



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : tbptdn@videotron.ca
WEB: WWW.VOVINET.ORG

số 727

14 tháng 06 năm 2009

Tờ báo hằng tuần ĐIỆN KHÍ PHẦN GIẢI dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp

Tu Luyện

*Tu luyện siêng năng sẽ đạt thành
Minh tâm kiến tánh tự giao thanh
Tình đời rời bỏ không giao tiếp
Thâm tình khai triển giới em anh*

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 29/08 /99 đến 04/09/99

Thưa các bạn,

Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đúng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

Bé Tám

Phân câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường:

- 1) Muốn có sự liên hệ với luồng điện của đại bi thì phải làm sao ?
- 2) Tu mà không tu, lo ra và đòi hỏi quá nhiều có lợi ích gì không ?
- 3) Nghiệp lực luôn luôn bao vây và ẩn tàng trong thần kinh khối óc, muốn giải thì phải làm sao ?
- 4) Thực hành Pháp lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp có thể giải được nghiệp lực hay không ?
- 5) Sự bất hòa của tâm thân do đâu hình thành ?
- 6) Sự phản nghịch của tâm thức có hữu ích gì không ?
- 7) Tu còn đặt điều thị phi có hữu ích gì không ?

<p>1) Montréal, 29/08/99 7 : 06 AM <i>Hỏi : Muốn có sự liên hệ với luồng điện của đại bi thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn có sự liên hệ với luồng điện của đại bi thì phải hướng tâm liên tục với luồng điện của đại bi</p> <p>Kệ : <i>Thực thi dứt khoát hướng tâm thanh Ý chí không hai trong thực hành Giải quyết chung hành trong lối thoát Bình tâm thanh tịnh tự phân ranh</i></p>	<p>2) Montréal, 30/08/99 9 : 17 AM <i>Hỏi : Tu mà không tu, lo ra và đòi hỏi quá nhiều có lợi ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa có pháp trong tay mà hướng ngoại không hành chỉ ranh ra đường lối phản nghịch và phá hoại mà thôi</p> <p>Kệ : <i>Tâm linh không tiến chỉ gom tôi Sắc dục đảo điên chỉ thể thôi Đi lại không thành sanh loạn động Khó hành khó tiến tạo đường riêng</i></p>
<p>3) Montréal, 31/08/99 5 : 10 AM <i>Hỏi : Nghiệp lực luôn luôn bao vây và ẩn tàng trong thân kinh khối óc, muốn giải thì phải làm sao ?</i></p> <p>Đáp : Thừa muốn giải nghiệp lực thì phải thường xuyên niệm Phật và hành pháp thì mới tự giải được nghiệp lực đã ẩn tàng nhiều kiếp</p> <p>Kệ : <i>Nghiệp lực bao vây điển chuyển xoay Quây quần loạn xạ bản thân đầy Mưu sinh không được lòng ao ước Thế sự nhơn tình khó được may</i></p>	<p>4) Montréal, 01/09/99 10 : 22 AM <i>Hỏi : Thực hành Pháp lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp có thể giải được nghiệp lực hay không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa thực hành Pháp lý Vô Vi Khoa Học Huyền Bí Phật Pháp có thể giải nghiệp lực và phát triển từ tâm</p> <p>Kệ : <i>Khử trước lưu thanh tự thực hành Giải phân đời đạo lại càng nhanh Trí tâm thanh nhẹ duyên càng tốt Giải tiến tâm linh tự đạt thanh</i></p>
<p>5) Montréal, 02/09/99 9 : 15 AM <i>Hỏi : Sự bất hòa của tâm thân do đâu hình thành ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự bất hòa của tâm thân do sự thiếu quân bình của tâm thức</p> <p>Kệ : <i>Thần kinh bất ổn do tâm mình Hạnh đức không còn mất địa linh Gieo họa cho mình không lối thoát Tâm linh vắng mất chẳng chơn tình</i></p>	<p>6) Montréal, 03/09/99 6 : 41 AM <i>Hỏi : Sự phản nghịch của tâm thức có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa sự phản nghịch của tâm thức có thể tạo sự rối loạn thân kinh khối óc, vì nhớ sự hơn thua</p> <p>Kệ : <i>Lý không thông suốt tự gây hờn Loạn thuyết bắt mình việc thiệt hơn Tạo động chính mình nan giải trước Tưởng làm giải được tự gây hờn</i></p>
<p>7) Montréal, 04/09/99 9 : 25 AM <i>Hỏi : Tu còn đặt điều thị phi có hữu ích gì không ?</i></p> <p>Đáp : Thừa tu còn thị phi là tự tạo tội cho chính mình, dụng lý thuyết đạo này phê bình đạo nọ, lâu ngày tạo được tánh xấu cho chính mình cuối cùng cũng phải bơ vơ</p> <p>Kệ : <i>Người tu không thật vẫn bơ vơ Nguyên lý Trời ban vẫn chực chờ Trí tuệ phân minh hành phán xét Qui y Phật Pháp rõ thiên cơ</i></p>	

TRÍCH BẢNG ĐỨC THẦY THUYẾT GIẢNG

Hỏi: Thưa Thầy, như vậy những người mới bắt đầu vô thiên mà không ra mồ hôi có phải là làm PL chưa đúng mức không?

Đáp: Chưa đúng mức! Nhưng phải coi thời tiết. Nếu ở xứ lạnh lấy gì có mồ hôi. Cho nên phải coi thời tiết.

Hỏi: Bạch Thầy, nếu làm PL không ra mồ hôi, mà người nóng, như vậy là tại sao?

Đáp: Đó là nó chạy. Ở xứ lạnh mà thấy vậy là nó đang chạy. Muốn thử PL mình làm đúng không? Sớm mai đi tiểu tiện có thể coi: nước tiểu đầu của giấc sáng nó đục, đục hơn mấy nước kia vì trược nhiều lắm, nhờ PL dẫn ra. Còn đi cầu cũng vậy, cục phân đầu có một vòng trắng, vì trược điển được dẫn ra.

Hỏi: Bạch Thầy, sau khi làm PLTC mồ hôi ra ướt đẫm người, có nên lau khô trước khi thiền định không?

Đáp: Phải lấy khăn lông lau khô, đừng để cho mồ hôi hút trở lộn lại.

Hỏi: Thưa Thầy, bản chất của mồ hôi là trược điển hay là cái gì khác?

Đáp: Khi lỗ chân lông chúng ta được thanh nhẹ thì tà khí không có xâm nhập mà lỗ chân lông chúng ta yếu là tà khí xâm nhập. Chúng ta làm PL là lấy cái sáng suốt, thanh điển từ bên trên xuống để khai thông lỗ chân lông thì tự nhiên cái tà phải đi. Tà là trược, trược là nước chứ gì đâu. Khi lưu thanh điển thì trược điển không còn xài nữa; còn nếu không có thanh điển thì phải dùng trược điển là nước đó thôi.

Những người ban đầu mới làm PL ra mồ hôi ghê lắm, lau cả khăn lông ướt hết trời. Một thời gian sau không có nữa, sạch rồi, chút chút thôi, chút đỉnh trên cần cổ. Con người trở nên sạch, những người hôi nách mà tu pháp này thét rồi giảm hôi nách.

THƠ

THƯƠNG THẦY

(tt B.Đ chịu Thầy đi khắp nơi)

Thương kính chịu Thầy đi khắp nơi
Đạo tâm không tả hết bằng lời
Chuyển đi một khắc đoàn lo lắng
Chữ hiếu nghĩa trung toả sáng ngời
Phúc Tâm Cà Mau 25/5/2009

THƯƠNG THẦY

(tt B.Đ muốn Thầy yên vui hưởng)

Thương Thầy muốn giữ ở yên nơi
Chữ hiếu nghĩa trung toả sáng ngời
Một khắc chuyển đi lo hướng đợi
Đạo tâm không tả hết bằng lời
Phúc Tâm Cà Mau 25/5/2009

VŨ KHÚC CUỘC ĐỜI (2)

Vũ trụ ngân vang khúc nhạc tình
KHÚC ca huyền diệu sáng tâm linh
CUỘC đời có Chúa càng thêm sáng
ĐỜI đẹp nhờ Ôn Phước Thánh Linh
TRONG sáng trọn đời vâng Ý Chúa
THIÊN nhiên màu nhiệm chiếu Thiên Tình
Ý lành trẻ nguyện hành Chơn Lý
CHÚA vẫn cùng con đạo Khúc Tình.
Phú Nhuận, VN. 08-06-2009
Mai Văn Chất

PHÉP XUẤT HÒN

Pháp Lý Vô Vi luyện Xuất hồn
Hồn thì siêu xuất, viá ngời hôn
Tỷ thời luyện Đạo hướng Trời Phật
Hội ngộ Thiên Đàng lễ Thế Tôn
Lấy Đạo tạo đời là kẻ khôn
Thành tâm luyện Đạo thiệt người khôn
Nếu không tu luyện muôn đời tổn
Nhất kiếp tu hành Phật Pháp Môn.
HGT. 07-06-2009
Minh Vô Vi.

