

# Nếp Sống Mới

8991 Blaine Meadows Drive  
Jacksonville, FL 32257-1719

\*\*\*\*\*

Số 145 - 146

Tháng Giêng – Hai 2003

## Bình An

Bình An là điều mà hầu như mọi người đều mong mỏi, tìm cầu. Mỗi độ xuân về, người xưa thường hay viết trên giấy đỏ, chữ vàng\* bốn chữ **Xuất Nhập Bình An**, dán trên cửa cái để mong trong nhà có sự yên ổn. Một người phải đi làm ăn xa, bạn bè tặng bức tranh có cái **bình** nằm trên **yên** con ngựa đang sai bước, tượng trưng cho lời chúc “thượng lộ bình yên”. Chúng ta cũng thường nghe rất nhiều lần câu: “Cầu xin hai chữ bình an” từ môi miệng của những người đang bối rối trước một nan đề nhức nhối. Người Do Thái khi gặp gỡ hoặc khi từ giả thường hay chúc nhau 2 chữ bình an (SHALOM). Trong sách Phúc Âm Luca (24:36) khi Chúa Giê-xu hiện ra, chào 11 sứ đồ: “Bình an cho các ngươi”. Người Bắc Kinh chào nhau cũng dùng chữ An, như chào buổi sáng là Tảo An, buổi tối là Văn An. Thánh Phao-lô đã cầu chúc “vui vẻ và bình an” cho tín hữu ở La-mã (*Roma 15:13*). Các Phật tử hay chấp tay chúc nhau “thân tâm thường an lạc” (an lạc là bình an và vui vẻ). Yên ổn trong cuộc sống và vui vẻ trong công việc làm ăn\*\* là điều mơ ước căn bản của mọi người, mọi giới. Ngay cả lúc chết người ta cũng mong ước chết trong an bình: những chữ “REST IN PEACE” “YÊN NGHỈ” thường thấy nhất trên các mộ chí.

Người sống trong một đất nước hay gặp chiến tranh thường mơ cuộc sống bình an trong một xứ sở hòa bình. Thực tế thì chiến tranh xảy ra triền miên, không chỗ này cũng chỗ khác trên mặt địa cầu. Kiểm điểm lại lịch sử thế giới, nhân loại từ khi có văn tự trải qua 3100 năm, con người sống trong hòa bình không được 300 năm với hơn 8000 hòa ước (peace treaty) đã được ký và không bao lâu lại bị vi phạm.

出入平安

Nhân loại khó sống trong hòa bình được lâu vì bản chất con người là tham lam, ích kỷ, ham tư lợi, không thông cảm hoàn cảnh người khác. Thủ Tướng nước Anh, Winston Churchill (1874-1965) có lần kể câu chuyện ngụ ngôn về sự tìm kiếm hoà bình: “Ngày xưa, có lần các giống vật muốn sống chung hòa bình với nhau, chớ không muốn giết chóc, xâu xé nhau (như loài người) nữa, bèn họp nhau lại để tìm phương cách. Con trâu nước phát biểu trước rằng, sừng là vũ khí tự vệ, không hại ai, còn răng và nanh để cắn xé là vũ khí dã man, vậy xin hội đồng hãy cấm dùng các thứ này. Trâu, dê và nhím vỗ “chân” tán thành. Cọp và sư tử có ý kiến khác, chúng cho rằng răng, nanh và móng vuốt là những vũ khí tự vệ đáng được tôn trọng. Bấy giờ chú gấu nặng nề lên tiếng: “Răng, nanh, móng vuốt cũng như sừng đều không tốt, vì có thể gây thương tích cho kẻ khác, chỉ bằng lúc chúng ta bất đồng ý kiến, hãy ôm xiết nhau thì thân thiện hơn. Lời phát biểu của gấu nghe rất chí tình, có lẽ là bước đầu tiên thiết lập nền hòa bình trong rừng, nhưng các thú nhớ lại vòng tay cứng như thép, cùng với thân hình vạm vỡ của các chú gấu thì ai nấy đều rùng mình. Có con sợ quá lăn ra xỉu.”

Có người nói muốn tìm hòa bình phải chuẩn bị chiến tranh nhưng Thánh Augustine (354-430) cho rằng tìm hòa bình trong hòa bình tốt hơn là tìm hòa bình trong chiến tranh (Letter to Darius).

Hai xứ Chile và Argentina tại Nam Mỹ thường hay có chiến tranh với nhau về biên giới. Năm 1900, chiến tranh gây tàn phá và chết chóc rất nhiều, hai bên mới tìm cách để xây dựng hoà bình. Năm 1903, họ ký hoà ước với nhau. Vào tháng 3, 1904 bà Senora de Costa cho dựng tượng Chúa Giê-xu lên ngọn núi Uspallata Pass trên rặng Andes, là nơi người dân của hai xứ thường lên thăm viếng. Trên tượng có khắc một câu bằng tiếng Tây ban

nhà: “Chỉ khi nào rặng núi này tan ra thành bụi thì người dân Chile và dân Argentina mới phá vỡ nền hòa bình như lời họ thề hứa dưới chân của Đấng Cứu Thế”. Pho tượng vẫn còn cho đến nay, tượng trưng cho sự tìm kiếm hòa bình của hai dân tộc.

