



BẢN TIN

ÁI HỮU GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

P.O. Box 1533 Westminster, CA. 92684 Phone & Fax: (714) 899-8167 Email: tuelinh@juno.com

Năm thứ 9 Số 76
Phật Lịch 2544
Ngày 15-10-2000

Mục Lục

	*	
Thư ngỏ <i>PT</i>		Trang 1
Tâm thư <i>HT. Thích Đức Nhuận</i>		2
Máy Ảnh <i>Nam Duy</i>		4
Nguy cơ Cao huyết áp <i>Dr. Thích Pháp Minh</i>		7
Chúc mừng <i>AHGĐPTVNHN</i>		8

Tu học

Hiện nay có nhiều Huynh Trưởng tham gia tu học trên những nhóm Email, đều đó hết sức tốt cho việc tu học.

Trên những nhóm Email ấy, có sự hiện diện của các Trang chủ Website Phật Giáo, mặc dù họ không phải là Huynh Trưởng Gia Đình Phật Tử, chẳng hạn như Ph. D. Bình Anson trang chủ BuddhaSasana ở Úc, Tâm Diệu Trang chủ Hoa Sen ở California, Nguyễn Đạo Lại Như Bằng trang chủ Người Cư Sĩ ở Pháp, là những người đã đóng góp ý kiến về những vấn đề Phật Pháp, chắc chắn còn có những trang chủ các Website khác, chưa đóng góp.

Ngoài việc tu học ra, còn có những vấn đề và những tin tức, tin tức Phật Giáo hay Gia Đình Phật Tử, trong nước cũng như ở hải ngoại được phổ biến nhanh chóng.

Anh chị nào muốn tham gia, xin liên lạc với một trong những nhóm Email có địa chỉ sau đây :

giadinhaolam@egroups.com

hoasen-1@egroups.com

Tu học là việc cần thiết nhất của người Huynh Trưởng, chẳng những cần có kiến thức Phật Pháp để giảng dạy cho các em, mà cần để có một niềm tin vững chắc và phải hàng ngày tu dưỡng làm theo lời Phật dạy : " Giống như nước biển chỉ có một vị mặn, giáo pháp và giới luật của Phật cũng chỉ có một hương vị duy nhất, đó là hương vị giải thoát ".



Bản Tin 76 Trang 1

Phật Lịch 2544, ngày 15 tháng 8 năm 2000.

Tâm Thư

Nam Mô Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni Phật

Kính Bạch Chư Tôn Đức Hòa Thượng,
Chư Thượng Tọa, Đại Đức Tăng, Ni,
Quý vị Cư sĩ và toàn thể Phật tử tham dự Đại hội.

Kính Thưa quý Liệt vị,

Dù cách xa nửa vòng trái đất, Giáo Hội quê nhà, tiếp nhận một tin mừng: Giáo hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất Hải Ngoại (GHPGVNTN/HN) sẽ mở Đại hội Khoáng Đại Kỳ II trong các ngày 31 tháng 8 và 1, 2 và 3 tháng 9 năm 2000 tại Hoa Kỳ – một đất nước có nền dân chủ, tự do, tiến bộ mà thế giới nhân loại ngưỡng vọng.

Hôm nay, ngày khai mạc Đại hội Khoáng Đại kỳ II GHPGVNTN/HN, quý vị, từ các tiểu bang của Hiệp Chúng Quốc và các lục địa xa xôi, từ châu Á, châu Âu, châu Úc...qui tụ về Seattle, tham dự Đại hội trong sự HÒA HỢP, đoàn kết những người con Phật, cùng chung lo việc lớn: phụng sự chính pháp – dân tộc và nhân loại chúng sinh,

Chúng ta hãy sống với sự cảm thông và tình thương yêu chân thật.

