

TỔ KHOÁI CÀNG NGƯỜI CAO NIÊN

Tác Giả: Trán Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

Nhân thế kỷ có bài sau đây của tác giả Trần Văn nói về “tổ khoái” của người cao niên. Chẳng nhẽ họ lại cái tổ khoái của thú vật, chúng tôi đã tò mò đi xem thì ra không phải vậy. Chẳng tác giả chỉ muốn dùng tiêu đề “hợp dân” để thu hút sự chú ý của độc giả, chứ còn nội dung thì “hoàn toàn có chiều hướng “tâm linh”, siêu thoát như hủn hủi vàng son thuở nào.” Qua bài này tác giả muốn các cao niên “có cái nhìn xuyên suốt về sức khỏe của mình cho đến hậu thế chung của đất nước”.

Tác giả của tổ khoái của tuổi già là Ăn - Ngủ - Thở - Đi - Du lịch hay nói ngắn gọn là một tí thành Ăn - Ngủ - Thở - Du.

Chúng tôi xin trích lại nội dung này để bạn đọc cùng tham khảo

TỔ KHOÁI CÀNG QUÝ CÀNG CAO NIÊN

...Bây giờ, chúng ta thử đi tìm hiểu tổ khoái của người già. Cái ăn cái ngủ thay đổi như thế nào, phải ăn uống, ngủ nghỉ như thế nào ít mà còn kiêng khem hàng bao nhiêu thì nên ăn uống, đi ngủ, mát mẻ, chườm nóng, chườm lạnh và ngay cả cảm cũng phải hạn chế... Vì vậy, có nhiều người già của người Việt, than thở trách móc, đời tuổi già sao kham khổ quá, bác sĩ bảo kiêng, con cháu bảo phải cẩn thận quá, còn thú vị gì nữa cho cuộc sống.

Khi ăn cá canh chua mà không cảm nhận được nguyên chất thì ăn canh chua làm sao ngon được. Quý cô ơi! Nếu cảm nhận được chất lượng quá trình mà các cơ ngâm miêng cá vào trong nước rồi đưa vào miệng thì có thể tuy nhiên thích thú, nhưng các cơ có biết không, nếu sau đó cảm lạnh, thì đo máu cảm nhận được máu sẽ lên thêm vài độ. Vì vậy, người cao huyết áp nên hạn chế ăn đồ ăn mặn để tránh cảm nhận được bóng giũa “chứng xuân”. Còn người có mỡ cao trong máu kể như da gà, da vịt, da heo quay chào thua hay các loại tôm cua, nói chung là đồ biển, ăn phải rất cẩn thận, chớ ăn muối nói không ăn lại càng tốt cho sức khỏe hơn. Quý vị cao niên có đi ngủ trong máu cao, vượt qua biên giới, borderline, lại phải kiêng đồ ngủ như tuy nhiên đi. Quý vị thử nghĩ nghĩ về cả phê phán đi mà thiêu sự đi có đồ ngủ ngủ thì làm như thói quen của người Việt mình, quí vị nghĩ về cả phê phán vô duyên. Nếu nghĩ về cả phê phán có nhiều sự học đi thì cảm nhận quý vị sức khỏe sẽ vượt bực như đi ngủ sự gia tăng tốt đi. Như vậy, người già tuổi, về cảm nhận chiều, món ngon cao tuổi ngủ mà về thế kỷ thêm rồi cảm nhận miêng hay ngủ thì cảm nhận được, thì tốt cái mình phải kiêng hay không đi quy định thì ngủ thì tốt.

Tư khoái của người cao niên

Tác Giả: Trần Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

Ôi! khi quá phôi không quý vì cao niên, khi chúng ta vào tù cäi täo cäa CS 33 năm träi cä, näm gäi chä đäm thäi gian, ‘khi thäy mä', bä đäi khát triän miän, thäng cäu nguyän Träi Phät phäi hä cho đäc säng väi gia đänh vä con... chä đäm ao äc đäc cä mäi bäa ăn mät chén cäm không đän, ăn väi näc mäm nguyên chät là säng cuäc đäi räi.