Trong một cuộc thi vẽ tranh với đề tài “Bình An”, người ta chọn được 2 bức tranh để vào bán kết: một bức vẽ cảnh hồ nước êm đềm với một người ngồi buông câu trên chiếc xuồng nhỏ trông thật thanh bình. Bức tranh làm chúng ta nhớ tới ông câu Nguyễn Khuyến:

*Ao thu lạnh lẽo nước trong veo,*

*Một chiếc thuyền câu bé tẻo teo.*

Bức tranh thứ nhì vẽ cảnh một con chim mẹ đang ung dung mớm mồi cho các chim con trong hốc đá và bên ngoài là cuồng phong bão tố. Bức tranh thứ nhì được giải vì nó nói lên được sự bình an trong tâm hồn (Inner Peace).

Sự bình an trong tâm hồn không tùy thuộc vào ngoại cảnh như giấc ngủ không tùy thuộc vào chiếc giường như câu chuyện sau đây: Đại Đế La Mã Augustus (63BC-14AD) thường bị chứng mất ngủ, nghe cận thần thuật chuyện có một người nổi tiếng ngủ rất dễ mặc dù nợ nần nhiều. Khi anh ta đặt lưng lên giường là ngủ say như chết. Nhà vua nghe được, mừng lắm bèn trả giá rất cao để mua cho bằng được cái giường của anh này. Nhưng đại đế tốn tiền vô ích! Cái giường không giúp được cho ông ta chút nào.

Người có thể tưởng tượng nên tạo cho mình một tịnh thất trong tâm khảm. Điều này có nghĩa dù giông tố, dù nghịch cảnh bên ngoài đang xảy ra, để làm mình nóng giận hay mất bình tĩnh, nếu trong tâm hay trong trí của mình, có được một chỗ yên tĩnh để mình vào trong đó (bằng tưởng tượng), hít thở một hơi chậm và sâu, tự nhủ “hãy bình tĩnh, đừng nóng”. Nhờ vậy, mình có thể ứng xử mọi sự trong bình an.

**Được hỏi bí quyết** để có bình an trong tâm hồn, một vị chắc thích đọc tác phẩm “How To Stop Worrying & Start Living” của Dale Carnegie đã phát biểu: “Hãy quẳng gánh lo đi và vui sống”. Sự lo lắng thái quá luôn tạo sự bất an như trong sách Phúc Âm Luca đoạn 12:22-31 có ghi.

Một thanh niên khi được hỏi thì trả lời: “KISMIF”. Mới nghe tưởng là tiếng Nga, nhưng hóa ra đó chữ tắt của câu tiếng Anh “Keep it simple, Make it fun” có nghĩa là giữ sao cho sự việc đơn giản và biến nó ra vui thích.

Một người trung niên cho ý kiến “phải có tinh thần buông xả”, phải biết buông bỏ những cái

không cần thiết trong đời sống, chính những thứ này gây cho mình phiền não, bất an. Trong tác phẩm “Cái Dưng Của Thánh Nhân”, Thu Giang Nguyễn Duy Cần viết: “Người ta thường vì những sự nhỏ mọn không đâu, mà gây ra phiền não cho mình. Nếu ai cũng biết thân nhiên đối với sự vật, bình tâm mà xét thì sẽ thấy trăm việc đến cho mình, chín mươi việc không đáng bận lòng chút nào cả.” “Buông xả kết quả” việc mình làm giống như mình đã hết sức học bài thi, chùng thi xong thì vứt bỏ sự lo âu về kết quả đậu hay rớt. Giống như mình hết lòng trong công cuộc truyền giáo, sau đó người nghe có nhận hạt giống Phúc âm hay không là việc của người đó với Chúa, chớ không còn là việc của mình. Không nên tự dẫn vật, khổ tâm. Trong Phúc Âm Mathiơ, Chúa Jesus sẵn sàng mang lấy gánh nặng cho chúng ta (11:28-30).

Cũng phải biết quẳng bỏ những “cục hờn, cục hận” nữa. Giận hờn, cay đắng, hận thù thường làm cho chúng ta mất sự bình an trong tâm hồn. Thù hận chỉ làm tổn hại chính mình mà thôi, như có câu nói “hận hại người hận, không hại người bị hận” (hate hurts the hater, not the hated). Trong khi đó sự thỏa lòng tạo được bình an trong tâm hồn: Khi mình không thể đổi được hoàn cảnh thì hãy tập tánh thỏa lòng: hãy bằng lòng với người bạn đời của mình (dù người có nhiều khuyết điểm); hãy bằng lòng với công việc của mình (dù nó có vẻ tầm thường); hãy sống hoà thuận với người khác (dù họ rất khó chịu); hãy bằng lòng với khuôn mặt, màu da, phái tính, nguồn gốc dân tộc của chính mình (vì Thượng Đế sinh ra mình như vậy). Về mọi thứ khác, nếu mình cố gắng hết sức mà không thay đổi được, thì hãy thỏa lòng.

**Từ ngữ bình an và tương tự** được nhắc đến gần 400 lần trong Kinh Thánh. Theo sách Ê-sai (9:5), Chúa Giê-xu có danh xưng là Chúa Bình An (Prince of Peace) vì:

◆ *Ngài đem lại sự hòa giải giữa người với Đức Chúa Trời (Rom 5:1).* Vì lẽ đó, đêm Chúa Giê-xu giáng sinh qua lòng trinh nữ Mari, các thiên thần đã ca ngợi: “Sáng danh Chúa trên các tầng trời rất cao, Bình an dưới đất, ân sủng cho loài người” (Luca 2:14).

