



Tuần Báo Phát Triển Điện Năng

Điện thư : aphancao@videotron.ca

WEB: WWW.VOVIWEB.ORG

Số 452

ngày 07 tháng 2 năm 2004

Tờ báo hằng tuần **ĐIỂN KHÍ PHÂN GIẢI** dành riêng phục vụ bạn đạo thực hành Pháp Lý Vô Vi Khoa Học Huyền3Bí Phật Pháp

Chuyển Hóa

*Chuyển hóa vô cùng duyên đạt thức
Giải phân mê chấp tự phân huyền
Thành tâm tận độ sống an yên
Khai triển chính mình tự cảm hiền*

Kính bái,

Vĩ Kiên

Mục Bé Tám từ 28/12/03 đến 03/01/04

Copyright 2003 by Lương Sĩ Hằng & VoVi Association of Canada. All rights reserved.

Thưa các bạn,

Mục Bé Tám, viết qua tâm KHÔNG, liên hệ với từ quang của Đại Bi, nó cũng là một liều thuốc trị tâm bệnh và giải tỏa uất khí của tim, gan và thận. Không nên cắt xén bất cứ giai đoạn nào, có Đạo Tâm thì sẽ hiểu chiều sâu của Mục Bé Tám. Ước mong các bạn thực hành đứng đắn, thì sẽ cảm thông chiều hướng phát triển của tâm linh.

Kính bái,

Bé Tám

Phần câu hỏi của Mục Bé Tám dành cho buổi sinh hoạt tại thiền đường

- 1) Muốn bỏ tranh chấp thì phải làm sao?
- 2) Thông hiểu là gì?
- 3) Những gì gọi là chiều sâu?
- 4) Siêu việt là gì?
- 5) Muốn đạt tới đại thanh tịnh thì phải làm sao?
- 6) Buông bỏ tất cả thì xã hội sẽ tê liệt thì phải làm sao?
- 7) Đại nguyện là gì?

<p>1) Atlantic city, 28/12/03 <i>Hỏi: Muốn bỏ tranh chấp thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa muốn bỏ tranh chấp thì phải thông hiểu</p> <p>Kệ: <i>Thông hiểu sự việc tự đầu tranh Thức tâm tiến hoá tự giao hành Hành thông đời đạo qui giềng mối Uyển chuyển quang minh đạo với đời</i></p>	<p>2) Atlantic city, 29/12/03 <i>Hỏi: Thông hiểu là gì?</i></p> <p>Đáp: Thưa thông hiểu là phải biết rõ chiều sâu của sự việc.</p> <p>Kệ: <i>Động tịnh hiểu rõ chiều uyển chuyển Cảm minh đời đạo chẳng lo phiền Qui nguyên giềng mối rõ chơn truyền Chuyển biến vô cùng chẳng có yên</i></p>
<p>3) Atlantic city, 30/12/03 <i>Hỏi: Những gì gọi là chiều sâu?</i></p> <p>Đáp: Thưa chiều sâu là siêu việt</p> <p>Kệ: <i>Thanh tịnh giác tâm tự tiến thâm Qui nguyên nguồn gốc giải thông tâm Hướng về thanh nhẹ muôn đời kiếp Giải quyết mê lầm tự tiến thân</i></p>	<p>4) Atlantic city, 31/12/03 <i>Hỏi: Siêu việt là gì?</i></p> <p>Đáp: Thưa siêu việt là đại thanh tịnh</p> <p>Kệ: <i>Đại thanh tịnh giải yên thời Tiến hoá thâm sâu tự thức lời Quý tướng Trời cao hội hợp thời Bình tâm thực hiện đạt tâm lời</i></p>
<p>5) Atlantic city, 01/1/04 <i>Hỏi: Muốn đạt tới đại thanh tịnh thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa muốn đạt tới đại thanh tịnh thì phải buông bỏ tất cả thì mới đạt được.</p> <p>Kệ: <i>Hoàn toàn buông bỏ sẽ thành công Giải quyết tương thân đạt một lòng Quý tướng Trời cao tự tiến tông Qui nguyên thanh tịnh đạt thông dong</i></p>	<p>6) Atlantic city 02/1/04 <i>Hỏi: Buông bỏ tất cả thì xã hội sẽ tệ liệt thì phải làm sao?</i></p> <p>Đáp: Thưa dứt khoát sẽ thành.</p> <p>Kệ: <i>Thành tâm tu sửa sẽ tiến lên Dứt khoát tu tâm đạt đạo nền Quý tướng Trời cao không giới hạn Trì tâm tu luyện tự khai màn</i></p>
<p>7) Atlantic city, 03/1/04 <i>Hỏi: Đại nguyện là gì?</i></p> <p>Đáp: Thưa đại nguyện là muốn xây dựng cho chung</p> <p>Kệ: <i>Đại nguyện vô cùng tâm phát triển Khai thông trí tuệ tự minh hiền Tâm hành chơn pháp tự gieo duyên Dứt khoát cùng tu tự tháo yên</i></p>	

THƯ TỬ LAI VÃNG

V N, ngày 19/12/1999

Kính thưa Thầy,

Trước tiên gia đình con kính lạy tạ ơn Thầy đã cứu vợ con được thoát nạn vì bệnh xuất huyết não. Ngay hôm điện thoại được nghe âm thanh của Thầy dạy bảo cho đến hôm nay, bệnh tình của vợ con được khôi phục lại rất nhiều, vài ngày nữa sẽ được ra viện. Về nhà suốt ngày đêm, vợ con vẫn để nghe băng niệm Phật của Thầy và nhớ niệm theo cho thần kinh luôn ổn định.

