

Cà Phê và Âm Nhạc

Không nhớ từ lúc nào tôi thích cà phê, để xem ký ức tôi trở về dòng sông xưa, con đường cũ ...khoảng trời Huế thân thương của tuổi thơ, của thời hoa mộng mà không ai có thể “tắm hai lần cùng một dòng nước trong một dòng sông”. Ngày ấy đâu rồi

Hình như trước 75, một ngày đẹp trời. Bích Đào có người mời cà phê, bạn ngại đi một mình, nên rủ tôi cùng đi cho vui. Quán cà phê mọc trên một hồ Sen nên thơ trong Thành Nội, vắng vẻ yên tĩnh. Dưới chân chúng tôi là hồ nước, Sen mọc không nhiều vừa đủ để khách ngồi ngắm những búp viền cánh hồng thanh khiết ló lên. Chủ nhân bỏ nhạc tiền chiến êm dịu. Tiếp viên đến hỏi dùng chè hay cà phê, tôi nghĩ nơi có nhạc nếu dùng ly chè thì không hợp, muốn níu kéo thời gian lâu hơn cần dùng cà phê mới đúng, nên gọi cà phê phin. Ngồi nhìn những giọt chảy chậm trong phin lọc, khói bay bốc tỏa mùi thơm độc đáo, khung cảnh thanh lịch vang lên tiếng hát Lệ Thu, Sĩ Phú, Khánh Ly làm tôi thích thú. Mặc hai người nói chuyện, tôi say sưa thả hồn theo những bản nhạc và thông thả nhấp từng hớp cà phê sữa thơm ngọt. Đêm đó tôi mất ngủ cứ nằm thao thức mãi gần sáng...nhưng không ân hận.

Cà phê có sức quyến rũ, nhưng có kếp cũng phải cần thêm đào là âm nhạc mới nên duyên. Sau đó tôi cũng chẳng sợ chuyện mất ngủ, vì âm nhạc cuốn hút tôi mạnh mẽ. Thỉnh thoảng cả nhóm bạn bè đến nhà Ngọc Bảo có quán giải khát gia đình mở bán rất nên thơ. Những bộ bàn ghế được đặt trong khu vườn rộng, dưới gốc những tàng cây Khế, Đào, Trứng Gà, Nhãn lá xum xuê xanh mát, dĩ nhiên là có cà phê và nhạc. Hình như đa số con gái Huế đều mê nhạc, nên khi vào đó ít ai muốn nói chuyện, chỉ muốn im lặng thưởng thức nhạc.

Bạn Kim Hoàng thỉnh thoảng rủ tôi tới quán cóc liêu xiêu bên vệ đường đối diện công Đại Nội. Bạn thích anh chàng đang học ngành mỹ thuật điêu khắc trong Đại Nội. Bạn chỉ cần chờ giờ tan trường, được thấy chàng phóng xe Honda ra khỏi cổng thì tối sẽ ngủ ngon. Hai đứa gọi cà phê ngồi chờ, nhìn nắng chiều đang rót trên mặt hồ Sen cạnh bờ tường, nhưng tâm hồn tôi thoải mái tận hưởng khung tranh êm đềm của buổi chiều thơ mộng, còn hấn thì bị tim đập mạnh, mắt đảo dác “giữa chốn đông người chỉ thấy riêng anh”.

Sau 75 đời đứt ngang rồi...cuộc sống nghèo khổ đói rách, tinh thần uể oải. Đứa dạy miền quê mỗi ngày đạp xe lên về 4, 5 tiếng đồng hồ mệt đuối chán nản nhưng lương ít ỏi, đứa bỏ dạy về thuê hợp tác xã khỏi phải đi xa, đứa lặn thân ngoài chợ đời bắt chước người ta buôn bán. Không còn niềm vui nào nữa, cuối tuần tìm giải trí bằng quán cà phê có nhạc.