Sự hòa hợp, đoàn kết là một sức mạnh vô thượng, sẽ làm được tất cả, vượt thắng tất cả, và nhất định giải trừ được Pháp nạn, phục hưng được Giáo hội. Tuy nhiên, có những sự việc mà ta đặc biệt phải lưu tâm. Kinh nghiệm cho biết, trên 37 năm qua (1963 – 2000), Giáo hội ta, vì thiếu nhất quán trong đường lối lãnh đạo, nên đã để cho Đạo Phật Việt Nam bị rơi vào tình trạng phân hóa, suy thoái như hiện nay.

Có thiện chí là một điều hay, nhưng nếu thiếu vắng trí tuệ chỉ đạo, thì đó là một tai họa lớn mà không thể lường được. Mong rằng, Giáo hội chúng ta, từ rày về sau, sẽ không bao giờ còn thấy cảnh huống như thế nữa. Hẳn Phật tử chúng ta còn nhớ: Pháp nạn xảy ra tháng 5 – 1963, chính quyền Ngô Đình Diệm, vì muốn độc tôn Ky-tô giáo, nên đã ra thông điệp cấm Phật tử treo cờ Phật giáo trong ngày đại lễ Phật Đản, P.L 2507 - D.L1963.

Đứng trước tình cảnh đen tối lúc bấy giờ, Tổng hội Phật Giáo Việt Nam (tiền thân của GHPGVNTN) đã phát khởi cuộc tranh đấu (bằng đường lối) “Từ bi, bất bạo động”; được sự hưởng ứng tham gia của chư vị Tăng, Ni, đồng bào Phật tử, triệu người như một, ai nấy nguyện đóng góp phần mình cho công cuộc giải trừ Pháp nạn – dù biết trước sẽ gặp mọi bất trắc ập đến với tự thân, nhưng Tăng, Ni, Phật tử, đã xuống đường, dương cao biểu ngữ, yêu cầu chính quyền họ Ngô thu hồi lệnh cấm treo cờ Phật giáo

Bản Tin 76 Trang 2

thế giới, đòi hủy bỏ Dự số 10, thực thi “Tự do, bình đẳng tôn giáo”. Trước quyết tâm và ý chí của Phật giáo đồ, chế độ độc tài gia đình trị Ngô Đình Diệm sụp đổ. Tháng giêng 1964, 11 giáo phái, hội đoàn, gồm người Việt gốc Trung Hoa – Campuchia, Nam tông – Bắc tông, đại diện cho toàn thể Phật giáo đồ Việt Nam, nguyện cùng nhau đứng chung trong một tổ chức, “Giáo Hội Phật Giáo Việt Nam Thống Nhất, với mục đích hoằng dương chính pháp cứu độ chúng sinh, phục vụ con người, giúp con người thăng hoa cuộc sống trong các mặt: Tâm linh, trí tuệ, tình cảm và đạo đức (khác với lối sống duy ngã, vị kỷ...) để con người không bị buộc ràng bởi chủ nghĩa Tâm – Vật nhị nguyên, đối đãi, một chiều, lẫn lộn với lịm chết, hầu giải thoát nỗi khổ đau triền miên cho một dân tộc còn nhiều u ám, nhưng khát vọng vươn lên tự do, dân chủ, hòa bình, mở ra một vận hội mới, nhằm xây dựng một Xã hội người văn minh, giác ngộ và giải thoát.

Vì sự tồn sinh của Giáo hội, sự quang minh của Chính pháp, và sự trong sáng của toàn thể Tăng già, với sự đoàn kết của tứ chúng thống nhất trên tư tưởng, ý chí và hành động có sáng tạo... là điều rất cần thiết cho sự phục hoạt Giáo hội sớm thoát khỏi cảnh phân hóa, đem an vui, hòa thuận, thương yêu, tin tưởng đối với con người và cuộc đời.

Hướng về Đại hội Khoáng đại Kỳ II Giáo hội Phật giáo Việt Nam Thống / Hải Ngoại, từ quê nhà, tôi xin nhất tâm đánh lễ liệt vị đại đức Tăng già và thân gửi đến các vị Cư sĩ, những thiện tri thức của Phật giáo Việt Nam, xin quý vị nhận nơi đây lời chân thành cầu chúc: Đại hội Thành công Viên mãn.