Nay đäc ä Mä tä do, giàu sä, thäc ăn ngon ê hä, nhät là trong các tiäc đäm cäi, thiên hä ăn näa bä näa, trông mà ngäm ngäi xót xa cho kiäp ngäi tù và giäi nghäo khi cäa chä đä cäng sän VN. Thäc ăn đäy đäy mà chúng ta không đäm ăn thä giän đä bù läi nhäng năm tháng đäi khát khi sä cä cät tät cùng, chúng ta phäi “đäm cäng” kêu träi, trä träu con täo...

Ai cũng biät, các thäc ăn truyän thäng và ăn uäng đäng cách là thä hiän tính văn hóa cäa dân täc. Theo tôi, cái khi nhät cäa ngäi già là ăn uäng không đäc tä do thoäi mái làm cho cuäc đäi giäm bät thú vä hào häng,. Ngoài cách ăn uäng ít läi còn bä hän chä, cäm đä đoán nhiäu thä quá làm mät tä do mà mình đäng säng trên mät đät näc tä do sä 1 trên thä giäi. Da gà, da vät, da heo quay béo ngäy, ngon äi là ngon läi bäo mäy ông bà già cä gäng kiêng cä đä tránh bä mät tích tä trong máu. Chäa hät, các loäi tôm cua, nhät là tôm hùm näa đäc thät đäi thänh soän trong các yän tiäc mà bät các cä nhän lä thì täi nghiäp các cä län tuäi quá, säng chäng còn bao lâu näa mà bät nhän các món ngon häp đän này, có cä nói chät còn säng hän. Nhäng, Trän Văn tôi sä mách näc các cä, đäng có “no” trong phän đäi, đä cäp đän sä ích läi cäa täp thä đäc, chäi thä thao tích cäc và thäng xuyên, chúng ta sä hoá giäi mät phän nào sä lo läng đä.

Mäc đäch bài viät này nhäm “gä räi tä lòng” thäng cäa ngäi län tuäi, có thä giúp quý cä ăn uäng täng đäi ít kiêng khäm hän mà đäm bäo säc khäe cäa quý cä không hä hän gì mäi hay vä các chäng bänh nói trên.

Nhä trên đä trình bày, ăn đäc ngä đäc là tiên, không ăn không ngä nhä tiän vät đi. Ăn và ngä đäi đäi väi nhau,. Ngäi län tuäi có nhiäu thì giäng nhäng hän häi còn trä, dù ăn ngä ít, nhäng phäi có chä đä ăn uäng bä đäng, cung cäp đä calories cho cä thä väi đäi u kiän tiên quyät là phäi đäm bäo an toàn cho säc khäe nên ăn uäng kiêng cä täm lum và ngä cũng phäi có giä giäc đäng hoàng...

Cái khoái thä ba cäa ngäi län tuäi là täp thä đäc hay chäi thä thao thäng xuyên và cái khoái thä tä, cái khoái cuäi cùng cäa ngäi già là đäc đä đäng nhiäu càng tät nhä làm chä mäi tuäi già, yêu đäi hän và đä mät ngày đäng häc đäc mät sàng khôn...

SỔ ÍCH LỢI CẢ A LUYỆN TẬP THỂ DỤC

Đến tuổi về hưu chính thức, 65 tuổi, người xa xưa thường nói “quan tha ma bết”, có nghĩa là đến tuổi về hưu chi tiêu hết đi cà ki m ti n đ vui thú đi n viên hay đi du lịch đây đó cho biết mùi đi và thiên h, bù lại hàng m y ch c năm ch u c c kh “sáng vắc ô đi, tối vắc ô về” làm việc tr n áo c m. Năm tháng đi cà đã quá nhi u mà th i gian ngh cho kh e cái thân già ch ng đ c bao lâu thì có nhi u th b nh h i th m s c kh e và th n ch t đ n d kh , m i m c ra đi.

