

Cái khoái thì ba cậu a ngó rồi lờn tuối là tộp thỏ dỏ c hay chửi thì thao thao ng xuyên và cái khoái thì tộp, cái khoái cuối cùng cậu a ngó rồi già là đờ c đi đây đó càng nhiều càng tộp nhứt làm chòm lờn tuối già, yêu đờ c hơn và đi mọt ngày đàng hỏ c đờ c mọt sàng khôn...

SƠ ÍCH LỢI CẨM A LUYỆN TẬP THỂ DỤC

Đến tuổi và hầu như chính thức, 65 tuổi, người xưa thường nói “quan tha ma bất”, có nghĩa là đến tuổi và chiểu hất đi cây kiể m thì n đä vui thú đi n viên hay đi du lịch đây đó cho biết mùi đä i và i thiên hä, bù lại hàng mä y chä c năm chä u cä c khä “sáng vác ô đi, tối vác ô về” làm việc trä n áo cä m. Năm tháng đi cày đã quá nhä u mà thä i gian nghä cho khä e cái thân già chä ng đä c bao lâu thì có nhä u thä bä nh hä i thä m sä c khä e và thä n chä t đä n đä khä, mä i mä c ra đi.

Tóm lại, tuổi và hầu như là tiếng chuông cảnh báo quä thä i gian trên cõi đä i này cä a chúng ta còn mä ng lä m, đó là nhä ng năm tháng cuä i cä a đä i ngä i. Nếu quý cä biết lo xa, nghĩa là chúng ta phải năng tập thể dä c thä i gian xuyên coi nhä là nhu cä u ăn và ngä. Nếu quý cä còn sä c và con đam mê chä i thä thao nên chä i các môn thä thao nhä cũng rä t tä t cho tuổi già và giä i trí và tăng cä ng sä c khä e. Nhä có tập thể dä c mà chúng ta bỏ quä n quä thä i gian quý giá đó bä ng cách làm chä m lä i sä lão hóa, duy trì tä t sä c khä e, ngăn chä n nhä u chä ng bä nh nguy hiä m...

Người già cần ăn ngä ngon, du lịch có chä t lä ng đä gây thêm hä ng phä n, thoải mái, khä e mạnh trong suốt quá trình và hầu như quä thä t và hầu có chuä i dài thä i gian yêu đä i và đáng sống. Muốn đä c nhä vậy, tất ai lòng cho nhä ng ngä i lä n tuổi, chúng ta phải có ý thức coi xem sở luyä n tập thể dä c là thä i nam châm cä a cuä c sống và là kim chä nam cä a tuổi thọ vậy.

Nếu quý cä không chä u tập thể dä c, chä i thä thao gì hä t mà chä thích ngä i mä t chä “đä ng não” cä ngày và i bàn cä tä ng hay thä c cä đä m đä “luyä n chä ng” hay xem phim bä thä i gian xuyên hay vào “giä i trí” các sông bài suốt sáng làm cho cä thä uä oä i, mä t mä y đä đä n, nhä a sä ng cũng bä loãng ra, energy trong ngä i nhä bä tiêu tan thành mây khói, ăn uä ng sä mä t ngon, tuổi thọ giä m xuä ng. Quý cä chä i vài ván cä tä ng mä t ngày cũng giúp kích thích não bä mình hoạt đä ng tä t, nên lä m, nhä ng ham chä i nhä u quá thì vô cùng tai hä i làm cho não bä vì làm việc quá tä i đä a đä n mä t căn bä ng trong cuä c sống, lä i thä t mä t lòng đä y!.

CÁCH TẬP THỂ DỤC TỐT NHẤT

Theo khoa sở phä m cho bài học và thä đä c cũng giä ng nhä cách dạy học cho học sinh, nghĩa là bài tập thể dä c phải phù hä p với i lä a tuổi và nam nä cũng khác nhau, các đä ng tác giúp cho các cä bä p phát triển đä ng bä cho mä t thân thể tráng kiện trong mä t tâm hä n mình mä n.

