

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Ng i x a tu i th kém, ai s ng t i b y m i đã cho là hi m hoi, nhân sinh th t th p c lai hi.



Đã v y, nhi u ng i su t đ i ch hùg h c làm vi c, ch y theo b l i danh, bo bo gi c a không bi t h ng đ i là gì, t i khi già y u, s p xuôi tay nh m m t, tính s cu c đ i m i th y là đ i:

M t năm là m y tháng xuân
M t đ i ph ng đ c m y l n vinh hoa?
Ch ng ăn, ch ng m c, ch ng ch i
Bo bo gi l y c a tr i làm chi?
B y m i ch ng g y ra đi
Than thân r ng thu đ ng thì ch ng ch i.

T đó, ng i x a rút kinh nghi m, đ l i cho con cháu bi t bao là l i khuyên b o chí lý, không ngoài m c đích khuy n khích chúng ta hãy bi t t n h ng nh ng h ng v c a cu c s ng ngay t thu thanh niên son tr , cùng cho chúng ta bí quy t đ kéo dài tu i xuân:

Ai i ch i l y k o già
Mãng m c có l a ng i ta có thì.
Ch i xuân k o h t xuân đi
Cái già s ng s c nó thì theo sau.
M i năm, m i tu i, m i già
Ch ng lo l u tr c t là lu sau.

Bí quyết tránh nguy hiểm qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Ngày nay, chúng ta được biết rằng khoa học tiến bộ vượt trội đã giúp cho con người vượt nhiều khó khăn, thách thức và lý thú hơn xưa. Ngành thời trang ngành y dược cũng tiến bộ đáng kể, đã giúp cho con người chữa được nhiều bệnh hiểm nghèo, tăng thêm phần sức khỏe và kéo dài tuổi thọ. Nhưng kể từ khi y học đã đem lại nhiều phúc lợi cho nhân loại, nhưng vì tính ích kỷ nhân bản nên chúng ta không giúp cho con người được được chân hạnh phúc. Đây chính là lý do khiến chúng ta thích được cái ca dao, tục ngữ, mà thôi lo lắng vẫn cho người bình dân truyền khẩu phong phú của dân tộc, để tìm hiểu xem đâu là quan niệm nhân sinh của người xưa, và qua đó, chúng ta lĩnh hội được những gì về bí quyết tránh nguy hiểm đem lại cho mình một đời sống hạnh phúc trọn vẹn, lâu dài?

Sau khi nghiên cứu tục ngữ, ca dao, chúng ta nhận thấy bí quyết tránh nguy hiểm của người xưa đã được quy vào những điểm sau đây:

1)- Người xưa truyền lại một bài học qua triết lý tri túc, tiến túc, nghĩa là biết đủ là đủ. Chính vì biết sống an phận, không đòi hỏi nhiều nên cuộc sống mới được nhàn nhã, tâm hồn được thanh thản:

Ông cần người trên sắp vàng

Cần ăn cần mặc cần cày cày lo.

Ông biết người trong xóm tro,

Ít ăn, ít mặc, ít lo, ít làm.

Hành chi cuộc đời quý giá người người, làm nhiều làm chi cho khổ thân:

Đói người sống sống may gang tay,

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

H i đầu c m c i c ngày l n đêm.

2)- Ph i bi t qu ng gánh lo đi mà vui s ng. S lo nghĩ bu n phi n làm cho tâm th n rã r i, m t mà y héo úa, x u xí, s c kho sa sút. Ông Nguy n Gia Thi u trong Cung Oán Ngâm Khúc và bà Đoàn Th Đi m trong Chinh Ph Ngâm đã ph i công nh n đi m n y:

Chi u d t gi c mai tr a s m

V bâng khuâng h n b m v n v .

(Cung Oán)

Võ vàng đ i khác dung nhan

Khuê ly m i bi t tân toan d ng này.

(Chinh Ph)

B i v y ca dao m i khuyên ta ch nên c lo nh các bà m x a, m i chuy n lo c m i, chuy n không đáng cũng lo, nh th thì lo c đ i ch a h t:

M già lo b y, lo ba

Lo cau tr mu n, lo già h t duyên.