PHẬT TÂM

Vô Vi Pháp Lý chánh diệu thâm
Thực hành tinh tấn rất uyên thâm
Khử trược lưu thanh, ngày ngày nhớ
Lòng phàm tiêu sạch bởi từ tâm
Tiên - Người chỉ khác tâm thanh trược
Ai ai cũng có, nhớ truy tâm
Tranh giành hưởng hạ là trần thế
Thương yêu tha thứ ấy Phật Tâm.
Tân Phú, 08-06-2009
Thanh Dũng.

MỞ CỬA RA

Hễ mở cửa ra, bụi bắn vào
Còn bằng đóng lại, học làm sao ?
Không ai lai vãng, thành trầm cảm
Chẳng bạn thiên chung để đổi trao
Cửa đóng then cài, lâu sét chốt
Tu càng ức chế, thật lùi mau
An nhiên tự tại, tâm không động
Nghịch cảnh rèn trui, tu luyện cao.
TĐ. Phú Nhuận, 07-06-2009
Huệ Tâm (Thủ Đức)

MINH CHÂU

TẠ ơn Trời Phật đã ân ban,
MINH chiếu hào quang mở Đạo vàng.
CHÂU báu lộc Trời, nhân thọ hưởng,
Tâm Thiền tu học tổ Thiên Quang.
TĐ. Phú Nhuận, 25-10-2008
Thiền Tâm

NIỆM PHẬT.

Nhớ ai trì nặng công phu quên.
Chợt nhớ đỉnh đầu bốc nhẹ tên.
Sai lạc bao năm nay tỉnh thức.
Quyết tâm trì niệm lập vững nền.
Niệm thường thông điển Thiên Môn mở.
Đạt được nhờ ta quyết chí bền.
Thầy Tổ thành công nhờ niệm Phật.
Môn đồ tinh tấn Tây Phương về.
Kính bái.
Minh-Nghĩa BT. Ngày 12-6-2009

KHUẤT LẤP.

Xây dựng là Phật.. phá tánh Ma.
Nặc danh khuấy nhiễu đồng tu nhà.
Hạ từng công tác kẻ ngu đại.
Huynh đệ nương nhau đạo mở ra.
Vận động cho chung việc cứu khổ.
Làm điều khuất lấp tạo oan gia.
Một đời phát nguyện về quê cũ.
Đáng mặt môn đồ Thầy Tám ta.
Kính bái.
Minh-Nghĩa BT.
Ngày 9-6-2009

GIẢI - THOÁT

Đường về quê cũ quá chông gai.
Nghịch cảnh triền miên học đủ bài.
Rèn luyện dũa mài cái bản ngã.
Xấu xa để tiện phải tàn phai.
Chua cay mặn đắng là cần thiết.
Hỗ trợ tâm linh tiến Bảo-Đài.
Ta biết phá mê thì đắc pháp.
Chạy theo sắc tướng dạng bề ngoài.
Giải thoát luân hồi nơi tại mắt.
Một đường thẳng rắng thoát trần ai.
Kính bái
Minh-Nghĩa
Ngày 11-6-2009

Thông Báo về Ấn Tổng Kinh Sách và DVD Vô-Vi

12.06.2009

Thông Báo về Ấn Tổng Kinh Sách và DVD Vô-Vi

Kính thưa quý đạo hữu,

Chúng tôi thành tâm cảm ơn tất cả quý bạn đạo đã phát tâm ấn tổng kinh sách và tài liệu DVD. Sau đây là danh sách bạn đạo phát tâm ấn tổng cập nhật hóa từ ngày 21 tháng 12 năm 2008 đến ngày 12 tháng 06 năm 2009:

Tên	Số tiền nhận
Trịnh Cẩm Tú (Hawaii)	2000 USD
Trần Quý Cao (Kansas City)	100 USD
Bùi Thu Thủy (Kansas City)	100 USD
Thái Hồng Huệ (Georgia)	100 USD
Nguyễn Xuân Mai (California)	300 USD
Võ Nhân Thanh (Texas)	100 USD
Vũ Tuyết Tiên (California)	100 USD
Bạn đạo San Jose (California)	285 USD
Bạn đạo Houston (Texas)	480 USD

Nguyễn Thị Phụng (California)	200 USD
Nguyễn Hữu Lâm (Oregon)	150 USD
Trần Công Ngà (California)	100 USD
Bành Chi (California)	60 USD
Ân Danh (California)	100 USD
Gia đình Thiên Tạo (California)	200 USD
Trần Hùng (Kentucky)	100 USD
Lâm Hồng Phát (California)	500 USD
Centre de Meditation Jolicoeur (Canada)	154.40 USD
Trịnh Thị Ngọc Vân (Canada)	100 CAD
Dương Anh Minh (Virginia)	100 USD
Trung tâm Washington DC	431 USD
Bạn đạo Virginia	40 USD
Lương Sĩ Ái Tuyết (Canada)	100 USD
Huỳnh Ánh Sáng (Texas)	100 USD
Trương Quỳnh Anh (Washington)	50 USD
Nguyễn Thanh Long (Germany)	50 Euro
Hội Ái Hữu Vô-Vi Nam California	200 USD

Chúng tôi thành tâm cảm ơn sự phát tâm ấn tống của quý bạn, để chúng tôi có phương tiện tiếp tục thực hiện các đĩa DVD Video tài liệu tu học (Thầy giảng tại Đại Hội hoặc khóa sống chung) và các sách kèm theo. Những món quà tâm linh này sẽ được gửi đến quý bạn vào dịp Hội Tết Vô-Vi Đại Hội Khai Triển tại Dallas, Texas, vào tháng 11 tới đây.

Quý bạn nào muốn thỉnh thêm bộ DVD Đại Hội Viễn Tiến 2008 xin liên lạc về Hội qua địa chỉ hoặc điện thư sau đây:

Hội Ái Hữu Vô Vi Bắc California
 Vo-Vi Friendship Association of Northern California
 PO BOX 18304
 San Jose, CA 95158
 (Mọi phát tâm ấn tống, xin viết check tên
 Vo-Vi Friendship Association of Northern California và gửi về địa chỉ trên.)
 Điện thư (email): vovikinhsach@gmail.com

Kính thư,
 Hội Ái Hữu Vô-Vi Bắc California

Tường trình kết quả Thầy tái khám bác sĩ Legault ngày 08/06/2009

Kết quả thử máu cuối cùng ngày 03/06/2009 sau khi trở về từ Atlantic city so với kỳ thử máu lần trước (02/04/2009) cho thấy những điểm bất thường như sau:

- Chức năng của thận suy giảm thêm (nay còn khoảng 10%)
- Áp huyết rất cao
- Số lượng hồng huyết cầu vẫn xuống mặc dù có tăng thuốc gấp đôi

Xem qua kết quả, bác sĩ cho biết là tình trạng sức khỏe không tốt chút nào và có khuyên không nên di chuyển xa.

Kỳ tái khám tới được ấn định vào ngày 08/07/2009

Ban chăm sóc sức khỏe

Phần 2 Natto là gì ?

“Natto” là những hạt đậu nành đã luộc chín được ủ với Enzim (*Bacillus natto*) ở một môi trường 40°C trong vòng 14-18 giờ để lên men thành những hạt đậu có màu nâu, độ nhớt cao và bền (chứa nhiều Acid Glutamic), có mùi nồng nặc (của nước tiểu) rất khó chịu với người không quen. Theo kinh nghiệm của nhà sản xuất cho biết khi độ nhớt càng cao thì chất lượng Natto càng tốt và vị càng ngọt. Là một món ăn dân dã rất phổ biến ở nông thôn Nhật bản, họ thường ăn cơm sáng với Natto, nước tương với rong biển phơi khô (Nori) và trứng gà sống. Ngày nay Natto còn được chế biến trong các món ăn xào nấu với thịt, làm sandwich kẹp natto hay bánh mì gọi là Natto-burger (!) .