Tóm lại, tuổi về hưu là tình huống cần báo qu th i gian trên cõi đi này cả chúng ta còn mong l m, đó là nh ng năm tháng cu i cả đi ng i. Nếu quý c biết lo xa, nghĩa là chúng ta phải năng tập thể d c th ng xuyên coi nh là nhu c u ăn và ng . Nếu quý c còn s c và con đ m mê ch i th thao nên ch i các môn th thao nh cũng r t t t cho tuổi già về a gi i trí về a tăng c ng s c kh e. Nh có tập thể d c mà chúng ta bỏ qu n qu th i gian quý giá đó b ng cách làm ch m l i s lão hóa, duy trì t t s c kh e, ngăn ch n nhi u ch ng b nh nguy hi m...

Người già cần ăn ng ngon, du lịch có ch t l ng đ gây thêm h ng ph n, th i mái , kh e m nh trong su t quá trình về hưu thì qu th t về hưu có chu i dài th i gian yêu đi và đáng s ng. Muốn đ c nh v y, t ai lòng cho nh ng ng i l n tu i, chúng ta phải có ý th c coi xem s luy n tập thể d c là th i nam châm cả cu c s ng và là kim ch nam cả tu i th v y.

Nếu quý c không ch u tập thể d c, ch i th thao gì h t mà ch thích ng i m t ch “đ ng nã” cả ngày về bàn c t ng hay th c c đ m đ “luy n ch ng” hay xem phim b th ng xuyên hay vào “gi i trí” các sng bài su t sáng làm cho c th u o i, m t mỳ đ đ n, nh a s ng cũng b loãng ra, energy trong ng i nh b tiêu tan thành mây khói, ăn u ng s m t ngon, tu i th s gi m xu ng. Quý c ch i vài ván c t ng m t ngày cũng giúp kích thích não b mình hoạt đ ng t t, nên l m, nh ng ham ch i nhi u quá thì vô cùng tai h i làm cho não b vì làm việc quá t i đ a đ n m t căn b ng trong cu c s ng, l i th t m t lòng đ y!.

CÁCH TẬP THỂ DỤC TỐT NHẤT

Theo khoa s ph m cho bài h c về th d c cũng gi ng nh cách d y h c cho h c sinh, nghĩa là bài tập thể d c phải phù h p v i l a tu i và nam n cũng khác nhau, các đ ng tác giúp cho các c b p phát tri n đ ng b cho m t thân th tráng ki n trong m t tâm h n minh m n.

TỔ KHOÁI CẠNG NGƯỜI CAO NIÊN

Tác Giả: Trán Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

Nåu là giäi phäng, nhät là lúc còn trä quý vä phäi chú träng täp cho 3 vòng sä 1, sä 2 và sä 3 phát triän, näy nä hay co thät läi nhä ý mäi nói đäng là thành công. Xin läi nhiäu vä phäng thäy công viäc täp thä đäc riêng cho 3 vòng này phäi có nhiäu thäi gian, tính bäng năm, còn quý bà quý cô muän đät giai đäng “tiän nhanh tiän mänh tiän väng chäc” vào chä tiän mät tät mang thì cä viäc tä do đi vào thäm mä viän là xong. Nhäng, quý vä nên nhä, đó chä là kät quä träng mät và näu quý vä cũng läi täp thä đäc nhäm giäi läi tình träng “đä coi” này, chä vài tháng hay năm sau sä “vũ nhä cän” và có chiäu häng đi xuäng tä hän träng lúc chäa có bàn tay phù thäy cäa thäy lang chuyên đäo, gät, bäm, đän, säa các cái.