◆ *Ngài hòa giải giữa người với người: “chính Ngài là sự hòa hiệp của chúng ta.” (Epheso 2:14).* Ngài cho biết người mang lại hòa bình, người giải hòa là được phước lớn (Mathiơ 5:9). Người sống đẹp lòng Chúa, Ngài cũng khiến kẻ thù hòa thuận với người (Châm Ngôn 16:7 Bản Diễn ý). Chúa Giê-xu ngọt ngào khuyên: “Khi các con đang

của lễ cho Thượng Đế nơi bàn thờ, mà nhớ lại rằng anh chị em mình còn có điều gì nghịch với mình, thì hãy để của lễ nơi bàn thờ, trở về giảng hòa cùng anh chị em mình trước, rồi sau đó đến dâng của lễ. (*Mathiô 5:23-24 Bản Phổ Thông*).

♦ *Chúa đem lại sự bình an trong tâm hồn* vì bình an là một mỹ đức của Trái Thánh Linh (*Galati 5:22*). Chúng ta hãy có những tư tưởng tích cực, lạc quan hướng thượng thì Chúa của bình an sẽ ở cùng chúng ta, như lời khuyên của thánh Phaolô trong *Philip 4:8-9* (BPT) "... hãy nghĩ đến những gì tốt và đáng khen. Điều gì chân thật, vinh dự, phải lẽ, thanh sạch, tốt đẹp, và đáng trọng thì anh chị em nên nghĩ đến. Hãy làm theo những gì anh chị em đã học, đã nhận, đã nghe, đã thấy tôi làm, thì Thượng Đế là nguồn gốc của bình an sẽ ở với anh chị em."

**H**ai chữ bình an có thể gợi lên ý niệm hoà bình thế giới, hay cảnh thanh bình của đời sống, hay trạng thái yên ổn nội tâm. Việc tìm kiếm thế giới đại đồng hay thiên hạ thái bình là việc quá lý tưởng và quá lớn. Đó phải là sự quan tâm của các nhà lãnh đạo vì nó cần những kế hoạch qui mô. Điều cần bản thiết thực mà những người tầm thường như chúng ta cần có là sự bình an trong tâm hồn và ráng sống hòa thuận cùng người chung quanh. Thánh Phao-lô khuyên trong thư *Roma (12:18)* "Nếu có thể được, thì hãy hết sức mình mà hòa thuận với mọi người." Kinh Thánh cho biết chỉ có Chúa Giê-xu mới có thể ban cho chúng ta sự bình an trọn vẹn. Ngài phán: "Ta để sự bình an lại cho các ngươi; ta ban sự bình an ta cho các ngươi; ta cho các ngươi sự bình an chẳng phải như thế gian cho. Lòng các ngươi chớ bối rối và đừng sợ hãi" (*Giăng 14:27*).

**NSM**

\* tờ giấy đó gọi là "thụy thiêm" (瑞籤)

\*\* an cư lập nghiệp (安居樂業)

## Peace Prayer of St Francis

*Thánh Francis of Assisi (1181-1226) viết bài cầu nguyện hòa bình nổi danh được dịch ra nhiều thứ tiếng trên thế giới.*

Lord, make me an instrument of your peace;  
where there is hatred, let me sow love;  
when there is injury, pardon;  
where there is doubt, faith;

where there is despair, hope;  
where there is darkness, light;  
and where there is sadness, joy.  
Grant that I may not so much seek  
to be consoled as to console;  
to be understood, as to understand,  
to be loved as to love;  
for it is in giving that we receive,  
it is in pardoning that we are pardoned,  
and it is in dying [to ourselves] that we are born to  
eternal life.

## Thụy Chung

*LTS: Có lẽ phần đông chúng ta đã biết bài thơ "Ông Đồ Già" của Vũ Đình Liên viết từ lâu, nhưng có thể ít người biết rằng Ông Đồ Già "tái xuất giang hồ" vào năm 1974 tại chợ Hàng Hoa. Chúng tôi xin trích đăng để công hiến quý độc giả n ân dịp Xuân về:*

Năm nay đào lại nở  
Chật đường chợ Hàng Hoa  
Từ đáy sâu quá khứ  
Ông đồ lại hiện ra

Sáng nay mưa sớm tạnh  
Nắng nằm trên giấy hồng  
Một đám người ngồi cạnh  
Có nhà thơ ngồi cùng

Tôi xin đôi câu đôi  
Cụ rọc tờ giấy diều  
Bàn tay xưa viết nổi  
Những nét chữ thân yêu

Bài thơ ông đồ mới  
Dưới bút cụ nở ra  
Tôi chân thành chép lại  
Đánh dấu một mùa hoa

Chỉ thêm lời ghi chú  
Văn thơ xưa, thơ nay  
Thụy chung một lòng cũ  
Dù vui buồn đôi thay.  
Vũ Đình Liên (1974)

## **Con Bình Yên, Chúa Oi!**

Đời vang tiếng hát vui  
Như chim hót ban mai  
Gió reo qua cành lá  
Con bình yên, Chúa oi!