Natto là một đặc sản thiên nhiên, không qua chế biến (nấu, xào, hấp ...) vì vậy những tố chất bổ dưỡng cho sức khỏe đều được giữ nguyên vẹn trong đó enzym Nattokinase là một hoạt chất sản sinh trong quá trình lên men tự nhiên được xem là hoạt chất có hiệu quả trong việc ngăn ngừa các chứng bệnh tim mạch--một phát hiện vô cùng lý thú bởi nhà nghiên cứu sinh lý học Nhật bản nổi tiếng, GS Sumi Hiroyuki vào năm 1980 (xem phần 3).

Từ trước đến nay, có nhiều thức ăn từ đậu nành lên men như các loại Tương (miso), Chao.. bằng những con men như *Aspergillus*, *Rhizopus* hay *Actinomucos* nhưng chỉ có Natto là lên men từ vi khuẩn (active protease enzymes) *Bacillus Subtilis* có trong rơm rạ và được gọi phổ biến là *Bacillus Natto*.

Natto là chữ ghép của Nat (nộp) và To (đậu) với nghĩa là “**đậu nành lên men**” ngày nay, đã xuất hiện ở Nhật vào năm 1068 . Đậu nành ngoài làm thức ăn, là loại đậu dùng để ‘cúng dường” đức Phật (nassho—nộp vào chùa) trong nhà chùa và đưa vào bếp chế biến thức ăn cho tăng lữ, ni sư . Ngày nay vào ngày lập xuân (tết cổ truyền theo âm lịch) tại Nhật bản, các chùa thường quăng rải những hạt đậu trước cổng chính cho khách hành hương đến viếng, hay các cụ lớn tuổi vẫn giữ tục lệ ném hạt đậu nành trước cửa để trừ tà (ma quỷ), rước “hên” (may mắn) vào nhà.

Phát hiện ra Natto

Có 5 truyền thuyết chủ yếu được lưu truyền cho đến ngày nay:

1) Du nhập từ Trung Hoa:

Vào năm 754 nhà sư Ganji của Nhật bản đã sang Trung Hoa hành đạo và khi trở về đã mang theo khoảng 5.5 tấn bánh đậu nành đã lên men (không ướp muối) và từ đó đã phát triển thành một món ăn trong nhà chùa dưới tên Natto. Người ta được biết hơn 2000 năm trước người TQ đã chế biến ra món đậu hũ lên men có tên là TAN-SHIH (bánh tàu hũ mềm màu sáng) hay KAN-SHIH (bánh tàu hũ ngọt) mà ngày nay vẫn còn lưu lại qua dạng tương bằng đậu đen. Qui trình làm ra Tan-Shih được ghi lại trong sách về Nông nghiệp ở Trung quốc “Chi-Min Yao-shu” đầu tiên vào năm 535 trong đó thuật lại rằng đậu nành được nấu chín, phơi trong phòng ẩm rồi gói trong rơm và để lên men tự nhiên thành Koji, sau đó rửa lại bằng nước sạch, lấy xác quấn chặt bằng vải để trong nhiều ngày, cuối cùng phơi khô hay sấy khô làm thành bánh. Trong rơm hay rạ có chứa loại enzym *Bacillus Subtilis* và để lên men trong điều kiện nhiệt độ cao (40°C) và tạo ra chất nhờn, mùi hôi như đã kể.

2) Thuyết Thời Yayoi ở Nhật bản:

Thời đại Yayoi (300 BC-200 AD) là thời kỳ nền nông nghiệp của Nhật bản có những biến chuyển quan trọng. Người ta đã phát hiện hạt đậu nành ở những địa điểm khai quật khảo cổ thời đại này ở một số địa phương (tỉnh Akita ở đông bắc, Yamaguchi hay Shizuoka ở phía Nam) cho thấy người Nhật đã biết trồng và ăn đậu nành từ rất sớm. Bốn yếu tố làm thành Natto xưa kia từ thời Yayoi đã hội đủ: đậu nành, rơm rạ từ việc trồng lúa, vi khuẩn lên men và thời tiết nắng ấm ở vùng đông bắc Nhật bản. Sự ngẫu nhiên giữa việc nấu chín đậu nành rồi quấn vào rơm rạ trong điều kiện nóng ẩm (để lên men) có thể được giải thích bằng

(1) thời Yayoi người Nhật xây nhà có lò sưởi ở giữa nhà (tate-ana) và có thói quen nấu ăn trên lò sưởi (amado) giữa nhà rồi phơi trên trần nhà thức ăn dư thừa chung quanh bếp và nhờ vậy chỉ qua một đêm là những hạt đậu được nấu chín gói cất trong rơm đã trở thành Natto

(2) những hạt Natto có mùi khó chịu này trước tiên là được dùng làm thức ăn cho ngựa trong chuồng

(3) những hạt đậu chín sạch sẽ thì được đem vào nhà chùa để cúng dường ở đền Shinto nhưng vô tình khi chuyên chở bằng ổ rơm có quán chặt dây bện bằng tranh (kamidana) đã tạo xúc tác lên men cho những hạt đậu nành bên trong và biến chúng thành Natto. Nhưng những “huyền thoại” này cũng chưa có tài liệu nào chứng minh...trừ chữ “Natto” trong đó “Nat” là “cống nộ” (hay cúng dường) còn “To” là hạt đậu.

3)Thuyết Thái tử Shotoku ở tỉnh Shiga (vùng trung bộ NB, phía đông thành phố Kyoto)

Tương truyền rằng thái tử Shotoku vào đầu thế kỷ thứ bảy đi ngựa qua ngọn đồi Omi và ghé ở lại qua đêm tại làng Warado, vùng trồng nhiều đậu nành. Ông ta cho ngựa ăn những hạt đậu (đã nấu chín) dư thừa, gói trong rơm và treo ở cành cây. Ngày hôm sau những hạt đậu lên men thành Natto và khi Ông cho thêm muối nếm thử thì thấy ngon ngọt và dân làng bắt chước sản xuất ra món Natto độc đáo này. Từ đó đổi tên làng thành “làng gói bằng rơm” (Warazuto Mura) và thực tế là làng này đã là nơi sản xuất Natto cho đến những năm 1920. GS Ota Teruo cho rằng Thái tử Shotoku đã học cách lên men từ một vị sư người Triều tiên, bạn thân của ông ta tên là Keiji, kĩ thuật lên men đậu nành trong khi Thái tử theo ông học đạo phật. Tất cả các truyền thuyết khác về Natto đều nói rằng Natto xuất phát từ các tỉnh miền Bắc NB.

3) Thuyết Hachiman Taro Yoshiie (phổ biến nhất)

Hachiman Taro Yoshiie là tên gọi thân mật của Minamoto Yoshiie, một Samurai nổi tiếng con của lãnh chúa Minamoto no Yoriyashi thời Heian của Nhật bản. Yoshiie là vị tướng anh hùng trong cuộc chiến kéo dài 9 năm Zenkunen (1051) và trận chiến 3 năm Gosanen (1083) trong những cuộc dẹp loạn các sứ quân ở miền Bắc. Nông dân vùng này đứng lên vì nghèo đói, chống lại sưu thuế, thất mùa vì nạn giá rét... và vây triều đình ở Kyoto với cử tướng Yoshiie, cha ông lên miền Bắc khống chế. Trên đường từ Kyoto lên Edo (Vùng Tokyo và phụ cận) nghèo đói theo nhiều tỉnh nghèo (Oshukaido). Tương truyền khi đoàn quân ngừng lại nấu đậu nành cho ngựa ăn thì bị tấn công bất ngờ đánh vỡ quán đậu trong gói rơm cột chặt vào lưng ngựa. Ngày hôm sau hay sau nữa, thấy gói đậu ầm ầm (vì thân nhiệt của Ngựa) và bốc mùi khủng khiếp do lên men nhưng đàn ngựa ăn rất ngon. Binh lính tò mò nếm thử thì phát hiện đây là món ăn bổ dưỡng, mau tiêu và nhuận trường không bị sinh tương hay táo bón.

Một giai thoại khác kể rằng khi tướng Yoshiie đến thành phố Iwadeyama ở Miyagi (tỉnh vùng đông bắc) thắng trận Zenkunen (Trước chín năm) thì tướng quân cho rằng nhờ ăn Natto của dân làng dâng lên mà thắng trận và từ đó Natto đã trở thành đặc sản nổi tiếng của làng Iwadeyama từ thời kỳ giữa Edo. 32 năm sau Yoshiie thất trận Gosannen, bị bắt tại Sankanbu tỉnh Akita. Trong thời gian chiến đấu tại đây Yoshiie đã nấu đậu cho những nông dân nghèo đói và gói vào lá tranh, nông dân ngạc nhiên vì mấy ngày sau đậu bốc mùi hăng và nhờn nhờn nhưng vì đói nên đã ăn ngon lành và từ đó Natto đã trở thành món ăn bổ dưỡng của người Nhật bản đến ngày nay.

