

Chín M... i Ch... a Ph... i Đã “Già”

Tác Giả: Đ... xuân Tê
Thứ Tư:, 13 Tháng 7 Năm 2011 19:08

Ngày x... a th... đ... n tu... i 70, 80 th... ng cho là hi... m. Chính vì ‘th... t th... p c... lai hy’ nên con ng... i đ... n tu... i này hoàn toàn đ... c ngh... ng... i, đ... c con cháu ng... i thân ph... ng đ... ng chăm sóc, ho... c tùy hoàn c... nh đ... c xã h... i, bà con chòm xóm giúp đ... c u mang.



Ngày nay do s... ti... n b... v... k... thu... t y h... c, v... ph... ng pháp phòng b... nh ch... a b... nh, ch... đ... ăn u... ng dinh đ... ng, cùng phong cách s... ng và h... tr... tâm linh, nên tu... i th... con ng... i càng kéo dài h... n. ... Vi... t nam cũng nh... M..., các c... ông c... bà b... c sang tu... i 90 không còn là hi... m, th... m chí tu... i th... trung bình c... a các n... c B... c Âu đã đ... t trên 80.

Ngày ... quê ta, m... t b... n làng thu... c vùng trung du Phú Th..., trong m... t thôn dân s... ch... a t... i vài ngàn mà đã có nhi... u c... bà th... trên 90 tu... i, tròm tròm 100, 6 c... đã 100 -110, và đi... u l... là các c... v... n còn ru cháu, lo ph... vi... c nhà và b... b... p trên n... ng!

Nhân t... n m... n chuy... n ng... i già, m... t đ... tài tôi hay góp ý thì nay l... i xin k... m... t c... bà chín m... i hai tu... i mà v... n còn...gân! Chuy... n đ... c đăng trên t... báo CĐPL Recorder (tháng 2/2011) do m... t phóng viên c... a ANN t... ng thu... t.

C... Gladys Burrill, m... t n... tín đ... C... đ... c ng... t... i bang Oregon (M...), hay ví cu... c đ... i nh... m... t cu... c thi vi... t dã marathon và chính c... đ... c sách k... l... c Guinness ghi nh... n là ph... n... đ... u tiên trên th... gi... i ... tu... i 92 đã hoàn t... t quãng đ... ng 26.2 miles (42 km) t... i cu... c đua marathon t... ch... c ngày Dec.2 t... i Honolulu v... a qua. Đáng chú ý là c... đã qua m... t ph... n... ng... i Anh v... tu... i tác khi bà này cũng đã v... t qua m... c đ... n t... ch... c t... i London m... y năm tr... c nh... ng ... tu... i...90. C... Burrill cán m... c sau 9 ti... ng đ... ng h... 53 phút 16 giây. Đây không ph... i l... n đ... u tiên c... đ... cu... c đua, mà t... 7 năm nay c... tham gia đ... u đ... n trong đó có m... t l... n c... ph... i b... cu... c (vào năm 2008 ch... còn thi... u m... t mile) do c... ông m... i m... t nên c... bà b... ...chia trí!

Năm ngoái vì ch... ng co th... t d... dày nên c... ch... đi đ... c 16 miles, sang năm nay c... quy... t tâm h... n, th... m chí c... ph... i đ... ng l... i m... t 2 phút đ... c u nguy... n Chúa cho c... t... i m... c vì đã đ... i s... c khó có th... đ... t chân lên m... c đ... n dù ch... còn có...vài trăm th... c.

T... m g... ng v... n đ... ng và nh... n n... i c... a c... Burrill ... tu... i đ... i th... đã gây ni... m h... ng kh... i cho nhi... u th... h... c tr... l... n già đ... th... y tu... i tác không h... n là gi... i h... n làm c... n tr... nh... ng m... c và phong cách s... ng trong xã h... i ngày nay khi n... n béo phì ... tr... em và ch... ng s... v... a đ... ng m... ch... ng... i l... n tu... i đang là nh... ng v... n n... n đe đ... a cho s... c kho... loài ng... i.