Bí quy t tr ng xu n qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Và ph i bi t xem nh , xem th ng m i chuy n:

Lo gì mà lo, lo con bò tr ng r ng

Mua ba đ ng thu c nhu m r ng cho bò.

3)- Đ ng th i ph i nu i d ng các đ c tính T Bi, H , X . Có bi t c m thông, xót th ng, giúp đ và tha th cho ng i, tâm ta m i không v ng b n, ghét ghen, oán thù mà h ng gi đ c trong sáng, hoan c:

Có câu tích đ c tu thân

Ho n n n t ng c u, phú b n t ng tri (tri)

Đ ng tr ng phu đ ng thù m i đáng

Đ ng anh hùng đ ng oán m i hay.

4)- Cái tâm trong sáng, hoan c n y i c n đ c th hi n qua n c i luôn t i n trên môi. Khi c i, không nh ng các b p th t m t đ c th dẫn, v m t trông t i mát. Lòng ta cũng c m th y ph n kh i, h nh phúc. Giá tr c a n c i đã đ c ng i x a xác nh n qua câu t c ng :

M t n c i b ng m i thang thu c b .

Ngoài ra n c i t i còn gây đ c nh h ng vui s ng cho nh ng ng i xung quanh:

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Ngó lên l mi ng em c i

Nh búp hoa n , nh m t tr i m i lên.

Mình v mình nh ta chẳng

Ta v ta nh hàm răng mình c i.

Trăm quan mua m y mi ng c i

Nghìn quan ch ng ti c,

Ti c n c i em xinh.

(Đúng ra là: nghìn quan ch ng ti c, ti c ng i răng đen)

Giá tr n c i không ch đ c ng i Á Đông chúng ta đ cao mà ngay c Âu M cũng có nhi u câu danh ngôn đ c truy n t ng: chaque fois qu'un homme sourit et plus encore quand il rit, il ajoute quelque chose à ce brin de vie (m i khi ng i đàn ông mỉm c i và hay h n n a khi h n c i, h n đã thêm m t chút gì có ý nghĩa cho cu c đ i mong manh này).

Le sourire apporte la chaleur à celui qui recoit, ne coute rien à celui qui donne (N c i mang i s m áp cho ng i nh n, mà ng i cho ch ng m t mát gì c).

Bí quyết trẻ trung qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

5)- Phải biết giữ vẻ sinh cho thân thể. Con người, thân thể có sức khỏe, mới khỏe mạnh, nhan sắc các bà, các cô phải nên do cái răng, cái tóc quyết định:

Cái răng, cái tóc là góc con người

Ai muốn có một hàm răng đều đặn, tươi cười xinh, sáng ngời như những câu ca dao xưa đã nói về người trên tất phải biết phép giữ vẻ sinh và biết chăm sóc cho răng lợi. Bụng người người chú ý giữ gìn, răng sâu, bệnh tật, bệnh sưng, bệnh sốt, bệnh gầy, nhan sắc trông người còn đẹp tí nào, mà khi ăn khó nhai, khó nuốt, một chút không ngon. Vậy, muốn sức khỏe miêng, tất răng người phải xua đẩy phải sức miêng bệnh người người chú ý, phải ăn trứng và nhuộm răng đen. Muốn thẩm mỹ da, mát thì tắm nước lá húng chanh, lá rau mùi hay cách hoa gừng lan. Còn muốn tất tóc sức khỏe thì:

Tất tóc thì có một trứng

Sức khỏe ghét, sức khỏe giàu bệnh tật với chanh.

Người sức khỏe là người biết trẻ trung và đừng gây đau khổ cho mình và người xung quanh mình, nhất là người đó lợi ích phải đẹp:

Những cái trong ai người rửa chân,

Cái má trẻ người người ai người rửa mặt.

6)- Bên phải làm đẹp. Nam hay nữ đều nên làm đẹp, riêng phái nữ thì làm đẹp còn phải kể là một bên phải, để tạo hạnh phúc cho gia đình. Trong Chinh Phụ Ngâm, bà Đoàn Thị Điểm cũng đã công nhận như thế:

Xin vì chàng xếp bào chải giáp

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Xin vì chàng r ũ l p phong s ng.