Còn giäi mày râu, lúc trä ham träc táng, tä đä täng đäu có täng träi, chäc chän quý vä y không bao giä chäu täp thä đäc vì thä đäc là khäc kä väi các thä mäc đäch đó. Ngäng i xäa täng nói vô täu bät thành lä, näu chúng ta uäng räu ít, xin läi, tôi không phäi là bác sĩ, nhäng läm bàn, có thä giúp cho mình thêm phän häng phän. Cái läi träng mät cäa räu, ngäng i nào uäng ít sä thäy ăn uäng “bät” hän là không uäng giät nào, kä đän làm cho đä dày thêm sung säc tiêu hóa các thäc ăn lä hän và räu cũng kích thích tâm sinh lý näa. Nhäng, näu uäng räu nhiäu quá sä đäa đän làm räi loän nhiäu bä phän trong cä thä và tai häi nhät là lái xe rät nguy hiäm cho mình và cho ngäng i khác. Hän näa khi cänh sát phát hiän tình träng có uäng räu mà lái xe kä nhä bä phät vä täi DUI. Nghe nói bây giä tiän phät các cái và phäi đi làm cät-vê, tính chung mät hän 1 chäc xäp giäy 100 và còn bä treo bäng nhiäu tháng... vì täi uäng räu lái xe. Chuyên này gây đä thä phiän phäc cho bän thân mình và cho vä con hay nhäng ngäng i chung quanh. Quý vä nghe ai nói đi täp thä đäc hàng ngày, yên chí, quý vä tin chäc nhäng ngäng i đäm mê täp thä đäc sä không uäng räu nhiäu đän “quäc cän câu” và 3 bäc täng khác cũng bä hä chào thua vì täp thä đäc và các thä tai häi vä tä đä täng không đäi träi chung, nhäng cũng có träng häp ngoäi lä, xin miän bàn.

Chúng ta đã nói nhiäu vä täp thä đäc, nhäng täp thä nào mäi có bài bän và sä giúp chúng ta đät kät quä tät mong muän. Nhä trên đã nói, mäi läa tuäi và giäi tính đäu có bài täp thä đäc khác nhau. Nhäng, có đäm giäng nhau, dù bät cä häng tuäi nào, mät bài thä đäc cũng thäng chia ra làm 3 phän và kä luôn mät đäng tác täp cho 1 bä phän nào trong cä thä cũng nên có 3 phän: khäi đäng, träng đäng và häi tänh.

Thí dä đi bä hay chäy trên máy treadmill, cũng phäi chia làm 3 phän väi thäi läng khác nhau. Khäi đäng chäng vài phút (2 phút) cho mät län täp chäng 30 phút, phän cuäi häi tänh cũng chäng 3 phút. Còn läi 25 phút dành cho phän träng đäng täc là phän chính cäa đäng tác đi (chäy) 30 phút trên máy treadmill. Khäi đäng bao gäm đäng tác chäm đä läy trän, làm nóng máy cä thä (warm up), phän có thä mäi bät đäu đi sä 20 hoäc 25. Qua đän phän träng đäng, täc đä tăng 30, 35, dần ông có thä tăng lên 40.45...cho đän còn 2, 3 phút cuäi đä dành cho phän häi tänh tuät xuäng đän đän cho đän 20 thì chäm đät täp trên treadmill 30 phút nhäm giúp các cä bäp giäm hoät đäng và đän “xä häi” hoàn toàn.

T Khoái c a ng i cao niên

Tác Giả: Tr n Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

Xu ng h b i cũng v y, kh i đ ng ch ng 1 hay 2 vòng, sau đó b i nhanh h n v i nhi u ki u b i khác nhau (n u chúng ta bi t). Hai ki u b i thông đ ng nh t là b i i ch và b i sãi (free style). ng i m i bi t b i hay càng l n tu i nên ch n cách b i i ch ít t n s c h n b i sãi, còn b i b i m ch dành cho thanh niên thanh n c ng tráng và b i ng a c n am t ng k thu t cao. Trong các môn th d c, có th nói môn b i là môn có tác đ ng đ n t t c các c b p trong thân th . H n ch c a môn này là n c th ng l nh nên các c đ b nhi m l nh. Tuy nhiên v i ph ng ti n ngày nay, h b i trong nhà có đ i u hòa nhi t đ c a n c, mùa đông cũng nh mùa h , đ nóng l nh c a n c nh nhau thích h p cho ng i t p.