Về phần con thì tu hành lờ dờ. Con đã bỏ gián đoạn suốt hơn mười năm lo chạy theo tiền tình danh lợi cho đến năm rồi (1998), vào một ngày buồn bã, con ngồi đọc lại bức thư của Thầy gửi cho con vào năm 1988 tại Réunion. Đọc lại bài thơ con đã khóc sướt mướt vì quá đúng với tâm trạng của con. Hiện tại con đang sống với vợ và hai đứa con gái, một đứa 28 tuổi và một đứa 25 tuổi. Riêng con lại có thêm một người đàn bà khác và một đứa con gái được 10 tuổi, mà vợ con và hai đứa con gái của con không nhìn nhận đứa nhỏ này.

Kính thưa Thầy, lúc con quyết tâm tu lại thì mọi sự đã lờ dờ rồi, con thật vô cùng đau khổ mà không biết phải làm sao cho trọn. Con kính Thầy chỉ cho con một con đường đi đúng để lương tâm con không còn ray rứt nữa. Vì con mới tu nên chưa có được ấn chứng nào để trình lên Thầy, con cảm thấy xấu hổ lắm, uống công ơn Thầy đã hết lòng dạy dỗ cho chúng con từng ly từng tí. Con xin tạ tội trước Thầy và xin lạy Thầy ba lạy.

Con kính chúc Thầy thân tâm an lạc.

Con,
N C B

F V, ngày 20/1/2000

C B,

Thầy vui nhận được thư con đề ngày 19/12/1999 được biết vợ con đã thuyên giảm sau khi được nghe qua âm thanh của Thầy qua điện thoại và vợ con vẫn nghe băng niệm Phật của Thầy, và con đã cảm động khi đọc lại bài thơ mà Thầy đã gửi cho con. Khóc vì bỏ tu, nay con định tu trở lại thì phải dứt khoát, chọn một con đường tâm linh thay vì ôm sự tham dục thể xác. Xác là tạo sóng sông mê động loạn, tham dục và tự đọa.

Chúc con vui tiến trong dứt khoát.

*Quý thương,
Lương Sĩ Hằng
Vĩ Kiên*

THÔNG BÁO CỦA ĐẶC SAN VÔ VI

V/V: Giải thưởng truyện ngắn Đặc San Vô Vi năm 2004-2005

Với mục đích ghi lại những kỷ niệm của Đức Thầy qua **25 năm Truyền Pháp Tại Hải Ngoại và Kỷ Niệm 10 năm Thiên Ca**, Đặc San Vô Vi được sự chỉ dạy và cho phép của Đức Thầy, sẽ tổ chức một cuộc tuyển chọn truyện ngắn có giải thưởng.

Thời gian: Từ ngày 01/03/2004 đến ngày 15/06/2004.

Đề Tài:

- 1) Những kỷ niệm của hành giả với Đức Thầy và những hình ảnh sưu tập về Đức Thầy.
- 2) Cảm nghĩ hay/và kỷ niệm của hành giả qua 10 năm Thiên Ca.

Điều Kiện:

- 1) Bài viết không quá bốn (04) trang giấy đánh máy nếu gửi Bưu Điện hoặc viết với MS WORD, Font 12, nếu gửi qua email.
- 2) Mỗi cá nhân có thể gửi tối đa ba (03) bài để dự thi.
- 3) Bạn đạo ở Việt Nam có những kỷ niệm với Đức Thầy cũng có thể gửi bài tham dự.
- 4) Bài viết ngoài bút hiệu xin ghi tên thật, địa chỉ cá nhân hay địa chỉ Thiên Đường, hay email để tiện việc liên lạc.
- 5) Hình ảnh có thể scan gửi đính kèm, hoặc gửi qua đường Bưu Điện và sẽ được hoàn lại sau khi phát giải thưởng.

Giải thưởng:

- 1) Giải nhất: Quà tặng đặc biệt của Đức Thầy và bức chơn dung của Đức Thầy.
- 2) Giải nhì: Hai vé VIP Thiên Ca + một DVD Tiếng Trống Đại Đồng.
- 3) Giải ba: một máy DVD multi-system + một DVD Thiên Ca + một DVD Karaoke mới.
- 4) 10 Giải khuyến khích: mỗi giải một DVD và một DVD Karaoke.
- 5) Bài viết sẽ lần lượt được đăng trên Đặc San Vô Vi và tuyển chọn in thành sách lưu niệm.