Nguyện hồng ân Tam bảo phù hộ chúng ta.

Kính bái,

Hậu học Thích Đức Nhuận (Ấn ký)

Thông báo của Trang nhà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm

*

Nhiều anh chị thành viên đã có Email hoặc địa chỉ Email đã thay đổi nhưng chưa thông báo đến người phụ trách Trang nhà Vĩnh Nghiêm, do đó địa chỉ Email trên Trang Nhà Vĩnh Nghiêm đã không còn chính xác, xin quý anh chị thành viên có địa chỉ Email xin hoan hỷ thông báo địa chỉ của mình với : tong57@aol.com

Hiện nay trên trang nhà Vĩnh Nghiêm có một số hình ảnh sinh hoạt các Gia Đình Phật Tử Miền Vĩnh Nghiêm từ Bắc vô Nam và Ái Hữu Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, mời các anh chị vào xem ở Mục Lục trang 6 hay:

<http://www.phapviet.com/vinhnghiem/page10.html>

<http://www.topcities.com/Asian/dongxuyen/hinhanh/page1.html>

Bản Tin 76 Trang 3

Cảo Thờm Lân Giở

Tôi giờ lại đóng sách báo cũ. Tình cờ đọc được bài *MÁY ẢNH* của NAM DUY trong Nguyệt San TRÍ DŨNG – GDPT GIÁC MINH – đoàn LA-HẦU-LA . Ngày xuất bản đã cách nay 40 năm (Phật lịch 2505. 29/5/1960).

Cũng thật bất ngờ, tôi hiện có tám ảnh cũ, trong ảnh có các nhân vật được nhắc trong bài viết này. Chợt tôi lóe lên ý định sẽ lần giở lại những kỷ niệm đẹp và những nhân vật áo lam thừơ ấy mà hình ảnh và bài viết trong sưu tập tôi có được.

Giờ đây ngồi trên máy computer và bắt đầu gõ lại những dòng chữ Ronéo thừơ các anh chị còn dùng bút kim, kẻ chữ trên tờ giấy sáp Stencil, tôi thật bồi hồi, và trong tôi những dòng chữ này thật gần gũi như mới tinh khôi . . . Nó như đã giữ đứng lại tuổi tác và thời gian .

PHÚC THIÊN (VN).

MÁY ẢNH

NAM DUY

... *Sức cảm cuộn phim đưa vào lửa :*

- *Thế này cũng là một kỷ-niệm khó quên đấy chứ !*

Nhưng cười, Tông cười, Hạnh cười, Sức cười, Thùy cười và tôi cũng... cười.

Cuộc trại mà không có sự hiện diện của tối thiểu là một cái máy ảnh thì cuộc trại đó sẽ mất đi nhiều thú-vị lắm.

Vì cái nguyên-tắc đó nên chúng tôi – những con người thích đi trại cũng như thích được cảm thấy thú-vị đã không thể không cho cái máy ảnh của Nhung tham dự vào cuộc trại 60/1 của chúng tôi tổ chức vào ngày 2/4/60.

*

* *

Giờ khởi hành theo chương trình đã dự định của chúng tôi là 18g30p nhưng khốn thay nhiều “ chuyện này chuyện nọ ” xảy ra, bắt buộc chúng tôi phải cất bước lúc 20giờ45 và chúng tôi đã đặt vết . . . dầy ba-ta lên địa-điểm đầu tiên – chùa Huệ-Nghiêm (Thủ-Đức) –vào lúc 23 giờ không hơn không kém.

Lúc đi chúng tôi chỉ có bốn “ nhân-vật ” (đáng lẽ có năm, nhưng một “ nhân vật ” vì lý-do đặc-biệt nên . . . rút lui) nhưng đến địa-điểm thứ

nhất chúng tôi “ kết nạp ” thêm được hai “ nhân vật ” nữa là Tông và Thùy . . .