Cuối cùng chiến thắng trở về Kyoto mang theo kỹ thuật chế biến Natto vì vậy con đường về của ông được gọi là “con đường Natto” phát xuất từ làng Yokote ở tỉnh Akita miền đông bắc sang các tỉnh Yamagata, Sendai, Fukushima, Haizu, Mito, Urawa (Saitama), Tokyo, Kofu...và cuối cùng là Tanba (gần Kyoto), nơi nơi đều được phổ biến kỹ thuật sản xuất Natto và trở thành đặc sản nổi tiếng sau này... Câu chuyện huyền thoại về tướng quân Hachiman Taro Yoshiie trở nên một tác phẩm truyền khẩu bất hủ cho đến ngày nay.

Ngoài giai thoại vừa kể, chung quanh Natto còn có nhiều giai thoại như “Hoàng đế trở thành nhà sư Natto” khi nhà vua Kogen (1331-1333) bỏ ngai vàng lên núi đi tu và chế biến đậu nành thành Natto (đậu nành nấu chín gói vào rơm ủ lên men) nhờ vậy các chùa ở vùng Yamaguni hay Kyoto cũng đã cho ra đời những “đặc sản” Natto nổi tiếng như “Tanba Natto” hay “Yamaguni Natto”.

Vào thời đại Muromachi (1338-1573) người Nhật bản đã biết cách chế biến Tương (miso) và các loại nước tương (shoyu)—một loại nước chấm-- từ hạt đậu nành hay đỗ đen nhờ vậy cách làm Natto cũng thay đổi ít nhiều bằng cách gia vị thêm tương thay vì muối, đặc biệt trong nhà đền thiền học, các vị sư đã sử dụng rất nhiều loại tương, đậu hũ và Natto trong bữa ăn (Shojin Ryori) nhờ vậy Natto càng trở nên phổ biến trong giới Samurai, sư sãi hay tầng lớp quý tộc. Từ thế kỷ thứ 17 (thời Tokugawa) Natto đã trở nên phổ biến rộng khắp, Mito (tỉnh Ibaraki) là nơi sản xuất ra nhiều loại Natto nổi tiếng lưu truyền cho đến ngày nay. Ngay ở Tokyo vào những năm 1970, người ta còn thấy cảnh bán dạo Natto và đậu hũ bằng xe đạp trong các khu phố nghèo, trở thành món ăn sáng của giới bình dân, rất tiện lợi vì chỉ cần natto với cơm nóng và nước tương là có thể xong bữa cơm sáng hay thêm một ít tương (miso) cho vào Natto thành bát canh nóng (natto-jiru) cho bữa cơm tối.

Giải mã những bí ẩn chung quanh Natto

Nhà khoa học đầu tiên nghiên cứu về sự bí ẩn của Natto là tiến sĩ K.Yabe, một chuyên gia về vi sinh học công bố những kết quả tìm tòi của ông về sự lên men của Natto vào năm 1894, ghi lại rằng “**Natto, một loại pho-mai thực vật**” để giới

thiệt với các nước phương tây vốn rất quen thuộc với các loại phô-mai từ sữa bò hay sữa dê. Trước Abe, chưa có một ai tìm hiểu nguyên nhân tại sao Natto có thể lên men từ rơm rạ bọc quanh, quả là một điều kỳ bí. Với kiến thức về vi sinh vật, TS Abe cho rằng đậu nành nấu chín chắc chắn được lên men bằng một loại vi sinh vật “nào đó” và với phương pháp trích ly, Abe đã tìm thấy 4 loại vi khuẩn (ba loại thuộc họ Micrococci và một loại Bacillus) đã giúp cho đậu nành lên men dễ dàng (ông ta đã phát hiện Bacillus subtilis là loại men giúp cho đậu nành nấu chín lên men (nhưng không xác định đó là một loại enzym có trong rơm rạ bọc quanh Natto). Những khám phá này về mặt khoa học của Abe đã gây được tiếng vang vì nhờ đó giới chuyên môn xác định được tính chất đặc biệt về dinh dưỡng của Natto về phương diện vi sinh.

Quân đội Nhật bản trong thời chiến tranh Nhật-Nga (1904-05) đã phải ăn ngày 3 bữa bằng Natto với cơm nhờ vậy binh lính gìn giữ được sức khỏe không bị đau bụng, tiêu chảy hay táo bón trên đường hành quân.

Vào năm 1905 TS Shin Sawamura (đại học Tokyo) đã thành công trong việc tách 2 loại vi khuẩn Natto từ đậu nành nấu chín, trong đó vi khuẩn gây ra mùi hương đặc biệt làm hạt đậu lên men (Bacillus natto) cũng như vi khuẩn tạo chất nhờn rất dẻo dai (Bacillus mesentericus vulgarus) tạo vị ngọt. Từ đó, khẳng định được loại enzym---qua nhiều kiểm chứng trên các loại natto khác nhau--- Bacillus Natto do TS Sawamura tìm thấy là chính xác. Bacillus Natto đồng nghĩa với Bacillus Subtilis trong thuật ngữ ngày nay. Nhiều nghiên cứu cho thấy người ta dùng nhiều loại men tương tự để sản xuất Natto nhưng tất cả đều thất bại, sản phẩm Natto này không có mùi và dẻo như Natto sản xuất bằng loại men ủ từ rơm rạ, điều đó giúp các nhà khoa học Nhật bản xác nhận được rằng con men tạo ra Natto phải là một loại men các đặc tính khác với loại men Bacillus Subtilis tuy rằng cùng họ.

Sở dĩ các nhà khoa học NB đã cất công nghiên cứu về thực phẩm độc đáo này vì cho rằng đây là một thức ăn giúp con người sống lâu, gìn giữ được sức khỏe trong đó có 4 nhà nghiên cứu ăn hằng ngày natto, đã sống đến 80.4 tuổi vào những năm 1900 là bằng chứng cụ thể. Những kết quả nghiên cứu sau đó của GS Muramatsu Shisuke (trưởng Nông nghiệp Morioka) trích ly được 3 loại Bacillus có trong Natto tạo ra mùi và hương vị cho Natto nhưng ông xác định những enzym Natto này giàu protein và chất tinh bột giúp cho tiêu hóa dễ dàng cũng như hấp thu được dưỡng chất từ thức ăn khác nhờ vi khuẩn natto có “trypsin và diastase (enzyme)”. Việc tìm tòi để sản xuất theo lối công nghiệp sản phẩm Natto được nghiên cứu liên tục ở các trường đại học Nhật bản (như GS Hazawa Jun ở ĐH Hokkaido) ứng dụng các loại enzym có tính năng tương tự với enzym từ rơm rạ để phục vụ quân đội viễn chinh Nhật bản ở Mãn châu, Trung quốc... từ năm 1919. Từ đó, Natto đã trở thành thực phẩm chủ yếu cho quân đội viễn chinh trong thế chiến thứ hai và ngày càng phổ cập đến nhân dân. Qua thống kê chúng ta có thể thấy từ mức tiêu thụ Natto 39,000 tấn năm 1958 tăng vọt lên đến 170,000 tấn/năm 1982 chứng tỏ Natto đã trở thành lương thực dinh dưỡng mà bình quân người Nhật sử dụng 1.42 kg/năm (và hiện nay là khoảng 2 kgs/năm).

Hiệu quả dinh dưỡng của Natto--thực phẩm chức năng

Khuynh hướng ngày càng tiêu thụ sản phẩm Natto vì tin rằng Natto không những là thức ăn rẻ tiền dễ tiêu, nhiều protein và không gây hại như các loại thực phẩm chế biến công nghiệp (ăn liền) mặc dù mùi “hương” (do vi khuẩn Pyrazine gây ra) của Natto vẫn gây khó chịu, cực kỳ khó ngửi. Bản thân người viết bài này đã ở Nhật trên 40 năm nhưng cũng không thể “làm quen” với mùi đặc biệt của Natto mặc dù vẫn biết đây là một thức ăn bình dân có độ dinh dưỡng cao. Nhiều anh em Việt nam đã phải bỏ chạy lánh xa khi người bạn Nhật (trong cư xá) bên cạnh mở nắp gói Natto ra ăn. Điều khác thường là những ai đã quen hay chịu được thì ngày càng “nghiện” món này một cách lạ lùng như người Pháp “ghiền” phô-mai lên men xanh “Roquefort” nặng mùi vậy.