Kết quả cuộc thi sẽ được công bố vào dịp Mừng Tân Niên 1/1/2005 và Kỷ Niệm Sinh Nhật lần thứ 82 của Đức Thầy.

Để được thêm phong phú, ngoài những truyện ngắn dự thi có thưởng, xin Quý vị gửi những bài viết dưới mọi thể loại như tùy bút, tham khảo vv... với hai chủ đề trên.

Xin gửi về địa chỉ:

ĐẶC SAN VÔ VI
4 New Ross Lane
Waterford, WA 6152, Australia.

E-Mail:

(1) dsvv@iinet.net.au, (2) maxle@dph.uwa.edu.au

Điện Thoại:

(1) + 61 8 9244 3209, (2) + 61 8 9450 7416,
(3) + 61 8 9380 7852, (4) 0422 091 358

Fax:

(1) + 61 8 9244 4726, (2) + 61 8 9450 7416,
(3) + 61 8 9380 1188

Trân Trọng Kính Mời,
Ban Biên Tập Đặc San Vô Vi
Perth ngày 29 tháng 2 năm 2004.

HƯỚNG TÂM CẦU NGUYỆN

Kính xin quý đạo hữu hướng tâm cầu nguyện cho bác Tôn Thất Hạnh là thân phụ của đạo hữu Tôn Thất Việt Cường vừa từ trần ngày 25 tháng 2 năm 2004 vào lúc 9 giờ 30 tối tại Montréal, Canada, hưởng thọ 90 tuổi, được siêu thăng tịnh độ.

Xin thành thật cảm ơn quý đạo hữu.

Báo cáo về quỹ cứu khổ ban vui

Tiếp theo báo cáo trước chúng tôi đã nhận được cho đến 29 tháng 2 - 2004 như sau cho quỹ cứu khổ ban vui:

Người gửi	US\$	Currency\$
Vô [^] Danh (Australia)	3816.92	4962
Cuong Nguyen (MI)	100.00	
Nguyen Van Tao (CA)	100.00	
Porter Kim Ann (Ca)	300.00	
Bui Long (Tx)	100.00	
Nguyen Thanh Truyen (Mtl)	153.85	200
Gia đì nh em chi. Thuy':QTH&TNH&Be'TQMinhTam (Mtl)	38.46	50
Song Huynh (Wi)	30.00	
Vô [^] Danh (Ca)	600.00	
Thao Nguyen (Ca)	100.00	
Nguyen My Kim (Qc)	384.62	500
Minh La (Ca)	50.00	
Nguyen Luan (Az)	50.00	
Nguyen Kim Oanh (Ca)	100.00	
Nguyen Luan (Az)	50.00	
Cuong Nguyen (MI)	100.00	
Khong Trung Huyen	150.00	
To Thi Bich	50.00	
A [^] ?N Danh (San Jose)	100.00	
Vo Gan (CA)	1000.00	
Nguyen Kim Thien Huong (WA)	20.00	

Tất cả số tiền nhận được cho quỹ này đã và sẽ được sử dụng 100% cho việc cứu khổ ban vui gửi đi cứu lụt và giúp đỡ những gia đình nghèo hay các em câm điếc, mồ côi ...hay những ai mà Thầy cho biết cần gửi. Ngoài ra chúng tôi đã gửi đến quý bạn đạo receipt để trừ thuế lợi tức (income tax) cho năm 2003 vào tuần đầu tiên của tháng 3 2004.

Mọi sơ xuất hay thắc mắc câu hỏi liên quan đến quỹ này xin liên lạc người trách nhiệm dưới đây như sau :

Phan Cao Thang – email : aphancao@videotron.ca

Ngân phiếu xin đề VoVi Association of Canada và gửi về :

7021 Louis-Hebert St #1C Lasalle Quebec H8N3E9 Canada

Xin thành thật cảm ơn quý bạn đạo

Phan Cao Thang

Thông Báo của UBTC DH Tình Trời Tận Độ 2004

Nhờ sự hưởng ứng nhanh chóng của quý bạn đạo chuyến Du Ngoạn lúc tàu đến những hòn đảo mà tuần trước chúng tôi thông báo nay đã hết chỗ.

Quý bạn đạo nào ghi danh và hết chỗ sẽ được hoàn tiền lại.

Số chỗ giới hạn vì không thể chuyên chở số người quá đông ra các bãi biển hoặc một địa điểm du ngoạn một lúc.

Tuy nhiên, quý bạn đạo có thể đi du ngoạn theo các chương trình của hãng tàu (website

www.ncl.com) hoặc từng nhóm nhỏ mượn xe đi .