Nếu là người phụ nữ, nhất là lúc còn trẻ quý vị phải chú trọng tập cho 3 vòng số 1, số 2 và số 3 phát triển, nếu nam hay có thói quen nhẩy múa nói đùa là thành công. Xin lưu ý người phụ nữ thay công việc tập thể dục riêng cho 3 vòng này phải có nhu cầu gian, tính bền vững, còn quý bà quý cô muốn đạt giai đoạn “tiền nhanh tiền mạnh tiền vững chắc” vào chế độ tiền mặt tập mang thì công việc tập do đi vào tầm mắt vì nó là xong. Nhưng, quý vị nên nhớ, đó chỉ là kết quả trước mắt và nếu quý vị cũng lưu ý tập thể dục như mọi người tình trạng “đỏ coi” này, chỉ vài tháng hay năm sau sẽ “vũ nhẩy cười” và có chỉ số hạnh phúc đi xuống thì hạnh phúc lúc chưa có bàn tay phù thủy của thủy lang chuyên đào, gọt, bằm, đẽo, sơn a các cái.

Còn người mày râu, lúc trẻ ham trác táng, tập thể dục có thể tập, chế độ của quý vị không bao giờ chịu tập thể dục vì thể dục là khổ khổ với các thói quen xấu đó. Người xưa tập nói vô tư thành lập, nếu chúng ta uống rượu ít, xin lưu ý, tôi không phải là bác sĩ, nhưng làm bàn, có thể giúp cho mình thêm phần hạnh phúc. Cái lưu ý trước mắt của rượu, người nào uống ít sẽ thấy ăn uống “bớt” hơn là không uống gì cả, kể đến làm cho đầy thêm sung sức tiêu hóa các thức ăn hơn và rượu cũng kích thích tâm sinh lý nữa. Nhưng, nếu uống rượu nhiều quá sẽ đưa đến làm rối loạn nhiều bệnh phần trong cơ thể và tai hại nhất là lái xe rất nguy hiểm cho mình và cho người khác. Hơn nữa khi cần sát phát hiện tình trạng có uống rượu mà lái xe kể như bắt phải thi DUI. Nghe nói bây giờ tiền phạt các cái và phải đi làm công-tên, tính chung mất hơn 1 chục triệu 100 và còn bắt treo bằng nhiều tháng... vì tập uống rượu lái xe. Chuyên này gây đau phí phần phần cho bản thân mình và cho vợ con hay như người chung quanh. Quý vị nghe ai nói đi tập thể dục hàng ngày, yên chí, quý vị tin chắc như người đam mê tập thể dục sẽ không uống rượu nhiều đến “quên câu” và 3 bậc tập khác cũng bắt đầu chào thua vì tập thể dục và các thói tai hại và tập thể dục không đi trễ chung, nhưng cũng có trường hợp người bạn, xin miễn bàn.

Chúng ta đã nói người phụ nữ tập thể dục, nhưng tập thể nào mới có bài bản và sẽ giúp chúng ta đạt kết quả tập mong muốn. Như trên đã nói, mọi lứa tuổi và giới tính đều có bài tập thể dục khác nhau. Nhưng, có điểm giống nhau, dù bất kể là hình thức nào, mọi bài tập thể dục cũng thường chia ra làm 3 phần và kể luôn mất tổng tập cho 1 buổi phần nào trong cơ thể cũng nên có 3 phần: khởi động, tập trung và hồi tĩnh.

Thí dụ đi bộ hay chạy trên máy treadmill, cũng phải chia làm 3 phần với thời gian khác nhau. Khởi động chỉ vài phút (2 phút) cho mắt làm quen tập 30 phút, phần cuối hồi tĩnh cũng chỉ 3 phút. Còn lưu ý 25 phút dành cho phần trung tâm tập là phần chính của tập thể dục (chạy) 30 phút trên máy treadmill. Khởi động bao gồm tập các động tác khởi động, làm nóng máy cơ thể (warm up), phần có thể mất một chút đi sẽ 20 hoặc 25. Qua đến phần trung tâm tập, tập 30, 35, dần dần có thể tăng lên 40.45...cho đến còn 2, 3 phút cuối dành cho phần hồi tĩnh tuốt xuống dần dần cho đến 20 thì chậm rãi tập trên treadmill 30 phút như mọi người giúp các công việc giảm bớt đau và đến “xả hơi” hoàn toàn.