Đây cũng là điểm yếu mà các nhà sản xuất thực phẩm ra sức khắc phục bằng cách (1) Pha trộn với hạt dẻ (2) hun khói, sấy khô với cám lúa mạch (3) thêm Calci (4) Natto với loại rong tảo giàu Vitamin B-12 hay (5) Pha trộn Natto và gạo lức... vì đã có những phát biểu đánh giá khá tích cực của giới chuyên môn vào những năm cuối và thập kỷ 1970 như nghiên cứu của GS Kameda (ĐH Y khoa Kanazawa) về hiệu quả ngăn ngừa nhiễm độc, tế bào ung thư, kim loại nặng của Natto trên cơ thể chuột hay như tổng kết của GS Ohta thuộc viện nghiên cứu Thực phẩm quốc gia (NB) rằng” có nhiều chứng cứ qua nghiên cứu cơ bản cho thấy hiệu quả của Natto như ngăn ngừa bệnh kiết lỵ, tiêu chảy và nhiễm độc đường ruột hay giảm béo... giữa các nhà chuyên môn mặc dù cho đến nay vẫn còn nhiều tranh cãi” nhưng rõ ràng là người ăn Natto không bị đầy hơi, trướng bụng như khi ăn các loại đậu khác, có nghĩa là enzyme natto có khả năng là một hoạt chất có ích không thể phủ nhận.

Trước khi đi vào chi tiết dinh dưỡng đặc biệt và khả năng ngăn ngừa các chứng bệnh tim mạch của Nattokinase, chúng ta hãy lướt qua những đặc trưng tổng quát của đậu nành.

Đặc trưng của đậu nành

Đậu nành là loại đậu được xem là “tốt” nhất trong các loại ngũ cốc nhờ những đặc tính dinh dưỡng sau:

- Protein (35-45%) gồm các loại Acid amin cơ bản (Isoleucine, Leucine, Lysin, Methionine, Phenylamin, Tryptophan, Valin...)

Isoflavones (chất Genistein) là một estrogen thực vật ngăn đông máu trong động mạch, chống xốp xương, giúp cho hoạt động của não bộ cho Nam lẫn nữ dưới 4 dạng: Aglycone, Daizein, Genistein và Glycitein. Mỗi ngày cơ thể cần 50 mg Isoflavones (tương đương với ½ miếng đậu phụ hay 30 gr đậu nành rang) là chất không bị tiêu hủy trong quá trình chế biến, nấu nướng thức ăn. Isoflavones được lý giải như một hoạt chất chống Oxy hóa, ngăn cản các gốc tự do (free radical) tấn công LDL, giúp cơ thể giảm Cholesterol xấu (LDL), tăng đào thải chúng ra ngoài và làm giảm nguy cơ suy tim mạch.

- Chất béo (15-20%) trong đó acid béo bão hòa thấp (13%), không có cholesterol (acid béo không bão hòa 30%). Lượng acid béo không no cần thiết như acid Linoleic 50% và 7% Alpha Linoleic acid là nguồn cung cấp acid béo chuỗi mạch dài Omega 3 (phát triển não trẻ em) quan trọng cho cơ thể như DHA (Docosa Hexanoic Acid) và EPA (Eicossa Pentaenoic Acid) có hiệu quả trong việc trị các chứng bệnh về tim mạch, ung thư và nhiều bệnh khác.

- Glucose (15-25%)

- Chất vô cơ, muối khoáng như Ca, Fe, Mg, P, K, Na, S (5%)

- Nước (8%)

- Vitamin: A, B1, B2, D, E, F

. Globulin, cellulose

Những hiệu quả tổng quát từ Đậu nành

Trong bài “Thực phẩm chức năng—Cũ mà mới” (1) chúng tôi đã nói qua về đậu nành, một trong những ngũ cốc được Vua Thần Nông (năm 2838 BC) ở Trung quốc xếp vào loại dinh dưỡng cơ bản và giá trị của đậu nành qua kinh nghiệm hơn 4000 năm của cuộc sống con người đã được chứng minh tuy nhiên mãi đến năm 1970 thì hàng loạt nghiên cứu khoa học về đậu nành trong việc ngăn ngừa các chứng bệnh trong y khoa mới được tập trung qua nhiều khía cạnh. Khả năng phân tích định tính cũng như định lượng các thành phần hóa học, bệnh lý và chức năng khắc phục của đậu nành dần được sáng tỏ khi điều kiện phân tích hóa lý, cận lâm sàng và lâm sàng trong kỹ thuật nghiên cứu y khoa và hóa sinh đã có những bước phát triển vượt bậc. Trong đông y, đậu nành có vị ngọt, bùi, không độc (lành tính) giải nhiệt, điều hòa ngũ tạng, bổ nguyên khí, thông lợi 12 kinh mạch. Trong tôn giáo (ở Nhật bản), đậu nành được dùng để xua tà khí vì vậy nhà chùa thường tung đậu nành vào ngày 1 tháng 2 hằng năm (tết âm lịch—gọi là Xuân phân--Setsubun) trước cổng vào dịp lễ (mamemaki) như một “phép” lễ làm sạch chốn thanh tịnh. Các vị cao niên thường tung những hạt đậu nành ra khỏi cửa, hô to “Oni wa soto, Fuku wa uchi” (Quỉ ma ra ngoài, phúc lộc vào nhà).

-Cải thiện xương

Sản phẩm đi từ đậu nành như sữa đậu nành không có nhiều hàm lượng calci nhưng Isoflavones có thể ngăn ngừa chứng loãng xương hoặc xốp xương. Nhiều nghiên cứu cho thấy Isoflavones trong đậu nành có khả năng như một hormon nữ tính (estrogen) thực vật có hiệu quả duy trì những tế bào xương thêm vững chắc. Các nhà nghiên cứu ở Ý đã đi đến một kết luận khá chắc chắn rằng Estrogen thực vật (Isoflavones) có tác dụng tích cực đến xương trong phụ nữ ở thời kỳ mãn kinh, làm cho xương chắc hơn, tránh bị xốp và nhờ vậy mà giảm nguy cơ gãy xương. Đây là cách điều trị an toàn, rẻ tiền và có hiệu quả nhất.

-Giảm các chứng tiền mãn kinh

Thống kê cho thấy phụ nữ châu Á bị thường hành như bốc hỏa, mồ hôi trộm (khi ngủ) hơn phụ nữ châu Âu trong thời kỳ mãn kinh. Những chứng tiền mãn kinh hiện rõ trong thời kỳ hormon nữ tính giảm bớt ở giai đoạn tiền mãn kinh. Khi mãn kinh cơ thể không còn sản xuất ra hormon nữ tính (Estrogen) gây ra một loạt biến đổi tâm sinh lý trong cơ thể người phụ nữ dẫn đến một số biến chứng như loãng xương, tiểu đường hay ung thư (vú hoặc tử cung). Hormon nữ tính giữ vai trò điều hòa hoạt động sinh học (kể cả hoạt động tình dục của nữ giới) trong đó có thân nhiệt vì vậy những Isoflavone của đậu nành—tương tự như Estrogen do noãn sào sản sinh cần thiết để phát triển cơ quan sinh dục nữ-- có khả năng không chế các chứng tiền mãn kinh. Vì vậy, đậu nành được xem là phương pháp trị liệu an toàn giúp phụ nữ vượt qua thời kỳ này thay vì dùng các phương pháp trị liệu bằng Hormon thay thế (Hormone Replacement Therapy) có nguy cơ gây ung thư cao. Qua khảo sát người ta phát hiện rằng người phụ nữ Nhật bản bị tác động của các chứng tiền mãn kinh (4% phải dùng HRT để trị liệu) thấp hơn phụ nữ người Mỹ (phải trị liệu bằng HRT là 30%), ít bị nóng bừng (bốc hỏa) nhờ đời sống

ăn uống nhiều sản phẩm đậu nành . Một nghiên cứu khác trên 22,000 người phụ nữ Nhật bản thực hiện vào năm 2003 chứng minh rằng chế độ ăn giàu Isoflavone có trong Miso (súp tương Nhật) hay Natto sẽ giảm đến 50% nguy cơ bị ung thư vú.