Vì chàng tay chu t chén vàng

Vì chàng đi m ph n, đeo h ng n ão n ùng.

Ng i ta làm đ p qua cách đi m trang và cách ăn m c. Làm đ p giúp ng i ta trông tr ra, đ p h n và có duyên thêm:

Tr ng da vì b i ph n gi i

Đen da vì b i em ng i ch tr a.

Có tr u cho mi ng đ môi

Có r u cho chén thêm t i má h ng.

Cau già, dao s c l i non

N ò dòng trang đi m l i gi òn h n x a.

Ng i t t v l a

Bí quyết trộm ng xuân qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

(Lúa tẻ tẻ vẻ phân)

Chân tẻ tẻ vẻ hài

Tai tẻ tẻ vẻ hoãn.

Và cũng vì trang điếm đẹp thêm nên ta cảm thấy tin hơn, yêu đời hơn và cuộc đời cũng vì đó mà lên hương thêm, cao giá thêm:

Còn duyên nhả trứng tô vàng

Hết duyên ngỗng ong tàn ngày mưa.

Còn duyên kẻ đón người đi

Hết duyên đi sớm về trưa mất mình.

Còn duyên kén rể trai trẻ

Hết duyên ông lão cũng vờ làm chĩnh.

7)- Phở ăn ngon sao cho béo và ngon. Tục ngữ có câu "dĩ thực vi tiên". Người xưa xem chuyện ăn uống quan trọng hơn cả, vì hiểu rõ:

Bí quyết trồng xoài qua ca dao tục ngữ

Tài Giàu: Phạm Thị Nhung

Tháng 5, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Ăn vóc học hay.

Học:

Có thể mồi vọc đũa cẩu o

Và:

Không nên bắt, đối ra ma.

Hình nhiên có ăn mồi kho mồi nhện hình dáng con ngói i đũa, cũng như có học mồi thành ngói i giói, ngói i tài. Sau này, có ăn no đũa ngói i ta mồi dũa giói đũa nhân cách, đũa đũa, sũa ng đũa tũa bi bác ái. Khi đã xem vũa n đũa ăn uũa ng là chuyên hàng đũa uũa đũa, mà chuyên ăn uũa ng lũa i là chuyên tũa nhũa, chuyên nghũa thuũa t, chuyên văn hoá chũa phũa i thũa ng đũa, nên ngói i ta mồi i cũa n đũa n tài nũa i trũa, bũa p núc đũa m đũa, khéo léo cũa a các bà các cô.

Tất nhiên không kũa đũa n nhũa ng ngói i quá nghèo, hay đũa gũa p cũa n bũa cũa, không tũa n mua gũa o đũa phũa i ăn rau, ăn rây, ăn khoai đũa n bũa ng đũa sũa ng tũa m qua ngày:

Đối ăn rau, đũa uũa ng thuũa c.

Đối thì ăn rây, ăn khoai

Chũa thũa y lũa trũa thũa hai mà mũa ng.

Còn ngói i nũa i trũa bình thũa ng nào cũng biũa t "liũa u cũa m gũa p mũa m", nghĩa là biũa t tuũa theo khũa

Bí quyết trồng rau xuân qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

năng mà lo cho chúng con đỡ đói khổ oanh t. Hai bữa ăn chính của dân ta, cơm là căn bản nên phải lo trồng cấy. Theo người xưa:

Cơm ba bát, áo ba manh

Đói chúng xanh, rét chúng chết

Như thế, mẹ tôi con người cơm đỡ no (mẹ tôi bữa ba bát) sẽ có đủ sức khỏe để chúng tôi vui khi học tập. Cơm đỡ ăn rồi, người ta mới nghĩ đến cách nấu nướng, chế biến thức phẩm thành những món ăn làm sao đem lại sức khoẻ khoẻ và tăng thêm chất lượng dinh dưỡng cho chúng.

Nhiều tiền mua thớt

Ít tiền mua xương.

Đúng vậy, người nếm trải không ngoan. Khéo léo dù ít tiền vẫn có thể sở hữu những món ăn ngon cho gia đình:

Trời mưa cho tát lá dứa

Cho tát nước nguội cho vữa lòng em.