Tóm l i, b t c m t bài t p th d c nào cũng nên chia ra làm ba ph n kh i đ ng, tr ng đ ng và h i t nh. Ph n kh i đ ng là làm warm-up c th , ph n tr ng đ ng là ph n chính, chúng ta có th t p nhi u th t đ u, c , vai, 2 tay cho đ n ng c, l n, b ng, l ng và 2 chân... Ph n h i t nh là lúc t t l y l i s c hay nói cách khác là “đ ng quân” đ chu n b sang t p các thao tác khác. Ng i ph n mu n t p vòng s 1 đ c sẵn ch c ho c đ c n y n thêm, gym có nhi u máy t p cho v này. Mu n cho vòng s 2 đ c thon eo, b t m có r t nhi u máy t p cho vòng này k c ng i ngâm trong b n SPA đ a cái b ng ph t ch ng vào vò n c nóng b n m nh ra vài phút làm vùng b ng ng h ng lên, đ t m ho c đ y m chia cho các ch khác. Kinh nghi m cho th y r ng, tôi cũng thích u ng la ve, m i l n 1 lon và hàng ngày có th u ng đ n 2 hay 3 lon chia làm 3 l n xa nhau mà b ng đ n gi này cũng không b phình nh nhi u v l i n ông khác, m i trên 40, 50 cái xuân già mà đ th ng đ a cái b ng làm ti n đ o. Tôi cũng xin nói thêm, n u quý v l n tu i m c ch ng b nh th p kh p chân n ng nh tôi cách nay trên 7 năm. H m i l n tôi b c đ i, dù có mang giày đàng hoàng, t nhiên t lòng bàn chân b kích đ ng đ n h th n kinh ch y lên t i óc làm đau nhói vô cùng. Tôi có đi bác sĩ v chân, cô bác sĩ T Nguy n Christine? (đ ng Timberlake - Sacramento), em ru t BS T Nguy n Đài Trang (cũng tr b nh chân) khám nhi u l n kê toa cho thu c và cô BS này (lúc đó ch a l p gia đình), m t l n chích cho tôi 1 l thu c gì đó mà tôi quên tên thu c, chích th ng vào lòng bàn chân v i cây kim chích t ch ng và dài n a, ai y u bóng giá s khi p đ m. Cô BS còn nói v i tôi, Ba c a con cũng b đau nh Bác và cũng chích nh v y mà đ n nay ông v n còn đau. Cô BS nh n m nh lo i thu c này ch a th p kh p r t hay, nh ng m i ng i ch đ c s đ ng t i đ a 2 l n. Khi chích vô xong, tôi c m th y nh thu c th n, h t đau l i n, b c xuông đ ngon lành và cô BS còn đ n dò, khi bác đi giày nên đ t m lót này đ cho gót chân cao h n ph n đ u bàn chân. Cháu bi u bác cái đ m gót chân, bác s đ i b t đau và bác ph i t p th d c (cách t p c a quý bà, quý cô), đ a l ng sát t ng r i g ng chuy n m y ngón chân c m xu ng th m và gót chân đ a h ng lên t p nhi u l n. Vài tháng sau, tôi b đau chân tr l i và tôi th ng xuyên đ BS gia đình xin th thu c tr cái th b nh mãn tính này.

Tình c tôi đ t p th d c, vào ng i trong SPA, t nhiên n y ra sang ki n, bi t đầu mình g p bàn chân đ a ngay vào l th i n c nóng có th tr cái ch ng th p kh p bàn chân trái c a mình. Ch ng m y ngày sau, tôi c m th y ch đau l lòng bàn chân nh không còn n a, tôi dùng m y ngón tay bóp m nh vào, không th y đau bu t ch y t i óc nh x a và cũng t đó tôi giã t cái v xin thu c tr đau nh c lòng bàn chân n a. Dù v y cho đ n bây gi , tôi v n th ng đ i giày có đ n đ cao gót không ph i đ cho cái móng c a mình “vê” nh quý cô ng i m u hay thi hoa

Tủ khóa của người cao niên

Tác Giả: Trần Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

hũu, đi giày cái gót cao hũn cũ tũc, cái mông vêu, uũn ếu dũ sũ.

Mũt bài tũp thũ dũc gũi là bũ ích, nghĩa là phũi có thũi lũũng rõ ràng và mũi phũn cũ a bài tũp phũi đũũc phác hũa trong đũu trũũc khi tũp.

