

Tuổi già hèn cù và sự thối.

Tác Giả: Saigon Echo s&#u t&#m
Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 04:50

Đã có một thời kỳ, và ngay cả bây giờ, người ta đã gán ghép cho người già một số những điều hoang tưởng, những mặt nạ sự thối có dụng ý kỳ thi, phân chia.

Họ xếp người già vào một nhóm: "nhóm người đau buồn, rã long, suy yếu; nom ai cũng già ng ai, cũng vô dụng, hèn tãi, không thể lo thân phận. Rồi lại số c kếm kém, nay



nhà thờ, mai đi bác sĩ, kém trí nhớ, lú lẩn. Họ sống cô đơn xa lánh mọi người; luôn luôn than buồn chán. Họ không còn hấp dẫn cả về hình dáng lẫn tình dục. Đáng đời đáng tội họ nà. Hãy cố đưa họ vào viện dưỡng lão hay tập trung vào các nông trại cho tiêu diệt".

Trên truyền thông báo chí, chủ yếu hình ảnh những người thu c lập trình máy sinh lập c hấp dẫn, kếm mnh. Nhóm người già đợc mĩ vào mép chi u cả các sinh hoạt xã hội, gia đình.

Tuổi già có đáng để mang nhieu hèn cù như vậy không?

Tuổi già có đàn an phân: già là vô dụng, là không hoạt động, không thích nghi, kém khả năng tình dục, là gánh nặng cho gia đình, cần gạt bỏ!

Đã có nhieu đôn chng khoa học, nhieu thng kê c thi phn nhn nhng huy n tho i, nhng vô nghĩa đó.

1- Đâu có phải những người trên 60 tuổi đã già rồi.

Đa số người trong gia đình, cân bằng sức khỏe của nhân lực và do hoàn cảnh kinh tế, tuổi mới tuổi nào đó người đi làm để cho vợ chồng, những công việc cho lập người sinh sau. Họ được khuyến khích là vui thú điền viên, là đã đóng góp, trả nợ đời cho xã hội.

Việt nam hiện nay đàn bà 55 tuổi nghỉ việc, đàn ông làm thêm tuổi 60. Bên Hoa Kỳ, trước đây khi đạt tuổi 65 thì bắt buộc nghỉ việc. Những năm 1986, số bắt buộc vợ chồng này được nghỉ vì có tính cách kết thúc tuổi tác, chức năng khác gì kết thúc chức năng, nam nữ.

Tất cả tiêu chuẩn hành chính đối với người đã suy luận ra một khi vợ chồng là họ đã già rồi. Và hãy gom họ vào một nhóm những người có nhu cầu khó khăn về mặt phòng ngừa bệnh tật sức khỏe, tài chính, đời sống trong những năm cuối của đời. Ngay cả người vợ chồng cũng nghĩ là: thôi đã đến lúc ta nghỉ cho khỏe thân già. Rồi còn dành thì giờ đời già, đi chơi đây đó chứ..

Về phòng ngừa bệnh tật y khoa, không có một chức năng sinh lý học nào hỗ trợ cho ý kiến coi vợ chồng là lúc kết thúc đời già. Có người bảy tám mươi tuổi mà nom còn trẻ đẹp, nhanh nhẹn; trái lại có người mới gần năm chục mà nom đã hóm hém, móm mém, tóc bạc khô, đi đứng không vững.

Hóa già là do thời gian, gen di truyền, cách thức sống, ảnh hưởng của môi trường quy định. Thức ăn rất khó mà xác định là ảnh hưởng thời gian nào của đời người ta số bắt đầu già. Có người nói là ta già từ khi còn ở trong lòng mẹ.

Người ta đã cố gắng đo lường sức khỏe sinh lý để coi xem già bắt đầu từ tuổi nào, nhưng là đo sức khỏe của bắp thịt, cholesterol, huyết áp, glucose, thính giác, dung tích của phổi... những kết quả chưa rõ ràng. Thôi thì cứ đành nhận là khi nào ta cảm thấy già thì ta già vậy.

2- Mọi người già, người nào cũng như nhau.