Xin cảm ơn sự ủng hộ của quý bạn đạo

BTC

THƠ

TÚI GẠO THẦY CHO

(Tặng chị Lưu Tâm – Người đem túi gạo thầy cho về Việt nam, nấu mời bạn đạo cùng ăn)

*Túi gạo Thầy cho vừa nấu ăn
Biết bao ân điển của cha ban
Nào ai thấu hiểu lòng Tiên Phật
Chan chứa tình thương mến thế gian
Nếu chẳng được Trời ban hạt gạo
Loài người ắt hẳn phải kêu than
No cơm ấm áo nhờ ai đó?
Xin nhớ đừng quên – Hỡi thế gian!
Phung phí của Trời là có tội
Hạt cơm – hạt ngọc – quý hơn vàng
Vàng kia dù quý không ăn được
Cơm nọ nuôi thân đủ điển quang
Sống để tu tâm nhờ hạt gạo
Đạt Tiên đắc Phật mới vinh quang
Về Trời không thể mang vàng được
Chỉ có tình thương rực điển quang*

Thanh Đa, ngày 26/01/2004

Mùng 05 Tết Giáp Thân

Tư Ếch

ĐIỂN SIÊU NHIÊN

(I)

*Hợp nhau bạn đạo Điển chung thiên
Tâm đắc, tâm hòa – Điển thuận duyên
Thiền – Điển cộng đồng tăng pháp lục
Tâm linh hội tụ – Điển giao liên
Địa linh thanh tịnh – Điển qui nhứt
Điển Ý – vui hòa chẳng giới biên
Phiền não – tiêu dao lia tạp điển
Liên trì Niệm Phật – Điển Siêu nhiên*

(I)

*Làm sao cảm ứng Điển Siêu nhiên
Trình độ lớp tăng Điển Nghiệp duyên
Thông đạt Huyền quang Điển Thượng giới
Pháp luân thường chuyển Điển thắng thiên
Định Thiền nội thức qui Tâm Điển
Động loạn chiều âm Điển ngoại biên
Pháp bảo Vô Vi – Điển trực giác
Tâm hòa Chơn thức – Điển Siêu nhiên.*

Thủ-Đức, 01/2003

HUỆ TÂM.

MUỐN TU PHẢI THIÊN

*Muốn tu phải “Thiên” – đờng lý luận
Phải dẫn thân nghịch thuận – Đạo Đời
Thiên Vô Vi – điển pháp sáng ngời
Khử trực – Tâm thanh đời thượng đẳng*

*Chấn động lực thức Tánh nội khai
Không quán tưởng – ngoại lai, ức chế
Thức trực giác – Điển thể hiển linh
Sống – hồn nhiên tự tin nơi mình*

*Ba pháp bảo – Thiên trình tiến hóa
Không già, trẻ, cao, hạ biệt phân
Luôn năng động tinh thần tươi trẻ
Luôn trao dồi sức khỏe tâm linh*

*Hạnh Nhân Nhục – Nghiệp sinh hóa giải
Tham, sân, si, dục, ái, giác minh
Tâm, Thân, bình – thế giới đều bình
Tự cứu mình – Cứu vạn linh cùng khổ.*

*Thủ-Đức, 01/2004
HUỆ TÂM.*

BẠN ĐẠO VIẾT

Một Phương Pháp Trị Bệnh Mập Phì, Cao Mỡ... bài 2

Lưu ý: Xin các bạn tìm sự cố vấn nơi y sĩ gia đình hay những nhà chuyên môn trước khi thực tập các phương pháp thiên, thể dục, dưỡng sinh mà tôi đề cập trong bài này.

Tuần rồi cũng nhân dịp tết, tôi đến thăm mẹ một người bạn bị nghẹt động mạch nơi cổ. May là khám phá kịp thời nên bà chỉ yếu một bên, thay vì liệt một bên phải, hay cả người. Bà cụ trước giờ rất thích ăn cho khoái khẩu, ai can chi cũng không được. Khi tự nhiên thấy người bị niền qua một bên và một cánh tay không cử động được, con cháu vội đem bà vào nhà thương, phòng emergency. Họ chụp hình người bà theo MRI và xác định nơi mạch máu bị nghẹt nằm ở cổ. Mới đầu bác sĩ nghĩ là mạch máu bị nghẽn chừng 85%, và dự trù là chỉ cần thông mạch máu cho bà là đủ. Ai dè khi mổ ra thì thấy mỡ đã đóng chặt động mạch, và họ không còn lựa chọn nào khác hơn là cắt bỏ khoảng động mạch nơi bị nghẹt và thay bằng 1 cái valve (ống) nhân tạo. Sau gần tuần nằm bệnh viện, bà được cho về, nhưng phải ngồi xe lăn, đi đứng chẳng được, muốn làm gì cũng phải có con cháu kèm một bên giúp đỡ. Lúc còn khoẻ mạnh thì không sao, bây giờ phải ngồi một chỗ, bà buồn quá sức. Cứ than là "mới biết sức khoẻ là quý, bây giờ ai cho tiền cũng không ham". Con cái cứ phải luân phiên nhau mà xin nghỉ ở sở mà lo cho bà. Chuyện chưa ngừng tại đây, bác sĩ cho biết là khi bà khoẻ trở lại ông sẽ mổ nốt cổ bên trái, vì mỡ đã đóng khoảng 50% động mạch chính bên đó. Nhìn thấy vết mổ dài cả 10 phân với những sợi chỉ khâu, tôi cũng phát rầu và lo cho bà.