-Giảm nguy cơ suy tim

Các nhà khoa học Nga đã khảo sát chất đạm có trong đậu nành làm giảm Cholesterol và Triglyceride trong máu từ đầu thế kỷ 20. Lames W. Anderson, chuyên gia về nội tiết cho biết ăn 30 gr/ngày đậu nành sẽ làm giảm 13% LDL (xấu) trong khi HDL (tốt) không đổi nhờ tác dụng của acid amin, đặc biệt là 2 chất Glycine và Arginine. Vì vậy người dân các nước tiêu thụ nhiều đậu nành có tỷ lệ suy tim thấp hơn các nước khác vì đậu nành ngăn ngừa được các bệnh tim mạch do làm giảm chất mỡ (Cholesterol)--loại Lipoprotein nồng độ thấp hay còn gọi là Cholesterol xấu--trong máu, là nguyên nhân gây nên chứng huyết khối, xơ cứng động mạch hay nguy hiểm hơn là chứng xơ vữa động mạch gây nên tử vong. Các Isoflavones của đậu nành giúp cho động mạch được đàn hồi, tim co thắt nhịp nhàng và đều đặn hơn. Mặc dù tỷ lệ tử vong vì suy tim, xuất huyết hay đột quỵ của người Nhật thấp hơn người Âu mỹ nhưng thống kê cho thấy 60% bị tử vong ở Nhật là do nhồi máu và xuất huyết não vì vậy nên ăn nhiều Natto là điều thường được các bác sĩ khuyên bệnh nhân. Càng lớn tuổi thì hiện tượng bị đông máu càng cao khi lượng plasmin giảm --enzym duy nhất trong cơ thể có khả năng trực tiếp tiêu hủy sợi fibrin-- làm tan máu vón cục trong động mạch.

-Ngăn ngừa một số bệnh ung thư

Nhiều nghiên cứu cho thấy ăn nhiều sản phẩm đi từ đậu nành sẽ ngăn ngừa được các loại bệnh ung thư do hormon gây ra như Ung thư vú (Phụ nữ), ung thư tiền liệt tuyến (nam) hay ung thư đường ruột. Ở Nhật bản người đàn ông ăn đậu khuôn (tàu hũ) 5 lần/tuần có tỉ lệ bị ung thư tiền liệt tuyến (prostate cancer) thấp hơn khoảng 50% so với đàn ông ăn đậu khuôn 1 lần /tuần hay ít hơn và người dùng súp Miso (canh tương) ít bị ung thư dạ dày hơn những người không dùng đậu nành. Tương tự ở Trung quốc phụ nữ dùng thực phẩm đậu nành (dưới 1 lần/ tuần) có tỷ lệ bị ung thư phổi và ung thư vú cao gấp 2 đến 3,5 lần so với phụ nữ dùng hàng ngày. Những kết quả nghiên cứu về tác dụng của đậu nành về các chứng ung thư đều đi đến kết luận tỉ lệ của người dùng thực phẩm có chứa Estrogen thực vật có tỷ lệ ung thư thấp hơn dân tộc hấp thu nhiều chất béo cao, nhiều đạm động vật và ít tiêu thụ các chất sợi (fibre).

Theo ước tính của WHO năm 2006 đã có 1,5 triệu phụ nữ trên thế giới bị ung thư vú, riêng ở Hoa kỳ hằng năm có thêm 270,000 trường hợp mới và bệnh ung thư vú có khuynh hướng ngày càng tăng cao trên thế giới. Hơn 300 công trình nghiên cứu về Isoflavones trong đậu nành đối với bệnh này cho biết các tế bào ung thư không phát triển khi tiếp xúc với Genistein là một loại Isoflavone trong đậu nành. Tại hội nghị về phòng ngừa bệnh ung thư Hoa kỳ tháng 11/2006 Bác sĩ Larissa Korde thuộc Viện Ung thư Quốc Gia (Hoa Kỳ) cho biết người ăn nhiều thực phẩm làm từ đậu nành như Tofu (tàu hũ), hạt đậu nành, Miso (tương), đỗ tương luộc (edamame), sữa đậu nành...khi còn trong độ tuổi 5-11 tuổi sẽ giảm 58% nguy cơ mắc bệnh ung thư về sau so với những người ăn ít thực phẩm đậu nành nhờ Estrogen thực vật (Isoflavones) có trong đậu nành tác động hữu hiệu, một kích thích tố để phát triển các cơ quan sinh dục (nữ) đồng thời là hoạt chất chống oxy- hóa hữu hiệu. Bác sĩ Stephen Barnes thuộc đại học Alabama (Hoa kỳ) cho biết đậu nành có thể không chế các loại ung thư bao tử, ruột, phổi, gan và máu. Các nhà khoa học Pháp còn cho biết các Isoflavones còn có tác dụng chống ung thư đại tràng và ung thư nội mạc tử cung. Tại hội nghị khoa học về Ung thư ngày 27/6/1990 tại Washington, nhiều nhà khoa học đã đồng tình cho rằng 5 chất chống ung thư có trong đậu nành là: Chất ức chế Protease (Protease Inhibitors) ngăn ngừa ung thư kết tràng (colon), ung thư phổi, ung thư Tụy tạng và ung thư miệng, Phytate (ngăn ngừa tim mạch, ngăn cản hấp thụ chất sắt vào ruột...), Phytosterols (thay cho Cholesterol vào máu, chỉ có trong các loại rau, đậu vì vậy giúp giảm lượng Cholesterol trong máu và khi được thải ra ngoài tránh được ung thư kết tràng do muối mật , hoặc ung thư da. Điều này giải thích tại sao người ăn chay theo đạo Cơ đốc Phục lâm hay người Nhật bản--là dân tộc tiêu thụ nhiều đậu nành tương đương với 400 mg Phytosterol--có tỷ lệ ung thư kết tràng (Colon Cancer) rất thấp (trong khi người phương tây chỉ có 40 mg/ngày); Saponin là chất tích cực chống oxy- hóa của các radical tự do làm giảm cholesterol trong máu; Phenolic acid giúp cho các DNA không bị tế bào ung thư và Lecithin (đã đề cập). Nghiên cứu của TS Lister Morrison cho biết Lecithin còn làm chậm (ngăn chặn) sự phát triển của tế bào ung thư ngoài khả năng làm gia tăng trí nhớ, là chất bổ nuôi dưỡng tế bào não và hệ thần kinh đã được nhiều nhà nghiên cứu nêu lên.

-Đậu nành là chất dinh dưỡng tốt

Những sản phẩm đi từ đậu nành như Tàu hũ, tương, chao, sữa, natto... là những thực phẩm giàu protein (đạm) cung cấp nhiều loại acid amin cần thiết cho cơ thể. Những acid amin của đậu nành kết hợp rất tốt với các loại acid amin của những ngũ cốc khác. Đậu nành còn là nguồn của Lecithin và Vitamin E là những hoạt chất chống oxy- hóa thiên nhiên ngăn chặn tác hại của Cholesterol nồng độ thấp (LDL) mặt khác đậu nành lại giàu Magnesium giữ vai trò quan trọng cho xương, tim mạch và chống xơ vữa động mạch. Hơn thế nữa đậu nành còn có tác dụng rất tốt cho Thận thực hiện chức năng của mình (phế thải chất bã do chuyển hóa của đạm, phế thải nước, khoáng chất dư thừa trong cơ thể, độc tố trong

thực phẩm...). Đạm thực vật có trong đậu nành thay thế đạm động vật (từ thịt) làm cho Thận làm việc ít hơn, lượng protein trong nước tiểu giảm, ngăn ngừa nguy cơ sạn thận. Tại hội nghị quốc tế về dinh dưỡng tổ chức tại New Zealand (30/4-3/5/2006) GS Masafumi Kitakaze đã khẳng định Natto có tác dụng làm giảm rõ rệt các chứng Mỡ (Triglyceride và Cholesterols) trong máu cao qua nghiên cứu chung của 4 cơ quan y tế Nhật Bản, kêu gọi cộng đồng thế giới cải thiện nếp sinh hoạt (Lifestyle) và tiêu thụ Natto thiên nhiên trước nguy cơ béo phì do “thừa” dinh dưỡng và các chứng bệnh hiểm nghèo, nan y (tiểu đường, ung thư) ngày càng tăng khắp nơi trên thế giới.

Tuy nhiên gần đây, một số nhà nghiên cứu tại hội nghị ở Áo cho hay Estrogen có trong đậu nành có nguy cơ làm suy yếu tinh trùng của nam giới, khó có thể giúp noãn sào thụ tinh trong cơ thể phụ nữ (BS Chris Barratt, đại học Birmingham) vì tinh trùng rất nhạy cảm đối với Estrogen nhân tạo trong quá trình thụ tinh. Nhưng đây là kết quả so sánh giữa Estrogen thiên nhiên và Estrogen nhân tạo đi từ môi trường với chỉ số tinh trùng ngày càng giảm trên cơ thể vì vậy sự khẳng định về tác hại của những Isoflavones—Estrogen thực vật—trên tinh trùng mới dừng lại ở mức “cảnh báo”, giới học thuật chỉ thừa nhận Isoflavones có tác dụng ngăn ngừa chứng ung thư tiền liệt tuyến ở nam giới. Tuy nhiên điều này không phải là không có lý khi những nhà tu hành (Phật giáo) sử dụng đậu nành làm thức ăn phổ biến, xem đó là một biện pháp “diệt dục” đã có từ nghìn năm nay, là nguồn thực phẩm để chế biến nhiều món ăn chay hay giảm ốm hiện nay. Ngoài ra còn có ý kiến cảnh báo mặt trái của đậu nành là chất Hemagglutinin trong đậu nành có khả năng làm cho hồng cầu bị vón, giảm hấp thu dưỡng khí hay tác hại đến chức năng của tuyến giáp nếu ăn thường xuyên trong nhiều năm tuy nhiên những phát biểu này chưa được giới chuyên môn tán thành, cho rằng các phương pháp chế biến đậu nành thành thực phẩm mới là nguyên nhân chủ yếu chẳng hạn như lượng kiềm còn sót khi ngâm đậu nành, tạo ra Lysinealine gây ung thư trong khi đun sôi (luộc), gây trương chướng bụng, đồng thời khử đi các tác nhân tích cực như Genistein hay Daizein.