Đời bỗng ngừng tiếng vui  
Nước mắt lại trào rơi  
Âm thầm con cầu nguyện  
Con bình yên, Chúa oi!

Đau ốm, buồn, lẻ loi  
Xác thể tàn, rã rời  
Cúi đầu, con thưa Chúa  
Con bình yên, Chúa oi!

Trong tù, đếm ngày trôi  
Khốn khổ biết sao nguôi  
Nhật nhật ... thiên thu tại ...  
Con bình yên, Chúa oi!

Con đã có Chúa rồi  
Bước đường con trên đời  
Dù chuyện gì xảy đến  
Con bình yên, Chúa oi!  
**Tường Lưu (Ca Khúc Tâm Linh)**

## **Hồn Thanh Xuân**

Lại nghe chim gáy bên đời  
Ngàn hoa nội cỏ bỗng tươi trở về  
Dứt mùa đông lạnh lẽo  
Không gian dịu gió bốn bề lao xao  
Xuân đời ý đẹp duyên trao  
Trắng mây đầu núi, rạt rào sóng xanh  
Ngoái nhìn ngày tháng hư sinh  
Cõi buồn già biệt bóng hình xưa xa  
Dặn lòng hát khúc thiên ca  
Hồn thanh xuân mãi dù hoa héo tàn  
Phước ân Chúa đổ muôn vàn  
Đứng đây thấy cả huy hoàng tương lai.

\*  
Tạ ơn Đấng đã an bài  
Đời con giữa cảnh lạc loài hư không.  
**Linh Cường (Niềm Tin – Hy Vọng)**

## **Sự Bình An**

Làm sao có được sự bình an  
Trong vòng tội ác của nhân gian  
Binh đao gây nỗi buồn nhân thế  
Bao nguồn suối lệ đã chứa chan.

Từ khi tổ phụ của nhân gian  
Nghe lời dụ dỗ của Satan  
Chông vợ rủ nhau ăn trái cấm  
Thì đời giông tố mãi tràn lan.

Bình an không thể có được đâu  
Muốn có bình an hãy nguyện cầu  
Xin Chúa Jêsus Ngài ngự trị  
Cho lòng thư thái chẳng lo âu.

Bình an thật sự chẳng đâu xa  
Khi mình yêu mến Chúa thiết tha  
Và lúc Chúa cho lòng đổi mới  
Là bình an thật ở trong ta.

**Thái Trinh**

(Dòng Thơ Tâm Nguyện 3)

## **Câu Đố Kinh Thánh**

**Muốn tham dự, xin tìm địa chỉ những câu Kinh Thánh sau đây. Mười người đáp trúng đầu tiên gửi về tòa soạn sẽ có thưởng:**

1. Sự bình an của Đức Chúa Trời vượt quá mọi sự hiểu biết, sẽ giữ gìn lòng và ý tưởng anh em trong Đức Chúa Jesus-Christ.
2. Phạm kẻ nào yêu mến luật pháp Chúa được bình yên lớn; chẳng có sự gì gây cho họ sa ngã.
3. Người nào để trí mình nương dựa nơi Ngài, thì Ngài sẽ gìn giữ người trong sự bình yên trọn vẹn, vì người nhờ cậy Ngài.
4. Và bởi huyết Ngài trên thập tự giá, thì đã làm nên hòa bình, khiến muôn vật dưới đất trên trời đều nhờ Ngài mà hòa thuận cùng chính mình Đức Chúa Trời.
5. Nguyên xin chính Chúa bình an ban sự bình an cho anh em trong mọi khi, dù mọi cách...
6. Kia, anh em ăn ở hòa thuận nhau. Thật tốt đẹp thay!

7. ... Hãy ở bình an; nhờ đó phước hạnh sẽ giáng cho ông.

8. Thầy tế lễ đáp: Hãy đi bình an, Đức GHV đoái đến con đường của các người đi.

9. Đức Chúa Jêsus phán rằng: Hỡi con gái ta, đức tin con đã cứu con; hãy đi cho bình an và được lành bệnh.

10. Khi vào nhà nào, hãy cầu bình an cho nhà ấy.

### **Giải Đáp Câu Đố K.T. kỳ trước:**

1/ Thi 100:4 2/ I Tê-sa-lô 5:18 3/ Hê-bơ-rơ 13:15  
4/ I Côrinhtô 15:10 5/ Thi 108:3 6/ I I Côrinhtô 2:14  
7/ Colose 4:2 8/ 2Cô8:9 9/ Ha-ba-cúc 3:18  
10/ Thi 84-4

#### **11 độc giả đầu tiên giải đáp đúng 100%:**

Bà Huỳnh Lê Châu, Winter Haven, FL  
Ông Trần Chấn Hoanh, Jacksonville, FL  
Bà Phan Trần Đạo, Santee, CA  
Bà Nguyễn Hữu Tâm, N. Hollywood, CA  
Bà Võ Ngọc Dung, Arlington, TX  
Ông Lê Ngọc Chính, Conley, GA  
Bà Diệp Thị Hoa, Arlington, TX  
Ông Huỳnh Hữu Đạo, Jonesboro, GA  
Bà Bùi T. Mỹ Dung, New Orleans, LA  
Cô Phạm T. Thu Huyền, Laurel, MD  
Em Chu Thành Tín, Southfield, MI

