



Rượu Vang Nửa Cốc

Phạm Thái

Cách đây đã lâu, nhờ trang mạng Facebook mà tôi liên lạc được với một người bạn học thuở xa xưa trước năm 1975 hiện sống ở Paris. Sau đó, chúng tôi thường xuyên trao đổi email với nhau, để rồi mùa đông năm sau đó gia đình người bạn cùng hai con gái bay sang Los Angeles thăm chúng tôi. Một buổi tối đã hơn 10 giờ, bạn tôi tên Thọ hỏi:

- Gần nhà có tiệm bán rượu nào không toa?"

Tôi chở Thọ đến tiệm Pharmacy CVS và bạn tôi đã mua một chai rượu vang nhỏ rồi cười nói:

- Moa quen rồi, trước khi đi ngủ moa phải nốc một ly rượu vang mới ngủ ngon được."

Và Thọ nói thêm:

- Toa nên tập uống thứ loại rượu này đi, sẽ thấy hiệu quả ích lợi của nó.

Rồi Thọ ép tôi:

- Uống một tí với moa cho vui nhe.

Chiều lòng bạn ở xa đến thăm mình, tôi thử nhâm nhi một chút thôi và cảm thấy có chút vị ngọt nên không khó uống gì cả. Và tôi đã bắt đầu uống rượu vang từ khi gia đình người bạn trở về Paris, và chắc chắn tiếp tục uống loại rượu vang hiện tại vì hiệu quả quá tốt của nó.

Hiệu rượu vang tôi đang uống có tên là Carlo Rossi. Hiệu rượu vang này có ba màu trắng, đỏ và hồng, được chứa vào trong hai loại chai, chai lớn 4 lít và chai nhỏ chỉ 1.5 lít, và tôi chọn uốn loại chai lớn màu đỏ.

Hiệu rượu vang Carlo Rossi có nhiều loại rượu khác nhau, như là Burgundy, Paisano, Chianti, Merlot và Sangria.

Về sự khác biệt của các loại rượu vang trên, theo sự hiểu biết của tôi, do bởi sự pha chế chất cồn (Alcoholic) và các vị ngọt (Sugar) nhiều hay ít. Tôi đã uống thử qua tất cả các loại rượu vang trên và sau cùng tôi chọn uống loại Burgundy chứa chất cồn 12% vì hợp với khẩu vị với tôi nhất. Các loại rượu vang này đều có bán tại các pharmacy và các market của Mỹ. Tôi hay mua chai rượu vang Carlo Rossi loại Burgundy ở market Food4Less vì bán giá rẻ hơn các nơi khác, một chai rượu vang loại 4 lít bán khoảng 8 đô la, trong khi các nơi khác bán trên 10 đô la. Chai rượu 4 lít này không cần phải để trong tủ lạnh và tôi uống gần ba tuần mới hết.

Từ lâu, tôi đã nghe nói về những lợi ích của việc uống một ly rượu vang mỗi ngày sẽ kéo dài tuổi thọ, giảm thiểu các bệnh ung thư, ngăn ngừa bệnh mất trí nhớ Alzheimer, chống bệnh béo phì bộc phát, giảm lượng Cholesterol xấu(LDL), giúp ngủ ngon giấc, chống bệnh cảm lạnh...v...v... Tôi đã băn khoăn, nghi ngờ, cho đây là một sự quảng cáo cho rượu vang mà thôi. Nhưng từ khi bắt đầu uống chỉ nửa ly rượu vang đều đặn mỗi ngày, tôi đã thực sự thấy hiệu quả tức thì của nó.