Lúc đó nơi đường Mai Thúc Loan có quán cà phê tên Hoa Hồng 9 quay mặt ra đường, đối diện hàng Phụng Vỹ. Tới mùa hè xác rưng đỏ ối ngập con đường dẫn ra cửa Đông Ba. Chúng tôi hẹn nhau, trước khi vào quán kiểm soát tài chánh chặt chẽ mới dám bước vào

Tôi lên tiếng trước

- tao có hai đao

Đứa khác

- tao một đao

Đứa khác nữa

- tụi bây đừng lo, tuần ni tao có năm đao lận

- Ôi như vậy dư sức bao ba đứa kia, yên tâm rồi

Chúng tôi thường lựa bộ bàn sát khung cửa sổ nhìn ra đường, trời mưa nhìn đám bụi mờ hay mưa rơi xối xả, trời hè ngắm con nắng nhạt nhoà trải trên lối đi ngập đầy xác Phượng, hay phóng tầm mắt xa hơn nhìn mây trời lửng lơ trong xanh dịu vợi.

Khi vắng khách chúng tôi yêu cầu mở nhạc Thái Thanh, mê man theo giọng ca lời nhạc

(*1) *“Trong chiều dần im hơi.
Người ngồi thương nhớ bao ngày vui.
Một ngày xưa cũ, đời còn đường tơ.
Là ngày hai đứa chúng ta còn thơ...”*

Từng giọt cà phê nhỏ xuống, đợi chờ và thẩn thướt theo ca sĩ Mai Hương

(*2) *“Lắng trầm tiếng chiều ngân.
Nhạc dặt dìu ái ân.
Người ôi! Nhớ mãi cung đàn.
Năm tháng phai tàn.
Duyên kiếp vẫn còn lỡ làng.
Đã quên hết sầu chưa”*

Cứ vậy...quên tất cả, quên cảnh nghèo, quên tương lai mờ mịt, tâm hồn lãng đãng theo tiếng hát Lệ Thu

(*3) *“Chiều buồn len lén tâm tư.
Mơ hồ nghe lá thu mưa.
Dạt dào tựa những âm xưa.
Thiết tha ngân lên lời xưa...”*

Tách cà phê nóng hổi, hóp từng ngụm thơm lười, mùi thơm phức hít vào mũi ngậy ngát, ôi tuyệt vời và hạnh phúc lâng lâng lên tận mây xanh bỏ lụi thực tại.

Thế rồi quán bị công an đến tịch thu đĩa nhạc, quán vắng khách dần dần đến một ngày thì đóng cửa. Chúng tôi đau nhói con tim, như người yêu vừa bị tử nạn hết cách cứu vãn. Mỗi ngày đạp xe ngang quán, nhìn cánh cửa khép kín lạnh lùng, không còn thiên đường của chúng tôi, không còn bóng mát che chở tâm hồn, không còn cứu cánh. Niềm đau bị hệt hắt, tàn nhẫn khiến tôi run lên không muốn đi ngang nơi chốn ấy nữa. Hué không còn quán cà phê nào mở nhạc, chúng tôi hết tìm thú vui, cà phê dần dần bị quên lãng vì cây cối đã, ra đi khi trời chưa sáng và trở về nhà khi trời đã tối

Năm năm sau ... vào đêm Noel. Chị họ của Lộc (bạn trai tôi đã vượt biên mấy tháng trước) lên chở tôi đi uống cà phê hẹn với bạn chị. Tôi không nhớ tên quán cà phê, chỉ nhớ đi qua cầu Trường Tiền và quán nhìn ra sông Hương. Nghe chị Quỳnh nói nhiều quán đã được mở lại “nhạc vàng,” tôi cũng ngờ ngợ chưa tin nhưng khi vào mới rõ. Dưới ánh đèn màu, những nhóm trai gái, những cặp tình nhân ăn mặc đẹp ngồi quây quần trò chuyện. Tôi chỉ biết thả hồn vào âm nhạc và thưởng thức ly cà phê nóng. Tiếng hát Thanh Thúy vang lên

(*4) *“Một ngày xa nhau xoá bao hình bóng.
Trời bày chia ly chi cho lòng héo?
Giờ đây cách xa người quên hay nhớ?”*

Ngày xưa còn đó trăng nước mong chờ...”