Xuống hơ búi cũng vậy, khi đi xuống chong 1 hay 2 vòng, sau đó búi nhanh hơn với nhịp u ki u búi khác nhau (nếu chúng ta biết). Hai kiểu búi thông dụng nhất là búi ch và búi sãi (free style). người mới biết búi hay càng lâu tu luyện nên chọn cách búi ch ít hơn số c hơn búi sãi, còn búi búi m chỉ dành cho thanh niên thanh niên cồng kềnh tráng và búi người cao niên am tường kỹ thuật cao. Trong các môn thể dục, có thể nói môn búi là môn có tác dụng đến tất cả các cơ bắp trong thân thể. Hơn nữa của môn này là nó có thể giúp người luyện nên các cơ bắp mềm mại. Tuy nhiên với người tập ngày nay, hơ búi trong nhà có điều hòa nhiệt độ của nóng, mùa đông cũng như mùa hè, đỡ nóng lạnh của nóng lạnh nhau thích hợp cho người tập.

Tóm lại, bất cứ môn thể thao nào cũng nên chia ra làm ba phần khi đi xuống, trở xuống và hồi tĩnh. Phần khi đi xuống là làm warm-up cơ thể, phần trở xuống là phần chính, chúng ta có thể tập nhiều thể thao đi xuống, cơ, vai, 2 tay cho đến ngực, lưng, bụng, hông và 2 chân... Phần hồi tĩnh là lúc tập thể dục hay nói cách khác là “đi xuống quân” để chuyển búi sang tập các thao tác khác. Người tập phải nắm vững vòng số 1 để sẵn sàng cho vòng tiếp theo, tập gym có nhiều máy tập cho việc này. Muốn cho vòng số 2 để cơ thon eo, bất cứ có một nhịp u máy tập cho vòng này kỹ của người ngâm trong bồn SPA để cái búi ng phải chuyển vào với nước nóng bồn mới nhả vài phút làm vùng bụng nóng lên, để cơ bắp được ấm chia cho các cơ khác. Kinh nghiệm cho thấy rằng, tôi cũng thích uống la ve, mỗi lần 1 lon và hàng ngày có thể uống đến 2 hay 3 lon chia làm 3 lon xa nhau mà bụng đến giờ này cũng không bị phình như nhịp u với liêng ông khác, mỗi trên 40, 50 cái xuân già mà đi xuống để cái búi ng làm tôi đến đó. Tôi cũng xin nói thêm, nếu quý vị luyện tập môn thể dục búi nh tập khi tập chân nên tập theo cách nay trên 7 năm. Hôm nay tôi bắt đầu đi, dù có mang giày đàn hoàng, tập nhiên tập lòng bàn chân bị kích động đến hơ thể kinh chuyển lên tất cả óc làm đau nhói vô cùng. Tôi có đi bác sĩ về chân, cô bác sĩ Tá Nguyễn Christine? (đi xuống Timberlake - Sacramento), em ruột BS Tá Nguyễn Đài Trang (cũng tập búi nh chân) khám nhịp u tôi kê toa cho thuốc và cô BS này (lúc đó chưa lập gia đình), mới tập chính cho tôi 1 tập thuốc gì đó mà tôi quên tên thuốc, chích thuốc vào lòng bàn chân với cây kim chích tập chuyển và dài nữa, ai yêu bóng giá số khi tập đến. Cô BS còn nói với tôi, Bà của con cũng bị đau như Bác và cũng chích như vậy mà đến nay ông vẫn còn đau. Cô BS nhận thấy cơn đau này chưa tập khi tập rất hay, nhưng mỗi người chỉ để cơ để tập đi 2 lần. Khi chích xong, tôi cảm thấy như thuốc thấm, hết đau liêng, bắt đầu xuống đi ngon lành và cô BS còn đến dò, khi bác đi giày nên để tất m lót này để cho gót chân cao hơn phần để bàn chân. Cháu biết bác cái để m gót chân, bác sẽ đi bất đau và bác phải tập thể dục (cách tập của quý bà, quý cô), để hông sát tập người rập người chuyển m ngón chân cảm xuống thể m và gót chân để hông lên tập nhịp u tôi. Vài tháng sau, tôi bắt đầu chân trở lại và tôi tập xuống xuyên đi BS gia đình xin tập thuốc trở cái thể búi nh mãn tính này.