Sau khi dựng trại và đặt được ba nồi cháo đậu xanh lên ba cái bếp đào theo phương pháp thông thường, Nhung và Hạnh được cử đi tìm củi, không phải để đốt lửa trại (vì thời gian đã quá muộn) mà để đốt lửa . . . chụp ảnh.

A ! Thú-vị ! Tôi tưởng –tượng bức ảnh trên đó có tôi với năm ông bạn như tôi từ mũ , từ áo, từ quần từ tất, từ giày . . . quây-quần bên ánh lửa bập bùng cạnh ba nồi cháo . . . đậu xanh và nhất định cũng sẽ hiện lên mờ mờ, chệnh chệch một góc cái trại của chúng tôi.

Mới tưởng tượng ra thế mà lòng tôi đã “ áy náy ” tìm tôi đã “ phập phồng ”. Tôi đưa mắt nhìn Nhung, ánh lên hy-vọng :

- Thế nào ! Xong chưa cậu ?

Tôi sốt ruột vì Nhung loay hoay với chiếc máy ảnh hơi cũ và cuộn phim mới tinh của hắn (Nhung ủng hộ đoàn cuốn phim này) đến mười lăm p’ rồi

Bản Tin 76 Trang 4

mà vẫn chưa chịu đứng ra lãnh nhiệm-vụ “ phó nhòm ” cho chúng tôi.

Nhung không trả lời tôi, ánh lửa do củi của Nhung và Hạnh tạo nên bốc cao lay động theo làn gió mát nhẹ, chiếu rõ bộ mặt “ toát mồ hôi ” của hấn. Tôi ngạc nhiên :

- Lấp không ‘dô’ à ! . . Thế thì vút đi rồi. Máy của cậu phải phim đặc biệt mới được. Thôi. . . phèo.

Nhung vội cải chính một cách hăng-hái lắm :

- Được chứ ! Được chứ ! Có gì mà rộn.

Nhung rồi mười lăm phút nữa đi qua từ từ , một nồi cháo đã cất tiếng reo.

Sước mỉm cười nhìn tôi lắc đầu không nói, tôi cười theo, lắc đầu theo :

- Chắc chắn không thể lấp vào được đâu !

Ánh lửa củi thấp hơn, ít sáng hơn.

- Sắp tắt rồi kia ! Sước nói ít vui.

Bây giờ Nhung đã tránh xa ánh lửa để tháo phim và lấp thế nào tôi không rõ. Tông bước lại chỗ Nhung góp ý :

- Thay cốt ! Thay cốt đi !
- Ủa ! Đang thay cốt đây !

Tôi, Hạnh, Sước và Thùy chẳng hiểu hai ông “ chuyên viên ” nói gì bật cười lớn làm hai “ chuyên viên ” của chúng tôi cũng phải cười theo.

Máy ảnh và cuộn phim đã qua tay Tông và Tông tiếp-tục “ xử-mệnh ” của Nhung : “ Loay-hoay . . . Loay hoay. . . và loay-hoay ” một cách rất nhiệt-thành.

- Được mà, yên chí ! Nhất định phải chụp được !

Chúng tôi hy-vọng, ánh lửa như sắp tàn Thùy nói :

- Muốn lấy củi nữa không ? Tôi chỉ chỗ cho, lấy bao nhiêu cũng được .
- Cậu biết chỗ lấy củi à – tôi ngạc-nhiên - Ở đâu ?
- Theo tôi !

Sước và tôi cầm đèn pin theo Thùy.

Ánh lửa lại sáng, rõ hơn, cao hơn. Thời gian vẫn từ từ trôi. Tông – lúc này đã ngồi lại gần ánh lửa – vẫn loay hoay . . .

