sự là quan trọng

Thêm một nhận xét bên lề về “văn hoá đọc” bước sang đầu Thế kỷ 21 – chỉ riêng sách báo tiếng Việt, việc đọc nay đã phần chuyển qua đọc “free” trên internet nên không còn nhu cầu mua sách báo in như trước nữa. Bảo rằng các hiệu sách phải đóng cửa vì độc giả có thể mua sách trên mạng, điều ấy không sai nhưng số sách phát hành được trên “mạng” cũng sút giảm. Một ví dụ: TT NST sau hai tháng phát hành trên Amazon Global: ở Pháp bán được 5 cuốn, Úc châu 3 cuốn, Mỹ 22 cuốn, tổng cộng 30 cuốn sách trên mạng lưới Amazon-Toàn cầu là một con số không đáng kể. Nếu nhìn xa rộng hơn, thì ngay cả kỹ nghệ in ấn sách báo tiếng Anh cũng đang co cụm lại, như cả một hệ thống nhà sách rất lâu năm Barnes & Noble uy tín của Mỹ có từ Thế kỷ 19 thì nay cũng đang đứng trên bờ vực có thể bị “phá sản”.

Rời với tình hình sách báo trong nước như hiện nay, chỉ có một “lề phải”, sách không thể gửi về Việt Nam, nên dự định trong một tương lai rất gần, Tuyển Tập Nghiêm Sỹ Tuấn sẽ có thêm một phiên bản dạng eBook, để mọi giới trong nước – nhất là thanh niên sinh viên có thể dễ dàng truy cập và đọc. Đó cũng là điều mà trước đây tôi đã làm với hai cuốn sách Mekong.

NGA 7: Các Anh có kế hoạch tổ chức những buổi Ra Mắt Sách Tuyển Tập Nghiêm Sỹ Tuấn trong tương lai gần? Có thể nhờ Ban Tổ Chức Hội Ngộ YK 68 , Washington DC vào Mùa Xuân 2020 chăng?

NTV 7: Câu trả lời là không. Từ ngày có cuốn tiểu thuyết đầu tay Mây Bão xuất bản năm 1963 tới nay, tôi chưa tổ chức một buổi ra mắt sách nào để promote tác phẩm của mình. Tuyển Tập Nghiêm Sỹ Tuấn, với sự cộng tác của 15 tác giả khác cũng vậy. Một cuốn sách viết xong và xuất bản, tự thân phải có những bước đi của chính nó. Tôi quan niệm như vậy, và sẽ không có ra mắt sách trong buổi Hội Ngộ 52 năm YK 68 Mùa Hoa Anh Đào, tại Washington DC 2020.

NGA 8: Cuối cùng, Nguyễn Đức An chúc Bạn Ta luôn luôn là Super Samurai để nai lưng ra gánh vác những việc khó khăn mà ít ai dám thử lửa.

NGUYỄN ĐỨC AN

Florida, 27.06.2019

[Bài phỏng vấn được thực hiện qua điện thư]

⁽¹⁾**teach-in, sit-in:** là một thuật ngữ xuất hiện từ thập niên 1960s [chính xác hơn là từ tháng 3, 1965] trong khuôn viên Đại học Michigan, đó là một

hình thức phản kháng xã hội / social protest không bạo động, qua những buổi diễn thuyết kéo dài không ngưng nghỉ của các giáo sư, và sinh viên thì ngồi lì trong các giảng đường, họ là nhóm “phản chiến” chống lại chính sách của Mỹ tham dự vào cuộc Chiến tranh Việt Nam, và phong trào đã lan rộng ra khắp nước Mỹ... Thuật ngữ **teach-in, sit-in** vẫn còn tiếp tục được sử dụng về sau này trong giới giáo sư, sinh viên khi họ cần bày tỏ một thái độ chính trị, hay xã hội đối với các vấn đề gây tranh cãi / controversial issues.

Lời cha dặn



Con ơi hãy nhớ lời cha dặn:

Phải là người yêu tổ quốc nghe con?

Quê hương con, nước Việt, núi sông còn

Nay tôi tả vì loài quỷ dữ!

Cha con ta cùng đoàn người lữ thứ

Rời quê hương, tạm lánh nạn quê người.

Nhưng lòng không quên tổ quốc, con ơi!

Hãy ráng học, chờ ngày mai quật khởi!

Tổ tiên ta, giống Lạc Hồng vời vợi...

Chí khí cao, lòng dũng cảm khôn cùng.

Giang sơn này gấm vóc mệnh mông,

Sao nở để tui vong linh tiên bói?

Triệu người đi, khi quê hương đến tới

Là niềm tin, là hy vọng tương lai.

Hãy thương yêu, đùm bọc, luyện nhân tài.

Ngày quật khởi là ngày tươi sáng đó!

Tiêu diệt xong loài hôi tanh quỷ đồ,

Cùng nắm tay, ta xây lại cơ đồ.

Bao tài năng cùng góp sức diêm tô,

Việt Nam hỡi, quê hương bừng sức sống!

Minh Tường

Tháng 9/1984

CHA TÔI

Trần Chính Trực



(Ngày tốt nghiệp bác sĩ cùng với cha mẹ và anh cả)

Cha tôi mất, gần bốn mươi lăm năm về trước. Nhưng cứ mỗi năm vào ngày lễ Hiền Phụ (Father's Day) lòng tôi không khỏi rung động khi nhớ về hình ảnh người cha thương yêu của mình.

Ký ức về cha tôi không nhiều vì thời gian tôi thật sự sống với người cha của mình rất giới hạn. Theo mẹ kể lại thì cha tôi lúc còn trẻ rất hăng say trong phong trào kháng chiến chống Pháp. Anh cả của chúng tôi lúc đó đang đi bộ đội kháng chiến bên Tàu mãi đến khi đất nước chia đôi (1954) anh mới về đoàn tụ với gia đình.

Cha tôi làm việc cho sở hỏa xa (xe lửa) của chính phủ ở Hà nội, sau đó được chuyển về Nam vào năm 1951. Địa điểm đầu tiên chúng tôi dừng chân là thành phố Nha Trang. Mẹ và các anh chị tôi di chuyển vào Nam bằng đường thủy. Cha tôi vào sau bằng đường hàng không. Cuộc sống tại Nha Trang vào thập niên 1950' rất là bình yên. Cha đi làm, mẹ coi nhà, các anh chị và tôi đi học. Hình như cha vẫn còn nhớ đến những ngày đi kháng chiến nên lâu lâu tôi lại nghe cha hát những bài kháng chiến ca rất hùng hồn: *"Mở trong bóng chiều, một đoàn quân thắp thoáng..."*

Là một người cần cù, ham học hỏi, cha tôi luôn muốn chúng tôi phải học hành cho giỏi. Mỗi ngày sau bữa cơm tối, cha tôi bắt đầu hỏi các con về các bài học trong ngày. Cha kiên nhẫn, nhưng rất nghiêm khắc, chỉ bảo chúng tôi những thiếu sót mà chúng tôi đã phạm trong ngày. Với lối giáo dục thuở xưa, lâu lâu chúng tôi cũng bị đánh đòn hay bị véo tai, nhưng ít lắm. Nhưng rồi một hôm, chúng tôi quên không hoàn tất bài vở mà chúng tôi được giao cho, thế là cha không nói gì cả, đem hai anh em chúng tôi ra tiệm hớt tóc, cạo trọc đầu cả hai, dù lúc đó tôi còn học mẫu giáo. Từ đó, chúng tôi không bao giờ trễ nải trong việc học hành cả. Lớn lên, cha không còn kiểm soát chặt chẽ việc học của chúng tôi một phần vì công việc của cha phải di chuyển theo công việc, ít khi có dịp sống cùng con cái. Cha tôi là người rất cầu tiến, lúc chúng tôi còn đang ở cuối bậc tiểu học và đầu bậc trung học, người đã mua thêm các sách bằng tiếng Pháp và đôi khi sách bằng tiếng Anh để chúng tôi học hỏi

thêm, do đó chúng tôi rất dễ dàng trong việc học sau này.

Riêng cá nhân ông, cha cũng siêng năng học hỏi thêm về công việc của mình, do đó mà lúc mới bắt đầu vào Nam, ông chỉ là một nhân viên hỏa xa thường, rồi từ từ được đề bạt lên làm trưởng ga, trưởng hạt và trưởng phòng của sở hỏa xa Việt Nam. Muốn được tăng ngạch, các nhân viên hỏa xa không những phải làm việc tốt mà còn phải qua các buổi thi. Cha tôi đều tốt cả hai. Mỗi lần được tăng ngạch là một lần ông phải di chuyển, bắt đầu từ Nha Trang, đến Phan Thiết, Mương Mán, Phan Rang, Đà Lạt, chuyển dần vào Biên Hòa, rồi cuối cùng là Sài Gòn. Vì phải di chuyển nhiều như thế nên chúng tôi cũng di chuyển trường nhiều lần, nhưng không nhiều như cha, chúng tôi học tiểu học ở Nha Trang, trung học ở Phan Thiết/Sài Gòn và đại học ở Sài Gòn.

Ngoài những đức tính kể trên, cha tôi là một người rất hiền, điềm tĩnh và can đảm. Tôi còn nhớ khi còn ở Nha Trang, sau này ở Mương Mán, có một số hành khách muốn đi lậu xe lửa mà không muốn mua vé. Cha tôi nhất định không chịu, họ đòi hành hung ông, nhưng ông vẫn kiên nhẫn ôn tồn giải thích, rồi cuối cùng họ chịu nhận và đồng ý mua vé để đi. Tối đó, cha tôi đã giải thích cho chúng tôi biết thế nào là đức tính chịu đựng, kiên nhẫn và khiêm nhường.

Tuy không sống với cha nhiều, nhưng mỗi lần là một kỷ niệm: từ buổi bình minh, cha con cùng nhau ra tắm biển Nha Trang, hay cùng nhau đi dạo quanh bờ hồ Đà Lạt, ngắm nhìn các giọt sương mai đọng trên các cành cây mimosa trong buổi ăn sáng, đi thăm các tháp chàm cổ tại Phan Rang, đi xe đạp lên lầu Ông Hoàng tại Phan Thiết. Mỗi lần đi là mỗi lần cha dẫn dắt thêm về mọi chuyện, từ việc học hành đến việc cư xử trên đường đời.

Một chuyện ngoài lề là cha tôi thích đánh bài với bạn bè, nhất là đánh chắn, đánh tổ tôm. Thường thì cha đi đến nhà các bạn chơi, nhưng đôi khi cha mời các bạn về nhà. Lúc đó tôi còn bé nên được đặc biệt tuyển dụng làm người chia bài. Cuối ngày có tí thưởng. Cũng vui.

Nói như thế chỉ đúng một phần về cha tôi, ông cũng có đầu óc khôi hài, ông hay kể cho các con nhiều câu chuyện tiếu lâm nhỏ nhỏ trong bữa ăn tối làm bữa ăn gia đình thêm phần sinh động.

Những năm sau cùng được sống với cha là những năm cuối cùng của miền nam Việt nam.

Khi cha được đổi về Saigon cũng là lúc tôi sắp tốt nghiệp y khoa. Cha rất vui mừng trong ngày lễ tôi tốt nghiệp. Còn món quà nào tốt đẹp hơn khi công lao của mình đã có kết quả. Tuy vậy, khi tôi bị trưng dụng vào quân y, ông cũng rất lo lắng vì tình hình chiến tranh lúc đó khá gay go. Cũng may, tôi tốt nghiệp cao nên chọn chức vụ y sĩ trưởng của quân trường Pháo binh, Dục Mỹ. Cha thở phào nhẹ nhõm.

