

Bài thông tin về buổi họp mặt trực tuyến 6.12.20

Thực hiện: Phạm Ngọc Thúy

Buổi họp mặt trực tuyến

Đề tài: **Chăm sóc sức khỏe khi tuổi về chiều**

Ngày giờ: Chủ Nhật, 6.12.2020, từ 14:45 (giờ Đức)

Số người tham dự: Hơn 50

Chương trình:

14:45-15:00 Chào hỏi, test zoom

15:00-16:15 Bác sĩ Huyền thuyết trình

16:15-17:30 Giải đáp thắc mắc (*)
Thảo luận, trao đổi kinh nghiệm

17:30-18:00 Trao đổi về đề tài cho buổi gặp online tới
Linh tinh

Công cụ: Zoom (Host: anh Trần Quang Ngọc)

Dẫn chương trình: Phạm Ngọc Thúy

Phần 1: Thuyết trình và thảo luận về „Chăm sóc sức khỏe khi tuổi về chiều“

Trong buổi gặp mặt zoom ngày 6.12.20 các ACE đã gặp nhau trong một không khí thân tình bạn bè quen biết lâu năm và được nghe những lời khuyên của BS Nguyễn Sĩ Huyền, rất chân tình và hữu ích, để chăm sóc sức khỏe. Theo cảm nhận của tôi, không gì đẹp bằng việc bạn bè thân thiết bao năm đến tuổi về chiều, vì phải cách ly do dịch hiểm nguy, đã họp mặt trực tuyến để khuyên nhủ nhau chăm sóc sức khỏe, trong đó có ba bác sĩ chuyên nghiệp, BS. Nguyễn Sĩ Huyền, BS. Phạm Duy Thoại và BS. Nguyễn Nam hết lòng hỗ trợ kiến thức và kinh nghiệm.

Hơn 50 ACE đã tham gia buổi gặp mặt này. Đặc biệt có anh T. ở Úc đã chịu khó thức khuya 3 giờ sáng để tham dự.

Mở đầu buổi họp là bài thuyết trình của BS. Nguyễn Sĩ Huyền. Giá trị bài này đã được các ACE có mặt rất trân trọng. Trọng tâm của bài thuyết trình nhấn mạnh phương cách hữu hiệu để chăm sóc sức khỏe khi tuổi về chiều là **Vận Động Thể Lực**. BS. Huyền đã giới thiệu những cách tập luyện có hiệu quả tốt và giải thích lý do tại sao nhờ luyện tập như vậy, chúng ta có thể làm **chậm lại hóa trình lão hóa**, chống căng thẳng tim, giữ tim được trẻ trung lâu hơn. Trong các phương cách thì cách này dễ thực hiện và đòi hỏi sự kiên trì của người tập, vì **phải thực hiện thường xuyên: Đi bộ 3 lần trong tuần, mỗi lần 45 phút**. Bên cạnh tác dụng phòng bệnh hơn chữa bệnh, Vận Động Thể Lực có thể phục hồi chức năng tim mạch, huyết áp cao v.v...và bổ ích cho người bệnh ung thư vú, ruột và những loại ung thư khác. Thêm vào đó BS. Huyền khuyên nên tập Dịch Cân Kinh, mỗi ngày 20 phút. Để hỗ trợ chăm sóc sức khỏe chúng ta cần có chế độ dinh dưỡng thích hợp. Sức khỏe cơ thể ảnh hưởng đến sức khỏe tinh thần.

BS. Huyền cho biết, bài thuyết trình của anh trong buổi này sẽ được đăng lên mạng Diễn Đàn Khai Phóng vào đầu tuần tới. ACE có thể vào trang này để xem hay tải xuống.

Sau phần thuyết trình, BS. Huyền, với sự hỗ trợ đặc lực của BS. Thoại và BS. Nam, giải đáp các câu hỏi thắc mắc của các ACE tham dự. Các ACE cũng đã tích cực trao đổi nhiều kinh nghiệm thực tiễn. Nhiều vấn đề đã được đề cập như Covid-19, Vitamin D, cách tập Dịch Cân Kinh, kinh nghiệm tập luyện cho cơ thể, cho trí óc, tinh thần, kinh nghiệm với Osteopathie, Akupunktur v.v...

Phần 2: Trao đổi về các đề tài cho năm 2021

Trong năm 2021, chương trình gặp gỡ trực tuyến sẽ được thực hiện tiếp tục. Để chuẩn bị tốt, chúng ta sẽ có buổi họp mặt đầu năm vào ngày chủ nhật 3.1.2021, để thảo luận về hai vấn đề này:

- 1) Cách hình thành buổi gặp gỡ để bảo đảm chất lượng cho bài thuyết trình và phần thảo luận.
- 2) Các đề tài và lịch trình cho các buổi gặp gỡ trực tuyến trong năm 2021.

Nhiều đề tài đã được đề nghị như sau:

- 1) Lịch sử phát triển Phật Giáo ở Châu Á (Dẫn nhập: Anh Nguyễn Tường Bách)
- 2) Kinh nghiệm viết sách, dịch sách, đọc sách, phổ biến sách (Thuyết trình: Anh Lưu Hồng Khanh, anh Trịnh Thuận Thông?)
- 3) Lesung và thảo luận: "Nhà Giả Kim" của Paulo Coelho, Lê Chu Cầu dịch (Dẫn nhập?)
- 4) Đọc sách „9 nhà tư tưởng lớn“ (thuyết trình: Các dịch giả?), có thể được thực hiện trong nhiều buổi
- 5) Thảo luận "Đối thoại với thế hệ thứ hai / Làm gì cho giới trẻ Việt Nam (ở Đức và ở Việt Nam) với kiến thức và kinh nghiệm sẵn có?" (Dẫn nhập: Phạm Duy Thoại? / Doãn Minh Đăng)
- 6) Thực tập Dịch Cân Kinh (hướng dẫn: Phan Kim Hồ?): Chương trình này kéo dài khoảng 20 phút, do đó có thể được thực hiện chung với một chương trình khác.
- 7) Cuộc sống người già, tìm hiểu các hình thức Pflegeheim, Altenheim v.v... (Thuyết trình / dẫn nhập?)

Hop mặt trực tuyến lần tới: Chủ nhật, 3.1.2021, 14:45-17:00 (giờ tại Đức).

Phạm Ngọc Thúy - Berlin, 7.12.2020