Những ngày còn ở Portland, tôi đã chứng kiến cảnh thân phụ một người bạn thân bị đứt mạch máu não (stroke), liệt nửa người. Con cái phải đưa vào nursing home nằm vì phải đi làm và không có thời giờ trông coi. Ông cụ là người đã từng bôn ba đi khắp các hải cảng VN từ Nam chí Bắc, và Đông Nam Á. Bây giờ lúc nào cũng phải dính liền với chiếc xe lăn, khó khăn lắm mới đứng lên được và di chuyển trong nhà. Cụ cứ nói phải chi cứ để cụ chết cho rồi. Sống làm chi mà khổ thân và khổ con cái thế này. Một người đàn em cũng bị đứt mạch máu não lúc 41 tuổi, liệt nửa thân dưới. Mỗi lần tắm hay đi toilette đều phải có người giúp đỡ. Người càng lúc càng teo lại. Sau khi chăm sóc 3 năm, vợ chào thua, xin được ly dị! Thương quá là thương, nhưng biết làm sao bây giờ!

Trước thế kỷ 20, thành phần thức ăn hàng ngày của người Mỹ tiêu biểu rất thấp các loại thịt, mỡ, muối, và đường, nhưng lại rất cao về chất carbohydrates, rau cỏ, và chất xơ (fiber). Chẳng trách gì họ rất khoẻ. Vào đầu thế kỷ 20, với sự phát minh ra tủ lạnh, phương tiện di chuyển dễ dàng, cơ giới hóa nông nghiệp, sự bùng nổ về kinh tế, tất cả đã khiến cho chế độ dinh dưỡng và các sinh hoạt trong đời sống thay đổi nhanh chóng. Bây giờ hầu hết những người sống trên đất Mỹ đều ăn theo một cách thức

đi ngược lại người xưa, nghĩa là nhiều thịt, nhiều mỡ, lăm muối, lăm đường và rất thấp chất carbohydrates, ít rau cỏ và chất xơ. Cơ tạng con người không theo kịp sự thay đổi quá nhanh chóng này, nên khiến các chứng bệnh như béo phì, cao mỡ, cao đường trở nên phổ cập. Thêm vào đó việc ít hoạt động lại càng khiến tình trạng trên tệ hại hơn. Ở các xứ Á châu ngày trước, chúng ta rất hiếm thấy chuyện béo mập quá cỡ, danh từ "high cholesterol" hầu như không bao giờ nghe. Nhưng sau mấy chục năm phát triển, các xứ Á châu thay vì học lấy kinh nghiệm của Mỹ, họ lại đi vào vết xe đổ này. Người Việt sau 20 năm ở Mỹ cũng gặp y tình trạng như vậy, cũng mập, cũng high cholesterol, cũng tiêu đường...

Để sửa chữa, quay ngược lại tình trạng này, chúng ta cần thay đổi thành phần thực phẩm mà chúng ta đem vào cơ thể. **Các bác sĩ chuyên về dinh dưỡng đề nghị là chúng ta chỉ nên dùng tối đa là 10% lượng mỡ cần thiết cần thiết cho cơ thể. Nghĩa là trong số thức ăn hàng ngày, thành phần mỡ chỉ được tối đa là 10%.** Thay vì quá cao như thói quen hiện nay đã lên đến 30%, hay 40%. Trên các tấm nhãn thực phẩm, các hãng có ghi số lượng mỡ cần hàng ngày đều trên căn bản của 30%, đây là theo khuyến cáo của cơ quan FDA Hoa Kỳ. Theo tôi nghĩ cơ quan FDA, hay chính quyền Hoa Kỳ rất khó mà hạ cái tiêu chuẩn này xuống 10%, vì như vậy sẽ làm tiêu hết ngành chăn nuôi, kỹ nghệ thực phẩm liên quan đến junk foods, và rồi kéo giầy chuyện đến các ngành khác. Chính quyền Hoa Kỳ chỉ có thể thay đổi từ từ mà thôi. Riêng chúng ta, nếu có bệnh thì nên thay đổi càng sớm càng tốt.

Nguyên tắc ăn để giảm bớt lượng mỡ trong máu, và từ đó đưa đến chuyện giảm cân, bớt đường trong máu đều nằm trong việc cung cấp năng lượng (calories) cần thiết cho cơ thể. Một người làm việc văn phòng trung bình cần 1,800 calories một ngày, ít hoạt động hơn nữa thì cần khoảng 1,500 calories. Ai làm việc nặng nhọc thì cần 2,000 hay hơn nữa. Và nên nhớ là 1gr mỡ cho ra 9 calories, so với 1gr chất đạm/đường/bột cho ra 4 calories. Các thức ăn đưa vào người được đốt cháy cho calories để cơ thể sử dụng, giống như xăng được đốt để chạy xe.