Rồi chiến cuộc gia tăng, tình hình bất ổn lan tràn từ Huế, Đà Nẵng đến Nha Trang. Nha Trang thất thủ vào cuối tháng ba năm 1975. Cha tôi lo lắng không yên, cho đến ngày đầu tháng tư khi tôi về lại được Saigon thì cha mới yên tâm. Thế rồi, Saigon lại sao động, tin người Mỹ bỏ đi làm mọi người hoang mang, kẻ ra biển đóng hay mua tàu để ra đi, người chạy ra tòa đại sứ Mỹ để tìm đường ra ngoại quốc. Cha tôi lúc đó rất trầm lặng, suy tư, một phần có thể vì tình hình thế sự, một phần vì chưa nhận được tin gia đình người chị từ Phan Thiết. Rồi gia đình chị cũng về đến Saigon. Thời gian qua đi, Saigon không khí càng ngọt ngào. Vài ngày sau, cha gọi tôi và bảo “bằng bất cứ giá nào con cũng phải đi ra khỏi nước” vì ông đã sống và hiểu cộng sản rất rõ. Từ đó mỗi sáng tôi đạp xe đi ra Vũng tàu cùng với Khanh, người bạn từ Dục Mỹ, xem có đường nào để ra đi không, chiều lại quay về. Đến ngày 28 tháng 4, cha mẹ tôi ra gặp tôi ở Vũng tàu, đến trưa thì ông bà về lại Saigon, sau khi gửi gắm tôi cho bà Cát Thạch. Không biết có linh tính gì báo trước hay không, mà khi chia tay, cha tôi rất bịn rịn, ngập ngừng nhìn tôi một lúc lâu rồi quay đi không nói. Đó là hình ảnh cuối cùng của cha trong tâm trí của tôi.

Lưu lạc qua Mỹ, đến tháng 10 năm 1975 thì tôi nhận được tin cha tôi qua đời tại Việt nam. Mãi đến gần mười năm sau, tôi đã khóc sụt sùi khi ôm bình tro của cha mà mẹ đem qua.

Trong cuộc đời của tôi, tôi là người được gia đình thương yêu nhiều nhất, từ cha mẹ đến các anh chị. Tuy dù đã thành thân, nhưng mỗi khi gặp khó khăn trắc trở, dù lớn hay nhỏ, tôi đều tìm đến cha để có được những lời khuyên nhủ thiết tha.

Tuy không được sống nhiều với cha nhưng **công ơn của cha, những việc cha làm, những yêu thương hay những lo âu, tuy không bộc lộ, đã cho tôi biết “nước mắt “tình yêu” luôn chảy xuôi” và tình yêu của cha luôn luôn là tình yêu âm thầm, bao la, cao vời như ngọn núi Thái sơn.**

NGÀY HIỀN PHỤ

*Công cha như núi Thái sơn
Ngày Hiền Phụ ấy nhớ ơn muôn đời
Tận tụy, hy sinh khôn ngại
Nghiêm khắc, kỷ luật nhất thời tuân theo
Can đảm những lúc ngặt nghèo
Khiêm tốn, đôn hậu vững chèo gia trang
Đau khổ nhưng vẫn chẳng màng
Vun xới dưỡng dục lớp lang gia đình
Chỉ mong con cái của mình
Công thành danh toại hiển vinh một đời.*

Trần Chính Trực



TÌNH ANH

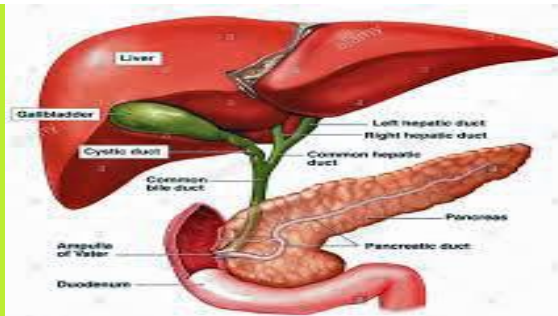
Em có thật lòng muốn anh về không?
Có thật lòng em lạnh buốt ngày đông?
Trong tâm trí anh, em ngọn núi lửa
Lửa tình nồng thắm, đốt cháy đàn ông
Bao năm xa cách anh vẫn nhớ em
Nhớ làn môi thắm, nhớ nụ cười quen
Nhớ tóc tràn vai gắn hoa phượng đỏ
Nhớ làn vải mỏng ôm sát đường cong
Trong những giấc mơ anh lạc thiên thai
Anh ghi em chặt trong đôi vòng tay
Lửa tình đốt anh cháy bùng ngọn đuốc
Giật mình tỉnh giấc cô đơn mình anh
Em có thật lòng muốn anh về không?
Sao ngày xưa ấy em bước sang sông,
Không lần vẫy tay, không lời từ biệt?
Tháng ngày đằng đẵng anh mòn mỏi trông.

KD

Ngày 5 tháng 7 năm 2019

Bệnh Tiểu Đường Loại II

BS Nguyễn Đức An



Cộng Đồng VN-Trung tâm Florida
Hội YND-VN Florida
Chương trình: Y Tế và Sức Khỏe Gia đình.
Đề tài Thuyết trình: Bệnh Tiểu Đường Loại II
Thuyết trình viên: Nguyễn Đức An MD (Hội viên
Y sĩ đoàn Hoa Kỳ, hội viên Hội Y Khoa Gia Đình
Hoa Kỳ)
Ngày: 4 tháng 5 năm 2019
Giờ: 11 giờ sáng
Địa điểm: Trụ sở Cộng đồng VN Trung Tâm Flor-
ida Đường Pine Hills- Orlando, Florida

Kính chào Quý Bà con, Cô Bác,
Hôm nay, tôi rất lấy làm vinh dự tới đây để trình
bày với Quý vị một đề tài khá đặc biệt, đó là Bệnh
Tiểu Đường. Bệnh này đã gây ra một tỷ lệ tử vong
cao tại Mỹ, làm tổn kém nhiều tỉ mỹ kim hàng năm
trong kế hoạch phòng ngừa và điều trị bệnh này, vì
nhiều biến chứng của bệnh.

Có hai loại Tiểu Đường: Loại I (bẩm sinh) và
Loại II sau khi sinh ra.

Loại I: là bệnh gia truyền do Bố Mẹ truyền qua
con cái.

Loại II: có thể phát hiện ở bất cứ lớp tuổi nào.

Chúng tôi sẽ cố gắng để trình bày tới quý vị
những hiểu biết của chúng tôi về bệnh này, sau đó
là phần Hỏi Đáp để kết thúc chương trình.

I- Sơ lược về Bộ Máy Tiêu Hóa và các chức
năng.

II- Gan-Ruột và Tụy Tạng trong việc điều hòa
lượng đường trong cơ thể.

Ghi nhận tổng quát:

Chỉ mới vài năm trước đây, các chuyên viên về
Bệnh Tiểu đường đưa ra một mẫu điều trị như sau
cho Bệnh Tiểu Đường Loại II:

1- Thay đổi lối sinh sống, hoạt động, ăn uống
của người bệnh.

2- Dùng thuốc: uống, chích.

Hiện nay, các công ty Dược phẩm đã tung ra
hơn 40 loại thuốc viên để điều trị Bệnh Tiểu Đường
Loại II.

Nhiều loại, sau vài năm, đã chứng tỏ khi dùng có
hại hơn là có lợi.

Nhiều dược phẩm bán quá đắt, quá nhiều phản
ứng phụ.

Những sự việc đó, đã làm khổ bệnh nhân, tổn
kém cho bệnh nhân, gây hoang mang cho họ nữa.

Bệnh nhân cần gì ở các chuyên khoa?

Họ muốn khỏi bệnh và KHÔNG gặp các biến
chứng như bệnh Tim (CAD, MI: Thối cơ tim), đột
quỵ(Stroke), cắt bỏ chân tay, phải đi lọc thận
(Dialysis) và chết sớm... vì khả năng kém của Bác
sĩ, của thuốc dỏm...

Để sống thọ hơn và tránh được những sự cố
nêu trên, quý vị nên có một quan niệm chính xác về
Bệnh Tiểu Đường, Điều trị và Phòng Ngừa.

Đó là mục đích của chúng tôi, hôm nay, đến với
quý vị và trình bày đề tài này trên căn bản và tin tức
cập nhật hóa.

Trước hết chúng tôi xin minh xác về Định nghĩa
thế nào là Bệnh Tiểu Đường.

Dĩ nhiên đây không phải là bệnh Đứng Đường
Đi Tiểu.

Và đặc biệt hơn: không phải đợi tới khi đi tiểu ra
đường mới là bệnh nhân.

Theo định nghĩa của Hội Tiểu Đường Mỹ thì:

1- Bình thường lượng đường trong cơ thể là
1m/ 100 dl. Nghĩa là 1/1000 thôi

2- Khi mức này lên cao trong máu từ 100-124
là tình trạng Tiền-Tiểu đường.

3- Lượng đường từ 125mg/ 1dl trở lên: bệnh
nhân bị tiểu đường.

Tuy nhiên: bệnh nhân có thể tiểu ra đường hoặc
CHƯA, tùy theo hai quả thận còn làm việc tốt hay
không.

Chúng tôi sẽ trở lại công việc của Thận ở phần
sau.

Như quý vị đã rõ, cơ thể chúng ta cần:

1- Đường (như xăng, dầu, than, củi để làm nhiên
liệu cho Tất Cả các tế bào trong cơ thể từ tế bào
não bộ tới tế bào móng chân).

2- Mỡ: loại tốt (HDL: High Density Lipo-protein)

3- Chất đạm (Protein) từ thịt, cá,..

4- Vitamin mọi loại A,B,C,D,E...

5- Kim loại: sắt, kẽm, đồng, Mg,... Electrolytes:
K,Na...

Tất cả những chất liệu đó, được cơ thể hấp thụ
và giữ ở trong một tình trạng Cân Bằng, theo một tỷ
lệ nào đó. Khi tỷ lệ bị xáo trộn, cơ thể sẽ bị bệnh,
tổn thương.

Lượng đường trong cơ thể, là nhiên liệu đốt của
tế bào, rất quan trọng và đến từ các chất bột
(Carbohydrates như: gạo, cơm, mì, củ sắn...).

Khi chúng ta ăn chất bột, qua bao tử, tới khúc
ruột chỉ dài 12cm gọi là Thập Nhị Chỉ Tràng
(Duodenum) thì các diễn biến sau xảy ra :

1- Đường Glucose từ chất bột được gan thu vào, để dự trữ dưới dạng Glycogen.

2- Khi lượng đường trong cơ thể xuống thấp dưới mức 1/1000 thì Tụy Tạng Pancreas sẽ can thiệp ngay:

a- bằng loại tế bào alpha :kiểm soát lượng đường gan có thể tổng vào máu.

b- bằng tế bào Beta: tiết ra Insulin.

Insulin cần để tế bào trong cơ thể có thể xài đường Glucose đốt thành năng lượng.

Như thế, chúng ta thấy: Gan là bộ máy hóa học giữ đường, làm việc với Tụy Tạng để điều hòa lượng đường trong cơ thể.

Gan cũng là cơ quan tiêu hủy chất độc qua đường tiêu hóa và còn tiết ra mật để giúp Tụy tạng tiêu hóa chất mỡ nữa.

3- Khi chúng ta ăn chất bột, thì ruột non tiết ra một chất gọi là Incretins.

Chính Incretins đã giúp :

a- Tế bào alpha để chỉ thị cho gan tăng, giảm lượng đường trong máu.

b- Tế bào Beta tiết chế nhiều Insulin hơn.

III- Nguy cơ bị bệnh Tiểu đường loại II.

1- Mập phì (Obesity)

2- Gia đình có người bị bệnh.

3- Huyết áp cao

4- Cao mỡ LDL và Triglycerides.