Chợt Tông kêu lên :

- Được rồi đây này ;

Tôi chạy lại – Tông đã lấp được phim vào máy – nhưng kìa Tông vẫn mãi, vẫn mãi mà không

vừa lóe lên trong cảm giác của tôi lại bị những con số một, hai . . . dập tắt ngay.

Một nồi cháo đã chín và hai nồi chắc đang reo. Tôi đã hết còn muốn hy-vọng bèn đề-nghị với mấy ông bạn ngồi rồi như tôi :

- Thôi mặc kệ họ ! Chúng mình chén đi.

Sước đồng ý :

- Phải đấy ! Đói rồi ! Hạnh , Thùy vào lấy ca đi .

- À ! Mình không có, mình không mang gì đi cả mà. Các cha cứ rước đi rồi cho mình mượn ca – Thùy nói.

Thế là Tôi, Sước, Hạnh “ cất băng khánh thành ” nồi cháo đã chín.

- Chà chắc ngon thật – Sước và tôi đồng khen một cách khoái trá làm Tông – vẫn loay hoay – phải bật cười theo.

Bỗng Tông la lớn :

- Thôi rồi !

Và vừa cười vừa kéo dài cuộn phim ra trước ánh lửa. Tôi hoảng-hốt nói lớn :

- Kìa ! Thế kia thì hỏng rồi còn gì ?

Tông vẫn cười, Sước và tôi và Hạnh bước lại chỗ Tông ngồi.

Tông còn cười và giảng giải :

- Ông này (chỉ Nhung) ông ấy đổi cốt nhưng lại cuộn ngược phim mặt in ảnh ra ngoài, thành ra vận không lên số được. Thôi vút đi ! Rút kinh-nghiệm về sau.

Rồi Tông vẫn cười nhìn Nhung, Nhung cười đáp lại, thế là huề.

Sước cầm cuộn phim đưa vào lửa

- Thế này cũng là một kỷ-niệm khó quên đấy chứ !

Tôi rầu rầu . . . ngọn cỏ lá cây :

- Thế là ba chục bạc đi tiêu !

Nhung cười, Tông cười, Hạnh cười, Sước cười, Thùy cười và tôi cũng . . . cười .

Đêm hôm ấy chúng tôi ngủ yên-tĩnh lắm với bảy người tất cả vì đến lúc 12 giờ đêm chúng tôi lại được một nhân-vật quan trọng tự đến góp mặt : Anh Liên-đoàn-trưởng. (*)

Sáng hôm sau, sau khi được phép thầy trụ-trì, lễ Phật xong, Anh Liên đoàn trưởng đại- diện gia đình tặng thưởng cho chúng tôi 75 đồng, sau đó anh quay về không quên chúc chúng tôi vui vẻ, chúng

cơm trưa tại địa-điểm thứ hai và một cuộn phim để lắp vừa vào cái máy ảnh của Nhung rồi Thùy và Tông cũng quay về sau khi chụp chung với chúng tôi ba bức ảnh – một bức có sự hiện diện của thầy trụ trì chùa Huê-Nghiêm – còn lại chúng tôi, bốn người tiếp tục lên đường địa điểm thứ hai- đồng hồ của tôi chỉ 9 giờ 45phút – lên dốc . . . xuống dốc . . . lên dốc . . .

xuống dốc . . . lên dốc . . . xuống dốc tôi không đếm được bao nhiêu lần tất cả chỉ biết rằng khi chúng tôi đến đích . . . suối Lô-ồ lúc 10g45 thì ai nấy đều cảm thấy “thấm-mệt”.

Rồi máy ảnh lại làm việc, do Sước điều khiển nó thu vào hình ảnh của tôi, Hạnh và Nhung đang dựng trại, lên đây chúng tôi chỉ dựng một trại thôi – trại này lớn do Tông mượn của gia đình, khi về để lại cho chúng tôi – rồi chúng tôi đào bếp thổi cơm . . . rồi chúng tôi đi tắm . . . rồi chúng tôi nhận được tin không đáng vui . . . rồi chúng tôi ăn cơm rất ngon . . . rồi chúng tôi rửa bát, thu xếp và hạ trại . . . rồi chúng tôi . . .