Chị Quỳnh bỗng nhiên nhìn tôi lên tiếng “Giờ này chắc Lộc đang ngồi nơi một hộp đêm nào đó”. Như chạm vào nỗi thầm kín, nước mắt tôi trào ra ràn rụa vì tủi thân, may mà đèn màu trang trí hơi tối nên không ai có thể biết tôi đang khóc.

Một đêm mưa gió, Kim Hoàng đến rủ tôi đi cà phê. Tôi có nghe ai mách lại, gia đình Dì của Lộc, nơi hẻm gần nhà tôi mới mở quán trong nhà có nhạc vàng. Chúng tôi đến đó lựa bộ bàn ngoài hiên ngồi nhìn bong bóng vỡ. KH tán tỉnh hay tếu hay đùa giỡn, nhưng lần này bạn có vẻ tự lự ít nói. Chúng tôi im lặng nghe nhạc nhìn mưa rơi, mỗi người một cõi riêng. Lúc khuya tôi nhắc KH về thôi, bạn uể oải đứng lên và nói “gặp mi lần cuối, tao đã bỏ dạy, có lẽ sẽ vào SG”.

Tôi buồn muốn khóc vì hai đứa có rất nhiều kỷ niệm chung. Thời gian sau bạn đi rồi tôi mới biết gia đình nó lâm vào tình trạng sa sút, bán nhà di chuyển vào Nam. Thời cuộc lúc đó thì đa số ai cũng vậy, tôi hiểu nguyên nhân đêm uống cà phê lần cuối bạn làm li, và chẳng ngạc nhiên kiểu người Huế thâm trầm buồn vui đều giấu sâu vào lòng. Nay bạn đã mất nhưng kỷ niệm vẫn đeo tôi dai dẳng, thường sống lại như bạn đang ở bên cạnh.

Và tôi cũng vào Nam, đi ngang những quán cà phê trên đường phố Sài Gòn không tìm được nét cũ, chỉ thấy nơi đó tập trung giới đàn ông hình như mua bán mảnh mung. Tôi liêu theo những chuyến vượt biên, có lúc chạy thoát, có lúc ở tù, lao đao gần sáu năm, cuối cùng cũng thoát được đến bến bờ tự do.

Tôi lại mơ ước được đến hưởng không khí quán cà phê nghe nhạc, nơi miền thung lũng hoa vàng Bắc Cali. Một lần cùng mấy người hàng xóm gặp lại, rủ nhau vào quán, thấy toàn thanh niên đàn ông, mấy cô gái bung ly ăn mặc hở hang diêm dúa. Họ xem Football hình như cá độ sao đó, mà la hét âm ỉ, chẳng thấy mở nhạc, chúng tôi sợ quá chạy ra khỏi quán mau lẹ. Từ đó không dám mơ quán cà phê nữa, chỉ mua về nhà khuấy uống.

Lúc này, “*người bạn cà phê*” đến gần tôi mỗi buổi sáng, có khi uống kịp có khi đem theo lên xe. Nó luôn theo tôi lúc đi đâu, đến nhà ai lỡ họ không dùng cà phê, nên tôi luôn thủ trong xách tay. Có ly cà phê trước khi vào hăng giúp tinh thần tỉnh táo, làm việc hăng say quen thói mấy chục năm nay. Cuối tuần thức dậy muộn màng, bên tách cà phê thơm ngào ngạt, tôi mở nhạc lớn những bài mình muốn nghe. Ngồi trầm ngâm nhìn ra khoảng vườn sau, mắt lơ đãng theo những đóa hoa đủ sắc màu rực rỡ dưới tia nắng ban mai, hay những giọt sương đang bám đọng làm tăng thêm vẻ kiều diễm của cánh hoa, thả hồn mây mưa theo tiếng nhạc. Có lúc bên tách cà phê nghe nhạc làm tôi buồn muốn gục ngã, muốn khóc trong trạng thái đầy bị lụy. Có lúc dễ dàng tuôn thơ và cũng có lúc thả hồn về kỷ niệm.