Cho em hái dọt rau dớn,

Nếu tô canh ngót dâng lên mẹ già.

Bí quyết trồng rau xuân qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Râu tôm nõu với ruýt bởu

Chợng chan, với húp gọt đởu khen ngon.

Bợng em đi đởo với nõn cà,

Cà non chổm mổm, cà già làm đởa.

Chợng chề thì mổc chợng chề,

Đởa khú nõu với cá trê nõng tở.

Nói chung ở thôn quê Việt Nam xưa, nhà nào có đởng o ăn, ởi có đởng c cái ao rau muợng với hai món tởng cà gia bởn thì có thở yên tâm là gia đờnh sỏ đởng c đở no và gia đởo sỏ đởng c an vui:

Nhà em có với cà đởy

Có ao rau muợng, có đởy chính tởng.

Đởu không mỏ với cao lỏng

Trên thỏ cha mỏ, đỏi nhỏng anh em.

Bí quyết trồng rau xanh qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Một nhà vui vẻ êm ấm,

Đói no tuởu cũng, không thêm luông ai.

Còn những gia đình khá giả hơn thì người nười trồng rau hay sạ sạ, nếu người trồng những món ăn để tiện hơn, cũng không cần làm tăng thêm khu vực cho người nười. Cũng vì những món ngon như lâu nên người ta có thể không cần vất vả. Đây đây là những món ngon dành cho người già:

Tôm rón lột bỏ đuôi

Giã nhỏ cho trứng mà nuôi người già.

Ba thìa nước khế cá buôi

Cũng mua cho người c người nuôi người già.

Này đây là những món ngon dành cho người trồng con cái:

Cơm trứng ăn với chim

(Chồng đẹp vợ đẹp người nhìn mà no).

Thường chồng nếu cháo le le

Bí quyết trồng rau xanh qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Nếu canh bông bí, nếu chè hột sen.

Bón câu cá bông, ngắt đất kho tiêu

Kho tiêu, kho mướp, kho hành

Kho ba lá rau thốt nốt dành cho em ăn.

Sống thì của nòng, cá lùi

Chết cũng nên đi, ăn nhúng miến ngon.

Sống ở trên đời ăn miến dùi chó

Chết xuống âm phủ biết có hay không?

Các bà nội trợ còn lo sắp xếp thực đơn mỗi ngày, mỗi bữa nhúng món ăn khác nhau cho chúng con ăn không chán, lại thơm lừng và ngon miệng:

Sáng ngày bẻ dứa chanh

Trưa gỏi cá cháy, tối canh cá chày.

Bí quyết trồng rau xuân qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Việc bấp núc cũng làm công phụ, muôn thành công ngườitạ phởinắm đởc mớit sớ bí quyết, nh:

Mùa nào thỏcy. Nhỏ thỏ vớa rớ vớa ngon, vớa tởi và có nhữu chớtt bớ dớng giúp phát triển và bớo trĩ cớ thỏ lành mớnh:

Chim, gà, cá, lờn, cầnh cau

Mùa nào thỏcy, giớ mớu nhà quê.

Bớtt cách chớn mua thỏc phớ m sao cho tởi và ngon:

Mua thỏt thì chớn miớng mớng

(Lớy chớng thì chớn con tởng nhà nời)

Trỏng mớtt mà bớtt hình dỏng

Con lờn có béo thì lỏng mới ngon.

Mua bớu xem cuớng

Mua rau xem lá

Bí quyết trồng rau xanh qua ca dao tục ngữ

Tài liệu: Phạm Thị Nhung

Tháng 05 năm 2012 21:18

Mua cá xem mang

Mua cua xem càng.

Món ăn nào phải dùng gia vị. Ngoài ra làm ăn phải sạch sẽ, giữ cho đồ ăn

được tinh khiết, trong lành mới là trở nên ngon:

Con gà tặc tác lá chanh

Con lợn nấn mua hành cho tôi,

Con chó khóc đừng khóc người

Mẹ đi chợ mua tôi đừng giận.

- Cá không ăn muối cá ươn.

Thịt dứa canh không hành không ngon.

- Cái cò, cái vạc, cái nông

Ba con cùng béo, vịt lông con nào?

