

Mùa Thu đang qua và s p tàn, mùa Đông đang đ n cho nên vì v y mà khí h u tr l nh nhi u.

Lá ngoài v n đã r ng g n h t, h nuôi cá mu n đóng tuy t, nh ng con cá vàng đ c chuy n vào trong nhà....Ông M i nhìn góc v n nhà ông r i th ra. Mùa l nh nào cũng v y, c đ n mùa Thu sang Đông là c th c a ông rêm rêm nh c m i...m y ng i b n khuyên ông “Nh ng ng i b đau, nh c m i không nên ăn măng tre, cà tím, rau mu ng, rau nhút, đ u b p....” Ông M i c c i hoài. Ông nói “M y ông n y i M r i mà còn thu c Nam v i Đông Y....c nh còn i Vi t Nam h ng b ng.”. Ông T th ti n còn đ c vô “Ng i t v hàn ho c đang đ ng b nh không nên dùng măng tre vì nó khó tiêu; còn ng i b b nh s t rét ăn măng tre đ b tái phát. Ngoài ra, không nên dùng măng tre đã ph i khô lâu ngày ho c măng ngâm chua, đóng h p...”. Ông M i đ a hai tay lên tr i, la chối lói “Thi t tình m y ông ch i ác. Cũng m t v a hai ph i thôi ch . B i t tui khoái ăn măng các ông ch i tui mà.”



M y ng i b n c i. “Nói thi t ch h ng ph i nói ch i.”

B a nay Thu tàn Đông đ n, bà nhà ông M i làm n i th t kho măng. Ôi! Nó ngon dần tr i mây...Ông M i nói v y. Măng kho th t, mà kho cho đúng đ đó nha...ăn măng ngon h n ăn th t bà con i. Ông M i nói thi t. Và ai cũng ph i công nh n măng kho th t r t ngon. Nh ng c c th t đùi x t vuông h i to m t chút, kho v i nh ng mi ng măng vàng ngh . C c th t th m măng, măng th m m , n c th t s óng s ánh màu nâu nâu c u...Nh ng mi ng măng nhai kêu s n s t, mi ng th t v a béo v a bùi th m mùi măng tre. N c th t kho chan v i c m ăn quên no.

“M y ông mà nói v y thì tui m t mi ng ngon r i. S ng bao lắm h i n a mà c v i kiêng h m y ông? M y ông h ng nghe c Tr ng nói à?

*“M t mai, m t cu c, m t c n câu
Th th n đ u ai vui thú nào*

Xuân tằm hèn sen, hèn tằm ao

Tác Giả: Lê Bình/Calitoday

Chúa Nhật, 06 Tháng 12 Năm 2009 14:52

Ta d*ĩ*, ta tìm n*ữ* i v*à* ng v*à*
Ng*ười* i khôn, ng*ười* i đ*ến* n ch*ỗ* n lao xao
Thu ăn măng trúc, đông ăn giá
Xuân tằm hèn sen, hèn tằm ao
R*ồng* u đ*ến* n g*ần* c cây, ta s*ẽ* nh*ảy* p
Nhìn xem phú quý, t*iền* a chiêm bao” (Nguy*ên* B*à* nh Khiêm)

Mùa Thu mà ăn măng trúc, măng le...chà! chà!

Ông M*ột* i ch*ỗ* t*ên* i, li*ên* m mép thềm thu*ở* ng. Ông T*ên* th*ời* ti*ên* c*òn* i cái mi*ền* ng toang hoát, c*òn* i tho*ải* i mái:

- Nói thì nói v*ậy* ch*ỗ* ...anh M*ột* i ăn nhiều thì c*òn* vi*ên* c ăn. Ch*ỗ* có cái là...anh ăn đ*ến* c nhiều đó mà ham!

Ông T*ên* an i anh ch*ỗ* nhà. Ông nói theo sách v*ậy* thì măng cũng có công đ*ể* ng ăn nên thu*ở* c. Ông k*hông* s*ẽ* s*ẽ* nh*ảy* v*ậy*:

Ch*ỗ* a m*ột* n nh*ỏ* t, đ*ể* u đ*ịnh*: 20 g măng tre m*ềm* i nhú, 10 g b*ột* công anh , 5g g*ừng* , t*ên* t c*òn* x*ả* t nh*ỏ* , ph*ần* i khô, s*ố* c v*ào* i 200 ml n*ước* c còn 50 ml, u*ống* ng m*ột* t i*ên* trong ngày.