Có ý kiến cho rằng mọi người già đi theo cùng một phương thức, do đó họ đã quên nhau.

Tuổi già họ con và sự thật.

Tác Giả: Saigon Echo số u t m
Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 04:50

Tất cả đều có bên ngoài già nua nhàu nhàu, suy nghĩ, hành động già nhàu nhàu và chỉ cần thấy một người già thì coi như ta đã hình dung ra cả nhóm.

Thực ra, có rất nhiều khác biệt trong sự hóa già. Và mỗi cá nhân, sự hóa già đều rất cá biệt. Di truyền này chủ yếu như hình ảnh của người xưa : gen di truyền, chế độ ăn, chế độ sống, địa phương, khí hậu, nếp sống, hoàn cảnh gia đình, xã hội.

Cho nên có người già suy yếu, bệnh tật chằng chịt. Có người già khỏe mạnh, còn hoạt động đều đặn. Có người sống rất phóng khoáng, lại có người mang nhiều bệnh tật, bệnh tật. Có người sống lạc lõng, thì cô lập thì có nhiều người giao tiếp với bên bè cũ mới, đi đó đi đây.

Sự già đi của người nam, người nữ cũng không giống nhau. Người nữ có tuổi thọ cao hơn, nhân số nhiều gấp rất nhiều người nam già. Họ hay bị bệnh trầm kha hơn như các bệnh tiểu đường, cao huyết áp, phong thấp, loãng xương. Đáp lại thì người nam già thường hay bị tai biến đường mạch não, bệnh tim.

Vì sống lâu hơn lão nam nên nhiều lão nữ lâm vào cảnh góa bụa, ít có cơ hội tái giá. Người nam ít tuổi khi mới đi làm thì người nam nhiều tuổi hơn mình thì mình chấp nhận chịu. Lãnh vực thay thế cho người suýt ngày hay sao!. Nên các lão bà nhiều sự mưu mẹo nên cô đơn, ít người đi kèm lại vì thế nên cảnh già thường thấy móm mém, thiếu thốn.

Thành ra cho rằng người già đều nhàu nhàu thì có vẻ nông nổi, cẩu tin.

3- Không phải họ già thì yếu đuối, kém sức khỏe.

Thông thường khi nói tuổi già là ta chỉ gắn vào chủ yếu.

Hầu hết già yếu rồi. Người thì đi xe lăn, người thì chấp nhận gầy, lại người lại mang thêm bình dưỡng khí để thở, một tháng đi bác sĩ vài ba lần, như bệnh viện thì người xuyên, đâu còn sức lực gì.

Tuổi già hay cuộc sống và sức khỏe.

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 04:50

Nhiều khi chúng ta thấy thuở trẻ cũng gì thích cho lắm nhưng là các vấn đề của sức khỏe đều do sự chăm sóc tốt của những ngày sinh ra.

Câu chuyện nghe được trong một phòng mạch: Một ông già than phiền sao cái cánh tay bên trái của mình mỏi mệt. Bác sĩ bảo: Ông đã 80 tuổi rồi thì nó vậy đó, bình thường mà. Ông chỉ đau như vậy thôi là may lắm rồi, còn muốn gì nữa. Nhưng ông lại hỏi tôi sao tay phải tôi cũng 80 tuổi rồi không mỏi?

Thật ra, đa số người cao tuổi đều có một sức khỏe tốt, duy trì tình trạng tốt bằng cách đáp ứng các nhu cầu hàng ngày, duy trì khả năng làm việc. Điều này người cao tuổi, duy trì bình thường các chức năng cũng quan trọng như làm sao để không bị bệnh.

Tám mươi phần trăm các vấn đề của người già có thể tránh hoặc trì hoãn được khi có thể được chú ý chăm sóc, đồng thời sự lão hóa cũng đến từ từ, nhưng hàng năm.

Xin nhớ sự lão hóa và bệnh tật đôi khi trùng hợp nhưng không có liên hệ nhân quả.

4- Tránh thành kiến về già thì nói trước quên sau.