Calorie là năng lượng cần thiết cho cơ thể hoạt động chứ không phải là riêng một chất nào. Như vậy là nếu ta chỉ ăn các thức ăn, nhớ là ăn đủ no không để cho đói hay thèm, và nếu số lượng calories không đủ cung cấp cho cơ thể, cơ thể của chúng ta tự động đốt các chất mỡ dự trữ trong người mà bù vào cho đủ, như vậy số cân của bạn sẽ xuống từ từ. Nhưng bạn không nên kiêng khem quá độ khiến cho cơ thể bị mệt. Vì đường không phải là thức ăn cần thiết, bạn chẳng nên ăn ngọt nhiều quá. Nếu cơ thể cần chất đường, hệ thống biến dưỡng (metabolism) trong cơ thể bạn sẽ tự động chuyển các chất carbohydrate, mỡ trong cơ thể qua glucose nhanh chóng và dễ dàng. Nếu ăn nhiều hơn nhu cầu, bạn sẽ dư calories, sẽ đưa đến lên ký, lượng đường tăng, khó kiểm soát hơn nữa. Triệu chứng báo động về lượng đường cao trong máu là sau khi ăn bạn cảm thấy buồn ngủ, càng buồn ngủ nhiều có nghĩa là đường đã tăng quá cao, thay vì bạn phải cảm thấy khoẻ khoắn hơn, ham thích làm việc hơn. Mỗi ngày bạn cắt giảm chừng 300 đến 400 calories, tương đương với khoảng 40gr mỡ. Diễn dịch ra là chừng 10, 11 ngày bạn sẽ mất đi 1 pound. Mà bạn có biết 1 cái hamburger cộng với 1 small french fries cộng với 1 milk shake cho bạn bao nhiêu calories không? Sơ sơ có 1,100 calories thôi bạn ơi! Và để đốt 1,100 calories này, tôi phải đi bộ tối thiểu là từ 5 đến 6 giờ ở vận tốc 3 miles/giờ.

Có nhiều người nói "sao tôi không mập mà cũng bị cao mỡ, cao đường". Bạn ơi, cao mỡ hay cao đường chẳng từ một ai hết. Bạn đem vào cơ thể quá dư thừa là bạn dính vậy thôi. Cách tính đơn giản số lượng calories cần thiết cho cơ thể là:

- 1) số cân (tính bằng pounds) nhân cho 15
- 2) Nếu từ 25 đến 34 tuổi thì không trừ gì hết; từ 35-44 tuổi trừ bớt 100 calories; từ 45-54 tuổi trừ 200calories; từ 55-64 tuổi trừ 300calories; trên 65 tuổi trừ 400calories

Thí dụ: một người 55 tuổi, cân nặng 160lbs. Người đó cần khoảng $= (160 \times 15) - 300 = 2,400 - 300 = 2,100$ calories

Sự hoạt động ảnh hưởng rất nhiều lên số calories cần thiết. Bạn làm việc phát phơ trong văn phòng thì chắc chắn là cần ít hơn một nhân viên bưu điện phải khuân vác, hay đi phát thư suốt ngày ngoài đường. Vì thế bạn cần nên gia giảm tùy theo công việc làm thường ngày của mình. Bạn mập hay ốm không có nghĩa là bạn được thương yêu nhiều hơn, quan trọng là sức khoẻ của bạn, và bạn có cảm thấy hạnh phúc với chính thân xác của bạn không.

Bài trước tôi có nói đến các thức ăn tha hồ mà ăn, và ăn bớt đi. Nay tôi xin liệt kê các thức ăn mà ai muốn xuống cân, giảm mỡ và đường thì đừng đến nó càng ít càng tốt:

- các loại thịt cá
- dầu mỡ và các thực phẩm có chứa dầu mỡ như margarine, dressings (dồ chấm)
- avocados (trái bơ), olives (ô liu), nuts như hạt điều, hạnh nhân, v.v.)
- high fat or low-fat dairy như bơ sữa, phó mát, lòng đỏ trứng gà, kem, v.v.
- đường và các sản phẩm liên hệ như mật ong, xi rô, đường nguyên chất (molasses), v.v.
- rượu
- tất cả các sản phẩm trên thị trường có hơn 2gr mỡ cho mỗi phần ăn (2gr fat or more per serving).

Đến đây tôi xin mở dấu ngoặc là nếu bạn muốn lên cân thì tự nhiên ăn ngược lại. Chỉ cần chú ý một chút là bạn sẽ chọn ra những thức ăn bồi bổ mà không gây hại trên đường dài. Còn bạn nào nói ăn rau cỏ, ngũ cốc thì thiếu protein (chất đạm) là không đúng. Vì 1 cup peanut butter có tới 65 gr protein, 1 cup corn meal có 10.9gr protein, 1 cup kidney bean có 14.4 gr protein, 1 cup lentils có 15.6gr protein, ngay cả trong broccoli, cauliflower (bông cải) cũng vẫn có protein như thường. Bạn mở bất kỳ các sách dinh dưỡng đều có bảng liệt kê thành phần của từng loại thực phẩm để mà chọn lựa.