Về hiệu quả tốt đẹp thứ nhất tôi nhận thấy một cách rõ rệt, là: uống chỉ nửa ly rượu vang vào mỗi buổi tối trước khi đi ngủ, tôi hoàn toàn không những không bị cảm lạnh khi mùa đông đến, mà cơ thể vững mạnh chống chọi nổi với thời tiết bất chợt đổi thay nóng lạnh, hay với máy lạnh chạy rè rè suốt ngày trong sở làm. Hằng ngày đến sở, trong tôi có một chút ngượng ngập và xấu hổ khi cần phải khoác thêm một chiếc áo lạnh bên ngoài, bằng không cơ thể tôi khó lòng chống chọi nổi với máy lạnh tỏa xuống ngay bàn làm việc của mình. Có những ngày quên bưng vớ lấy áo lạnh quàng sau ghế ngồi mặc vào, bỗng đâu tôi cảm thấy nhức đầu cảm lạnh, phải vội uống vào hai viên thuốc Tylenol 500mg ngay lập tức rồi mới có thể tiếp tục làm việc được.

Ngoài chiếc áo lạnh được máng sau chiếc ghế trong sở làm, tôi còn thủ thêm một chiếc áo lạnh nữa trong xe để đề phòng thời tiết nóng lạnh bất chợt thay đổi, bằng không chỉ một khoảng khắc ngắn khí lạnh xâm nhập vào cơ thể tôi ngay, và sau đó đầu tôi nhức từng từng lên liền. Trong khi mọi người ai ai đều nô nức đón chờ mùa đông đến, mùa của nghỉ lễ, mùa của shopping giá rẻ, mùa của tiệc tùng cưới hỏi, mùa của gia đình đoàn tụ. Ngược lại thời tiết mùa đông lạnh lẽo khiến tôi chẳng thích mùa đông tí nào hết vì tôi cứ phải bị cảm lạnh thường xuyên, mỗi lần bệnh đến hai ba ngày mới khỏi. Vì vậy tôi thỉnh thoảng nói với ba đứa con tôi rằng tôi muốn về Việt Nam thăm thân nhân, bà con khi mùa đông đến để tránh cái lạnh ở vùng nam California này. Hoặc tôi có thể qua thăm người anh họ định cư tại thành phố Sydney rồi đi xem giải Tennis Australia Open, vì mùa đông ở bên Mỹ là mùa hè ở bên Úc.

Loại thuốc Thera-Flu có sáu bịch, tôi uống đến bịch cuối cùng mới khỏi bệnh. Còn chai thuốc NiQuil tôi uống gần hết chai bệnh mới tan. Uống mấy loại thuốc trên khiến tôi ngủ li bì nên không thể đi làm được và do đó phải gọi vào sở xin nghỉ vài ba ngày.



Tháng 12 và tháng giêng là hai tháng trong năm tôi hay bị cảm lạnh nhất, do đó tôi bắt buộc phải ở nhà nghỉ bệnh, và không có sự khó khăn nào hết đến với tôi vì trong suốt gần chín tháng từ mùa xuân cho đến cuối mùa thu tôi chưa gọi bệnh lần nào hết. Các đứa con tôi để ý thấy rằng "chiến tranh" thường xảy ra giữa tôi và bà xã mỗi khi mùa đông đến. Bởi sợ cảm lạnh tôi luôn đóng tất cả cửa trong nhà, ngược lại vừa đi làm về việc đầu tiên một cách máy móc bà xã tôi mở tất cả cửa sổ ra với lý do trong nhà hôi mùi thức ăn quá.

Nhưng từ khi tôi uống rượu vang, nhân viên trong sở hết còn thấy tôi mặc thêm áo lạnh, vì lớp da trên cơ thể tôi nay bỗng nhiên như dày ra, cứng ra dư sức chống chịu khí lạnh ở mọi nơi. Và giống như mọi người giờ đây tôi thích thú và hoan hỉ đón chờ mùa đông đến, tâm lý sợ hãi tiết trời lạnh lẽo hình như biến mất. Trong mùa đông, có dịp đi ra đường vào ban đêm, tôi chỉ mặc một chiếc áo sweater mỏng manh, chứ chẳng còn mặc hai ba lớp áo lạnh, khăn len trên cổ, trông gần giống như người máy robot! Các con tôi hết còn sống trong không khí "chiến tranh" giữa tôi và bà xã, vì tôi tự động mở các cửa sổ đóng làm vừa lòng má sấp nhỏ.