Cái tôi là cái đáng ghét, nhũng nói vũ tũp thũ dũc, phũi dùng cái tôi ra đũ mình rút kinh nghiũm và phũ biũn đũn các bũn già cũ a mình. Năm nay, tôi đũũc gũn 7 bó tũ, kũ ra cũng già bũm không lũng rũi, nhũng mũi ngày tôi phũi dành khoũng 2 tiũng đũ tũp thũ dũc tũi mũt cái gym cách nhà mũt chũng 15 phút lái xe trên xa lũ. Tôi quan niũm mình dành thì giũ đũ ăn đũ ngũ thì bũt buũc cũng phũi dành thì giũ đũ tũp thũ dũc, rèn luyũn thân thũ cho tráng kiũn.

Đũu tiên, tôi tũp trên máy treadmill đũng 38 phút đũũc 2 miles 6 (vũ a qua khũi 4 Km, 2,5 miles đũng 4 Km). Kũ đũn, tôi tũp co giũi chân cũng trên cái máy có ghi sũ tũi đũ là sũ 10, dùng 2 tay kéo mũnh và chân co đũy ra đũng 5 phút hoũc nhiũu hũn tùy ngày tôi có nhiũu hay ít thì giũ. Cái máy này chú trũng đũn 3 cũ phũn cũ a chúng ta là đôi chân, đôi tay và cái bũng nũ a. Xin thũ a vũi quý vũ, đũn tuũi già tũ 65 trũ lên, chân mỗi gũi chũng rũi, tay chân đũu xuũng cũp mà chân chúng ta yũu trũũc. Nũu quý cũ có da có thũt mà đũn tuũi già thì rũt tũi nghiũp cho 2 chân phũi gánh trũng lũũng quá nũng. Mũi ngũũi nam cũng nhũ nũ, chân tay yũu trũũc thũy rõ, vì vũy chúng ta muũn đi đũng đũũc lâu dài khũi cân phũi chũng gũy, đi xe lăn hay walker là quý vì phũi cũ gũng và tích cũc tũp đôi chân mình, càng đi bũ nhiũu, chân càng khũe (chũ a kũ các thũ bũnh khác bũt buũc phũi đi xe lăn hay dùng gũy trũ giũp). Tũp trên máy treadmill cũng là cách tũp đôi chân và cái máy này còn giũp chúng ta tũp cho bũng, tay, lũng lũũn đũũc cũ a nhìn hũn...Cái máy kũ tiũp thũ ba và thũ tũ là tôi tũp vũ tay và ngũc đũ cho “hai gò bũng đũ o sũũng còn ngũm” cũ a ngũũi già dù là đũc rũ a cũng u lũn mũt chũt, khoe cũ a cho đũp vũi đũi và lũng đi đũng còn thũng. Hũt 4 món ăn chũi tũp trên máy, cái áo may-ô cũ a tôi đã thũm mũ hũi, nhũ vũy các chũt mũ trong cũ thũ phũn nào đã bũ thiũu đũt rũi. Kũ đũn, tôi đi thay quũn áo đũ ngũm trong hũ nũũc nóng SPA tũi đũ 10 phút chũ yũu cho dòng nũũc nóng thũi vào lũng, bũng và chân cho sũn chũc cũng nhũ ngũn, ngũ a bũnh thũp khũp mũn tính cũ a mình. Sau cùng là xuũng bũi đũng 15 vòng mũi vòng 25 mét, tũng cũng đũũc 750 mũt. Khi nào hũng, tôi bũi lũũn mũt lèo 20 vòng đũng 1 kilômét. Thũ là chũm đũt mũt buũi tũp thũ dũc hào hũng, bũ ích và cuũi cùng đi tũm rũi lái xe vũ. Nũu đi tũp vào buũi chiũu, khi vũ đũn nhà nên “làm” mũt lon hay chai bia hoũc 1 ly rũũu chũt cho ũm lòng chiũn sĩ già. Khi ăn cũm, các thũc ăn, tôi không phũi cũ kiẽng gì nhiũu cũ, mũ đũũng, mũn đũu nũp vào cũ thũ an toàn vũi mũt sũ lũũng vũ a phũi.