### **Những Chữ Quan Trọng**

Sống trong một xã hội, mối tương quan giữa người và người rất là cần thiết. Một khoá học dạy cách cải thiện mối tương quan này (Human Relationship Training) tìm ra được những chữ quan trọng:

**6 chữ quan trọng nhất đời:** Thú thiệt là tôi đã lầm (I admit I made a mistake)

**5 chữ quan trọng nhất:** Bạn giỏi thiệt đó nghe! (You've done a great job)

**4 chữ quan trọng nhất:** Bạn nghĩ thế nào? (What do you think?)

**3 chữ quan trọng nhất:** Xin cảm phiền... (Do you mind)

**2 chữ quan trọng nhất:** Cảm ơn (Thank you)

**1 chữ quan trọng nhất:** Mình (We)

**1 chữ tệ nhất, xấu nhất:** Tôi (I or Me)

## **BƯỚU ÓC**

(Brain tumor)

**BS. Nguyễn Quyền Tài**

Trường Đại học Y khoa Florida, Hoa Kỳ

Người bệnh khai với bác sĩ: “*Hơn tháng nay, tôi nhức đầu hoài. Buổi sáng mới thức dậy nhức nhiều, có khi khom xuống hay tăng-hắng cũng nhức. Càng ngày càng nhức hơn, có khi nhức cả buổi. Trước giờ đâu có khi nào nhức lâu như vậy.*”

### **Triệu chứng bướu óc**

Nhức đầu rất hay xảy ra, nhưng nếu kéo dài lâu ngày, lại kèm theo những triệu chứng khác như buồn nôn, ói mửa, mắt mờ, hoặc tay chân một bên yếu đi, nhức đầu có thể là triệu chứng của bướu óc. (Một số người bị bướu óc trong thời kỳ đầu lại không có triệu chứng nhức đầu). Ngoài nhức đầu và những triệu chứng kể trên, bướu óc có thể gây những triệu chứng sau đây:

- Động-kinh (seizure): tức người bệnh bị co giật toàn thân, rồi bất tỉnh trong một thời gian ngắn, hoặc có khi chỉ một tay hay chân co giật thôi, và người bệnh không bất tỉnh.

- Biến đổi tâm tánh và tình trạng tri-giác, trí nhớ kém đi.

- Thị-giác suy giảm, hay không còn thấy hết những gì trong tầm mắt.

- Miệng nói đớ, hay khó tìm lời để diễn tả tư tưởng.

- Ngửi không biết mùi, hoặc thính-giác kém (lãng tai).

- Mất cảm giác (tê), hoặc tay, chân một bên yếu đi.

- Mắt bỗng dưng lè.

- Đi đứng mất thăng-bằng.

- Đi tiểu trong quần.

Bướu óc còn có thể gây ra nhiều triệu chứng và biến đổi khác nữa, tùy vị trí của bướu nằm đâu trong óc. Khi thấy có những triệu chứng bất thường, người bệnh cần đến bác sĩ để được chẩn đoán và điều trị kịp thời.

### **Định bệnh**

Những phương pháp quang ảnh sau giúp định bệnh bướu óc nhanh chóng:

1. Phim CT: Phương pháp này thông dụng nhất hiện nay. Người bệnh được tiêm một chất thuốc qua

đường tĩnh mạch để làm bướu óc hiện rõ hơn trên phim. Người bệnh chỉ cần nằm yên trong một thời gian ngắn trên bàn chụp ảnh.

2. MRI scan: Người bệnh cần nằm yên lâu hơn, và một chất thuốc cũng được chuyển qua đường tĩnh mạch để làm hiện rõ bướu. MRI scan có thể cho thấy những bướu nhỏ (dưới 0.5 cm) hoặc những bướu nằm tại vị trí gần đáy sọ mà phim CT không phát hiện được.

Những phương pháp quang ảnh giúp xác định vị trí và kích thước của bướu, và nhiều khi còn có thể giúp chúng ta đoán loại bướu, cũng như tính lành hay dữ của nó. Thêm vào đó, các phim quang ảnh cho thấy tầm mức sưng phù chung quanh bướu, và mức độ đè nén trên óc do bướu gây nên.

## Các loại bướu óc

Cách phân loại của Tổ chức Y tế Quốc tế (World Health Organization) được dùng hiện nay sắp xếp các bướu óc tùy theo tế bào hay mô từ đó bướu xuất phát. Đại khái, chúng ta có thể kể: bướu xuất phát từ những tế bào của óc, từ màng óc, từ dây thần kinh sọ và ngoại biên, v.v..., và những bướu chuyễn di, tức xuất phát từ một bướu ở một nơi khác trong cơ thể, rồi theo máu đến óc.

Bướu cũng thường được phân ra hai loại, lành (benign tumor) và dữ (malignant tumor, còn được gọi là ung thư), để giúp tiên lượng tiến trình của bướu. Việc định tính lành hay dữ của bướu chỉ có thể chính xác khi có khảo nghiệm mô học dưới kính hiển vi. Vì thế, ngoài các phim quang ảnh, việc định bệnh đôi khi cũng cần đến phương pháp sinh-thiết (biopsy), tức cần đến một cuộc giải phẫu để lấy một miếng bướu đem lát mỏng rồi nhuộm thuốc xem dưới kính hiển vi.