Trong diễn trình xuống cân, kiểm soát lượng mỡ, đường, sự vận động cơ thể rất ư là cần thiết. Việc tập thể dục hàng ngày là ưu tiên hàng đầu cho những người đang gặp tình trạng kể trên. Ngoài việc giúp máu huyết lưu thông điều hoà, các bắp thịt vận chuyên, tập thể dục còn giúp cho việc đốt những lượng mỡ dư thừa trong cơ thể. Bạn chỉ cần bớt ăn đi những thực phẩm nhiều dầu mỡ thì việc tập thể dục cũng nhẹ nhàng hơn đi rất nhiều. Một điều lý thú là sau nhiều cuộc trắc nghiệm, các vị bác sĩ đã đi đến những kết luận như sau:

- những người tập thể dục đều đặn và nhẹ nhàng lại tiêu huỷ nhiều chất mỡ trong người hơn, khi đi cùng một đoạn đường với vận tốc khác nhau, đi 3 miles trong 36phút, trong 48phút, trong 60phút.

Lý do là cơ thể đốt cháy số lượng calories cần thiết bằng nhau, nhưng nguồn gốc loại calories lại khác nhau. Khi tập thể dục quá mạnh và quá nhanh, cơ thể bạn có khuynh hướng chuyên đổi chất carbohydrates qua glucose, nhiên liệu cho cơ thể của bạn. Trong khi đó, thể dục nhẹ và chậm lại cho cơ thể bạn thời giờ và cơ hội để đốt chất mỡ trong người. Tôi đã thấy nhiều bạn cầm cả muỗng đường mà uống sau những màn chạy bộ, hay tập tành quá sức. Vì thế người bị dư đường bao giờ cũng được bác sĩ khuyên cáo tập thể dục cho nhiều vào, vì khi tập cơ thể bạn đốt số lượng đường trong người trước hết.

Ngoài chuyện giảm cân, tập thể dục nhẹ nhàng và chậm khiến bạn bớt thèm, ăn ít đi, và xuống cân. Trong khi đó việc tập thể dục mạnh bạo lại gia tăng cơn thèm của bạn, và khiến bạn ăn uống nhiều hơn. Thay vì ngồi đó ăn vặt, buồn chán, cảm thấy cô đơn, bạn quay ra tập thể dục thì bạn có lời tới mấy lần. :))) Tập thể dục mạnh bạo còn làm cho độ biến dưỡng trong người xuống

thấp, cũng giống như khi bạn nhịn ăn, vì khi cơ thể bạn bắt đầu đốt nhiên liệu quá nhanh thì hệ thống biến dưỡng sẽ chậm lại để bảo tồn năng lượng cho cơ thể. Mà muốn giảm cân cho nhanh, chúng ta cần kích thích cho độ biến dưỡng lên càng cao càng tốt.

Ngoài việc xuống cân, tập thể dục còn giúp cho sức khỏe của bạn tăng tiến. Có vài lời khuyên như sau:

- đi bộ ở vận tốc 3miles/giờ, bơi lội hay chèo thuyền chậm và đều, tập thái cực quyền mỗi ngày từ 30 đến 60 phút là đủ cho việc bảo trì sức khỏe, hay muốn giảm cân,
- làm cho việc tập thú vị bằng cách thay đổi cách tập như ý bạn muốn,
- đem việc tập thể dục vào hoạt động hàng ngày như đi cầu thang bộ thay vì cầu thang máy, đi bộ vòng chơi các khu quanh nhà, đậu xe xa hơn, v.v.
- nếu có lỡ không tập vài ngày thì chẳng có gì mà mắc cỡ vì có ai hoàn toàn đâu, cứ tập lại như thường,
- kiếm thêm bạn cùng tập cho vui bằng cách gia nhập các health club, nhóm tập ở địa phương,
- tránh các môn tập quá nặng động (high impact) như nhảy lên nhảy xuống, chạy lâu, chạy nhanh. Nó đã không hay như đã nói ở trên, mà còn có thể làm bạn dễ bị thương tổn nơi các khớp xương,
- uống nhiều nước trước khi tập, trong lúc tập, và sau khi tập,
- mặc đồ nhẹ nhàng, ẩm, thoải mái; nếu ngoài trời nóng quá thì vào shopping mall mà đi bộ cho sướng,
- nếu cảm thấy đau, hay bị thương thì ngừng ngay,
- **quan trọng nhất là bạn đi bộ với sự chú tâm. Bạn để ý xem đi bộ khiến bạn cảm thấy thế nào, và điều này sẽ làm bạn thích thú hơn trong việc đi bộ, cũng như làm giảm bớt tai nạn có thể xảy ra. Nếu bạn thích bạn có thể phối hợp thêm vào việc tập thể dục bằng cách chú trọng vào hơi thở, đếm bước đi, hay đọc một câu niệm nào đó.** Còn bạn muốn vừa đi vừa nghe nhạc, hay đọc sách cũng được vậy, bạn chỉ mất đi dịp thưởng thức việc đi bộ trong ý thức mà thôi.