Có nhiều thành kiến gán cho sự lão hóa là người già nói trước quên sau, trí tuệ trì trệ. Có thể không, ngay cả các nhà khoa học cũng cho là vậy thì trí tuệ suy yếu.

Nhưng mặt này nhiều bằng chứng khoa học là trí tuệ không giảm với tuổi cao, ngoại trừ khi người già đồng thời mắc một số bệnh thần kinh đặc biệt và người trẻ ta cũng có thể mắc bệnh sa sút trí tuệ. Nói chung thì sự sáng suốt của con người còn duy trì được tới tuổi ngoài 70.

Bác sĩ Robert Butler, nhà lão khoa có uy tín đã từng xác định: "Chỉ tin tưởng rằng khi sống lâu trí tuệ ta trở thành suy thoái là điều không đúng. Hãy thử để con người sống trong cô lập, không giao tiếp với ngoài đời, thì đồng thời chỉ một thời gian ngắn họ sẽ trở thành bất thường, không có lý trí, thu mình, buồn ngủ. Trái lại, nếu sống năng động với nhiều thử thách thì không những

trình anh họ n mà còn th lâu, kho m nh họ n".

Có th là cũng nh là a tu i khác, ng i cao tu i có gi m đi ph n nào trí nh ng n họ n, nh đ t nhiên quên tên ng i quen, quên m t s ki n v a x y ra hay không nh đ chi c chìa khóa xe ở đâu, ho c không làm hai vi c m t lúc. Nh ng v i s t p luy n l p đi l p i, s a so n và dành thì gi r ng rãi cho công vi c, làm vi c theo th t u tiên, thì kh năng trí óc c a họ s khá họ n.

5- Già không có nghĩa là cô lập

X a kia, có m t th i gian ng n ng i, ng i cao tu i đ c m i lên chi u trên c a các sinh ho t c ng đ ng xã h i trong vai trò h ng đ n, c v n, nh là nh ng kinh nghi m khôn ngoan t ng tr i c a họ .

R i v i s thay đ i quan ni m s ng c ng thêm s lên xu ng c a cung c u kinh t , ng i già xu ng c p, đôi khi b coi là gánh n ng. Họ đ c đ y vào bóng t i c a xã h i.

Ngay c trong gi i th n tiên, s già cũng có s ph n h m hiu. Câu chuy n n th n s c đ p Aurora yêu say mê Thimonus, xin Th ng Đ đ c k t hôn cùng chàng, xin cho chàng đ c s ng mãi mãi. Nh ng quên không xin cho chàng đ c kh e m nh, sung s c. Nên khi chàng v a già v a y u đu i, h t h p đ n, không th a m n đ c nhu c u c a nàng thì nàng bèn cô lập, ru ng b ng i yêu x a.

Nhi u ng i c nghĩ là khi v già, họ s s ng thu mình, xa cội nh n nh p, tranh đua, gi m b t liên l c v i b n bè. Đ có thì gi v t l n v i l ng tai, m t kém, v i tảo bón, kém tiêu hóa, v i đau nh c mình m y, v i huyết áp cao... Thêm vào đó, c tri l n l t ra đi, r i cu i cùng ng i b n đ ng cũng giã t , vĩnh bi t càng khi n họ có nhi u nguy c r i vào c nh cô lập, l loi, bu n th m.

S th c thì sau nh ng m t mát, chia tay, con ng i nói chung, ng i cao tu i nói riêng, cũng đ u r i vào th i gian t c nh . Th i gian này dài ng n tùy hoàn c nh, tùy kh năng ng phó c a m i cá nhân. Nh ng bình th ng thì ch vài năm là ta đã có th thích nghi đ c.

Bà nà không b&ng ch&c tan hàng h&t. Ng& i mu&n an h&ng tu&i vàng không thi&u gì cách đ& th&c hi&n ý mu&n c&a mình. Tìm bà nà m&i & các nhóm h&p ng& i già. Tham gia nh&ng sinh ho&t chung c&a c&ng đ&ng, l&i xóm. Trao đ&i th& tín, tin t&c v& v&n n&n, gi&i đáp khó khăn c&a đ&ng tu&. Thăm nom vui ch&i cùng cháu ch&t. Tránh nh&ng &u t& không c&n thi&t.