## Nguyên nhân

Một số yếu tố được xem có thể gây ra bướu óc, như phóng xạ, các chất hoá học, đồ ăn thức uống, rượu, thuốc lá, chấn thương đầu, v.v... Nhưng cho đến nay, các nghiên cứu chưa đưa ra được một kết luận nào chắc chắn. Cũng may, bướu óc hiếm khi xảy ra, tuy làm người bệnh mất khả năng hoạt động nhiều hơn, so với các bướu ở những cơ quan khác. May hơn nữa cho chúng ta, người Á-châu ít bị bướu óc hơn những sắc dân khác.

## Chữa trị

Hiện nay, những phương pháp điều trị bướu óc gồm có:

1. Giải phẫu cắt bỏ bướu:

- Trường hợp bướu lành, bác sĩ giải phẫu sẽ cố gắng cắt bỏ hết bướu, và người bệnh kể như khỏi bệnh. Đôi khi bướu lành cũng tái phát, và cần phải giải phẫu lại.

- Trường hợp bướu dữ (ung thư), phẫu thuật không thể nào cắt bỏ hết tất cả các tế bào bướu, và những tế bào còn sót lại sẽ tiếp tục sinh sôi nảy nở. Vì thế, sau khi giải phẫu, người bệnh cần được trị liệu thêm bằng tia phóng xạ và bằng thuốc. Các bướu dữ thường tái phát sau một khoảng thời gian từ vài tháng đến vài năm.

2. Trị liệu bằng tia phóng-xạ (radiotherapy):

Phương pháp trị liệu này dùng nhiều kỹ thuật và sử dụng những tia phóng xạ thuộc nhiều loại khác nhau. Chuyên gia trị liệu phóng xạ sẽ tùy vào loại bướu mà quyết định áp dụng kỹ thuật nào.

3. Trị liệu bằng thuốc (chemotherapy):

Phương pháp này dùng thuốc uống hay tiêm qua tĩnh mạch để cố tiêu diệt hết những tế bào bướu dữ. Tuy nhiên, những loại thuốc này cũng gây ít nhiều độc hại cho người bệnh nên việc dùng thuốc cần được cân nhắc kỹ lưỡng. Chuyên gia trị liệu sẽ quyết định dùng loại thuốc gì, cho thuốc nhiều ít và trong khoảng thời gian bao lâu.

Một thuốc cũng thường được dùng cho bướu óc là dexamethasone. Thuốc thuộc loại steroids, có tác dụng làm giảm sưng phù phần óc chung quanh bướu. Thuốc hiệu nghiệm và tác dụng rất nhanh, tuy không làm tan bướu nhưng giúp cho óc bớt bị sưng phù, phục hồi các chức năng thần kinh và làm giảm các triệu chứng như nhức đầu, tê yếu tứ chi, v.v... Thuốc này dùng song song với các phương thức điều trị khác.

Tóm lại, việc điều trị bướu óc tùy vào loại bướu, vị trí và kích thước lớn nhỏ của bướu, cùng những yếu tố khác như tuổi tác và sức khoẻ tổng quát của người bệnh.

Như vậy, việc trị liệu bướu óc dữ và bướu óc lành có rất nhiều điểm khác biệt:

A. Bướu dữ:

- Nếu bướu dữ xuất phát từ những tế bào tại óc, và có thể cắt bỏ được, thì giải phẫu là bước đầu tiên. Sau khi giải phẫu cắt bỏ bướu đến mức tối đa (mà không làm người bệnh mất thêm chức năng thần kinh), tia phóng xạ và thuốc trị bướu sẽ được dùng để điều trị tiếp.

- Nếu bướu dử thuộc loại chuyển di (mọc từ nơi khác trong cơ thể rồi theo máu đến óc), nhưng ảnh quang tuyến cho thấy chỉ có một bướu duy nhất trong óc, bướu óc có thể được cắt bỏ bằng phẫu thuật. Sau đó, người bệnh sẽ được tiếp tục điều trị bằng tia phóng xạ và thuốc. Nếu quang ảnh cho thấy có nhiều bướu chuyển di xuất hiện một lượt, thì phẫu thuật sẽ không giúp ích gì ngoài việc làm sinh thiết để định bệnh (mô lấy một miếng bướu đem xem dưới kính hiển vi, hầu biết bướu thuộc loại nào). Một khi loại bướu đã được xác định rồi thì sẽ áp dụng phương pháp trị liệu bằng tia phóng xạ hay bằng thuốc tùy trường hợp.

Trong những trường hợp bướu dử, người bệnh cần được theo dõi thường xuyên. Hình quang ảnh sẽ cho biết khi nào bướu tái phát. Trong trường hợp bướu tái phát, phẫu thuật có thể được sử dụng một lần nữa để cắt bỏ bướu.

#### B. Bướu lành:

Mục tiêu là cắt bỏ hết bướu bằng phẫu thuật mà không làm cho bệnh nhân bị tê liệt hay mất một chức năng thần kinh nào. Nếu bướu tuy lành, nhưng đã ăn dính vào các bộ phận quan trọng của hệ thần kinh (như các mạch máu lớn, các dây thần kinh, hay trục não), thì việc cắt bỏ hẳn không thể thực hiện được. Trường hợp này, bác sĩ giải phẫu sẽ cố gắng cắt bỏ càng nhiều càng tốt; phần bướu còn lại sẽ được theo dõi bằng hình ảnh quang tuyến. Nếu bướu tăng trưởng trở lại, có thể dùng phẫu thuật để cắt bỏ lần nữa.