Suốt cả năm, hiếm khi tôi gọi vào sở cáo bệnh, nên giờ nghỉ bệnh của tôi tăng dần theo năm tháng. Ít ai biết mục đích thầm kín của tôi phải cố gắng để dành ngày nghỉ bệnh đặng mai sau này tôi sẽ xin về hưu sớm hơn.

Sau khi biết nhờ uống rượu vang mỗi ngày khiến tôi không nghỉ bệnh vào mùa đông nữa, bà boss tin ngay lời tôi nói vì hai vợ chồng bà uống rượu vang sau buổi ăn tối, và uống thứ loại rượu khác mạnh hơn và ngọt hơn. Bà còn cho tôi biết loại rượu vang tôi đang uống chẳng phải là loại rượu vang đặc sắc, nhưng bà nói tiếp, nếu loại rượu này đang có hiệu quả tốt với tôi thì nên tiếp tục dùng. Thừa dịp này, tôi đã chân tình hỏi bà boss mình vài câu về việc uống rượu vang:

- Bà có tin rằng uống rượu vang mỗi ngày sẽ ngăn ngừa nhiều chứng bệnh ung thư hay không?
- Chắc chắn rồi. Nhưng có quá nhiều người nghi ngờ và không tin tưởng về sự bổ ích của rượu vang, nên hằng năm chính quyền tốn hàng tỉ bạc để điều trị về bệnh ung thư.
- Còn bệnh béo phì? Tôi nghe nói uống rượu vang ngăn chặn được bệnh này phát triển. Cô em vợ tôi càng ngày càng béo ra, tôi có nên khuyên cô ta uống rượu vang chăng?
- Bạn có thấy tôi mập phì không, hay trái lại? Về khuyên cô em vợ bạn hãy tập uống rượu vang đi, sức khỏe tốt hơn, nhiều năng lực hơn và rồi sẽ thấy sức nặng của cơ thể giảm đi ngay. Nhưng phải căn dặn cô ta trong thời gian thai nghén cấm dùng rượu vang đó.
- Tôi còn nghe nói uống rượu vang mỗi ngày không còn lo âu về bệnh nghẽn tim mạch, theo bà điều này có chính xác hay không?
- Lâu lắm rồi, trong một chương trình phỏng sự trên đài truyền hình ABC, tôi không nhớ tên ký giả là gì, nghiên cứu thấy rằng dân Pháp mỗi ngày rất thường dùng pho mát, bơ, sữa, paté, thịt mỡ, v...v... nhiều gấp ba lần dân Mỹ, nhưng tỷ lệ dân Mỹ mắc bệnh nghẽn tim mạch gấp ba lần dân Pháp. Sở dĩ có tình trạng nghịch lý này do bởi dân Pháp uống rượu vang đồ thường xuyên và đều đặn mỗi ngày."

Hiệu quả tốt đẹp và lợi ích thứ nhì của việc uống rượu vang khiến tôi không bị bệnh cúm kéo dài gần cả tuần lễ. Vào khoảng giữa tháng chín, bạn tôi làm việc trong một tổ hợp y tế thường gọi nhắc nhở tôi đi chích thuốc ngừa bệnh cúm. Nhưng dù có chích thuốc ngừa cúm, tôi vẫn bị bệnh cúm hành hạ suốt gần tuần lễ mới hết. Tôi có hỏi bác sĩ gia đình tại sao đã chích thuốc ngừa bệnh cúm rồi mà vi trùng cúm vẫn xâm nhập được, khiến cơ thể bải hoải, tứ chi rũ rượi, nằm bẹp trên giường năm sáu ngày! Ông bác sĩ gia đình của tôi cười cười nói rằng hệ thống miễn nhiễm của tôi yếu quá, nhờ có chích thuốc ngừa bệnh cúm, bằng không sự hồi phục còn kéo dài hơn nữa. Thế mà sau khi tôi bắt đầu uống mỗi buổi tối trước khi đi ngủ nửa ly rượu vang, bệnh cúm thôi còn hành hạ tôi và vì vậy tôi hết còn là khách hàng thường xuyên của những hãng thuốc Thera-Flu, NiQuil. Ngày quá hạn ghi trên chai thuốc NiQuil



chưa mở ra vào tháng 2-2009 vẫn còn nằm trong tủ thuốc, điều đó chứng tỏ một cách chính xác rằng quanh năm suốt tháng tôi không hề bị cảm cúm gì nữa kể từ khi tôi bắt đầu uống rượu vang.