Có r&t nhi&u c& h&i đ& ng& i cao tu&i làm cu&c s&ng cu&i đ&i vui nh& nh&ng, tho&i mái. Ch& c&n m&t chút tích c&c, m&t v&n tay ra t&p nh&n. Cũng c&n c&nh gi&c v&i nh&ng g&n ép l& thu&c.

6- Ng& i già không ph&i là vô đ&ng.

M&i đây, phóng s& c&a hai ký gi& Đ&c Hà, Lý Hoàng Thu, nói v& m&t ng& i Vi&t Nam 66 tu&i khai tr&ng vào ngày 15-4-2000 m&t ti&m h&t tóc & th& tr&n San José, khi&n đ&c gi& đi t&ng c& nhiên đ&n c&m ph&c ng& i ph&n n& đó.

Bà ta m&t tay ph& với ch&ng mang m& i đ&a con còn th& &u t& mi&n quê h&ng nh& bé, thi&u th&n m&i th&, sang mi&n đ&t phì nhiêu v&t ch&t, tinh th&n. Gây đ&ng cho các con đ&y đ&, đ& hoàn c&nh đ&ng& ng&i vui h&ng c&nh già nh&ng bà ta nói: "Tôi s& làm vi&c cho đ&n khi nào không còn đ& s&c n&a m&i thôi ". Bà còn nói r&ng bà có m&y đ&a cháu thành ra bà mu&n làm g&ng cho các cháu th&y r&ng ph&i luôn luôn c& g&ng h&c hành và làm vi&c đ& tr& thành nh&ng con ng& i t&t cho xã h&i cho dù bao nhiêu tu&i đi n&a. Bà là m&t trong nhi&u ng& i già không vô đ&ng.

Cái quan ni&m già vô đ&ng, không s&n xu&t có l& ch& đúng ph&n nào vào thu& nhân lo&i ph&i l&y s&c ng& i kéo c&y thay trâu, khuôn mang nh&ng t&ng đá kh&ng l& lên xây Kim T& Tháp, kéo thuy&n r&ng cho vua chúa ng& c&nh đ&c sông.

Có l& ng& i già không còn đ&o dai đ& làm nh&ng vi&c tay chân nh& v&y nh&ng ngay khi đó cũng có nh&ng ng& i tu&i cao ng& i tham m&u, đóng góp tâm s&c, th&c hi&n k& ho&ch chung cho qu&c gia. Gi&m đi m&t vài ch&c năng c&a c& th& không đ&ng nghĩa v&i m&t kh& năng lao đ&ng.

Ngày nay v&i s& ti&n b& k& thu&t, khoa h&c, nhu c&u s&c lao đ&ng chân tay đã b&t và ng& i khi&m khuy&t m&t vài ch&c năng c&a c& th& v&n còn h&u đ&ng trong nhi&u lãnh v&c. &y là ch&a

Tuổi già học chữ và sống thật.

Tác Giả: Saigon Echo số 10
Thứ Ba, 22 Tháng 6 Năm 2010 04:50

Khi người già phải sống với những công việc không chính thức, không sổ sách rõ ràng bằng những thói quen quen thuộc, giản dị, sẵn lòng thân nhân, phải chịu đau khổ.

Đúng thế cũng có những điều đáng ngạc nhiên của người cao tuổi làm việc chuyên cần, đáng tin cậy, ít gây ra tai nạn, ít bị những hỏng hóc của những công cụ vụ việc. Một vài phần mềm chuyên nghiệp, đơn giản, một số chuyên gia tính toán đôi khi lại giúp hoàn tất công việc an toàn hơn.

Rồi còn những hoang tưởng của người già hết duyên, không còn tình dục, chỉ một cuộc đời trong nhà dưỡng lão, chỉ ngày chờ đợi người nuôi dưỡng quá khứ, ám ảnh với kinh khủng, số phận nhân của họ mà đáng ngạc nhiên của tất cả mọi người.

Ồi, sao mà người gán ghép được đây!