Bướu lành cũng có loại có thể trị bằng tia phóng xạ. Nếu không thể dùng phẫu thuật cắt bỏ hết được thì dùng tia phóng xạ để làm bướu nhỏ lại hoặc chậm tăng trưởng. Những bướu xuất phát từ tuyến-yên (pituitary gland, một tuyến nội tiết rất quan trọng nằm tại óc) tiết ra kích-thích-tổ, có thể điều trị bằng thuốc mà không cần giải phẫu, trừ trường hợp bướu quá lớn khiến những cơ quan chung quanh bị đè ép.

Một số phương pháp trị liệu mới như thay đổi đặc tính di truyền của tế bào bướu (gene therapy) còn đang trong vòng thử nghiệm và mới chỉ được dùng cho một vài loại bướu tại các trung tâm nghiên cứu.

## Tiên lượng bệnh

#### 1. Bướu lành:

Bướu lành cắt bỏ hoàn toàn, ít khi tái phát và bệnh được trị dứt. Nếu không thể cắt bỏ hết, bướu lành có tái phát cũng tăng trưởng chậm, người bệnh

có thể sống khỏe mạnh trong nhiều năm. Nếu bướu lành đã ăn vào các cơ quan thần kinh làm tê, liệt, mù mắt, điếc tai, v.v..., người bệnh sẽ mất đi những chức năng đó.

#### 2. Bướu dử:

Bệnh không thể trị dứt được và sẽ tái phát. Trị liệu bằng tia phóng xạ và thuốc có thể gia tăng thời gian sống sót từ vài tháng đến vài năm.

Nhiều lúc, đứng trước người bệnh bị bướu óc không thể điều trị dứt được, người y sĩ chỉ còn cách giúp người bệnh sống thoải mái và bớt đau đớn trong những ngày còn lại trên thế gian.

Dù với đầy đủ những phương tiện điều trị tân tiến nhất, hiện tại, cũng chỉ một số bệnh có thể trị dứt mà thôi. Nhưng người y sĩ vẫn có thể tìm cách giảm bớt được những thống khổ thể xác và tinh thần của người bệnh.

**BS. Nguyễn Quyền Tài**

Tài Liệu tham khảo:

Kaye AH, Laws Jr ER, Ed. Brain tumors. An Encyclopedic Approach. Churchill Livingstone, New York, 1995.

## Nói Kết:

Quý vị có thể vào mạng lưới tin học

<http://www.mucsu.net> để đọc và nghe nhiều bài làm chứng, nhiều bài giảng cũng như có thể order sách báo Cơ Đốc. Những website tương tự :

<http://www.radiotinlanh.com>

[www.vndistrict.org](http://www.vndistrict.org)

[www.vietchristian.net](http://www.vietchristian.net), [www.hopeway.org](http://www.hopeway.org)

[www.biblestudytools.net](http://www.biblestudytools.net) (tài liệu học KT)

[www.talkingbible.com](http://www.talkingbible.com) (nghe Thánh Kinh nhiều ngôn ngữ khác nhau)

[www.jesusfilm.org/languages/](http://www.jesusfilm.org/languages/) (xem film về cuộc đời Chúa Cứu Thế Jesus)

[www.jaxchurch.com](http://www.jaxchurch.com) và [www.tinlanhjax.com](http://www.tinlanhjax.com) để xem hình ảnh sinh hoạt của Hội Thánh Jacksonville, Florida. Quý vị có thể đọc NSM ở:

[www.vietchristian.net/nepsongmoi/](http://www.vietchristian.net/nepsongmoi/)

Nếp Sống Mới năm 2002 đã đóng thành tập.

Quý vị nào muốn nhận, xin liên lạc toà soạn.

\* Quý độc giả đang sống tại **Úc Châu** muốn nhận báo mỗi kỳ xin liên lạc: **Ông Phạm Trung Ái, 12 Oak St, Springvale VIC 3171, Australia.**