Kũ T LũũN

Chúng ta có thể nói là mình có hạnh phúc thực sự khi có sự thoải mái, chu đáo đi khắp thế giới, có các hình thức du lịch thú vị 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 hưởng 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 mẽ 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 trình 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 thiện nguyện và trong số những người chưa tham gia lần nào thì hai phần ba (62%) nói có nhu cầu muốn 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, nhưng mục tiêu của các công việc 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 trào lưu 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 nên những người có sự tham gia của mọi công dân đã được tiến hành khám phá với tất cả các trường công lập (nhất là một đội ngũ tình nguyện) 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 những người khác cách làm một cái gì đó trong khi đi du lịch hay không thì 80 phần trăm đã trả lời là có.

Tổ khoá của những người cao niên

Tác Giả: Trần Văn

Thứ Hai, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

Các người đi công việc cũng đã đưa ra yêu cầu cho bất kỳ ai muốn tham gia công tác nào thì 66 phần trăm cho bất kỳ thích dục Anh ngữ hay những người tài lý thuyết, 62 phần trăm thích sinh hoạt với trẻ em và 60 phần trăm thích làm những công tác khoa học hay môi trường. Ngoài ra, trong số các người có kinh nghiệm với người du lịch này thì hơn phân nửa (54 phần trăm) đã tham gia các dự án xây dựng hơn là các loại khác nhau. Theo ông Clemmons thì một lý do cho sự kiện này là vì hiện nay tại Hoa Kỳ những 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 điểu kiện 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 đưa ra nhiều người thích vì thời khoá biểu linh động của nó. Thay vì phải ký cam kết cho những tuần, những tháng—hay đôi khi những năm như với Peace Corps—thì bây giờ những người ta có thể vừa làm việc thiện vừa vui chơi thoải mái chỉ trong thời gian một hay hai tuần.

Thời gian khi đi công việc 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 người cũng muốn tìm hiểu về mình tại đây. Khi đã tại các thành phố Bangkok hay Sri Lanka mà không nghĩ tại có thể gì rồi thì không phải cảm búa trong tay thì quí thời gian thì chút nào"

Và ngay cả những kinh nghiệm hơn nữa cũng có giá trị của nó. Tổ chức một trong những dự án của GlobeAware là xây dựng lò đốt tung tại một làng hẻo lánh ở Peru. Trong những cuộc hành trình dài một tuần, các tình nguyện viên đã xây dựng những lò nướng giúp dân làng tránh được bệnh về đường hô hấp 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 điểu này đưa ra câu hỏi chi yếu về 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 tình nguyện hoặc điểu gì?

Tư tưởng của người cao niên

Trần Văn

Thị Hải, 28 Tháng 12 Năm 2009 08:26

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 nghỉ dưỡng và dân chúng nên sẽ giúp đỡ hay góp phần nào cho họ, cái nào tốt hơn. Kết quả là 15 phần trăm cho là tốt nhất nên đi nghỉ dưỡng, 18 phần trăm cho là nên góp phần 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 tốt trong các ngành nghề và những sự giúp đỡ “thay vì người ta tận hưởng thì họ sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi có công việc tốt ra xong đáng với những tiền bạc bỏ ra qua việc tổ chức tiếp đón các bệnh nhân, phải hỗ trợ các hoạt động...” Vả lại khi đích thân đi nghỉ dưỡng bạn có thể tiếp xúc trực tiếp và theo dõi tiến trình trao đổi và 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 như vậy trong vòng 65 năm tới? Chúng ta nghe thấy lập đi lập lại đi đâu đó hoài hoài. Nhưng tôi nghĩ là chính là một người nào đó đã ghi quy tắc những vấn đề và rồi đưa ra những điều kiện mà cái vai cá nhân là hết. Nhưng thật ra người ta đã thấy mình những điều kiện như vậy cho và trở về nhà với áo quần đã đóng góp như vậy, hoặc là đưa ra những học trong những cuộc hành trình dài hạn hơn.

The value of voluntourism- Rob Lovitt