Sước bàn :

- Chúng ta sang bên kia đi !

Sang “ bên kia ” chúng tôi phải đi qua một cái cầu gỗ nhỏ, hẹp và ngắn bắc ngang qua suối nước.

Hạnh hỏi:

- Có đeo ba-lô qua không ?
- Đeo qua chứ lị - Sước nói.

Tôi đề nghị :

- Nếu sang bên kia, chúng ta đừng nên đeo ba-lô qua thì hơn.

Hạnh đồng ý :

- Phải đấy ! Để ba-lô ở đây đi.

Rồi tất cả chúng tôi đồng-y thế rồi chúng tôi hàng một leo cầu sang “ bên kia ” , Nhung đi sau

cùng không quên mang theo chiếc . . . máy ảnh . Tôi nơi Hạnh, Sước và tôi nhảy lên một mô đất cao, đứng thẳng người sát nhau, mặt hướng về một phía tay giơ cao quả-quyết: Chúng tôi, những con ỳi cùng chí-hướng thể quyết-tâm khắc-phục mọi trở ngại để dẫn dắt nhau tiến tới một mục-đích, một lý-tưởng.

- Tách.

Nhung, Sước, Hạnh đứng xa nhau trên mô đất rộng, dáng-điệu thật bình tĩnh vui vẻ, ánh mắt tập trung vào một chỗ. Mai đây, chúng tôi mỗi người một ngã xa nhau, nhưng mục đích của chúng tôi sẽ chỉ là một.

- Tách !

Tôi, Sước, Nhung leo lên một cây.

- Tách ! - Hạnh chụp nhanh quá.

- Trời ! Sao cậu chụp lẹ thế – tôi kêu lên.

Sước nói :

- Thôi để tôi xuống chụp cho, Hạnh lên cây đi, đứng ở trên cây này hay đấy.

Sước xuống, Hạnh lên , cành cây mảnh khảnh, lá không nhiều, thân cây không lớn, mọc trên một mô đất khá cao, xung quanh quang đãng. Nhung mạnh mẽ trèo lên cao hơn, thân cây lay động mạnh.

- Từ từ chứ cậu – tôi lo ngại kêu lớn.

Nhung cây rất dai, Nhung đứng vào một cành chia hẳn ra ngoài mà vẫn vững, tôi leo lên cao hơn. Ba người trên cây, cheo leo, vững chắc sức sống của Phật-tử chúng tôi mạnh mẽ, kiên-hùng.

- Tách !

Máy ảnh ! Máy ảnh ! nó đã làm xong phận sự. Những hình ảnh nó đã thu nhận để giữ lại cho chúng tôi có bao giờ phai nhạt !

NAM DUY

(*) Theo bản tin “ SINH HOẠT GIA ĐÌNH ” của LÊNG PHÉNG :

Tuần 22/5/60 dân số đoàn La-hầu-La đông quá xá, gồm một số đoàn sinh “ cổ cựa ”, một số đoàn-sinh “ tân cựa ” và một số mới tinh sương , tính ra cũng gần 20 chục mạng họp bàn ghé gồm. . . Nhưng cũng có một tin đáng buồn là anh Liên-đoàn-trưởng Nguyễn-quang-Vui đã đệ đơn xin từ-chức vì sức khỏe . . . và đã được sự chấp thuận của bác Nguyễn-đức-Lợi gia-trưởng Gia-đình Giác Minh. Chúng em mong anh chóng hồi phục sức khỏe để trở lại với gia đình . Và để thay thế, anh Nguyễn-khánh-Thuận đã được toàn ban Huynh trưởng cũng như bác Gia-trưởng giao cho chức vụ này . . .