5- Yếu tố sắc tộc: Da đen, da nâu, da đỏ, Á châu

Từ những chi tiết nêu trên, chúng ta có thể đi vào kế hoạch ngừa bệnh Tiểu đường Loại II bằng cách:

1- Năng động để giảm cân đốt bớt mỡ dư thừa.

2- Thử máu từ sớm để biết rõ có nguy cơ bị bệnh gia truyền.

3- Ăn kiêng cũ: bớt mỡ, bớt thịt đỏ (Red or Dark meats): hamburger, steaks, hot dog..).

4- Chữa trị các chứng bệnh cao huyết áp, cao mỡ.

IV- Hậu quả của Bệnh Tiểu Đường nếu không chữa trị đúng cách:

1- Đột quỵ (Strokes) vì tắc mạch máu đầu.

2- Giác mạc (Retina) bị chảy máu, bị bong ra.

3- Bệnh vành tim mạch: Coronary Artery Disease, dẫn tới đột tử do tim bị nghẹt cấp tính, tim bị bể: Acute Heart Attack.

4- Bệnh Thúi Cơ Tim: Myocardial Infarction

5- Hoại thư ở chân (Gangrene) vì dây thần kinh và tuần hoàn chân bị hủy hoại.

6- Đau thần kinh ngoại biên (Peripheral Neuropathy) ở đùi, chân.

7- Suy Thận Mãn Tính: Chronic Kidney Failure

Thận là nhà máy lọc của cơ thể qua hai việc chính:

a- Thải chất độc ra ngoài qua nước tiểu.

b- Tái hấp thụ những "đồ ăn" cần thiết cho cơ thể kể cả: đường, chất đạm, muối K, Na...

Người bình thường thì tỉ lệ lọc của thận phải trên 60%.

Khi lượng đường quá cao, Thận phải làm việc quá sức, nên suy yếu bằng những xác nhận như có đường, chất đạm, ketone trong nước tiểu.

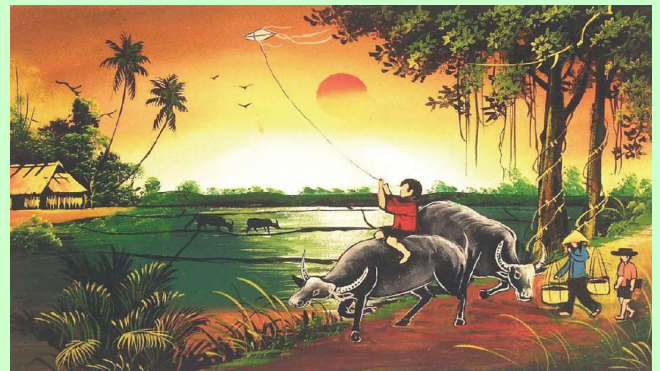
Nếu tỷ lệ lọc của thận dưới 15%, thì bệnh nhân sẽ phải được Lọc Thận (Dialysis) qua màng bụng hoặc tĩnh mạch 3-4 ngày một tuần rất khó chịu, rất phiền phức.

Với bấy nhiêu hậu quả, nếu không phát hiện sớm, và không chữa trị đúng cách thì bệnh nhân sẽ liên tục bị hành hạ ngày đêm.

Cổ nhân ta vẫn dạy rằng: Ngừa bệnh hơn chữa bệnh.

Nhất là Bệnh Tiểu Đường rắc rối như tôi vừa trình bày tới quý vị.

BS Nguyễn Đức An trình bày



LÀNG TÔI

Làng tôi có lũy tre xanh

Hàng dừa rợp bóng vây quanh xóm làng

Hàng cau thẳng tắp hiên ngang

Một con đường đất vào làng xinh xinh

Đi xa tôi nhớ quê mình

Muốn về thăm lại dân tình xóm quê

Đồng xanh bao bọc bốn bề

Đàn bò đủng đỉnh đường về chiều hôm

Trưa nồng gà gáy cô thôn

Đu đưa chiếc võng nghe hồn mộng mơ

Làng tôi đẹp một bài thơ

Phân ly, cách trở bến bờ nhớ nhung.

Nguyễn Trác Hiếu

Ngày 27 tháng 6 năm 2019

Cần Sa và Ảnh Hưởng đối với sức khỏe

BS Cao Tấn Phương



Trong một vài thập niên gần đây, nhiều ý kiến khác nhau được nêu lên liên quan tới an toàn khi dùng cần sa cũng như giá trị trong y trị liệu của cần sa, đã khơi mào cho nhiều bàn cãi sôi nổi trên phương diện chính trị, pháp y và xã hội. Những y giới chuyên môn cũng đã có nhiều ý kiến khác nhau về mức độ công hiệu và an toàn của cần sa. Mặc dù đã có nhiều cảnh cáo có căn cứ về ảnh hưởng đến sức khỏe và nguy hiểm cho mức độ an toàn nhưng xuyên qua tùy tiểu bang đầu phiếu, việc hợp pháp hóa dùng cần sa đã lên tới mức đáng lo ngại. Cũng đồng thời, nhiều bằng chứng hiển nhiên cho thấy rằng việc dùng cần sa có liên kết với các thay đổi về thần kinh thích nghi (neuro-adaptative), tâm lý bệnh học (psychopathology), sinh lý bệnh học (physiological pathology), những thay đổi thiếu kém về hành trình cuộc đời (life trajectory) và suy giảm đời sống (life expectancy).

Chứng nghiện ngập cần sa (marijuana use disorder- MUD) được xem là lý do thứ hai được kể tới cho lý do nhập viện cho các chứng nghiện ngập về ma túy sau nghiện ngập về dùng rượu. Thực sự mức độ dùng cần sa càng ngày càng gia tăng trong khi mức hiểu biết về tai hại của nó lại giảm thiểu trong niên thiên kỷ này.

Cần sa được dùng gia tăng gần như khắp mọi nơi các tiểu bang nước Mỹ. Hiện tại có tới 24 triệu người Mỹ tuổi từ 12 trở lên đã dùng cần sa, trong đó rất nhiều người hầu như dùng hằng ngày. Trong 8000 người Mỹ nếu được hỏi sẽ dùng thứ ma túy nào đầu tiên thì 7000 người (nhất là các teen và trẻ con) sẽ trả lời là chọn cần sa.

Việc dùng cần sa quá sớm sẽ đem đến nhiều rủi ro cho nghiện ngập và tâm lý bệnh hoạn.

Trị liệu dùng cần sa trong y học

Glaucoma (áp suất tăng trong mắt)

Glaucoma là nguyên nhân dẫn đầu cho mù mắt ở nước Mỹ dù rằng có thể trị được, nhất là ở người lớn tuổi.

Cần sa tác dụng trực tiếp lên nơi nhận (receptor) trong mắt để hạ áp suất xuống, tránh hư hại thần kinh mắt và tránh bị mù. Việc nghiên cứu dùng cần sa trong chữa bệnh glaucoma được khởi sự từ năm 1970.

HIV/AIDS

Với bệnh này lan tràn nhiều khắp thế giới, những người mắc bệnh nhận ra rằng cần sa đã giúp họ tránh được chứng gầy ốm (wasting syndrome) thường xảy ra ở những người mắc bệnh AIDS, nhờ được thèm ăn hơn. Hơn nữa, với nhiều thuốc mới được tìm ra để trị liệu bệnh nhiễm HIV, các bệnh nhân cũng phác giác ra cần sa giúp họ đỡ buồn nôn và ói mửa gây ra bởi tác dụng phụ của các thuốc mới này.

Cần sa cũng giúp cho các bệnh nhân đỡ đau nhức gây ra bởi tổn thương thần kinh có liên quan với bệnh AIDS và cần sa cũng hữu ích cho bệnh lảng trí gây ra bởi bệnh AIDS.

Ung Thư (Cancer)

Hiển nhiên ai cũng biết là cần sa có ích trong việc làm đỡ buồn nôn và ói mửa gây ra do các hóa trị liệu (chemotherapy) ung thư. Ngoài ra cần sa cũng giúp cho vấn đề mất trọng lượng cơ thể trầm trọng (cachexia) và làm giảm đau đi đôi với ung thư.

Hơn thế nữa, một cụ thể cho thấy cần sa có thể trị được ung thư bằng cách tác dụng như là phương pháp hóa trị (chemotherapy) bằng cách giết tế bào ung thư mà không ảnh hưởng gì đến tế bào bình thường. Ngoài việc làm nhỏ lại khối ung, cần sa cũng giúp chặn ung thư lan tràn đến những nơi khác trong cơ thể.

Dạ Dày Ruột - Nôn / Ói mửa - Kích thích ăn. (Gastrointestinal – Nausea/Vomiting – Appetite Stimulation)

Những khó khăn của dạ dày, ruột trong quá trình dinh dưỡng (như không muốn ăn hay buồn nôn và ói mửa), cơ thể thiếu hấp thụ chất bổ dưỡng, các vấn đề về bài tiết (táo bón, tiêu chảy, ruột kích thích-irritable bowel) và/hay ung thư di căn tới vùng thuộc ống tiêu hóa (GI tract). Những kinh nghiệm được kể lại bởi các bệnh nhân từng bị các chứng như bệnh Crohn's, loét ruột già (Ulcerative Colitis), hội chứng ruột bị kích thích (Irritable Bowel Syndrome) qua việc họ dùng cần sa trong y liệu (*medicinal cannabis*). Hiệu quả làm giảm viêm và làm dịu bắp thịt (anti-inflammatory and relaxant effects) của cần sa có thể giúp các bệnh nhân này thấy dễ chịu hơn.

Nôn và ói mửa thường xảy ra do hậu quả của những điều kiện như khi bị nhiễm vi khuẩn cấp tính (the flu), ung thư, hóa trị ung thư hoặc tác dụng phụ (side effects) của các thuốc, phóng xạ trị liệu (radiation treatment) hậu giải phẫu, thai nghén, say sóng và trúng

độc. Khảo cứu có căn cứ cho thấy cần sa có tính chất làm giảm ói mửa cho những người hay bị buồn nôn và ói mửa.

Các bệnh bẩm sinh (Congenital Disorders)

Các bệnh bẩm sinh về cơ thể hay về tinh thần, các bất bình thường, hoặc những khuyết tật có từ lúc mới sinh hoặc do di truyền hoặc do ảnh hưởng trong thời kỳ mang thai.

§ George McMahon được sinh ra với chứng bệnh di truyền hiếm hoi có tên Hẹp chứng Nail Patella (Nail Patella Syndrome) và được cho phép dùng cần sa trong việc chữa trị các triệu chứng của bệnh.

§ Jacki Rickert cư dân Wisconsin bị bệnh có tên Ehlers-Danlos Syndrome và cô được dùng cần sa để duy trì sự sống.

Nail Patella syndrome: *Nail-patella syndrome (NPS) is a genetic disorder that results in small, poorly developed nails and kneecaps, but can also affect many other areas of the body, such as the elbows, chest, and hips. The name "nail-patella" can be very misleading because the syndrome often affects many other areas of the body, including even the production of certain proteins.*

Ehlers-Danlos Syndrome: *Ehlers-Danlos syndromes (EDS) are a group of genetic connective tissue disorders. Symptoms may include loose joints, joint pain, stretchy skin, and abnormal scar formation. These can be noticed at birth or in early childhood. Complications may include aortic dissection, joint dislocations, scoliosis, chronic pain, or early osteoarthritis.*

Sinh lý bệnh học của cần sa (Pathophysiology of Cannabis)

Cần sa (marijuana) được biến chế từ cây Cannabis Sativa. Chất chính tác dụng lên thần kinh có tên delta 9 TetraHydroCannabinol (THC) là chất được dùng có tác dụng lên thần kinh nhất (sau rượu) trong nước Mỹ. Cây Cannabis Sativa chứa tới 60 chất cannabinoids, trong đó nhiều nhất là THC và cannabidiol (CBD). Cả hai chất này được khảo cứu để xác định về hiệu quả và an toàn trong việc có thể dùng trong trị liệu.