Bí quyết trồng xoài qua ca dao tục ngữ

Tác Giả: Phạm Thị Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Vớt lông con vớt cho tao

Hành, răm, mướp muối bỏ vào mà đun.

Con lợn có thịt hôi tanh

Xào nõu sả ch sả cũng thành món ngon.

Rau cải nõu vớt cá rô

Giống thêm mỡ tía, cho cô gái chõng.

Nên biết trồng xoài ở đâu thì ra quả ngon. Khi đã biết, ra chợ mua bán, và khi đã mua được cây trái, thì cần chăm sóc kỹ, tưới nước đều đặn để thành công hơn trong việc chăm sóc cho gia đình, hay những bạn bè của mình từng cho họ hàng, bè bạn:

Thứ nhất, chọn giống xoài Trung:

Xoài nào ngon bằng xoài Cao Lãnh

Vụ sả nào ngon bằng vụ sả Cần Thơ?

Sầu riêng măng cụt Cái Mơn

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

B p thì Ch Gi a, gi ng khoai M Hoà.

B n Tre n c ng t l m d a

Ru ng v n m u m , bi n th a cá tôm.

Bánh tráng M L ng

Bánh ph ng S n Đ c.

Thí d 2, th s n mi n Trung:

c g o Thanh Hãn

M t rú Bát Ph ng

Mãng cây Huy n Do

G m ghì Ch Huy n

Th m r u Hà Trung

Bí quy t tr ng xu n qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

M m ru c C a T ùng

M m n ãm Ch S i.

Thí d 3, th s n Mi n B c:

D a La, c à L áng, nem B áng, t ãng B n

N c m m V n V n, cá rô Đ m S ét.

Bi t ch n các món ăn đi c p v i nhau cho tặng kh u v . Cu i cùng ng i n i tr t nh , t ãng trãi còn ph i bi t s p x p nh ng món ăn nào đi c p v i nhau khi n ăn vào cho tặng kh u v , nh :

Mâm c m k o k t mâm h ãng

(Bát b t, mâm đ ãng k o k t m t n i).

Mâm th t k o v i mâm xôi

Th t bùi, xôi d o k o n i bà già

Cùi d a k o k t bánh đa

Bí quy t tr ng xu n qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung
Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Cái đĩa th t gà k o k t lá chanh.

N i c m k o v i n i canh

Qu bí trên hành k o v i tôm he

Bánh tráng k o v i n c chè (trà)...

C m n m ăn v i th t dim

V a bùi v a d o l i thêm m n mà.

Chính nh tài n i tr c m n c khéo léo và cách s p x p món ăn h p kh u v này mà các bà v Vi t Nam đã b o v đ c h nh phúc gia đình. Ng i ch ng đi xa nhà, th y nh món ăn ngon c a v l i mu n mau mau tr v :

Anh đi anh nh quê nhà

Nh canh rau mu ng, nh cà d m t ng.

N u ăn ngon đã tr thành m t trong nh ng bí quy t t o h nh phúc và gi h nh phúc gia đình. Đ y là lý do vì sao không m t bà m Vi t Nam nào l i không d y con gái ngh thu t n u n ng. Và cô gái nào có ti ng n u n ng gi i, có kém nhan s c m t chút v n l y đ c ch ng ngon lành nh th ng:

Có phúc l y đ c v già

Bí quyết trồng rau xuân qua ca dao tục ngữ

Tài liệu: Phạm Thị Nhung

Tháng 4 năm 2012 21:18

Vào sáng sớm nhà, tưới nước cho rau.

8)- Ăn chuối phải có gừng mới. Ăn rau ngót và bắp, rau ngon miệng tốt đem tưới cho con ngói thì
nhiều sức khỏe. Có sức khỏe thì có đời sống, người ta mới mong sinh đẻ con cháu
lành:

Trồng rau ngót thì tưới nước

Lưu ý tưới nước ra dòng lưu ý.

Có sức khỏe người ta mới mong hạnh phúc đời sống thú vị. Thời thì đời sống:

Làm trai cho đáng nên trai

Phụ Xuân cũng tưới, Đón Ngai cũng tưới.

Già thì già tóc, già tai

Già răng, già mắt, đời sống không già.