Và sau cùng, hiệu quả ích lợi của việc uống rượu vang là *nó thực sự giúp tôi có giấc ngủ ngon và mau chóng*. Lúc chưa uống rượu vang, mỗi đêm tôi rất khó vỗ giấc ngủ. Những ai bị bệnh mất ngủ hay khó ngủ cảm thấy rất bức bối và khổ sở, đó là lý do ngủ đứng vị trí thứ nhì trong bốn nhu cầu của tứ khoái. Nằm trần trọc không ngủ được trong đêm tối khiến phát sinh bao nhiêu sự việc trong đầu tôi. Y như "tâm vượn ý mã", ý nghĩ mình như con khỉ chuyền cây. Nghĩ đến chuyện vừa xảy ra trong ngày rồi mơ đến chuyện mai sau, chưa ngủ được; lại nhớ đến chuyện trong quá khứ gần ở quê hương thứ hai là Mỹ quốc, mắt vẫn mở thao thao; rồi nhớ đến chuyện quá khứ xa ở quê nhà, mắt vẫn chưa khép. Ôi thôi, nằm trần trọc nghe tiếng đồng hồ gõ trong đêm thanh vắng đến ba lần rồi, cho tôi biết gần một tiếng trôi qua hai mắt tôi vẫn còn tròn xoe chưa ngủ được. Thế mà sau này bắt chước người bạn uống phân nửa ly rượu vang trước khi đi ngủ, tôi hoàn toàn chẳng còn nghe gì hết tiếng gõ bon bon của đồng hồ treo tường vang lên, giấc ngủ đến với tôi rất chóng vánh và dễ dàng. Thêm nữa, giấc ngủ tôi không đứt đoạn như trước, tôi ngủ thẳng giấc một cách sảng khoái đến sáng luôn. Đôi khi tôi bị thức giấc vào lúc nửa đêm bởi tiếng điện thoại reo, tôi chịu khó ngồi dậy làm thêm chút ít rượu vang, nằm hít vào thở ra đếm chưa đến số mười tôi thiếp đi ngay lập tức đến sáng.

Cứ mỗi chiều chủ nhật, tôi lái xe đến trung tâm Sangha ở thành phố biển Huntington Beach nghe thuyết pháp. Tôi thích đi nghe pháp tại đây hơn là các nơi khác dù có xa nhà hơn, bởi vì bên ngoài đậu xe dễ dàng, bên trong ghế ngồi rộng rãi và máy lạnh mát mẻ. Nhưng đôi khi tôi nhìn thấy một số người trên tay có cầm một chiếc áo lạnh, hoặc khoác áo lạnh vào người dù thời tiết đang nắng chói chang. Trong người hôm nay mà nhớ mình hôm xưa, tôi biết họ lo ngại tiết trời thay đổi bất chợt hoặc họ khó chịu với cái máy lạnh, sợ hơi lạnh khiến họ bị nhức đầu sổ mũi, ho hen và cảm lạnh như tôi vài ba năm về trước.

Nhờ uống rượu vang quanh năm suốt tháng, mỗi ngày uống chừng nửa ly thôi, cơ thể tôi hoàn toàn khác hẳn với vài ba năm trước. Chính tôi không ngờ được rượu vang tuyệt diệu đến thế! Vì vậy, trong lòng tôi rất thâm biết ơn người bạn tôi bên Pháp đã tạo cơ duyên cho tôi làm quen với rượu vang, rồi thì uống rượu vang đều đặn mỗi ngày khiến cơ thể tôi mạnh mẽ không tật bệnh chi suốt gần ba năm qua. Bốn mùa xuân hạ thu đông tôi đi ra đường áo lạnh không cầm tay, bởi vì:

*"Rượu vang nửa cốc mỗi ngày
Nhức đầu cúm lạnh xa bay tức thì "*

Phạm Thái