CBD được xem như không có tính chất tác dụng lên thần kinh (non-psychoactive), trong khi THC có cả tác dụng lên thần kinh lẫn tác dụng làm nghiện ngập.

CBD và THC tác dụng lên não bộ qua hệ thống "endocannabinoid" (ED): CB1 và CB2.

THC được cho là tác dụng tất cả lên não bộ qua nơi nhận CB1 (CB1 receptor). CB1 receptor được tìm thấy nhiều nhất trong phần vỏ não (cerebral cortex), đặc biệt vùng trán, basal ganglia, tiểu não (cerebellum), phần trước của cingulate cortex, và vùng hippocampus.

Tác dụng (activation) lên CB1-receptors dẫn tới "retrograde suppression of neurotransmitter release" với có thể hoặc kích thích hay giới hạn (excitatory or inhibitory) là tùy theo vị trí trong não. Như tất cả các chất gây ra nghiện ngập, tác dụng của THC lên CB1 receptor gây ra "presynaptic-inhibition of gamma aminobutyric acid (GABA), do đó làm tăng "dopaminergic surge in the nucleus accumbens", gây nên xáo trộn tâm tình và trở nên nghiện ngập với THC.



Phân phối của các CB1 receptor trong não bộ trùng hợp với những ảnh hưởng lâm sàng xảy ra khi dùng ngoại cần sa (exogenous) và những tổng hợp cho phép cannabinoid (synthesized cannabinoids) bởi FDA. Đặc biệt liên quan tới trí nhớ ngắn hạn ((hippocampus); lo lắng và hoang tưởng- *paranoia* (amygdala), ý chí- *motivation*, học hành, chú ý (prefrontal cortex) và các triệu chứng đau đớn.

CB1 cũng quan trọng cho cân bằng năng lượng. Khi CB1-receptor được tác dụng sẽ làm tăng mức thực phẩm tiêu thụ và năng lực biến dưỡng qua trung gian của hệ thống tưởng thưởng mesolimbic (the mesolimbic reward system) và đường kiểm soát thèm ăn trong hypothalamus. Việc tiến hành này cũng tạo ra sự nhạy cảm bởi gia tăng khứu giác của bầu đánh mũi (the olfactory bulb).

CB2-receptor được thấy trong chất trắng của não bộ, nhưng nhiều nhất ở ngoại vi và hoạt động một phần trong trung gian đến các tác dụng về miễn dịch và viêm (immune and inflammatory reactions).

Những thử nghiệm lâm sàng hiện nay đã chứng tỏ hiệu quả và an toàn của CBD trong việc điều trị trẻ em bị bệnh khuyết tật và kinh phong hiếm thấy (seizure disorder), được gọi là Dravet syndrome, mà bệnh này rất kháng lại với trị liệu và kết quả là các cơn động kinh tàn phế hầu như liên tục trong vài trẻ em. Những dữ kiện sơ khởi đã cho thấy rằng qua cuộc điều trị trong 14 tuần lễ, các trẻ em được dùng CBD có được khoảng trung bình 5.9 cơn động kinh trong một tháng tương đương với hơn 50% giảm thiểu trước khi được dùng CBD. Kể từ tháng tư năm 2018, cơ quan FDA khuyến cáo đồng ý cho việc dùng thuốc Epidiolex để trị chứng bệnh động kinh gây ra tàn tật – Dravet syndrome và hội chứng Lennox-Gastaut (Lennox-Gastaut syndrome).

Cơ nguyên chính xác nào mà CBD kiểm soát được để chống lại chứng động kinh thì chưa được rõ. Các nhà nghiên cứu thì cho rằng CBD có thể phát động hiệu quả chống động kinh bằng cách biến hóa một số nội sinh (endogenous), nhưng không giới hạn tới cơ chế cản ngăn nối liên kết và thêm liên kết của hệ thống GABA (neuronal inhibition of synaptic and extra-synaptic GABA channels), biến chuyển của Calcium trong tế bào và cả có thể ảnh hưởng tới chống viêm. Đây là lần đầu tiên mà có hiện nhiên loại 1 (class1)

rằng việc dùng CBD làm thuyên giảm chứng động kinh đặc biệt này cho bệnh nhân.

Khả năng trị bệnh của CBD hiện đang được đánh giá để dùng vào việc trị liệu lâm sàng (clinical application). Khả năng của CBD trong trị liệu chứng lo âu, đau nhức thần kinh và những tình trạng viêm vẫn chưa được chứng minh qua các thử nghiệm khoa học vững chắc.

Cho tới khi được xác định là an toàn và hiệu nghiệm, việc dùng CBD vẫn coi như có thể gây một vài tai hại.

Hấp thụ và Trúng độc của Cần sa (Absorption and Intoxication of THC)

Tùy theo cách dùng mà mức độ hấp thụ và hiệu quả của cần sa xảy ra nhanh hay chậm. Khi hút, cần sa, lượng THC lên máu trong máu, chỉ vài phút đã lên đến tối đa. Nếu bằng đường miệng (như khi tẩm trong kẹo, bánh ngọt), lượng tối đa cần sa sẽ xảy ra trong vòng 2-6 giờ (tùy theo nếu người dùng hoặc nhịn đói, hoặc dạ dày trống, v.v...). Cảm giác tối đa (the high) của người dùng cần sa sẽ tùy theo mức độ trong máu. Thời lượng trúng độc sẽ tùy theo lượng cần sa dùng. Nếu lượng thấp thì hiệu quả sẽ kéo dài trong vài giờ, nếu hút – và gấp đôi nếu ăn bằng miệng.

Uy lực (potency) của cần sa càng ngày càng tăng lên với những thập niên qua. Càng ngày người dùng cần sa với liều lượng càng lớn, do đó hiểm nguy của trúng độc càng tăng và các tác dụng trái ngược (adverse reactions) càng nhiều. Với liều cao THC dùng, càng nhiều báo cáo các trường hợp cấp cứu, đặc biệt ở những tiểu bang được cho phép dùng cần sa như để giải trí (recreational). Tại sao? Vì như những sản phẩm thương mại khác, một khi được cho phép, cần sa sẽ được sản xuất theo thương mại và bán ra từ những thương hiệu. Thuận tiện, tò mò và hấp dẫn sẽ thúc đẩy sức bán mạnh cần sa.

Cần sa cũng được sản xuất rộng rãi và thông dụng dưới dạng thức ăn như giải khát, kẹo, bánh, mật ong, bơ, và cả dầu nấu ăn.

Cần sa thường được pha chế bởi những tay chuyên môn tại nhà, dùng rượu tinh chất dưới dạng hạt mịn (grain alcohol extraction) hoặc nấu cần sa trong chất béo để đưa dầu vào thức ăn, hoặc để hút dưới dạng cỏ cần sa (herbal marijuana). Cần sa dưới dạng dầu có nhiều trong oleic acid được pha chế từ dầu olive.

Tiếp thay, phổ thông nhất là cần sa được pha chế trong các thức ăn vặt như các thức ăn ngọt (sweets), và snacks, thường được gói gém và quảng cáo như thức ăn thông thường chẳng hạn như gummy bears, candy bars và các thức ăn nướng (baked goods). Vì thức ăn cần nhiều thời gian qua miệng để được hấp thụ và vì vậy sẽ sinh ra một lượng cao và lâu dài trong máu nhất là ở những người chưa từng dùng (naïve) cần sa trước, khi họ không biết rằng ảnh hưởng đến thần kinh sẽ đến chậm (delayed psychoactive). Những người này thường sẽ dùng liều lượng cao hơn để có thể cảm thấy hiệu quả mau hơn. Trong thương mại, các thức ăn này thường chứa lượng cao cần sa, do đó sẽ dễ gây ra trúng độc, và rối loạn (impairment), và tử vong khi lái xe hoặc khi thiếu niên hoặc trẻ con dùng.

Từ năm 2005 tới 2100, Các trung tâm kiểm soát thuốc độc Hoa Kỳ báo cáo số trẻ em trúng độc bởi cần sa tăng lên 30% mỗi năm. Một nghiên cứu trong năm 2016 bởi trường đại học Colorado phát hành trên Journal of AMA cho thấy những nhập viện khẩn cấp trong tiểu bang Colorado đối với trẻ em 9 tuổi và nhỏ hơn đã dùng THC tăng lên rất nhiều sau khi luật cho phép dùng marijuana như là đề tiêu khiển. Hơn nữa, số trẻ em được trị ở phòng cấp cứu của các bệnh viện của tiểu bang Colorado tăng lên gấp đôi trong 2 năm 2014 và 2015 so với những năm trước khi luật cho phép dùng cần sa. Những nhà nghiên cứu khi phân tích hồ sơ bệnh lý của hệ thống bệnh viện trẻ em đã nhận ra hơn 4000 trường hợp cấp cứu liên quan tới marijuana được dùng từ 2005 tới 2015. Hơn xa nữa, báo cáo, hằng năm trúng độc bởi marijuana tăng lên gấp 5 lần trong cùng thời gian trên. THC có trong thức ăn đã gây ra gần phân nửa tai nạn trúng độc thấy trong các bệnh viện. Hồ sơ nhập viện cho thấy THC gần như đến từ cha mẹ các em nhỏ.

Ảnh hưởng mạnh của cần sa đi đôi với những thay đổi thần kinh thích nghi (neuro-adaptive), kể cả gia tăng liều lượng dùng (tolerance), nghiện ngập, và thần kinh rối loạn. Mặc dù mức độ cần sa trong máu sụt xuống nhanh do một phần biến đổi qua dạng tiêu thụ (metabolites) và phần khác được phân phối vào mô mỡ. Dù vậy, nhiều khảo cứu cho thấy các rối loạn động thần kinh (psychomotor) vẫn tồn tại trong người dùng đến 24-48 giờ sau khi hút cần sa.

Cơ chế của tác dụng cần sa (mechanism of action)

Tác dụng lên cannabinoid cảm nhận (receptor) bởi THC phóng thích serotonine, làm tăng catecholamine, đặc biệt làm tăng dung lượng dopamine trong não giữa (midbrain) xuyên qua cấm vận GABA (inhibition). THC cũng cấm vận tác dụng đối giao cảm (parasympathetic), và sinh tổng hợp (biosynthesis) prostaglandin.

Biến Dưỡng và Bài Tiết của THC (Metabolism and Elimination of THC)

Cơ động dược của cần sa:

- Hấp thụ: 10-20% (hít); 1-10% (bằng miệng)
- Bắt đầu tác dụng: 6-12 phút (hít); 30-120 phút (bằng miệng)
- Tác dụng cao nhất 20-30 phút (hít); 2-3 giờ (bằng miệng)
- Liều độc (toxic dose) (THC) 15mg/kg; Tử độc (lethal doses): 30mg/kg
- Thời lượng tác dụng 2-6 giờ
- Thể tích phân phối 10L/kg (tăng lên với dùng kinh niên)
- Kết hợp với chất đạm (protein) 97-99%

Sau khi vào cơ thể, THC được biến dưỡng qua hệ thống chất xúc tác cytochrome P450 (CYP450) để trở thành hợp chất hoạt động 11-hydroxy-THC (11-OH-THC), rồi kế đó trở thành chất thụ động (8-11-DiOH-THC), rồi lại trở thành hợp chất rất mạnh (11-OH-delta-9-THC). Phân nửa đời sống (half-life) của THC khoảng chừng 4 giờ. Thời gian tác dụng dài của hợp chất tác

dụng mạnh của THC là do kết hợp với mỡ tích trữ trong cơ thể. Ba mươi đến 60% THC dưới bất cứ dạng nào được tiết trong phân, phần còn lại qua đường tiểu.