Tình cờ tôi đi tập thể dục, vào người trong SPA, tập nhiên nảy ra sang kiêng, biết đâu mình gặp bàn chân để ngay vào tập thể dục nóng có thể trở cái chuyển tập khi tập bàn chân trái của mình. Chuyển m ngày sau, tôi cảm thấy chuyển đau tập lòng bàn chân như không còn nữa, tôi dùng m ngón tay bóp mạnh vào, không thấy đau chuyển tập tất cả óc như xưa và cũng tập đó tôi già tập cái với xin thuốc trở đau như c lòng bàn chân nữa. Dù vậy cho đến bây giờ, tôi vẫn tập xuống đi giày có đến để cao gót không phải để cho cái móng của mình “vêu” như quý cô người m hay thi hoa

håu, đi giày cái gßt cao hån cß tßc, cái mßng våu, uån ß dß sß.

Mßt bài tßp thß dßc gßi là bß ßch, nghĩa là phßi cß thßi lßng rß ràng và mßi phßn cßa bài tßp phßi đßc phßc hßa trong đßu trßc khi tßp.

Cái tôi là cái đáng ghét, nhång nói vß tßp thß dßc, phßi dùng cái tôi ra đß mình rút kinh nghißm và phß bißn đßn các bßn già cßa mình. Năm nay, tôi đßc gßn 7 bß tß, kß ra cũng già bßm không lßng rßi, nhång mßi ngày tôi phßi dành khoßng 2 tißng đß tßp thß dßc tßi mßt cái gym cách nhà mßt chßng 15 phút lái xe trên xa lß. Tôi quan nißm mình dành thì giß đß ăn đßng thì bßt bußc cũng phßi dành thì giß đß tßp thß dßc, rèn luyßn thân thß cho tráng kißn.

Đßu tiên, tôi tßp trên máy treadmill đúng 38 phút đßc 2 miles 6 (vßa qua khßi 4 Km, 2,5 miles đúng 4 Km). Kß đßn, tôi tßp co gißi chân cũng trên cái máy có ghi sß tßi đa là sß 10, dùng 2 tay kéo mßnh và chân co đßy ra đúng 5 phút hoßc nhißu hån tùy ngày tôi có nhißu hay ít thì giß. Cái máy này chú trßng đßn 3 cß phßn cßa chúng ta là đôi chân, đôi tay và cái bßng nßa. Xin thßa vßi quý vß, đßn tußi già tß 65 trß lên, chân mỗi gßi chßng rßi, tay chân đßu xußng cßp mà chân chúng ta yßu trßc. Nßu quý cß có da có thßt mà đßn tußi già thì rßt tßi nghißp cho 2 chân phßi gßnh trßng lßng quá nßng. Mßi ngßi nam cũng nhß nß, chân tay yßu trßc thßy rß, vì vßy chúng ta mußn đi đßng đßc lâu dài khßi cân phßi chßng gßy, đi xe lßn hay walker là quý vì phßi cß gßng và tích cßc tßp đôi chân mình, càng đi bß nhißu, chân càng khße (chßa kß các thß bßnh khác bßt bußc phßi đi xe lßn hay dùng gßy trß giúp). Tßp trên máy treadmill cũng là cách tßp đôi chân và cái máy này còn giúp chúng ta tßp cho bßng, tay, lßng lßn đßc cßa nhßn...Cái máy kß tßp thß ba và thß tß là tôi tßp vß tay và ngßc đß cho “hai gò bßng đßo sßng còn ngßm” cßa ngßi già dù là đßc rßa cũng u lßn mßt chút, khoe cßa cho đßp vßi đßi và lßng đi đßng còn thßng. Hßt 4 món ăn chßi tßp trên máy, cái áo may-ô cßa tôi đã thßm mß hôi, nhß vßy các chßt mß trong cß thß phßn nào đã bß thißu đßt rßi. Kß đßn, tôi đi thay qußn áo đß ngßm trong hß nßc nóng SPA tßi đa 10 phút chß yßu cho dòng nßc nóng thßi vào lßng, bßng và chân cho sßn chßc cũng nhß ngßn, ngßa bßnh thßp khßp mßn tính cßa mình. Sau cùng là xußng bßi đúng 15 vòng mßi vòng 25 mét, tßng cßng đßc 750 mßt. Khi nào hång, tôi bßi luôn mßt lßo 20 vòng đúng 1 kilômét. Thß là chßm đßt mßt bußi tßp thß dßc hào hång, bß ßch và cußi cùng đi tßm rßi lái xe vß. Nßu đi tßp vào bußi chißu, khi vß đßn nhà nên “làm” mßt lon hay chai bia hoßc 1 ly rßu chßt cho ßm lòng chißn sĩ già. Khi ăn cßm, các thßc ăn, tôi không phßi cß kißng gß nhißu cß, mß đßng, mßn đßu nßp vào cß thß an toàn vßi mßt sß lßng vßa phßi.