Tôi cũng mới vừa đọc xong mục sức khỏe về sự lợi ích của cà phê. Xin chia sẻ thêm trong bài.

Sức khỏe: TÁCH CÀ PHÊ VÀ TUỔI THỌ - Bác Sĩ Phạm Hiếu Liêm

Caffeine chỉ là chất kích thích, Tách Cà Phê mới là thuốc Trường Sinh

Nếu bạn ở tuổi trên trung niên, khoảng trên dưới 50 tuổi và biết có một viên thuốc mà bạn có thể dùng mỗi ngày không phải để trị bệnh gì cả, nhưng sẽ làm giảm nguy cơ tử vong đến 30% trong bảy năm tới so với những người không uống viên thuốc “trường sinh” đó, tôi nghĩ bạn sẽ uống viên thuốc ấy ngay. Bản tin từ báo New York Times về một khảo cứu công bố trên báo Y học Annals

of Internal Medicine cho thấy uống từ 1.5 đến 3 tách cà phê mỗi ngày là viên thuốc trường sinh nói trên.

Bất kể là bạn uống cà phê có 1 muỗng đường hay cà phê đen và kể cả cà phê decaf (gần như không có caffeine, là loại cà phê được loại bỏ ít nhất 97% caffeine), bạn đều giảm được tử vong so với người cùng tuổi không uống cà phê.

(Nguồn):

www.nytimes.com/2022/06/01/well/eat/coffee-study-lower-dying-risk.html

Coffee Drinking Linked to Lower Mortality Risk, New Study Finds (Publish...

The research found that those who drank moderate amounts of coffee, even with a little sugar, were up to 30 perc...

Trong Y học hiện nay, chưa có một thuốc nào không dùng để chữa bệnh mà có thể giúp người tiêu thụ sống lâu hơn như vậy. Do đó, chúng ta có thể gọi cà phê là một thuốc “trường sinh” vì cà phê không phải là một chất dinh dưỡng.

Theo lịch sử thì cà phê có nguồn từ Trung Đông khoảng Thế Kỷ thứ 15, được đưa vào Âu Châu thời Đế Quốc Ottoman và trở thành phổ thông vì có vị đậm đà với mùi thơm dễ chịu và giúp hưng phấn làm tỉnh táo tinh thần người tiêu thụ. Người Pháp mang cà phê vào Việt Nam thời thuộc địa. Họ còn khởi xướng việc trồng cây cà phê ở Ban Mê Thuột vẫn còn tồn tại đến hôm nay.

Caffeine là một hóa chất trích ra từ cà phê và có đặc tính kích thích não bộ khiến thần trí tỉnh táo và bớt buồn ngủ. Caffeine cũng khiến áp huyết tăng tạm thời làm tăng lượng máu lọc qua thận nên gây lợi tiểu. Nhịp tim cũng tăng nhanh tạm thời trong lúc ấy. Caffeine được bỏ vào các thức uống, hay chewing gum (kẹo cao su, kẹo nhai) để giúp hưng phấn và tỉnh ngủ. Người có chứng nhịp tim nhanh rối loạn nên tránh dùng caffeine. Caffeine không có màu, không có mùi, vị đắng và không có bằng chứng để tin rằng caffeine làm tăng tuổi thọ.

Những hóa chất khác, đa số là chất kháng oxy trong tách cà phê, kể cả cà phê decaf, với màu nâu sậm, hương thơm ngào ngạt giúp giảm tử vong nên tăng tuổi thọ như đã nói ở trên mà cơ chế vẫn chưa được biết rõ.

Mỗi tách hay ly cà phê có khoảng 180-200mg caffeine. Cà phê decaf chỉ có khoảng 5-10mg trong mỗi tách. Muốn khỏi mất ngủ thì chỉ nên uống cà phê decaf sau 2 giờ chiều. Tách cà phê buổi sáng và buổi trưa giúp hưng phấn tỉnh táo và cũng là thuốc trường sinh kể cả tách cà phê decaf vào buổi chiều tối. Nếu bị chứng nhịp tim rối loạn nhanh thì chỉ uống decaf mà thôi thì cũng tốt vậy.