Bác sĩ Nguyễn Việt Tiến, Giám đốc Bệnh viện phụ sản Trung ương (Việt Nam) khuyên “Phụ nữ chuẩn bị có thai không nên ăn nhiều thức ăn chế biến từ đậu nành. Hợp chất Genistein trong đậu nành có tác dụng tiêu diệt “tinh binh” trước khi chúng kết hợp với trứng (noãn sào)” dựa theo kết quả của một nghiên cứu ở trường y tế công cộng Johns Hopkins (Maryland Mỹ) nhưng FDA (Mỹ) hay WHO vẫn chưa lên tiếng xác nhận chính thức những thông tin này.

Phiếu Ghi Danh – Version 1
(xin điền mỗi người một phiếu)

**Đại Hội Vô Vi Quốc Tế Kỳ 28 “Khai Triển”
và Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy
Hotel GAYLORD TEXAN Resort & Convention Center – Dallas, Texas, USA
22/11/2009 - 26/11/2009**

Họ và Tên (theo giấy thông hành/passport):		Tuổi:	Nam/Nữ
Địa chỉ :			
Thành Phố/ Tiểu Bang:	Số vùng (Zip code) :	Quốc Gia:	
Email:	Điện thoại nhà:	Điện thoại di-động :	
Thuộc Thiên Đường / HAHVV :			
Tên người nhà (liên lạc trường hợp khẩn cấp):		Điện thoại	

Ghi Danh Đại Hội :

Phòng		Lệ Phí Đại Hội cho 1 người	Tổng Cộng
Phòng 4 người	Người Lớn	575 USD (445 EUR)	
Phòng 3 người	Người Lớn	635 USD (490 EUR)	
Phòng 2 người	Người Lớn	720 USD (555 EUR)	
1. Phòng 1 người	Người Lớn	2. 960 USD (740 EUR)	
	Trẻ em 4-12 t *Chung phòng với 2 người lớn	280 USD (215 EUR)	

*Trẻ em xin xem bản giá chi tiết trang sau

****Chỗ ở trước và sau Đại Hội : Khách sạn Gaylord Texan Resort**

	1 Đêm mỗi người	Đêm 20/11/09	Đêm 21/11/09	Đêm 26/11/09	Đêm 27/11/09	Tổng Cộng
Phòng 4 người	35 USD (27 EUR)					
Phòng 3 người	47 USD (37 EUR)					
Phòng 2 người	70 USD (54 EUR)					
Phòng 1 người	130 USD (100 EUR)					
Tổng Cộng Lệ Phí						
Đóng đợt 1 (300 USD/người lớn hoặc 100 USD/ trẻ em)						
Đóng hết lệ phí trước 01 tháng 9, năm 2009						

**** Lệ phí khách sạn bao gồm thuế và 15 USD Resort Fee cho mỗi phòng để sử dụng Hi-Speed Internet trong phòng ngủ, Fitness Center (có steam/sauna), nhật báo hằng ngày, sử dụng xe bus chuyên chở đến shopping mall gần đó, v.v... Vì số phòng ở trước và sau có giới hạn với giá đặc biệt này, xin quý bạn đạo đặt chỗ sớm.**

Xin chọn loại phòng	King Room (1 giường đôi lớn)		Double Room (2 giường đôi)	
----------------------------	------------------------------	--	----------------------------	--

	<i>Xin xếp phòng chung với : Họ và Tên</i>
1	
2	
3	

1. Ghi Danh Đại Hội

➤ **Lệ Phí Đại Hội Trẻ Em 12 tuổi trở xuống ở chung phòng 2 người lớn**

Trẻ em trên 12 tuổi, tính giá người lớn.

Trẻ em 12 tuổi trở xuống ở chung với phòng 2 người lớn (tối đa 2 em) tính giá theo bản dưới đây.
2 người lớn tính theo giá tiền phòng 2 người.

Phòng	Giá tiền/ Mỗi người lớn	Giá tiền / Mỗi trẻ em
2 người lớn 2 trẻ em 4–12 t	720 USD	280 USD
2 người lớn 1 trẻ em 4–12 t	720 USD	280 USD
2 người lớn 2 trẻ em dưới 4 t	720 USD	miễn phí
2 người lớn 1 trẻ em dưới 4 t	720 USD	miễn phí

Trẻ em dưới 12 tuổi ở chung với 2 người lớn trước và sau Đại Hội được miễn phí. 2 người lớn trả tiền phòng theo giá phòng 2 người lớn.

Trẻ em dưới 12 tuổi ở chung với 1 người lớn trước và sau Đại Hội được miễn phí. Người lớn trả tiền phòng theo giá phòng 1 người lớn.

➤ **Cách Đóng Lệ Phí**

Chúng tôi xin đề nghị chương trình trả làm 2 lần để thuận tiện cho quý bạn.

Tuy nhiên, phiếu ghi danh chỉ có hiệu lực khi quý bạn đã trả hết lệ phí.

Phòng		Đợt 1	Đợt 2 đóng trước 01/09/2009
Phòng 4 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	275 USD hay phần còn lại
Phòng 3 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	335 USD hay phần còn lại
Phòng 2 người	Người Lớn	300 USD (230 EUR)	420 USD hay phần còn lại
3. Phòng 1 người	Người Lớn	500 USD (390 EUR)	460 USD hay phần còn lại
	Trẻ em 4-12 t	100 USD (75 EUR)	180 USD hay phần còn lại

Hạn chót ghi danh và đóng lệ phí: 01 tháng 9 năm 2009

Lệ phí sẽ không hoàn trả lại trong trường hợp quý bạn hủy bỏ sau ngày 01/09/2009.

➤ **Chương trình sơ lược**

Ngày	Chương Trình Sơ Lược	Bữa ăn
Chủ Nhật 22/11/2009	Nhận Phòng sau 3 giờ chiều. Bắt đầu sinh hoạt chung vào lúc 8 giờ tối.	
Thứ hai 23/11/2009	Khai mạc, Đại Hội ngày 1	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều
Thứ ba 24/11/2009	Đại Hội ngày 2 và Mừng Lễ Thượng Thọ Sinh Nhật Đức Thầy	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều Lễ Mừng Sinh Nhật Thầy
Thứ tư 25/11/2009	Đại Hội ngày 3 và bế mạc Đại Hội vào buổi tối	3 bữa ăn sáng, trưa, chiều
Thứ năm 26/11/2009	Trả phòng trước 11 giờ sáng	1 bữa ăn sáng

➤ **Phiếu ghi danh và lệ phí đại hội xin gửi về**

Tất cả lệ phí tham dự Đại Hội xin trả bằng US Dollars (USD) (Giá EUR chỉ phỏng chừng, sẽ điều chỉnh sau khi chuyển ngân)

International Money Order [] Postal money order [] hay Cashier's check []

Ban đạo tại Mỹ, Canada, Úc Châu

Personal Check, Money Order, Bank Draft hay cashier's check bằng USD xin đề tên:

VoVi Friendship Association of Northern California

Xin gửi phiếu ghi danh và lệ phí về địa chỉ:

Mai Nguyen

P.O. Box 5234

Oroville, CA 95966

USA

Tel: (530) 589-1517

Email: huemai00@gmail.com

Ban đạo tại Á Châu (Việt Nam)

Xin liên lạc với anh Lâm Mừng để nhận giấy chứng nhận tham dự Đại Hội giúp xin visa vào Mỹ và đóng lệ phí Đại Hội:

Lâm Mừng

c/o VoVi Friendship Ass. Dallas-Fortworth

4806 La Rue St

Dallas, TX 75211

USA

Tel: (214) 957-0465

Email: lammung@yahoo.com

Ban đạo tại Âu Châu (có thể đóng tiền Euro)

Xin đóng tiền và gửi phiếu ghi danh về địa chỉ:

Huỳnh Kim Phụng

178, rue de l'Université,

75007 Paris

France

Tél : (0)1 45 50 29 12

Email: kimphung.huynh@free.fr

Ngân phiếu xin đề tên **Association Vovifrance**

2. Vận Chuyển

Ban Vận Chuyển sẽ đưa đón các bạn đạo đến và đi từ **phi trường Dallas-Fortworth International Airport (DFW) về khách sạn Gaylord Texan Resort** vào các ngày **20, 21, 22** và **26, 27, 28 tháng 11 2009**.