Ch*ỗ* a s*ố* t cao: 30 g măng tre m*ềm* i m*ềm* c ch*ỗ* ng 10-20 cm đã i*ên* t b*ên* i*ên* p mo nang, r*ễ* a s*ố* ch, đ*ể* r*áo* n*ước* c, thái nh*ỏ* , ép cùng v*ào* i g*ừng* t*ên* i 10 g, i*ên* y n*ước* c u*ống* ng làm m*ột* t i*ên* . Ngày u*ống* ng hai i*ên* .

Ch*ỗ* a ho: 20 g măng tre , 20 g me chua đ*ể* t hoa vàng , 10 g r*ễ* dâu (ch*ỗ* i*ên* y ph*ần* n v*ào* tr*ên* ng i trong, t*ên* m m*ềm* t, sao vàng), 8g g*ừng* . T*ên* t c*òn* giã nát, thêm ít đ*ể* ng ho*àn* c m*ột* t ong, h*ỗ* p c*òn* m 10-15 phút. L*ây* ra, đ*ể* ngu*ội*, u*ống* ng.

Ch*ỗ* a hen suy*ên* n, th*ở* p kh*ỏ* p: 40 g măng tre giã nát, ép i*ên* y n*ước* c. i*ên* c sên (còn có tên là i*ên* c ma, lo*ại* i*ên* c to, có v*ỏ* dày bóng, màu vàng nâu đen, mi*ền* ng không có v*ỏ* y, th*ở* ng phá ho*àn* i cây c*òn* ,

rau), lấy 2 con, đập b v ru t, ch lấy ph n th t xát v i mu i và phèn chua, r a s ch cho h t nh t, n ng vàng, x t nh , r i n u l y n c đ c. Tr n hai n c 1 thu c, u ng làm 1-2 l n trong ngày. Dùng trong th i gian dài.

Theo y h c c truy n, mắng tre (tre gai và tre m) v ng t, h i đ ng, tính mát bình, không đ c, có tác đ ng thanh nhi t, gi i đ c, mát gan, gi i khát, tiêu đ m, nhu n táo, ch ng co th t. (Theo S c Kh e & Đ i S ng)

Vi t Nam mình, ng i nhà quê đâu có s n thu c Tây, thu c Tàu; đâu có nhà th ng, tr m y t ...nên ông bà mình dùng th c ph m, cây c ...làm thu c. Vi t Nam có kho ng g n m t trăm lo i tre trúc n a khác nhau, và bao nhiêu lo i thì cũng có b y nhiều mắng. r ng có mắng giang, l ô, n a..., đ ng b ng có mắng tre, mắng le, m nh tông... Mắng là m t lo i rau có th ăn t i, làm đ a chua, ho c ph i khô đ dành dùng quanh năm.

Mắng có th xem là lo i rau đ hòa h p đ c v i nhi u lo i th c ph m khác, nh ng lo i có mùi tanh ho c n ng nh cá, v t, ho c chim chóc r ng rú nh cò hay ch nhái...đ u có th n u v i mắng và ăn ngon. Th n u v i m t vài m t mắng non t i x t m ng v i vài ba con cá, kêu b ng n u ngót...th coi...b t n i canh xu ng, r c tiêu, thêm hành ngò...mùi th m đ i c mũi, ăn s ch r i trôi r h ng hay.

Tuy nhiên, mùi c a mắng r t m nh nên n u v i mắng có th làm m t mùi nh ng lo i th c ph m n u chung, cho nên món ăn có mắng th ng ít khi nh n ra các mùi th c ph m khác.

Chi u đã xu ng th t th p, m i h n 5 gi mà tr i đã ch p cho ng đi vào t i. Ánh đèn trong căn nhà mát tr ng tr i s sài ng p gió, cái máy s i ch y b ng gaz t a h i i m kh p phòng. B a ăn t i sau ngày l t n v n còn r n ràng l m.