Bài viết này đến đây là chấm dứt. Các bạn từng nổi tiếng là dân chơi thì không có ai sợ chết, nhưng nằm một chỗ và làm phiền mọi người chung quanh thì cũng chẳng muốn tí nào. Quyết định về cách ăn uống, luyện tập cơ thể là tùy vào bạn mà thôi.

Nguyễn Đức Trọng

tdnguyen97266@yahoo.com

TB. Tôi vừa nhận được thư của một người bạn nói về tình trạng của anh đã xuống cân như thế nào. Tôi xin forward nguyên văn để quý bạn cùng đọc cho vui.

Thư của bạn Trần Khánh Nam, entitran@yahoo.com

Anh Trọng :

Em là Trần-Khánh-Nam có e-mail với anh vài lần .

Đọc xong bài của anh về ông bạn anh ở Portland , em thấy mừng cho ông . Đúng là sống lâu mà bệnh hoạn thì chán lắm ! Bây giờ ông ta hẳn là sống trẻ hơn 10 năm trước là khác .

Đây là câu chuyện về dzuông-sinh của em :

Tuy không (hay chưa) bị cao máu , hay đái đường , nhưng vì , đúng như anh viết , nhậu nhẹt ăn uống ... kịch-liệt , nên em lên cân từ 145 năm 1995 đến 180 năm 2003 . Mê ăn nhậu đến độ cứ vài ba tháng là em phải từ Chicago bay về quận Cam để nhậu với các bạn Phạm-văn-Bân-k7, Võ-công-Trực-k9, Nguyễn-đức-Cường-k7, Trực-đuaact-k6, v.v.

Tháng 2 năm 2003, em về lại quận Cam để ... nhập tiếp thì mọi người đều nói là đã quá mập ! em đã quyết-định xuống cân . Ngược lại cách của anh bạn anh ở Portland , em đã fối-hợp atkin diet với dzuỡng-sinh Á-châu :

Trong 3 tháng đầu , lập-trường 4 không :

- 1) không carbohydrate (cơm, bánh mì, v.v.)***
- 2) không ngọt***
- 3) không chiên xào***
- 4) không ăn khuya sau 8 giờ tối)***

Cộng với đi bộ từ nửa tiếng đến 1 tiếng sau mỗi bữa tối .

Những món ăn được :

thịt gà cá gói tha-hồ , ăn cho đến no thì ngưng . Tiêu-biểu là cornish hen hấp lên ăn nguyên con cho bữa chiều , ăn với rau gì đó bỏ vào vi-ba microwãve).

Trong vòng 3 tháng , từ tháng 3 đến tháng 5 2003, em xuống 15 lbs (180 xuống 165), và cứ tiếp-tục xuống từ từ . đến nay , sau 10 tháng , em đã xuống 35 lbs (từ 180 xuống 145). quần từ size 35 xuống 32 khoản này thì tốn tiền)

Đến tháng thứ 7 thì em ăn carbohydrate lại ở mức độ ít (bún , miến , fở, mì) dzù vẫn không ăn cơm và bánh mì . bây giờ thì tối khuya vẫn đi nhập nhệc với bạn bè ở fố tàu , nhưng chỉ ăn ít thức ăn và không ăn cơm .

Em ngày xưa không thể thiếu cơm 1 ngày . Nhưng bây giờ đã 10 tháng không ăn cơm, không thấy thèm đâu !

Em nghĩ diet có nhiều fương-fáp , cứ lựa cái nào hạp với mình , nghĩa là xuống cân mà không thấy thèm ăn là đúng đường rồi đó ! Xuống hay không 3 tháng đầu là thấy ngay .

Một bài đóng góp kinh-nghiệm bản thân với anh cho dzui .

Đầu năm chúc anh và gia-đình khoẻ , vui , fát-tài (trúng lô-tô).

Nam Trần

Chú thích thêm của NDTrọng

Nếu bạn đề ý, phương pháp ăn để giảm cân của anh Nam cũng là một cách kiểm soát lượng calories đem vào người. Chỉ cần bỏ 2 chén cơm trong hai bữa ăn là bạn bớt được 1,200calories dễ dàng, bỏ thêm 2 lát bánh mì ăn với mút buổi sa'ng là cắt thêm 300calories. Anh Nam thực là quá khôn ngoan khi gia tăng ăn rau cỏ đến mức tối đa vì rau cỏ có khối lượng lớn để làm đầy bao tử khiến bạn không thèm ăn, mà số calories đem lại từ nó lại rất ít. Ăn thịt gà nạc, hấp hay luộc, cũng cho rất ít calories nếu so với thịt bò hay thịt heo, hay những thứ gì dính lúu đến mỡ. Anh đã tránh hẳn chất đường, dầu mỡ là hai nguyên do chính của bệnh mập phì, cao mỡ, cao đường trong máu. Cảm ơn Nam đã chia xẻ kinh nghiệm bản thân với bè bạn.