Ngoài phi trường DFW và các ngày đưa đón kể trên, xin quý bạn đạo vui lòng tự túc. Quý bạn có thể sử dụng Super Shuttle từ phi trường DFW về Khách Sạn hoặc từ Khách Sạn ra phi trường DFW, giá tiền 12 USD/1 người/1 chuyến.

Thông Báo Của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California

Trước hết xin cảm ơn Đức Thầy đang là Hội Viên danh dự của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California. Và sau đây xin nhờ TBPT ĐN thông báo đến bạn đạo, vì có một vài số liên lạc trong danh sách không được đúng, nên chúng tôi không thể liên lạc thẳng.

Để giúp cho công việc của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam Cali được thêm lưu chuyển, Hội chúng ta đã quyết định sẽ tăng thêm số thành viên trong Hội Đồng Quản Trị cho đủ túc số 9 người. Nay chúng tôi xin kính mời quý bạn vui lòng tham dự ngày bầu cử thêm hai thành viên cho HĐQT.

Địa điểm bầu cử sẽ tổ chức tại Trụ Sở Xây Dựng Vô Vi lúc 1:30 trưa, ngày Chúa Nhật 14 tháng Sáu Năm 2009.

Nếu quý vị đã có thẻ Hội Viên (và thẻ chưa hết hạn), Quý bạn sẽ được bầu khiếm diện hoặc hiện diện.

Khi Bầu khiếm diện xin liên lạc Chị Nguyễn Xuân An (310-908-9259), hoặc Anh Nguyễn Hoàng Vĩnh Thụy (310-538-4068) và Cô Nguyễn Thị Hoa (714-232-9374).

Nếu muốn biết thẻ Hội Viên của mình còn hạn hay đã hết hạn, xin vui lòng liên lạc chị Nguyễn Mai Thanh Thảo (818-681-1602) để biết thêm chi tiết.

Sự tham gia đóng góp ý kiến quý báu của bạn qua lá phiếu bầu người bạn đạo thay mặt chúng ta làm việc trong cộng đồng Vô Vi là sự hỗ trợ tinh thần thật lớn lao cho Hội AHVVHKNC chúng ta.

Trân trọng Kính Mời
Ban Tổ Chức Bầu Phiếu
-BCH-HAHVVHKNC

Thông Báo Của Hội Ái Hữu Vô Vi Hoa Kỳ Nam California

Xin Thông Báo Chương Trình Sinh Hoạt Đầu Tháng Tại Thiên Viện Vĩ Kiên sẽ được bắt đầu Thứ Sáu ngày 3rd đến Chúa Nhật Ngày 5th 2009.

Các bạn có nhớ không? Thấm thoát đã gần một năm từ khi khóa sống chung Thực Hành Đến Đích, ba ngày vui thiên, cũng như buổi hội ngộ đầu tiên sau ngày khánh thành Tân Kiến Thiết của Thiên Viện. Sau một mùa đông dài dằng dặc, khí hậu ẩm áp được trở lại nơi đây, Hoa tươi nở rộ và gió mát nhẹ nhẹ như quỳên rũ bạn cùng lên để thưởng thức chung cảnh đẹp thiên nhiên với khí hậu thanh nhẹ. Sẵn dịp chương trình thường lệ của mỗi đầu tháng sinh hoạt tại Thiên Viện Vĩ Kiên và lễ đặc biệt, mời các bạn cùng lên Thiên Viện Vĩ Kiên “Chung Sống Tham Thiên” như tên mà Đức Thầy đã chọn cho kỳ hội ngộ khóa hai vừa qua.

Xin các bạn lưu ý:

1. Về vận chuyển: xin liên lạc Anh Huỳnh Tấn Lộc (714-891-0889) hoặc cô Nguyễn Mai Thanh Thảo (818-681-1602)
2. Về thời tiết: tuy thời tiết ẩm áp, nhưng đôi khi về chiều khí hậu có thể thay đổi, nên nhớ mang giày ẩm và áo quần đủ ấm.
3. Xin vào mạng lưới www.vovilax.org để biết địa chỉ đến thiên viện
4. Nếu bạn muốn thanh lọc nhẹ trong ba ngày thì xin bạn liên lạc Chị Nguyễn Kim Bích tại số (909-338-6691) hoặc cô Nguyễn Mai Thanh Thảo số (818-681-1602)
5. Về chương trình của ba ngày: chúng ta cùng nhau tham thiền theo đúng giờ giấc và cùng đồng niệm.
6. Mọi sinh hoạt đều xin được nhẹ nhàng để giữ sự thanh tịnh chung
7. Ăn uống: dưỡng sinh đặc biệt(nếu bạn có kiên cử từ bác sĩ xin nhắc Cô Kim Bích)
8. Sinh hoạt ngoài trời: niệm hành, thể dục nhẹ, vệ sinh chung và trồng cây, hái trái cây và salach xoong.

THÔNG BÁO CỦA CHỊ LAN ANH & ANH BÁ VỀ DU THUYỀN

Kính thưa các Bạn Đạo ,

Thể theo lời yêu cầu của các bạn, chúng tôi xin thông báo giá mới nhất của hãng tàu Carnival cho chuyến Splendor ngày 30 tháng 8, 2009 (hiện nay thì hành trình là đi Mỹ Tây Cơ, nhưng không biết sẽ có thay đổi giờ chót hay không vì Hiệp Hội Y Tế Quốc Tế ngày 11/6/09 vừa qua đã nâng cấp nguy hiểm của dịch cúm heo lên cấp 6 là cấp cao nhất) :

	Phòng Inside (không cửa sổ)	Phòng Ocean View (có cửa sổ)	Phòng Balcony (có lang can bước ra)
Phòng 2 người :	\$555/ 1 người	\$565/ 1 người	\$735/ 1 người
Phòng 3 người :	\$475/ 1 người	\$525/ 1 người	\$635/ 1 người
Phòng 4 người :	\$425/ 1 người	\$495/ 1 người	\$595/ 1 người

(Đây là giá đặc biệt dành cho Senior citizen (55 tuổi trở lên) hoặc là dân địa phương của các tiểu bang states: AR , AZ, CA (California) , CO, ID, KS, MD, MI, MN,MO, MT, NM, NV, OR, OK, WA, WI . Mỗi phòng chỉ cần có 1 người trên 55 tuổi hoặc 1 người dân địa phương bất phân tuổi tác của các tiểu bang trên thì mọi người cùng phòng đều được hưởng giá này)

Ngoài ra, mỗi người khách đi du thuyền sẽ cần cho thêm \$70 tiền TIPS / Pour-boire (tiền "boa") cho nhân viên hãng tàu vào ngày cuối . Nếu muốn mua bảo hiểm sức khỏe du lịch của hãng tàu, thì thêm US\$89/ 1 người . Di chuyển từ phi trường đến hotel do Super Shuttle khoảng \$15 - \$25 một bạn . Từ hotel đến bến tàu khoảng \$10 - \$20 .

Hãng tàu sẽ không hoàn tiền lại nếu hủy bỏ sau ngày 15 tháng 6, 2009. Từ nay đến ngày tàu rời bến nếu hãng tàu còn tiếp tục giảm giá thì chúng tôi sẽ thông báo cho các bạn được biết.

HÔM QUA (NGÀY 11 THÁNG 6, 2009) HIỆP HỘI Y TẾ THẾ GIỚI (W.H.O.) VỪA RA THÔNG CÁO NAY ĐÃ NÂNG CẤP DỊCH CÚM HEO LÊN THÀNH CẤP CAO NHẤT TỪ 41 NĂM NAY, LÀ CẤP THỨ 6 . <http://www.cdc.gov/h1n1flu/>
HỌ CHO BIẾT TỪ THÁNG 8 TRỞ ĐI, KHI TRỜI BẮT ĐẦU ĐỔI MÙA THÌ DỊCH CÚM HEO NÀY SẼ LAN TRÀN MẠNH GẤP ĐÔI THÁNG 4 VỪA QUA .

Anna Nguyen