Chín Mũi Chĩa Phỉ Đả “Già”

Tác Giả: Đä xuân Tä

Thứ Tư,, 13 Tháng 7 Năm 2011 19:08

Đä c häi cä giä sao cho thân thä lành mä nh, cä chä có mät läi khuyän đän giän, “häy ăn uäng lành mä nh và chä u khó täp thä đäc... nhiä u ngä i vän coi thä ng chuyän vän đäng, häy đä ‘chän nä phía trä c chän kia’... tät nhiän trí thä phäi đi đäi väi nhau, luôn suy nghĩ vä nhäng điäu tích cäc, läc quan là điäu cän chú ý.” Cä cũng nói thêm cuäc säng không loäi bä nhäng mä iäc, cä mä nhäng điäu thäy không thä làm đäc, nhäng cä gäng đä làm cho đäc.

Khi bà cä còn trä, bà mä đäc bay vào không gian (có thäi bà đã lái máy bay) và chinh phäc đänh Klimanjaru & Phi châu. Vä già, biät không đät đäc cä mäc tiêu bà quay sang dùng hình thäc đi bä tham gia các cuäc đua nhäm gây quỹ tä thiän giúp ngä i nghäo khó.

Län đua này, nhäng ngä i tä chäc đã nhân danh bà täng cho quỹ täng trä ngä i nghäo täi đäa phäng sä tiän 2,500 đô la. Thä träng thành phä thä phä bang Hawaii đã vinh danh bà bäng mät công länh trong mät buäi lä riêng täi tòa thä sänh. Sách Guinness đã công nhän kä läc cäa bà. Bà cho biät sä tham gia cuäc đua kä täi, dĩ nhiên näu Chúa cho bà còn säng. Cũng hay là các con cháu chät cäa bà mäi län đua đäu chia nhau mäi đäa mät đän đi theo cänh bà cä đäng viên cä vä cho dù chúng & khäp näi trên đät Mä!

Có ai ngä là häi thä &u bà đã bä chäng sät tê liät suýt làm bäi cä hai chân, sau cä gäng täp läi bäng thói quen leo đäc trên ngän đäi gän trang träi cäa nhà. Sau này đi bä đã trä thành näp vän đäng giúp bà bäo đäng đäc säc khoä ăn ngä điäu hòa & tuäi chin mä i.

Cũng chuyän tuäi già, säng lâu trên đät quä là mät & n phäc, nhäng säng sao cho säng chä cä läy lät bänh tät, đi đäng khó khăn, uäng ăn hän chä thì quä thät nhiäu cä mình chäng ai muän. Nhäng điäu này läi là cái läc cäa Träi cho ai näy häng muän cũng chäng đäc, chäng väy mà ngä i ta hay kèm ba yäu tä ‘Phäc, Läc, Thä’ luôn đäng hành väi nhau. Cái thä thì cä thä bäng tuäi tác, cái phäc cái läc thì khôn läng khó mà cân đäng đäm, cä nhä sách Truyän đäo đäy ngä i ta biät säng thäa lòng, có gì ăn näy, có sao & väy, vui väi con väi cháu, quên cái hän cái đau, chín bä làm mä i, xuôi chèo mát mái, mäi chuyän cuäi đäi đäu trä thành hä không bon chen chi cho mät.

Viät täi đây tôi läi thäng mät cä già theo báo Tuäi trä, cä đäng säng & Huä, 93 tuäi räi nhäng vän còn đäp xích lô kiäm säng, ngày ba cäc ba đäng kiäm tiän vä nuôi hai vä chäng già, bà cä nay cũng trên tám mä i. Khä là khó kiäm mäi vì ngä i ta không dám đä cä chä mà cä thì không muän nhän tiän qua sä thäng häi cäa khách qua đäng.

Nhìn täm hình trên cái mâm gä có đäc mät tô nhä thäc ăn, cä ông gäp cho cä bà mäm mém chäng hiäu thä gì, nhäng còn an &i là hình nhä hä chäp nhän sä phän và tình thäng yêu nghĩa vä chäng vän còn phä quanh đâu đó.

Có điäu ngä cä đäi là bà cä Burrill & Mä đä cuäc đua marathon trong niäm vui thä hiän phong cách säng lành mä nh & tuäi vä chiäu, thì ngä i ta läi đäa cä ông & Huä lúc đã & tuäi 85 tham đä cuäc đua...đäp xích lô räi cuäi cùng vinh danh cä ‘däng sĩ xích lô’ trong sä nhäng ngä i đäng nghiäp cùng vä täi đích!

(Viät theo báo Recorder & TT)