KßT LUßN

Chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thực sự khi có sức khỏe tốt, chu du đi khắp thế giới, có cái gì du lịch thoải mái xuyên, ngon, ăn uống ít kiêng cữ khi vào tuổi hoàng hôn. Thiên đàng không phải đi tìm đâu cho xa mà Thiên đàng do ta dựng lên và chui vào đó mà hạnh phúc hạnh phúc vậy./

Bài đọc thêm.

Du lịch kết hợp với công tác tình nguyện

Ngành du lịch kết hợp với công tác tình nguyện (voluntourism) đang phát triển mạnh và ngày càng được nhiều người ưa chuộng. Theo cuộc thăm dò mới đây của msnbc.com và Condé Nast Traveler thì hơn phân nửa (55%) những người được phỏng vấn cho biết là họ có ý thích muốn tham gia một cuộc hành hương kết hợp với công tác tình nguyện. Cho tới nay, trong số hơn 1,600 người được phỏng vấn thì 20 phần trăm đã có tham gia ít nhất một chuyến du lịch như vậy và trong số những người chưa tham gia lần nào thì hai phần ba (62%) nói có nhu cầu triển vọng hợp sẽ tham gia một chuyến. Ngoài ra 95 phần trăm số người đã tham gia cho biết rất có thể họ sẽ lại tham gia nữa.

Ý kiến kết hợp công tác tình nguyện với du lịch không có gì mới mẻ, những mô hình tiêu biểu của các công trình phát triển đang lan rộng nhanh chóng. Phó giám đốc GlobeAware.org tại Dallas nói “Kể từ sau biến cố 9/11 và bão Katrina một cao trào đã lên cao. Lần đầu tiên, nhiều người trẻ ở đây chấp nhận ký nhận phi vụ tình nguyện nay đã thực sự cảm thấy có cảm thông tình nguyện với những người cần sự giúp đỡ của họ.”

Đúng thời cuộc và đúng dịp có sự tham gia của mọi công dân đã được tiến hành khắp nơi tại các trường công lập (nhất là một đội viên kỹ thuật nghiệp vụ) tại cuộc vận động tranh cử tình nguyện hiện nay. Ông David Clemmons, sáng lập viên của voluntourism.com trú sở tại San Diego nói “Làm công tác tình nguyện đã trở thành một điều kiện tiên quyết trong dòng chính. Dân chúng đã sẵn sàng ra khỏi nhà để làm một cái gì “Kể từ cuộc thăm dò cũng cho thấy điều đó: khi được hỏi họ có sẵn sàng đến đáp ứng cho công việc của phòng ban cách làm một cái gì đó trong khi đi du lịch hay không thì 80 phần trăm đã trả lời là có.

Các người được phỏng vấn cũng đã được yêu cầu cho biết họ đã chọn công tác nào thì 66 phần trăm cho biết thích dạy Anh ngữ hay nghề dạy tài lý thuyết, 62 phần trăm thích sinh hoạt với trẻ em và 60 phần trăm thích làm nghề công tác khoa học hay môi trường. Ngoài ra, trong số các người có kinh nghiệm với loại du lịch này thì hơn phân nửa (54 phần trăm) đã tham gia các dự án xây dựng hơn là các loại khác hợp lý. Theo ông Clemmons thì một lý do cho sự kiện này là vì hiện nay tại Hoa Kỳ nhiều người ít khéo léo hơn trong các dự án xây dựng "Lao động chân tay đang bị lao động trí óc lấn át. Kèm theo Anh văn, sinh hoạt với trẻ em...phù hợp hơn với đời sống của ta đang làm, mà lại không cần phải huấn luyện gì nữa."