Trong vòng 5 ngày, gần 90% cần sa được sa thải khỏi cơ thể. Tuy nhiên, 10% phần còn lại tiếp tục lưu trữ trong các mô mỡ, não bộ và các hạch sinh lý (gonads). Các khảo cứu giả cách (simulated) lái xe hay lái phi cơ cho thấy khi dùng cần sa sẽ có ảnh hưởng nặng nề khi ước lượng về thời gian, về khoảng cách và gây ra hư tổn của khả năng tập trung, quyết định và trí nhớ ngắn hạn (short-term memory). Những ảnh hưởng này sẽ kéo dài đến 24-48 tiếng đồng hồ sau khi dùng thuốc. Liên quan trực xạ giữa mức độ hư hại và nồng độ THC trong huyết tương (serum) và nước bọt lên các chức năng như thần kinh động (psychomotor) cần thiết cho lái xe, kiểm soát các nhận thức năng động (perceptual motor), thúc đẩy (impulsivity) và chức năng nhận thức (cognitive function). Một khảo cứu ngẫu nhiên dựa trên giả dược mà hai bên đều không nhận biết (double-blind, placebo controlled) cho thấy rằng cả liều lượng có tính cách trị liệu của thuốc THC (dronaniol) cũng làm hư hại khả năng lái xe ở người lớn khỏe mạnh tương đương như khi dùng rượu ở nồng độ 0.5-1mg/mL. Do đó khả năng lái xe hay lái phi cơ sẽ bị hư hại dù với một lượng nhỏ THC.

Hiện tại, hơn 22 triệu người Mỹ tuổi 12 trở lên dùng cần sa đều đặn. Trong 8000 người Mỹ, nếu hỏi họ sẽ dùng loại ma túy nào đầu tiên hôm nay, 7000 người bảo sẽ chọn marijuana. Các nghiên cứu về imaging và sinh học thần kinh cho thấy những suy kém về thần kinh thích nghi (neuro-adaptive) và suy giảm chức năng khi dùng cần sa. Vì cần sa càng ngày càng được dùng nhiều, THC có trong cần sa sẽ gây ra các thay đổi thần kinh thích nghi và thần kinh bệnh học, đặc biệt ở những người dùng quá sớm và ở những người lớn dùng lâu dài.

Đời sống của những người dùng qua sớm (10-17) sẽ nhuộm nhiều thất bại học hành, bệnh tâm lý, thất nghiệp, thất bại trong giao tế và giảm đời sống. Ngược lại, CBD, một thành phần của cần sa, không có tính chất kích động thần kinh đang được khoa học nghiên cứu cho khả năng trị liệu.

BS Cao Tấn Phương

(thuyết trình trong buổi Khám sức khỏe cho Cộng Đồng Người Việt Trung Tâm Florida ngày 6/29/2019 tại Trụ sở Cộng Đồng đường Pine Hills)



LTS: Chuyên gia tâm lý (psychologist) Nguyễn Minh Giang, MA đã đem đến nhiều kiến thức bổ ích cho cộng đồng về đề tài thuyết trình dưới đây trong buổi khám sức khỏe cho Cộng đồng người Việt TT Florida tại Trụ sở Cộng đồng đường Pine Hills ngày 29 tháng 6 năm 2019:

Balancing Family, Self and Mental Health

- Test Your Stress Worksheet
- Stress and Life
 - o Stress is define as the amount of pressure we receives from daily Life.
 - o Life is define as the combination of living for yourself, family and community
 - o We cannot control the stress that is given to us but we can find ways to decrease the amount.
 - o Balancing Stress and Life is finding a ways to live a joyous life with the stress
- Mental Health in Asian
 - o 92% of the Asian people do not value mental health and does not seek out treatment for such issues
 - o Vietnamese people that are currently living in American has a 89% higher rate having mental health issues.
 - o Some reasons that can lead to mental health issues and high stress:
 - § Level of education
 - § Sociality standing
 - § Pressure from family
 - § "Saving Face"
 - § Family conflict
 - § Employment
 - Family Conflict for Children
 - o Children is define as age 12-17
 - o Second generation children born in America have a higher rate of experiencing conflict within the family
 - o Family expect children to be collectivism (family originated) and to always sacrifice for the family
 - o Second generation children does not understand the notion of sacrifice because American culture taught children to be independent and to be self-sufficient
- Mental Health
 - o Why is it important to talk about mental health?
 - § Asian college students have the highest rate of self-harm and suicide then college students from any other culture.
 - § Poor mental health can lead to depression, anxiety, and uncontrollable anger
 - This symptoms cause tension within the family, self and community and can affect the person's opportunity to experience joy in their lives.
 - How to balance
 - o Self-Care

§ Self-Care is define as the ability to develop healthy coping skills to decrease stress in daily life.

§ Set aside 30mins a day, away from daily responsibilities, to engage in physical actives that give personal joy.

o Mindfulness

§ Clear the mind of the daily stress

§ Inhale through the nose and exhale through the mouth

§ Set aside 10min a day for mediation in a quiet place

· Remember.....

o Imagine life as a cup and stress as water. Water pour into the cup like how stress enter your life. If too much water gets pours into the cup, the cup overflow.

- You cannot take care of other people if you cup in overflow!

Nguyễn Minh Giang, MA



MinhGiang holds two Master Degrees in the field of clinical psychology and mental health education from the University of Central Florida. MinhGiang currently serves as a clinical psychologist with the Florida School Board and is working closely with middle schools

around Seminole county. She also has a private practice in the Winter Park area that specialize in individuals, families, couples, and children with mental health issues.

MinhGiang plans to join the Vietnamese Association of Physicians, Dentists, and Pharmacists of Florida in hope to get involved with the Vietnamese community. MinhGiang also hopes to advocate awareness of mental health amongst the community and promote positive self-care for the Asian population.

(Kathlyn Tran tường trình)

Mời vào đọc Website của Hội Y Nha Dược Sĩ Việt Nam-Florida

<https://ynd-fl.org>

Rồi click vào mục **Publications**:

- vào **Newsletter** để đọc các **Bản Tin Mùa Xuân, Hè và Thu**
- vào **Magazines** để đọc các **Giai Phẩm Xuân hằng năm**

đã xuất bản.



VỀ LÀM CHI NỮA?

Về trường cũ, anh có về không?

Về chi nữa, em đã theo chồng

Nụ cười mời mọc năm nào đó

Tóc đẹp bờ vai, cài phượng hồng

Về lớp cũ anh có về không?

Về chi nữa em đã sang sông

Vóc dáng căng tròn năm xưa đó

Thường về trong mộng gã đàn ông

Xa lắm rồi đã mấy mươi năm

Đôi lần nhung nhớ, muốn về thăm

Chợt nhớ em tay bồng tay bế

Còn nhớ, còn thương đâu mà mong

Về lối cũ anh có về không?

Đường xưa đã nhạt ánh trăng rằm

Lời xưa đã lạc vào lối mộng

Làm sao anh biết em nhớ anh không?

Nguyễn Trác Hiếu

July 4 th, 2019



Đường Nguyễn Bình Khiêm, bắt đầu từ phía Trung Học Trưng Vương, Trung học Võ trường Toàn; Đài Phát Thanh Saigon và kéo dài một quãng ngắn khoảng 500 mét là đưng phần đui của đưng Phan Thanh Giản, là hết phía số nhà lẻ.

Ngay ngã ba đưng Đa Kao và Phan thanh Giản là nhà và cũng là Phòng mạch tự của Y sĩ Thiếu tá Phạm văn Hải (Trưởng khu Giải phẫu TYV Cộng Hòa).

Ngã ba Phan thanh Giản và Nguyễn bình Khiêm, bên số chẵn, một ngõ hẹp, khu bình dân có lớp học Nhạc của nhạc sĩ Hùng Lân.

Đi ngược về phía Sở Thú, bên số chẵn, có một ngõ hẻm khá rộng, trò Đỗ hữu Tước (Nick name : Tước Tiểu, nguyên học sinh CVA Di Cư, nguyên SVYK Saigon Khóa 66, nguyên biên tập viên báo Sinh Viên YKSG Tình Thương), ở trong đó.

Cạnh ngõ này, có một Nhà May Y Phục Phụ nữ, chủ tiệm là má của em San, học trò Gia Long, đẹp và tự nhiên thuần túy gái Nam Kỳ.

Vẫn đi ngược lên, tới đưng Tự Đức cắt ngang, thì phía trái là nhà của Giáo sư YKhoa Trần Kiêm Thực; bên phải là nhà của trò Ngô tăng Giao (tự Tâm Minh, là cháu của Cụ Phó thủ tướng Ngô Thúc Địch), học trò Trung học CVA-Di Cư cùng Đệ Nhị CVA với tôi, khác Ban.

Ngô tăng Giao, có 4 cô em gái đẹp và nề nếp: Ngô giáng Tiêu tự Tiên; Ngô tổ Tâm (sau này phu quân là một Bác sĩ), Ngô thúy Quỳnh và Ngô thúy Hằng.

Ngô Giáng Tiêu tự Tiên, để tóc đuôi gà, điệu rơi điệu rụng y như cô ca sĩ Ý Lan khi lên sân khấu hát. Do đó, nhiều nam sinh, trong đó có tôi, "ngất ngư con tàu đi" vì em, nhưng không dám đi tới vì xét ra hoàn cảnh con nhà giáo thanh bạch không có hy vọng với cao tới cháu gái Cụ Phó Thủ tướng Ngô Thúc Địch. Dù nhà tôi chỉ cách nhà em, chừng 50 mét thôi.

Tôi ở số 105 đưng Nguyễn bình Khiêm. Số 107, là một ngõ rộng tráng xi măng, có khoảng 10 hộ khang trang, một là của Ông nhạc sĩ vĩ cầm Nguyễn quý Lãm.

Ông chơi nhạc trong nhiều ban nhạc ở Đài Phát Thanh và các phòng trà ca nhạc, nhưng tiếng đàn của Ông không có phần hồn, nên chán thấy mồ.

Ngay cạnh nhà tôi, số 103 Nguyễn bình Khiêm, sau này là địa chỉ của Nguyệt san Tình Thương, tiếng nói của SV-YK Đại Học Saigon, với các văn thi sĩ nghiệp dư cột trụ như: Phạm Đình Vy, Nguyễn Vĩnh Đức, Ngô Thế Vinh, Hà Ngọc Thuần, Trang Châu, Bùi thế Hoàn, Đỗ hữu Tước, Nguyễn thanh Giản, Lê thành Ý, Nghiêm Sỹ Tuấn, Đặng Vũ Vương.

Gần đó, là nhà của SVYK Vũ thiện Đạm (có hai cô em gái cũng rất xinh)...

Nhưng khi biết đưng nguồn cơn này, thì tôi đã bỏ Nguyễn bình Khiêm dọn nhà qua Hàng Xanh Thị Nghè mất rồi.

Ở Hà Nội, nhà tôi số 80 Phố Huế, ngay trước cửa Chợ Hôm; và ở giữa Kem Cầm Bình và rạp chớp bóng Bình dân Hà Nội. Nhà Nguyễn vĩnh Đức ở giữa nhà tôi và rạp Hà Nội, là một tiệm tạp hóa có bán nước mắm nhĩ và Đức học trường Tây, tôi trường ta, nên gần mà hóa xa; y chang như lúc ở Nguyễn bình Khiêm, tôi không lai vãng tới trụ sở báo Tình Thương 103 Nguyễn Bình Khiêm, nên không nhớ là nhà của Vũ Thiện Đạm hay Nguyễn Vĩnh Đức.