Bản Tin 76 Trang

Nguy cơ cao huyết áp và rối loạn dung nạp Glucose máu ở những người béo phì và phương pháp phòng tránh

Dr. Thích Pháp Minh

ĐẠI HỌC Y KHOA - HUẾ

Cao huyết áp và rối loạn dung nạp (RLDN) glucose máu là một bệnh phổ biến hiện nay, là nguyên nhân chính gây ra những tai biến nguy hiểm như : Tai biến mạch máu não, nhồi máu cơ tim, các biến chứng về mạch máu..Gần đây người ta nhấn mạnh về hậu quả suy tim và bệnh thận giai đoạn cuối. Nguyên nhân của cao huyết áp là do ảnh hưởng bệnh lý tác động đến hệ tuần hoàn, vừa sơ động mạch, tiểu đường, do ảnh hưởng của tuổi tác, trong đó tăng trọng lượng cơ thể vượt mức quy định, béo phì (1) cũng là một nguyên nhân quan trọng ảnh hưởng đến làm lượng glucose máu và huyết áp; đây cũng là vấn đề mà tôi đề cập trong bài viết này.

Mặt khác, tôi cùng bác sĩ Nguyễn đức Hoàng đang làm nghiên cứu cấp bộ tại ĐH.Y khoa Huế về RLDN glucose máu của những người béo phì, tức là thử nghiệm (bằng máy đo điện tử cá nhân) trên những người béo phì về đường huyết lúc đói và sau khi dùng 20 gam đường 2 giờ; nếu đường huyết lúc đói $Go < 120\text{mg/ml}$, lúc no $G1 > 140$ (2 giờ sau khi dùng 20mg đường lớn hơn 140) thì kết luận rối loạn dung nạp.

Qua những nghiên cứu trên, ta thấy nguy cơ tăng huyết áp thường giao động trong khoảng cao huyết áp độ 1 và độ 2 (như tiêu chuẩn của tổ chức y tế thế giới WHO qui định) và rối loạn dung nạp glucose máu đối với những người béo phì đã được xác định rõ. Hai nguy cơ này nó tác động lẫn nhau trong mắt xích tạo nên giây chuyền gây bệnh về tim mạch (rối loạn đường huyết dẫn đến tiểu đường ---> vừa sơ động mạch ---> cao huyết áp ----> tai biến mạch máu não).

1. Điều chỉnh lối sống :

- Giảm cân bằng cách tăng hoạt động cơ thể: Phải luôn rèn luyện mình có đời sống tĩnh tại, phải thường xuyên

tập thể dục như đi bộ nhanh hoặc bơi lội 30-45 phút, ba bốn lần trong một tuần . Thể dục nhẹ nhàng như vậy có thể hiệu quả trong việc hạ cân và hạ huyết áp hơn là tập thể dục mạnh như là chạy bộ. Không nên thể dục nặng trường như khiêng vật nặng, dùng lực quá sức, có thể ảnh hưởng đến áp lực máu. Cố gắng giảm cân ít nhất là 5kg trong giai đoạn đầu. Theo nghiên cứu gần đây giảm cân 5 kg giúp giảm huyết áp phần lớn bệnh nhân tăng huyết áp có thể trọng quá cân 10% và cũng có ích cho yếu tố nguy cơ đi kèm như đề kháng insulin, tiểu đường, tăng lipid huyết và phì đại thất trái.