Tuy nhiên chúng ta đừng bi quan cái gì thái quá cũng không nên:

Ăn cơm thì hạt gạo ngon

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Nói m thì h t i khôn hoá r .

B i v y, n u ng i ta c m c s c ăn ch i, h ng th theo cái i buông th , ch i c :

Đã sinh tài s c đ i

Ch ăn cũng thi t, ch ng ch i cũng hoài.

Không t gi i h n, ki m ch đ c mình thì r i tr ng xuân đâu ch ng th y, t t b nh đã theo nhau kéo đ n. Lúc b y gi ăn ch ng đ c, mà ng cũng ch ng yên, ng i ta m i th m thía đ c h t ý nghĩa c a câu:

Ăn đ c, ng đ c là tiên

Không ăn, không ng , m t ti n thêm lo.

Thêm lo thì đã quá mu n r i. V y, mu n đ c s ng tr ng th , kéo dài tu i xuân thì ăn ch i ph i có đi u đ , ph i bi t dè ch ng, theo tinh th n t ch :

Tay tiên chu c chén r u ào

Đ đi d u ti c, u ng vào t t say.

(Đúng ra là: Đ đi thì ti c, u ng vào thì say).

Bí quy t tr ng xuân qua ca dao t c ng

Tác Giả: Ph m Th Nhung

Thứ Năm, 05 Tháng 4 Năm 2012 21:18

Ngày nay, nhân lo i đã b ng sang th k XXI. Sách báo và nhi u ng ng i xung quanh ta th ng nói đ n nh ng v n đ liên quan đ n các phát minh ti n b v t b c c a khoa h c nh v các lo i máy móc đ i n t , v truy n th ng v tinh, cùng các ti n b đáng k c a ngành y đ c nh đã tìm ra các ph ng thu c tr b nh hi m nghèo, đã c u đ c nhi u sinh m ng b ng phép ghép th n, ghép gan, thay tim, v...v...

Nh v y, con ng ng i đã đ c h ng m t cu c s ng vẫn minh v t ch t ti n b đáng k , và s c kho cũng đ c b o v t i đ a, tu i th ? vì th đã gia tăng r t nhi u. Ng ng i x a, năm m ng i tu i đã đ c li t vào th cách, ai s ng đ n b y m ng i cho là hi h u. Ng ng i nay, tu i th trung bình đã v t lên t b y m ng i lên t i tám m ng i tu i. Có nhi u c đã s ng trên c trăm tu i (c bà Jeanne Clément là ng ng i th nh t th gi i, đã ăn m ng sinh nh t t n th 126!). V y mà chúng ta còn gi ng i nh ng câu ca dao, thành ng c truy n c a dân t c đ tìm hi u, h c h i thêm v nh ng bí quy t tr ng sinh c a ng ng i x a, không bi t nh th có l c h u không?

Tôi thi t nghĩ là không. Th c v y, n u chúng ta n m đ c ng thu t s ng, nghĩa là bi t dung n p nh ng u đ i m c a hai l i s ng kia đ b khuy t cho nhau, nh chúng ta v n s ng đ i vẫn minh ti n b c a Âu M đ đ c b o đ m s c kho cùng nh ng ti n nghi v t ch t. Nh ng chúng ta s không b t ch c tinh th n Âu M ch y đ a v i kim đ ng h , đ a đòi, đ u i theo nh ng ti n nghi đ b l thu c ti n nghi, khi n lúc nào cũng ph i s ng v i v : h ng h c làm vi c, h ng h c h ng th , đ r i su t đ i s ng trong vòng qu n quanh này, mà chúng ta nên sáng su t tr v s ng v i quan ni m nhân sinh c a ông cha ta: s ng gi n đ , tri túc ti n túc, thanh th n, hoà h p v i thiên nhiên, đ ng th i h ng v nh ng thú vui tinh th n thanh cao nhân ái và đ o nghĩa.

Ch có quan ni m s ng dung h p nh th chúng ta m i có nhi u c may kéo dài tu i xuân, và tâm h n lúc nào cũng đ c tho i, mái, h nh phúc. Và ch có quan ni m s ng dung h p nh th m i th c s thích h p v i b n ch t và tâm tính con ng ng i Vi t Nam.