Và làm việc tốt và vui chứ!

Ngành du lịch kết hợp với công tác tình nguyện ngày càng được nhiều người ưa thích vì thời khoá biểu linh động của nó. Thay vì phải ký cam kết cho nhiều tuần, nhiều tháng—hay đôi khi nhiều năm như với Peace Corps—thì bây giờ người ta có thể vừa làm việc thiện vừa vui chơi thoải mái chỉ trong thời gian một hay hai tuần.

Thật vậy khi được hỏi là muốn dành bao nhiêu ngày để làm công tác tình nguyện trong một cuộc hành trình hai tuần thì các câu trả lời từ 4 đến 6 ngày hay từ 7 đến 10 ngày chiếm 56 phần trăm bởi vì "ai cũng muốn làm công tác tình nguyện nhưng đồng thời cũng muốn tìm hiểu nơi mình tới. Khi đã tới ở Bangkok hay Sri Lanka mà không nghĩ tới có thể đi gặp gỡ những người không phải cơm bữa trong tay thì quá thoải mái rồi chứ gì"

Và ngay cả những kinh nghiệm ngắn hạn cũng có giá trị của nó. Tôi đã một trong những dự án của GlobeAware là xây dựng lò đốt tung tóe một một làng hẻo lánh ở Peru. Trong những cuộc hành trình dài một tuần lễ, các tình nguyện viên đã xây dựng nhiều lò nhỏ để giúp dân làng tránh được bệnh và những ô nhiễm và khi phải phá rừng, cả hai đều có những hậu quả lâu dài.

Tham gia cuộc hành trình hay là ký ngân phiếu?

Dĩ nhiên đi du này đã là câu hỏi hay và du lịch kết hợp với công tác tình nguyện. Việc làm này có ý nghĩa gì với ai? Và làm sao bạn có thể đo lường giá trị của các công việc như thế với những công việc khác như tình nguyện ở bệnh viện hay ở trường?

Tư tưởng trong cuộc thăm dò câu hỏi được đưa ra là: Nếu một cuộc du lịch kết hợp với công tác tình nguyện tốn hết \$3,000 thì bạn nghĩ là nên đi vì việc thăm hỏi tình nguyện và dân chúng nhận sự giúp đỡ hay gọi là tình nguyện thuần túy cho họ, cái nào tốt hơn. Kết quả là 15 phần trăm cho là tốt nhất nên đi vì việc thăm, 18 phần trăm cho là nên gọi là tình nguyện thuần túy và 67 phần trăm cho là cả hai đều có giá trị riêng của nó.

Câu trả lời của tôi có vẻ như là hiển nhiên rồi nhưng theo ý kiến của Clemmons và Haley Coleman thì còn có những vấn đề bất đồng khác. Chẳng hạn như lòng tin tưởng. Các nghiên cứu nhận sự giúp đỡ “thay vì người ta nhận tiền thì họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi có cả hai từ ra xem đáng với việc tình nguyện thuần túy qua việc tin cậy các tình nguyện viên đón các bạn, phân bổ các hoạt động..” Vả lại khi đích thân đi vì việc thăm hỏi bạn có thể tiếp xúc trực tiếp và theo dõi tiến trình trao tặng dùng vào việc gì.

Hơn nữa, nguyên quy tắc đưa ra đi cũng có tác động của bạn lên những người có quy tắc đưa ra như vậy “Một thanh niên 25 tuổi có thể thay đổi hành trình thay đổi hoàn toàn thái độ của mình. Làm sao bạn có thể đo lường giá trị của việc tình nguyện thay đổi này trong vòng 65 năm tới? Chúng ta nghe thấy lập đi lập lại điều đó hoài hoài. Nhưng tôi và bạn thường nghĩ là chỉ một số người nào đó đi gọi là quy tắc tình nguyện thuần túy và rồi đi nhận được một cái vai cá nhân là tốt. Nhưng thật ra người ta đã thấy mình nhận được nhiều hơn những cái đã cho và trở về nhà với áo quần được đóng góp nhiều hơn nữa, hoặc là đi mua sắm hoặc trong những cuộc hành trình dài hơn nữa.

The value of voluntourism- Rob Lovitt