Ông M i g t gù ngâm nga:

*“Ta d i, ta tìm n i v ng v
Ng i khôn, ng i đ n ch n lao xao
Thu ăn mắng trúc, đông ăn giá
Xuân tằm h sen, h tằm ao.”*

Nh ng ông b n quanh bàn cùng c i ng t:

-Ao đâu mà t m cha?

-H ng có ao thì mình t m h ...

-Cũng ch ng có ao, h hay sen, súng gì ráo. Đ ng có m ng ông th n n c m n.

-Có ai đóng thu đâu mà s ch ! M y ng i i đây th ng b cao máu, d m ...r i b nh t t lu bù...ăn sung m c s ng mà sao b nh r r hoài v y?

Ông M i ng ng m t chút, r i ti p. Có ph i t i d i cái tinh th n nó bì nó quy n, nó u ám...cho nên con ng i ta d sanh b nh, d b ...cái mà ng i ta g i là “xì tr t” đó. ! Tr m c m, “đi-p -r t”. Các ông h ng bi t sao? Theo m t nghiên c u m i đây thì s giàu sang, danh v ng và nhan s c có th ch đem l i lo âu h n là h nh phúc. Cái n y h ng ph i là tui nói đâu nha.

-Ông h ng nói thì r u nói.

-Phá hoại. Thi t mà, các nhà tâm lý h c thu c Đại h c Rochester đã phân tích các k t qu trên 147 sinh viên m i t t nghi p trong m t th i gian là hai năm v các thành t u và m c đ h nh phúc c a h ...thì m c đích c a con ng i có th chia làm hai lo i: h ng ngo i—extrinsic-(nh m vào s giàu sang, danh v ng, hình th c bên ngoài) và h ng n i—intrinsic-(t nh các m i tình c m t t đ p, s c kho và s phát tri n b n thân) K t qu cho th y, th c hi n đ c các m c đích h ng n i s đem l i nhi u t tin h n, và h nh phúc h n. Nh ng đ t đ c các m c đích h ng ngo i (giàu sang và danh v ng) ch mang l i nh ng lo âu và làm m t h nh phúc.

Th a t cho th y, con ng i càng đ t đ c nhi u m c tiêu h ng ngo i bao nhiêu thì l i càng gi ng nh m t con ch t trên bàn c , d ng nh h ph i ch y t i không ng ng, gi ng nh m t ng i ch y theo đà kéo c a máy ch y b (treadmill) và h th t s không làm ch đ c mình Giáo s Edward Deci, m t thành viên c a nhóm nghiên c u nói: ” Nh ng ng i này b l nhi u đi u quan trọng”.

B ng k t qu nghiên c u cho th y ít ra trong nhóm các sinh viên t t nghi p tr tu i nói trên, nh ng ai chú tâm vào m t m c tiêu thì đ u có th đ t t i đ c. Theo các k t qu nghiên c u tr c đây thì khi đ t đ c mục tiêu ng i ta s h nh phúc h n, và do đó các sinh viên này s m i ngày ph i đ c h nh phúc h n? Nh ng nghiên c u này l i ch ng t thêm m t đi u là l a ch n cho đúng lo i m c tiêu m i là quan h (having the right kind of goals is what matters). Ông

Leaf Van Boven, m t nhà tâm lý h c thu c Đ i h c Colorado nói "Trên căn b n đó là k t qu v ng ch c và quan trọng đ m i do s hi u bi t v m i liên h gi a các mục tiêu c a đ i s ng và h nh phúc' (Theo Happiness Has Nothing to Do with Wealth- LiveScience-06/02/2009)

Ông M i ngó h t b n bè và c i:

-Th y ch a? C Tr ng nhà mình đã phán ch c nh S m....là

*"Thu ăn măng trúc, đông ăn giá
Xuân t m h sen, h t m ao
R u đ n g c cây, ta s nh p
Nhìn xem phú quý, t a chiêm bao"*

M i ng i c i s ng khoái....r i m t ông kh khà.

-Nh ng ph i đ i khi v h u, vô qu c t ch, lãnh ti n già...nhà c a n n n ph i tr h t r i m i....nhìn xem phú quý t a chiêm bao đ c cha n i.

-Nói v y thì nói làm chi. Chán các ông quá đi. Thôi dzô m t cái cho ng t coi. M y cha c v y hoài cho nên lúc nào cũng kh , cũng than đ m , cao máu, high cholesterol.

M t!