## Ưu Tiên

Trong một buổi học, vị giáo sư mang ra một cái bình bằng thủy tinh khá to để lên bàn. Ông thầy từ từ bỏ những viên đá màu đen to bằng nắm tay vào bình. Khi không thể nhét vào viên đá nào nữa, thầy bèn hỏi học trò: “Các em thấy bình đã đầy chưa?” Học trò đồng thanh đáp: “Đạ, đầy rồi.” Kế đó, thầy lấy ra bọc sỏi, bỏ những viên sỏi trắng to bằng những hòn bi vào bình. Thật nhiều sỏi len lỏi nằm giữa những viên đá to. Bình hiện giờ đầy những đá và sỏi. Thầy lại hỏi: “Các em thấy bình đã đầy chưa?” Học trò lại đồng thanh đáp: “Đạ, đầy rồi.” Không ngờ, thầy lại lôi ra một túi cát, và đổ vào bình. Những hạt cát vàng chạy len lỏi các viên đá và viên sỏi, trông thật ngoạn mục. Các cô cậu học trò ngạc nhiên, thích thú vì không ngờ chiếc bình có thể chứa rất nhiều thứ. Bấy giờ, vị giáo sư mới thông thả nói: “Chiếc bình chứa được ngần ấy vì thầy đổ vào theo thứ tự kích thước của từng món từ lớn đến nhỏ, nếu thầy làm ngược lại, cho cát vào trước, rồi sỏi vào kế đó, thì các viên đá to không thể vào hết được. Điều này dạy cho chúng ta bài học phải đặt thứ tự ưu tiên trong cuộc sống. Những viên đá to tượng trưng cho ưu tiên thứ nhất, trong đời sống những điều đó phải là một niềm tin vững chắc, một gia đình hạnh phúc và một sức khỏe khang kiện. Các viên sỏi tượng trưng cho ưu tiên hai, đó là công việc làm ăn, cái nhà để ở, cái xe để đi... Ưu tiên thứ ba, tượng trưng bằng cát, có thể là những sở thích, những thú tiêu khiển của ta. Nếu một người say mê hobby của mình, quên ăn mất ngủ, không chú tâm vào công việc làm thì sẽ làm hại cho ưu tiên một và hai, như bị mất việc, sức khỏe giảm đi.” Phải biết sắp xếp ưu tiên trong đời sống.

## Nếp Sống Mới tri ân

Xin cảm tạ quý vị có hảo tâm, giúp NSM thêm phương tiện gửi tặng món quà tinh thần này tới các đồng hương trong và ngoài nước:

ÔB Ân Danh, Ponte Vedra Bch, FL	\$100
Bà Bạch Loan Amis, Altus, OK	\$100
Bà Quý Danh Berner, Winter Haven, FL	\$10
ÔB Bùi Văn Vân, New Orleans, LA	\$10
ÔB BS Cao Tấn Phương, Jacksonville, FL	\$20
Ông Dương Văn Á, Jacksonville, FL	\$10
ÔB BS Dương Bảo, Jacksonville, FL	\$20

Cô Đặng Ngọc Hiền, Akron, Ohio	\$50
ÔB Đào Kỳ, Lititz, PA	\$50
ÔB BS Đỗ Ngọc Long, Lakeland, FL	\$50
ÔB Đoàn Quang Ngọc, Savannah, GA	\$20
HT Hope Baptist, Baton Rouge, LA	\$80
HT TL Monrow, Jonesboro, GA	\$20
Bà Hương Thuý Harmon, Falls Church, VA	\$30
ÔB Hồ Đắc Trúc, Cooper City, FL	\$30
ÔB BS Hoàng Cẩm, Jacksonville, FL	\$60
ÔB Huỳnh Hữu Đạo, Jonesboro, GA	\$20
Cô Huỳnh Hồng Hạnh, N. Forderdale, FL	\$10
Bà Huỳnh Văn Hiếu, Jacksonville, FL	\$20
Bà Huỳnh Quế Phương, Lancaster, PA	\$120
ÔB Lê Lộc, Long Beach, CA	\$50
ÔB Lê Văn Long, Newport News, VA	\$20
ÔB Lưu Ngọc Thành, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Mã Hoài Bích, Jacksonville, FL	\$10
Ông Mai Thành Ân, Jacksonville, FL	\$10
Bà Nguyễn Ngọc Cẩm, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Nguyễn Văn Đành, Pasadena, CA	\$20
Ông Nguyễn Hữu Hạnh, Jacksonville, FL	\$20
ÔB BS Nguyễn Quốc Hiệp, Raiford, FL	\$20
Bà Nguyễn Thị Hoa, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Nguyễn Văn Lập & Hằng, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Nguyễn Xuân Mỹ, Ontario, Canada	\$40 GK
ÔB Nguyễn Văn Ngay, Stanton, CA	\$20
ÔB Nguyễn Thành Nhân, Harvey, LA	\$10
ÔB Nguyễn Minh Phương, Miami, FL	\$200
Bà MSQP Nguyễn Duy Xuân, Santa Clara, CA	\$20
ÔB Phạm Xuân Nghĩa, Orlando, FL	\$20
ÔB Phạm Ngọc Yêm, Murphy, TX	\$50
ÔB Tô Văn Chát, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Trần Kim Chung, Jacksonville, FL	\$20
BS Trần Hữu Lam, Ft Lauderdale, FL	\$20
ÔB Trần Luân, San Diego, CA	\$20

*Số báo trước đã phát hành 2100 ấn bản*

Nếp Sống Mới, do Ban Văn Phẩm Hội Thánh Tin Lành VN tại thành phố Giác-Son-Viên (Vietnamese Christian Church of Jacksonville), Florida, thực hiện và phát hành, nhằm mục đích:

- Giới thiệu Tình Yêu Thiên Chúa,
- Gây dựng, củng cố niềm tin trong Chúa,
- Cổ động một nếp sống mới: lành mạnh, cân bằng, tích cực, tươi trẻ, lạc quan và hướng thượng.

Quý vị nào muốn nhận báo biểu này, hay góp ý kiến xây dựng, hoặc góp phần ủng hộ, xin liên lạc:

**Nếp Sống Mới,**  
**8991 Blaine Meadows Dr,**  
**Jacksonville, FL 32257-1719**  
E-mail: [nepsongmoi@mucsu.net](mailto:nepsongmoi@mucsu.net)