Sau hơn 50 năm, đọc lại lịch sử nguyệt san Tình Thương, tôi ngạc nhiên về nhiều chi tiết:

1- Phạm Đình Vy (Chủ nhiệm đầu tiên, là con của GS Phạm Đình Ái) học Trường Tây.

2- Lê văn Châu (con Trung tướng Lê văn Nghiêm) học Pellerin, Huế.

3- Đặng vũ Vương, trường Tây luôn.

4- Nghiêm Sỹ Tuấn tự học và thông thạo chữ Hán, Anh, Pháp, Đức.

Nhưng cả bốn đồng nghiệp trên đều viết văn, làm thơ, dịch sách Anh, Pháp rất hay. Có thể nói là KHÔNG thua kém những văn sĩ, dịch giả chuyên nghiệp nữa.

Ngoài ra, phải thán phục Lê văn Châu, Nghiêm sỹ Tuấn can đảm dấn vào Nhảy Dù;

Ngô Thế Vinh (dân y trung tập Chơi Luôn Biệt Cách Dù, may mà còn toàn thân, lành lặn cho tới ngày hôm nay; sau một lần nhảy toán sang Miên, và sau những chuyến đi mạo hiểm từ tuốt luốt trên Vân Nam (đập Mãn Hoa), qua Lào, Thái, Miên để thoát ra biển bằng Cửa Tiểu, Cửa Đại, Cửa Cung Hầu với kết luận khẳng định: Mê Kông Nghẽn Mạch, Cửa Long cạn dòng và đồng bằng Nam Bộ sẽ chết khát không lâu.

Nghiêm Sỹ Tuấn, Ngô Thế Vinh, những người Đã và Đang Đi tìm Mùa Xuân cho Dân tộc

thì người đã đột ngột ra đi (Nghiêm Sỹ Tuấn ở Khe Sanh) và kẻ vẫn lăm lăm trên đưng dài muôn dặm mong tìm ra một cơ may cho một dòng sông Cửa Long sung mãn dậy sóng phù sa một thời Hoàng kim xa xưa.

Nguyễn Đức An



1. Sơ lược:

Giải vô địch bóng tròn thế giới nữ 2019 (FIFA Women's World Cup 2019) có trên 500 cầu thủ của 24 đội đại diện 5 châu lục so tài tại 9 thành phố ở Pháp diễn ra 1 tháng từ ngày 7-6 đến ngày 7-7, chia ra 6 bảng: A, B, C, D, E, F; mỗi bảng gặp nhau theo thể thức vòng tròn, hai đội đầu mỗi bảng và bốn đội thứ ba có thành tích cao nhất sẽ vào vòng 16 đấu loại trực tiếp.

Giải đấu kỳ này được giới chuyên gia đánh giá có phẩm chất chuyên môn cao nhất từ trước tới nay.

Cúp bóng tròn nam thế giới lần đầu tiên tổ chức tại Uruguay năm 1930, nhưng Cúp nữ đến năm 1991 mới ra đời tại Trung cộng. Nữ cầu thủ Mỹ, Michelle Ankens là người đầu tiên giành danh hiệu Giày Vàng ghi 10 bàn thắng trong 6 trận; đồng đội của cô là Carin Jennings đoạt danh hiệu Cầu thủ xuất sắc nhất giải.

Bắt đầu từ năm 2015, từ 16 đội tăng lên 24 đội. Các suất vé dự vòng chung kết phân bổ như sau: châu Âu (UEFA) 9 suất; châu Á (AFC) 5 suất; châu Phi (CAF) 3 suất; Bắc và Trung Mỹ (CONCACAF) 3 suất; Nam Mỹ (CONMEBOL) 3 suất và 1 cho châu Đại Dương.

ỹ vô địch 3 lần (1991, 1999, 2015), Đức 2 lần (2003 và 2007), Norway 1 lần (1995), Nhật Bản 1 lần (2011).

Marta, cầu thủ Bazil vừa lập kỷ lục mới: có tổng cộng 17 bàn thắng vượt qua kỷ lục cũ của Miroslav Klose bên nam có 16 bàn thắng. Cô đang giữ kỷ lục 6 lần đoạt danh hiệu Cầu thủ hay nhất thế giới của FIFA, cũng là cầu thủ duy nhất trong lịch sử ghi bàn ở 5 kỳ World Cup, Cô dự World Cup đầu tiên năm 2003 khi mới 17 tuổi.

Ngày 07/06, sân Công viên các Hoàng tử (Parc des Princes) tại Paris diễn ra trận khai mạc. Trận chung kết ngày 07/07 diễn ra tại Lyon, một trung tâm của bóng đá Pháp.

FIFA hôm 11/6 khẳng định hơn 1 triệu vé được bán ra cho cổ động viên trên toàn thế giới.

Theo thông tin của Goal, đội tuyển vô địch World Cup nữ 2019 sẽ nhận 4 triệu USD. Tổng số tiền

thưởng cho các đội dự giải đấu trên đất Pháp là 30 triệu USD.

Số tiền thưởng trao cho các đội khác phụ thuộc vào vị trí xếp hạng họ có được, khởi điểm là 750.000 USD cho các đội tham gia vào vòng đấu bảng.

Tổng cộng, FIFA thưởng 30 triệu USD cho các đội thi đấu trong giải đấu nữ.

Ngoài tiền thưởng, mỗi đội bóng nữ nhận được hơn 800.000 USD cho chi phí chuẩn bị và đền bù cho cầu lạc bộ.

Vinh Hồ sưu tầm trên NET.

2. Chùm Thơ Vui Về FIFA Women's World Cup 2019:

Tôi yêu bóng đá
 Chẳng khác bạn bè cùng thế hệ
 Tôi yêu bóng đá thưở còn thơ.
 Chẳng có banh da hái trái bưởi
 Chân không mà đá đến trưa trời.

Trong trại tù lao động khổ sai
 Rừng thiêng nước độc đối dài dài.
 Chạy không nổi vẫn ra sân đá
 Đá rất hăng say, đá miệt mài.

Bây giờ gần đất lại xa trời
 Mỗi mùa bóng mở ti vi coi.
 Euro, World Cup không hề bỏ
 Chỉ có ngồi xem cũng mệt nhoài.

Mỗi lần tiền đạo bị phang đốn
 Lòng cũng nhói đau như các sao.
 Mong sớm cách tân luật bóng đá
 Chơi cho thanh lịch mới là cao.
 Vinh Hồ

Hai đội thư hùng, mạnh lại thua
 Úc - Ý: 1 - 2
 Đội Úc áo vàng, Ý áo xanh
 Thư hùng một trận hổ long tranh.
 Trung phong Ý bèn sút tung lưới
 Hậu vệ Úc tôi để mắt banh.
 Đội yếu ăn may mừng chiến thắng
 Kèo trên thua ngược đứng buồn tanh
 Thể thao chẳng khác chi đời thực
 Sát phạt, ganh đua, quyết giựt giành.
 Vinh Hồ
 10/6/19

*Đội Úc (FIFA xếp hạng 6) kiểm soát bóng 64%, Ý (hạng 16) kiểm soát bóng chỉ có 36%. Úc mạnh hơn dẫn trước 1-0, nhưng rồi thua ngược: 1-2

Trận đấu không bàn thắng
 Nhật - Á Căn Đình: 0 - 0
 Hôm nay tuyển Nhật thật gà mờ
 Gặp Á Căn Đình đội dưới cơ.
 Đá hủi đá hoài không tỉ số
 Đưa qua đưa lại chẳng ăn rơ.
 Bao nhiêu cơ hội bay theo gió
 Cả chục đường banh bị phát cờ.

Bóng trước khung thành đều sút bóng
Ngồi xem mà thất vọng vô bờ.

Vinh Hồ
Orlando, 10/6/19

Cơn Mưa Bàn Thắng
Mỹ - Thái Lan: 13 - 0

Bảng F, Hoa Kỳ gặp Thái Lan
Cầu trường như sấm động rền vang.
Mười ba bàn thắng không khoan nhượng
Bốn chục lần công quá dã man.
Bão táp cứ liên tu bất tận
Sóng thần từng lớp lớp hàng hàng.
Một mình Alex ghi năm quả *
Đội Mỹ ra quân thắng dễ dàng.

Vinh Hồ
11/6/2019

Buồn Vui Sân Cỏ

1. Nigeria

Lần đầu một đội bóng Phi châu
Chiến thắng vượt gian nan dãi dầu
Mang hạnh phúc về cho đại lục
Nuôi hy vọng sẽ vào vòng sau.

2. South Korea

Cùng bảng xót xa cho Đại Hàn
Thua Pháp thua Nig tới sáu bàn
Sút bóng vụng về thêm phản lưới
Bốn năm kỳ vọng bỗng tiêu tan.

Vinh Hồ
12/6/2019

Trận Cầu Đầy Kịch Tính
Trận cầu đầy kịch tính là đây
Sóng mái một phen Úc - Ba Tây.
Kẻ mở hai biên công tới tấp
Người chuyển trung lộ sút hăng say.
Ba Tây may mắn làm bàn trước
Đội Úc kiên trì gỡ lại ngay.
Kết cuộc, nam bán cầu thắng trận*
Tinh thần sắt đá tuyệt vời thay!

Vinh Hồ

*Vào trận, Úc thua Ba Tây 2-0, nhưng sau đó
gỡ hoà và ăn ngược 3-2.

Bảng D Thật Cam Go
Bảng D là bảng thật cam go
Các chiến lược gia đều dẫn đo.
Quần thảo hai lần chưa ngã ngũ
Thư hùng bốn hiệp vẫn giảng co.
Đội hình sắp xếp không phù hợp?
Chiến thuật đề ra có rủi ro?
Nhật Bản hôm nay mừng chiến thắng
Riêng Tô tay trắng đứng buồn xo. (*)

Vinh Hồ
14/6/2019

Nhật Bản - Scotland: 2 - 1
(*): Tô Cách Lan

Thành Bại Chuyện Bình Thường

1. Hà Lan:

Sơ đồ chiến thuật: bốn - ba - ba
Hai trận đều công, công tối đa
Thi đấu hết mình và chiến thắng
Vượt lên đầu bảng quá tài hoa.

2. Cameroon:

Thua liền hai trận sẽ về thôi
Gỡ được một bàn là tốt rồi
Thành bại chuyện bình thường chớ nản
Có thua mới cố gắng rèn trui.

Vinh Hồ
15/6/2019

Hà Lan - Cameroon: 3 - 1

Đội Nào Vô Địch?

Đội nào vô địch Giải kỳ này?
Cũng khó mà tiên đoán rủi may.
Vòng loại chưa xong chưa biết được
Final có thể có vắn xoay.
Mỹ, Ca, Nhật, Úc chơi bùng nổ
Pháp, Đức, Anh, Hà đá tuyệt hay!
Chiếc Cup vàng chờ bàn tay ngọc
Tình yêu bóng đá mãi mê say.

Vinh Hồ

June 16, 2019

Đương Kim Vô Địch Tuyển Hoa Kỳ
Hoa Kỳ - Chi-Lê: 3 - 0

Hoa Kỳ sử dụng đội hình B
Chí Lợi vẫn thua, thua nào nề.
Ertz đội đầu vào nơi góc chết
Lloyd tung lưới bởi cú vô lê.
Trung phong đón bóng đẹp vô kể
Tiền vệ đưa banh dài hết chề.
Chiến thắng ba-không đứng nhất bảng
Qua hai trận đấu vạn người mê.

Vinh Hồ
16/6/2019

Thiên đường bóng đá

Thiên đường bóng đá ở Nam Mỹ
Xứ sở bóng lai của mỹ nhân.
Đường phố quay cuồng ngày lễ hội
Samba* nóng bỏng đẹp toàn thân.

