



chú ý đến 2 vấn đề : Thứ nhất là ăn uống và thứ hai là siêng năng tập thể dục.

1. Ăn uống: Bệnh gan tối kỵ **rượu ! Thứ đến là thức ăn có nhiều dầu mỡ**, kể đến là các loại thức ăn có chứa chất hóa học, bột ăn thịt, nên ăn nhiều rau cải, đậu hủ... Chính vì vậy mà em thấy rằng ăn chay là tốt hơn hết.

Em xin ghi ra đây một số người có tiếng tăm là những người ăn chay trường:

- Người lực sĩ chạy đường trường nổi danh nước Úc là cụ Cliff Young tuy đã 77 tuổi nhưng vẫn còn tráng kiện và có ý định đi bộ vòng quanh nước Úc với lộ trình dài 15 ngàn cây số là người ăn chay trường.

- Cô Chelsea ái nữ của cựu Tổng thống Mỹ Bill Clinton cũng là người ăn chay trường.

- Tim McCartney-Snape nhà lực sĩ leo núi nổi tiếng đã hai lần chinh phục đỉnh Everest là đỉnh núi cao nhất thế giới thuộc dãy Hy mã Lạp sơn cũng là người ăn chay trường.

- Cô Alicia Silverstone nữ minh tinh điện ảnh Hollywood đã ăn chay trường và đã đồng quan điểm với Linda McCartney (vợ quá cố của nhạc sĩ Paul McCartney của ban nhạc lừng danh The Beatles) là dân chúng cần được giáo hóa về sự đau khổ và khiếp đảm khi súc vật bị đưa vào lò sát sinh. Mọi người cần phải hiểu rằng loài vật cũng cảm được sự đau đớn về thể xác, cũng biết kinh hoàng la hét trước khi bị hành quyết vậy.

- Thánh Ghandi, Albert Einstein nhà bác học cha đẻ thuyết Tương đối, văn hào Isaac Bashivis Singer đoạt giải Nobel văn học nghệ thuật năm 1978, Leona De Vinci là nhà danh họa và điêu khắc người Ý, kịch tác gia nổi danh Bernard Shaw và còn nhiều nữa đều là những người ăn chay trường.

Còn hơn thế nữa, vị Bác sĩ thú y Ian Gawler, người đã

bị bệnh ung thư xương năm 1975 đã nhờ ngồi thiền và ăn chay trường mà khỏi bệnh. Sau đó hai ông bà đã thành lập hai trung tâm điều dưỡng cách thành phố Melbourne khoảng 70 cây số để giúp đỡ những người bệnh nan y bằng cách hướng dẫn người bệnh ngồi thiền và chỉ dẫn cách nấu ăn chay.

(Những chi tiết này em ghi lại từ quyển "Ăn chay và sức khỏe" của tác giả Trần anh Kiệt và trong sách đó tác giả cũng có ghi lại địa chỉ và số điện thoại của hai trung tâm đó như sau:

The Gawler Foundation,

P.O. BOX: 77G, Yara Junction, Vic. 3797

Điện thoại: (059) 671 370

Riêng về bệnh ung thư nhũ hoa xin gọi bà Grace Gawler số: (059) 681 977

Hopewood Health Centre,

103 Greendale Road, Wallacia, NSW. 2745

Điện thoại: (047) 738 401

2- Tập thể dục: Người mình khi lớn tuổi thì hay coi thường vấn đề tập thể dục cho nên thường bị già trước tuổi... Chưa tới tuổi đi khòm mà đã lụm cùm rồi. Mỗi buổi sáng nên tập mấy động tác xương sống. Mỗi ngày nên đi bộ chừng một tiếng đồng hồ là tốt nhất.

Em xin đề nghị với chị là mỗi sáng chị nên đi bộ lên chùa làng mình. Nếu chị không leo lên được 200 bậc cấp dành cho người đi bộ thì hãy đi theo đường xe chạy cho dễ đi, nhớ là mỗi bước chân chị niệm một chữ của sáu chữ "Nam Mô A Di Đà Phật" và để hết tâm mình về ảnh tượng của Phật A Di Đà. Lên chùa, chị vào lễ Phật rồi ra đứng ở điện Quan Âm trên đồi cao hướng ra biển hít thở không khí trong lành, đón nhận gió biển từ dưới thổi lên, em tin chắc là sẽ có ích lợi cho sức khỏe làm cho bệnh thuyên giảm không chừng.

Chị thương, muốn viết cho chị nhiều nữa nhưng thư đã quá dài, em mong rằng khi đọc xong thư của em chị sẽ có được một niềm tin để chọn cho mình một hướng đi.

Tuy ở xa nhưng tình thương em dành cho chị vẫn như ngày nào.

Thương chị nhiều,

Em của chị.

Diệu Ngọc