Xin nâng tách cà phê và chúc sức khỏe thật dồi dào.

Bs. Phạm Hiếu Liêm

Ngoài ra có thêm tài liệu lợi ích về âm nhạc:

Âm nhạc không chỉ để lắng nghe, mà nó còn là món ăn tinh thần giúp chúng ta tìm thấy niềm vui, hay thắp lên nguồn cảm hứng trong cuộc sống. Không những thế, y học hiện đại còn chỉ ra rằng âm nhạc cũng là liệu pháp giúp điều trị các chứng bệnh thần kinh và tâm lý cực kỳ hiệu

quả. Hãy cùng tìm hiểu về liệu pháp này vì biết đâu đây có thể là “cứu cánh” giúp chúng ta chữa lành tâm hồn và thể chất mà ta vẫn đang tìm kiếm bấy lâu.

Prudential <https://www.prudential.com.vn>

Giờ đây! Chị bạn Phương Hoa làm dùm bản nhạc lấy từ bài thơ “Cà Phê Yêu Thương” của tôi sáng tác năm 2021, với giai điệu vui tươi mạnh mẽ. Nghe bản nhạc thầm cảm ơn chị PH đã chuyển sức sống bơm vào người tôi, đẩy lui căn bệnh u trầm. Như một bữa bồi vực mình dậy thoát ra sự mệt mỏi của tâm hồn và thể xác. Đây là bài thơ và bản nhạc. Mời quý anh chị em cùng thưởng thức.

Cà Phê Yêu Thương

Cà phê gọi bạn hẹn hò
Chung vào quán nước chuyện trò lao xao
Chị em gặp gỡ đổi trao
Buồn vui chia sẻ cảm giao tâm tình

Cà phê như bóng với hình
Trầm ngâm theo giọt nhỏ phin đợi chờ
Dập dìu nốt nhạc cung tơ
Gọi hồn phiêu lãng dệt mơ cõi nào

Cà phê ngấm nắng hồng đào
Tâm hồn lơ lửng tiêu dao mộng chiều
Ngất ngây giọt đắng hương yêu
Nuốt từng hớp nóng liêu xiêu say nồng
Cà phê êm ái nhạc lòng
Điệu ru thồn thức
mênh mông nổi sầu
Thềm mưa bong bóng vỡ mau
Hạt rơi tí tách niềm đau lặng lẽ

Cà phê gọi hứng vần thơ
Tay kẻ ly chạm thờ ơ quên đời
Gần nhau gần bó bao thời
Vẫn từng buổi sáng chẳng rời em tôi

Cà phê thơm ấm vành môi
Nuốt vào từng ngụm ôi thôi tuyệt vời
Lạc tàn ánh mắt chơi vơi

Con đường Phượng đỏ xác rơi ngập đầy

Cà phê lãng đãng giăng mây
Đi tìm ảo ảnh bao vây nỗi buồn
Có khi để mặc lệ tuôn
Có khi tỉnh táo bỏ buông nỗi phiền

Cà phê trầm mặc cõi riêng
Thương mùa thu tới lá nghiêng chuyển vàng
Hồn rơi theo dấu phai tàn
Cà phê kết nối nhịp nhàng câu thơ

MTTN

Cuối tháng năm, trời sáng nay đẹp lắm, tôi đang uống cà phê, đi dạo sau vườn tắm nắng hồng đào sau khi viết đôi điều về cà phê và âm nhạc. Người tỉnh táo, lòng thấy hưng phấn theo điệu nhạc, những giây phút bình yên hạnh phúc.

*“Cám ơn đời mỗi sớm mai thức dậy
Ta có thêm ngày nữa để yêu thương”*

Minh Thúy Thành Nội

(*1) *Mối Tình Xa Xưa* - lời Việt Phạm Duy

(*2) *Chiều Tà* - lời Việt Phạm Duy

(*3) *Hoài Cảm* - Cung Tiến

(*4) *Trăng Mờ Bên Suối* - Lê Mộng Nguyên