Vinh Hồ

*Cách đây gần 100 năm, Samba ra đời tại châu Phi, nhưng lại được người dân thành phố Rio de Janeiro ưa chuộng, từ đó, vũ điệu nóng bỏng này trở thành một trong những biểu tượng văn hóa của Brazil. Các động tác lắc hông, lắc vai... thể hiện sự quyến rũ chết người giữa 2 cơ thể là một trong những điệu nhảy kỹ thuật phức tạp nhất thế giới. Tại Brazil dễ dàng bắt gặp những vũ công nhảy múa điệu Samba trên đường phố, tại khách sạn, nhà hàng, hoặc trong các lễ hội, tiệc tùng.

Hai Thủ Quân Xuất Sắc

1. Thủ Quân Đội Úc

Bốn quả vượt qua Jamaica
Đều do tài nghệ Samatha
Thủ quân Úc mới hăm lăm tuổi
Hi vọng tràn trề sẽ tiến xa?
(Úc - Jamaica: 4 - 1)

2. Thủ Quân Đội Brazil

Sáu lần đoạt giải nhất FIFA
Nay đã ghi bàn giúp đội nhà
Huyền thoại chỉ cao năm feet bốn
Lại là danh thủ quá tài ba.
(Brazil - Ý: 1 - 0)
Vinh Hồ
18/6/2019

Chiến Đấu Tới Cùng

1. Các Cô Gái Xứ Tango

Scotland - Á Căn Đình: 3 - 3
Bị dẫn trước ba-không chơi với
Chỉ còn hai chục phút phù du
Các cô gái có tinh thần thép
Vẫn gỡ hoà đâu kém trượng phu?

2. Đội Anh

Anh - Nhật: 2 - 0
Ứng viên vô địch sút vèo vèo
Ba trận thắng ba tuyệt cú mèo
Nhất bảng vào vòng mười sáu đội
Đường đi còn lắm thác nhiều đèo.
Vinh Hồ
19/6/2019

Kẻ Cười Người Khóc

1. Mỹ Thắng Thụy Điển 2-0 Đứng Đầu Bảng

Vào sân ba phút Mỹ ghi bàn
Hạ Thụy Điển hai-không dễ dàng
Ba trận thắng ba đứng nhất bảng
Trần trề hi vọng sẽ đăng quang?

2. Chi Lê Thắng Thái Lan 2-0 Lại Về Nhà.

Trong ba đội tuyển cùng điểm ba
Chỉ có Chi Lê là xót xa
Dù thắng Thái Lan đầy thuyết phục
Nhưng thua hiệu số phải về nhà.
Vinh Hồ
20/6/2019

Nhìn Lại Vòng Bảng

1. Kỹ Lục

(Mỹ ghi 18 bàn)
Ba mươi sáu trận không khoan nhượng
Mười bốn ngày đêm quyết đấu tranh
Chỉ một Hoa Kỳ giữ sạch lưới
Ghi bàn cao kỹ lục, lừng danh.
2. Hiện Tượng
(Hà Lan xếp hạng 7 nhưng lại đứng đầu bảng)

Thuộc nhóm thứ hai, hạng bảy thôi
Nhưng ra sân kỹ thuật cao với
Thắng liền ba trận đứng đầu bảng
Đối thủ thua tan nát rã rời.

3. Kịch Tính

(Nhờ Chi Lê đá hồng cú phạt đền, và Cameroon ghi bàn ở phút 90+5, nên Cameroon mới có vé vớt vào Vòng Knockout)
Những tưởng Chi Lê sẽ bước tiếp
Thế nhưng quả phạt trúng xà ngang.
Cameroon tưởng về nhà sớm
Ai ngờ phút chót lại ghi bàn.
Vinh Hồ
21/6/2019

Đội Đức, Ứng Viên Sáng Giá Nhất

Đức - Nigeria: 3 - 0

Hai năm qua chữa hệ thua ai
Như chiếc xe tăng chạy miệt mài.
Tuần trước nốc ao ba đối thủ
Hôm nay xô ngã một danh tài.
Có trung phong Popp nhanh như gió
Cùng hậu vệ Gwinn giỏi bắt bài.
Lùng lững tiến vào vòng tứ kết
Quyết tâm đoạt Cúp, vượt chông gai.
Vinh Hồ
22/6/2019

Bốn Đội Đầu Thua Vòng Đấu Loại

1. Nigeria, Cameroon

Vòng đầu nhiều lặn đạn lao đao
Vào trong càng lắm nổi gian lao
Hai đội Châu Phi vừa thất trận
Mai về đại lục lòng nao nao!

2. Úc, Ba Tây

Chiến đấu hết mình Úc, Ba Tây
Dằng co suốt bốn hiệp chua cay
Chung cuộc phải làm người chiến bại
Bởi có tài nhưng chẳng gặp may.
Vinh Hồ
22/6/2019

Đội Mỹ Trình Diễn Không Thuyết Phục

Mỹ - Spain: 2 - 1

Ăn may nhờ quả phạt thành bàn
Dù đá trên chân lại bất an
Tiền đạo sút banh không chính xác
Trấn thành đưa bóng thiếu khôn ngoan
Thủ quân dính thẻ vì chơi xấu
Hậu vệ mất banh bởi chủ quan
Trình diễn nghèo nàn không thuyết phục
Ngồi xem mà cảm thấy hoang mang
Vinh Hồ
24/6/2019

Kẻ Thắng Người Thua

Canada - Thụy Điển: 0 - 1

1. Canada

Đá trên chân, tấn công liên hồi

Nhưng chẳng gặp may thảm bại thôi
Nói gót Ba Tây về lục địa
Lòng buồn ai hát khúc "ly bôi" ?
*Ly Bôi: Nhạc Nhật - Lời Việt của Phạm Duy.

2. Thụy Điển

Biết người và cũng biết luôn ta
Thế yếu cho nên phải giữ nhà
Chỉ một đường banh dài chính xác
Là cùng hát khúc "khải hoàn ca".
*Khải hoàn ca: tên một bài thơ của Schiller đã
được Beethoven phổ nhạc.

Vinh Hồ
24/6/19

Ý Đại Thắng Vòng 16

Ý - China: 2 - 0

Trận cầu đầy bão táp phong ba
Đội Ý ra sân gặp China.
Xanh đỏ thư hùng: khoa chũm chọe
Á Âu quần thảo: thối tù và.
Đồng tài đồng sức đồng tâm huyết
Khác phái khác trường khác quốc gia.
Ý có thủ thành bay tựa Rạng
Cứu nhiều pha bóng thật tài hoa.

Vinh Hồ
25/6/19

Hà Lan Không Bằng Hên

Hà Lan - Nhật Bản: 2 - 1

Hà Lan chạm trán Nhật hôm nay
Ai thắng phải là người gặp may?
Căng thẳng từ đầu cho tới cuối
Say mê từng phút lại từng giây.
Bên chơi bóng ngắn trông hoa mỹ
Phía đá banh dài đẹp ngất ngây.
Rê bóng chuyền banh đầy kỹ thuật
Đỉnh cao bóng đá chắc là đây?

Vinh Hồ
25/6/19

Giọt Lệ Sân Cỏ

Na Uy đụng độ với quân Anh
Kỹ thuật cao, cùng tốc độ nhanh.
Những cú vô lê đầy thiện nghệ
Nhiều pha dàn xếp đẹp như tranh.
Norway tiền vệ chuyền banh giỏi
Anh quốc thủ môn bắt bóng lanh.
Sơ xuất Na Uy đành thảm bại
Khán đài giọt lệ chảy vòng quanh.

Vinh Hồ
Anh - Na Uy: 3 - 0
27/6/19

Nhìn Lại Vòng 16

1. Một Minh Đội Mỹ
Mạnh nhất châu Âu còn bảy đội
Ba châu Phi, Á, Úc đi đời
Châu Mỹ cũng từ từ rút rụng
Chỉ còn một đội Hoa Kỳ thôi.

2. Bảy Đội Châu Âu

Bảy đội châu Âu đẳng cấp cao
Mười năm qua ruột thắt gan bào*
Quyết đoạt Cúp vàng bằng mọi giá
Chờ xem tỉ thí dậy ba đào.
*Từ năm 2011 đến nay, châu Âu chưa bao giờ
đoạt Cúp vàng.

Vinh Hồ
26/6/19

Trận Chung Kết Sớm

(Hoa Kỳ: Pháp: 2 - 0)

Trận này Bắc Mỹ gặp Châu Âu.
Hai ứng viên vô địch đụng nhau
Hậu vệ Pháp chơi đầu tuyệt hảo
Thủ quân Mỹ đá phạt trông ngầu.
Trần lên gia chủ tìm bàn gỡ
Cổ thủ cờ hoa đợi phép màu.
Áp đảo, tấn công, cầm bóng tốt
Thế nhưng đội Pháp lại thua đau.

Vinh Hồ
1/7/19

-Kiểm soát bóng: Pháp 61% - Mỹ 39%

-Chuyên bóng: Pháp 444 - Mỹ 294

-Phạt góc: Pháp 7 - Mỹ 3

*Pháp bị trọng tài từ chối 1 quả phạt đền ở phút
86 dù bóng chạm tay hậu vệ Mỹ.

Ý Thua Tứ Kết Vẫn Vui

Ý - Hà Lan: 0 - 2

Thuộc hai trường phái ở châu Âu
Phía thủ, bên công quần thảo nhau.
Bảy mươi phút chẳng ai tung lưới
Cuối hiệp hai hai quả đội đầu.
Chiến thuật đỉnh cao Hà thắng sớm
Kỹ năng có hạn Ý thua mau.
Dù thua, nhưng Ý vẫn vui vẻ
Bời đến đây là đã quá ngầu.

Vinh Hồ
1/7/19

Đức Thua Tứ Kết, Cú Sốc Bất Ngờ Lớn Nhất Giải

Sweden - Đức: 2 - 1

Độc cô cầu bại hai năm suốt
Nay gặp Sweden đội hạng hai.
Kỹ thuật thượng thừa chơi tổng lực
Thân hình cao lớn đá banh dài.
Hai pha phối hợp hàng siêu phẩm
Một cú vô lê dạng đại tài.
Cú sốc bất ngờ: Đức gục ngã
Cầu trường chết lặng, lệ bi ai.

Vinh Hồ
1/7/19

Nhìn Lại Vòng Tứ Kết

1. Tiếc Cho Pháp, Nhật

Trong bốn đội buồn tênh rút đài
Giã từ World Cup hẹn ngày mai
Tiếc cho Pháp, Nhật chơi bùng nổ
Cống hiến hết mình lại bái bại.

2. Ngầu Nhất Sweden
Bước vào Bán kết ngẩng cao đầu
Ngầu nhất Sweden ở bắc Âu
Lật đổ tượng đài bất bại Đức
Bất ngờ gây sốc cả năm châu.
Vinh Hồ
1/7/19

Trận Bán Kết, Mỹ Thắng Vất Vả
Mỹ - Anh: 2 - 1
Con đường World Cup lắm gian truân
Hết Pháp rồi Anh đứng ngáng chân.
Vẫn giữ đội hình công hiệu quả
Và cho hai dự bị vào sân.
Bất ngờ tiền đạo ghi bàn đẹp
Đá phạt thủ môn bắt gọn bản.
Chung cuộc Cờ Hoa giành chiến thắng
Niềm vui oà vỡ lòng lâng lâng.
Vinh Hồ

Trận Bán Kết Giữa Hai Đội Bắc Âu
Hà Lan - Thụy Điển: 1 - 0
(ghi bàn ở phút 99 hiệp phụ 1)

Hai đội bắc Âu sát phạt nhau
Sân Lyon quý khóc thần sầu.
Chân dài má đỏ banh xa sút
Mắt biếc môi cong bóng bóng cầu.
Tấn mãi vẫn không sao thủng lưới
Công hoà cũng chẳng làm gì nhau.
Chín mươi phút bất phân thua thắng
Hiệp phụ Hà Lan được phép màu!
Vinh Hồ
2/7/19

-Sân Stade de Lyon (còn có tên Stade des Lumières)

Nhìn Lại Vòng Bán Kết
Đương kim vô địch của châu Âu
Sẽ gặp đương kim của các châu.
Thế giới đang chờ ngày hội lớn
Lyon sửa soạn cuộc đương đầu.
Jackie xinh đẹp ghi bàn giỏi
Alex mỹ miều phá lưới mau.
Ai sẽ đăng quang và đoạt cúp?
Dệt trang cổ tích đẹp muôn màu.
Vinh Hồ
5/7/19

-Jackie Groenen: trung phong Hà Lan: đã ghi 3 bàn thắng
-Alex Morgan: trung phong Mỹ đã ghi 6 bàn thắng.