- Chế độ ăn uống: Lời khuyên đối với những người béo phì nên ăn nhiều rau trái, kiêng dùng hoặc giảm lượng mỡ ăn vào (ăn chay). Người ăn chay có áp huyết thấp hơn người ăn thịt. Chế độ ăn chay có thể hạ áp huyết ở bệnh nhân cao huyết áp. Một thử nghiệm ăn kiêng kiểm soát chứng minh rằng hiệu quả phụ thuộc sự kết hợp tác dụng của rau trái, chất xơ và mỡ bão hòa thấp hơn là có hay không đạm thịt. Chế độ tăng rau trái đơn độc giảm HATTh/HATTr khoảng 3/1mm- Hg, trong khi nếu kết hợp giảm mỡ thì huyết áp sẽ giảm 6/3mmHg, chế độ ăn có calcium, magnesium và Kali cao hơn có thể góp phần tác dụng hiệu quả cho chế độ ăn kiêng. Ăn cá thường xuyên là một phần chế độ giảm cân. Bởi vậy nên khuyên những người béo phì ăn nhiều trái và rau hơn, ăn nhiều cá hơn và giảm lượng mỡ ăn vào.

- Yếu tố tâm lý và stress : Tự mình phải có sự chăm sóc luôn giữ cho cơ thể tĩnh tại, làm chủ hơi thở của mình, không nên có hiện tượng thở nghịch lý (thở vào thì bụng thót,thở ra thì bụng nở). Qua xem xét trên những người béo phì thì tôi thấy toàn là thở nghịch lý điều đó chứng tỏ là họ không làm chủ được hơi thở của họ, điều này phải cần được chỉnh đốn để luồng cơ thể đi vào cơ thể được chọn lọc dẫn đến những phản ứng

Bản Tin 76 Trang 7

Chúc mừng

Anh chị Nguyễn Đình Thống
29 Tennant Avenue
San Jose, California 95138
sẽ làm lễ thành hôn cho Út nam :

Nguyễn Đức Thuận sánh duyên cùng *Cao Thiên Nga*

Trường nữ của Ông Bà Cao Tất Đắc
2060 Signal Ridge Chase
Kennesan, Georgia 30152

Hôn lễ sẽ cử hành lúc 12 giờ trưa ngày *Thứ Bảy 25 tháng 11 năm 2000*
tại tư gia ở Georgia.

Chúc hai họ *Nguyễn Cao* được rể hiền dâu thảo
Chúc hai cháu *Đức Thuận Thiên Nga* trăm năm sống đôi trên hồ hạnh phúc

Ban Chấp Hành và thành viên
Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vinh Nghiêm Hải Ngoại

Nguy Cơ Cao Huyết Áp (tiếp theo trang 7)

sinh hóa trong chuỗi hô hấp tế bào xảy ra một cách hoàn hảo thì giảm được phần nào trọng lượng.

2. Điều trị :

Những người béo phì chưa có một lần xét nghiệm glucose máu và đo huyết áp để xác định được biểu hiện của cao HA và RLDN glucose máu thì chế độ tập luyện cũng như trên nhưng cần phải đi xét nghiệm đường máu, theo dõi liên quan giữa việc giảm trọng lượng cơ thể và 2 yếu tố huyết áp và glucose máu để có lối phù hợp cho mỗi cơ thể. Đối với những người vượt quá giới hạn RLDN mà đã rơi vào tình trạng bệnh lý tiểu đường thật sự thì cần phải điều trị thuốc và có chế độ điều trị theo chỉ dẫn của bác sĩ chuyên khoa cụ thể. Điển hình trong khi làm đề tài này như trên đã giới thiệu, chúng tôi đã bắt

gặp 14 người rơi vào bệnh lý tiểu đường và huyết áp tâm thu > 160, chúng tôi đã khuyên nhập viện điều trị, trong 14 bệnh nhân thì có 6 nhập viện, số còn lại thì chưa rõ.

Kết luận : Từ một số kết quả đã được thực nghiệm trong đề tài "Nguy cơ huyết áp...", chúng tôi nhận thấy béo phì là nguy cơ cần được giải quyết nên đã trình bày một số hướng dẫn của tổ chức Y tế thế giới để những người hiện đang nằm trong trường hợp trên cố gắng khác kỷ chính mình bảo vệ sức khỏe để góp phần lợi ích cho bản thân và xã hội.

(1) Người có vòng bụng > 90, hoặc chỉ số khối cơ thể >

Bản Tin 76 Trang 8