Khiếp Hồn Trận Đấu Tranh Hạng Ba
(Thụy Điển - Anh: 2 - 1)

Vào sân Thụy Điển như lên đồng
Tranh hạng Ba trời lở đất long.
Mới chực phút đầu ghi một quả
Vừa hăm hai phút gác hai không.
Khán đài hệt hăng khua kèn trống

Đối thủ tràn lên nổi bão giông.
Chết sống, hết mình đầy kịch tính
Mỹ nhân chơi bóng tựa lên đồng.
Vinh Hồ
July 6, 2019

Thắng Chung Kết: Mỹ Đoạt Cúp Vàng
Mỹ - Hà Lan: 2 - 0

Chờ trận long tranh đoạt Cúp vàng
Hôm nay đội Mỹ gặp Hà Lan.
Khán đài cổ động la không cản
Kèn trống xập xình giục hết can.
Đội Mỹ trên cơ chơi áp đảo
Hà Lan yếu thế thủ làng nhàng.
Cờ Hoa chiến thắng đầy mê hoặc
Trên đỉnh vinh quang pháo nổ tràn.
Vinh Hồ
July 7, 2019

Nhìn Lại World Cup
Bài Thơ Ca Ngợi Đội Hà Lan

Hà Lan xứ sở hoa Tulip
Cơn lốc màu da cam đáng gờm.
Thắng chực trận liền vang khắp xứ
Bước vô chung kết nổi như cồn.
Từng vô địch cấp châu oanh liệt
Nay phó vương hoàn vũ khiếp hồn.
Thế lực đang lên đầy thuyết phục
Viết trang thần thoại quá là xôm.
Vinh Hồ
July 7, 2019

Lời Chào Tạm Biệt Hẹn Bốn Năm Sau

Đội Mỹ Một Mình Thách Châu Âu Đoạt Cúp Thứ Tư

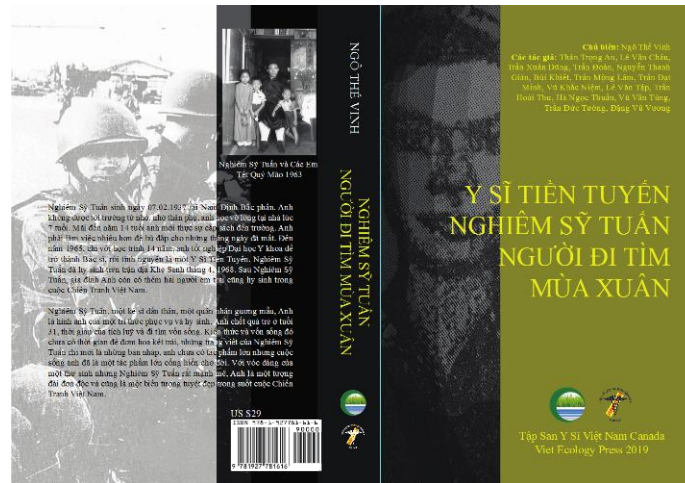
Từng ba lần bước lên ngôi báu
Nay vẫn hiên ngang trước địa cầu.
Tiểu ngạo giang hồ trên đất Pháp
Độc cô cầu bại giữa châu Âu.
Phong cách thanh cao chơi bóng đẹp
Kỹ năng kỳ diệu đá banh ngầu.
Về ngoài mềm mại như dòng nước
Nội lực không thua sóng bạc đầu.
Vinh Hồ
July 7, 2019

Bản Tin do **Ban Báo Chí Hội YNDVNFL** xuất bản ba số mỗi năm vào các mùa Xuân, Hạ và Thu. Riêng mùa Đông, Ban Báo Chí xuất bản **Giai Phẩm Xuân** vào dịp **Tết Nguyên Đán**. Bài vở xin đánh vào MS Word và gửi email, nếu viết Việt Ngữ dùng chương trình VNI, VPS hay Unicode đều được.

BS Trần Mạnh Tung, MD:

tmtran1132@embarqmail.com

PRESS RELEASE



Nghiêm Sỹ Tuấn - Front-line Physician In search of Eternal Springtime

Ngô Thế Vinh Editor in Chief and 15 other Contributors

Date of Publication May, 2019

*Nghiêm Sỹ Tuấn is a perfect gentleman, a committed intellectual, an exemplary military man. In him we find the absolute embodiment of Duty and Sacrifice. He bid farewell to arms during the celebrated battle of Khe Sanh, at the too premature age of 31, a time normally reserved for experimenting and living. Taken away from us while still in his prime, his life lacked the time to come to a full bloom while his writings remained preliminary drafts not yet turned into great literary works. Nevertheless, the existence he led, in itself, is already a monument dedicated to the celebration of life. In appearance he may impress you as a young student but deep inside hides a character forged with steel. In **Nghiêm Sỹ Tuấn**, we see a unique tribute to and the perfect commemoration of the Vietnam War. This book, though more than half a century late in the making after his passing, represents not merely a memorial to the life of the front-line physician **Nghiêm Sỹ Tuấn**, but also a clear clarion announcing a farsighted vision to future generations to follow in his footsteps in search of the Eternal Springtime for his people*

Publisher Tập San Y Sĩ Canada & Việt Ecology Press

ISBN: 978-1927781616

Format: 6 x 9, 448 pages, price: 29 \$US

www.amazon.com, tsys@videotron.ca

CP 117 Snowdon, Montréal, PQ H3X 3T3

and bookstores

PHỤC VỤ TOÀN TIỂU BANG FLORIDA, GHI DANH MIỄN PHÍ!

DO YOU HAVE MEDICARE?

We can help you apply for MEDICAID too !!!

**THỜI HẠN GHI DANH MEDICARE 2020:
OCTOBER 15 - DECEMBER 7, 2019**



Giúp Quý vị có Medicare Part A và Part B có thêm Bảo Hiểm Thuốc (Part D) và Bảo Hiểm phụ RĂNG, MẮT, TAI ĐİẾC, Thẻ Tập Thể Dục... mà không phải đóng thêm lệ phí nào.

Giúp Quý vị có Social Security Income thấp \$1,518/mo (Cá nhân), \$2,058/mo (vợ chồng) xin miễn đóng Premium Part B \$135/mo, Extra Help Prescription Drug...

Ghi danh quanh năm với 5 Stars Company

Ghi danh quanh năm nếu Quý vị có cả 2 thẻ Medicare và Medicaid.

**OBAMACARE
2020**

**THỜI HẠN GHI DANH
OBAMACARE 2020:
NOVEMBER 1 -
DECEMBER 15, 2019**

**LIFE
INSURANCE
"4 Trong 1"**

**BẢO HIỂM NHÂN THỌ
GIÚP BẠN BÌNH AN
TRONG ĐỜI SỐNG!
(Xin xem chi tiết mặt sau)**

XUAN SUE LE

Insurance Agent Since 1977
Former MetLife Agency Manager 5 Years

Call/Text: **(407) 415-4185**
xuan.sue.le@hotmail.com

BY APPOINTMENT ONLY:
6218 W. Colonial Dr, #212 - Orlando, FL 32808

HOME OFFICE:
958 N. Jerico Dr - Casselberry, FL 32707



PHỤC VỤ TOÀN TIỂU BANG FLORIDA,
Xin Gọi/Text/Email: chúng tôi sẵn sàng gửi Bảng Giá Biểu
và Quyền Lợi để Quý vị tham khảo!

LIFE
INSURANCE
"4 in 1"

DO YOU HAVE LIFE INSURANCE?

SOONER OR LATER
YOU'LL OWN LIFE INSURANCE.
THE SOONER. THE BETTER!

*Xin hân hạnh giới thiệu **BẢO HIỂM NHÂN THỌ MỚI NHẤT***
"4 TRONG 1" GIÁ RẺ BẤT NGỜ!

Bảo Hiểm Nhân Thọ mới nhất "4 trong 1" gồm 4 lợi ích trong 1 hợp đồng (Nationwide, FL/Feb 2015)

- 1 INDEXED UNIVERSAL LIFE** (Bảo Hiểm Nhân Thọ Trộn Đời đến 121 tuổi):
 - Nếu rủi ro không may xảy đến, Bạn sẽ giúp gia đình giảm bớt xáo trộn kinh tế...
 - Bảo Hiểm Nhân Thọ được nhận miễn thuế (Death Benefit Tax Free).
- 2 CASH VALUES** (Tiền Để Dành trong hợp đồng):
 - Tiền để dành sinh lợi, mức lời dựa trên thành quả của chỉ số đầu tư như chỉ số S&P 500.
 - Tiền để dành tích lũy được hoãn thuế.
 - Có thể mượn ra tiêu dùng như hỗ trợ Quý hưu trí, phụ vào Quỹ học vấn cho con...
- 3 ACCIDENT DEATH BENEFIT** (bảo hiểm mất vì Tai Nạn, available age 5-65):
Nếu Bạn mất vì tai nạn, được bồi thường thêm \$200,000.
- 4 LONG TERM CARE RIDER** (Bảo Hiểm Chăm Sóc Dài Hạn, available age 21-69):
Nếu bị bệnh tật hoặc tai nạn, Bạn không tự mình mà phải có người chăm sóc cho mình như tự ăn uống, tự vệ sinh tắm rửa, tự di chuyển... Thì mỗi tháng, hãng Bảo Hiểm trả tiền mặt thẳng cho Bạn 2%, 3% hay 4% của số tiền Bảo Hiểm (Khi mua LTC, Bạn nhớ kiểm chọn Indemnity Plan).
Ví dụ: Bảo Hiểm Nhân Thọ \$100,000 Long Term Care Benefit là \$2,000 mỗi tháng (2%). Giúp bạn "bổ sung Income" trong lúc không đi làm được. Rất thực tế và cần thiết.

BẢO HIỂM
NHÂN THỌ HẬU SỰ

(Final Expense Life Insurance/ Guaranteed Coverage): Người có sức khỏe kém, bị bệnh nan y, không cần khám sức khỏe, tuổi từ 50-85, Bảo Hiểm Nhân Thọ từ \$2,000 đến \$25,000.

INTERNATIONAL
TRAVEL INSURANCE

(Bảo Hiểm Du Lịch Toàn Cầu): Gồm Bảo Hiểm Sức Khỏe và các bảo hiểm rủi ro khác khi Du Lịch như mất hành lý, biến động chính trị, tai nạn khủng bố, bị hủy bỏ chuyến bay...

BY APPOINTMENT ONLY

6218 W. Colonial Dr., Ste 212
Orlando, FL 32808
xuan.sue.le@hotmail.com

Home Office:
958 N. Jerico Dr.,
Casselberry, FL 32707

XUAN SUE LE

Insurance Agent Since 1977
Former Metlife Agency Manager 5 Years
Cell: **407-415-4185**