

## Những Bài Hay Nên Đọc\_02

### **Muối rang + gừng = cách tận diệt đau khớp, đau đến liệt cũng được ‘tái sinh’**

Nhiều người bị đau lưng, đau gối, đau vai hay thoát vị đĩa đệm tưởng chết đi sống lại cũng đều được chữa khỏi nhờ bài thuốc trị đau khớp vừa đơn giản, vừa rẻ tiền này. Tất cả chỉ với muối rang gừng và hành tây thôi các chị ạ! Mẹ chồng em bị đau đốt sống cổ nặng lắm, chạy xuống làm tê liệt cả tay, chân. Bà thường xuyên mất ngủ, than đau đớn và buồn bực vì tay không cử động được.

Cả nhà cũng lo lắng theo, chồng em hề nghe ngóng ở đâu có thuốc hay, thầy giỏi là cũng đưa mẹ em đi chữa, mà chẳng có kết quả khả quan. Nhiều đêm thấy bà nhăn nhó, trằn trọc không ngủ nổi vì đau đớn, em cũng xót lắm mà không biết giúp thế nào.

May thay một hôm được chị đồng nghiệp mách cho bài thuốc chữa khớp bằng muối rang, thấy nguyên liệu và cách làm đơn giản quá, em bèn về thử áp dụng ngay cho mẹ chồng. Không ngờ ngay từ lần đầu tiên làm đã thấy bà kêu người sáng khoái hơn hẳn. Kiên trì trong hơn 1 tuần thì triệu chứng đau giảm hẳn, hơn 1 tháng sau thì tay bà hết tê, có thể cử động thoải mái.

Thấy hiệu quả thật sự nên em chia sẻ lên đây, mẹ nào bị đau khớp hoặc có người thân bị thì làm thử ngay nhé, đơn giản lắm ạ!

### **1. Cách làm bài thuốc chữa đau khớp với muối rang**

Chuẩn bị:

- 1 chiếc túi vải
- Nửa cân muối hạt
- Gừng và hành tây

Muối hạt rang nóng có tác dụng chữa đau khớp rất hiệu quả

Cách làm:

– Rang nửa cân muối hạt trong khoảng 10 phút đến khi nóng già rồi đổ vào túi vải.

Muối nên chứa khoảng 2/3 diện tích, có thể di chuyển.

– Cắt thêm vài lát gừng và hành tây cho vào trong túi vải cùng muối rang.

– Đắp túi muối rang còn nóng lên vùng khớp bị đau, lật qua lật lại.

– Khi muối nguội, lại đổ ra rang lại cho nóng rồi tiếp tục đắp lên phần khớp bị đau.

Muối có thể tái sử dụng nhiều lần cho đến khi bị rang cháy đen, còn gừng và hành tây thì thay mới trong mỗi lần trườm.

Lưu ý là muối rang rất nóng, bạn nên dùng nhiều lớp vải khác để lót lên phần khớp định trườm, muối nguội đến đâu thì tháo lớp lót ra dần đến đó. Nếu có lò vi sóng, bạn cũng có thể làm nóng muối bằng lò vi sóng thay vì rang trên bếp.

Bài thuốc nên thực hiện mỗi ngày một lần, liên tục trườm muối rang cho đến khi dấu hiệu đau giảm hẳn thì có thể giảm tần suất trườm muối.

Muối có thể tái sử dụng nhiều lần cho đến khi bị rang cháy đen  
(Ảnh minh họa)

## **2. Công dụng của muối trong việc chữa đau khớp**

Muối là một loại gia vị quen thuộc trong căn bếp của mỗi gia đình, nhưng muối cũng là vị thuốc giúp chữa bệnh viêm khớp, tràn dịch khớp rất hiệu quả. Muối rất hút nước khi có độ ẩm. Nhưng khi rang giòn thì tính chất hút nước sẽ không còn.

Trong Đông y, muối vào 3 kinh thận, tâm, vị. Tác dụng tả hỏa, thanh tâm lượng huyết, nhuận táo, dẫn các thuốc vào kinh lạc làm chất gây nôn, chữa viêm họng, đau răng, rửa vết bỏng...

Muối cũng có tác dụng tốt với các loại bệnh đau nhức khớp đầu ngón bàn tay, bàn chân, các dạng thấp, ra mồ hôi tay, viêm dây thần kinh ngoại vi... Tác dụng theo cơ chế "Nóng giãn, lạnh co cục bộ". Vì trong thành phần có các muối, các cation (dương) và anion (âm) giúp cân bằng sự sống của cơ thể. Khi chườm muối rang trộn với gừng để điều trị đau lưng cấp hoặc khi rang muối bỏ vào túi vải thô chườm vùng rốn để điều trị đau bụng cấp..., muối sẽ hoạt động theo cơ chế trao đổi các cation và anion như một chất điện phân..

Theo phương pháp điều trị y học cổ truyền, khi cho các bệnh nhân ngâm vùng khớp bị đau trong muối sống với nước, tất cả đều cho biết có cảm giác dễ chịu, thoải mái. Với những vùng không thể ngâm nước, có thể điều trị với muối khô bằng cách rang nóng trộn với lá trấu, gai cứu, gừng, lá náng trắng hoặc hành tây gói vào giấy báo hoặc túi vải đắp lên vùng đau.

Đây là một phương pháp điều trị đơn giản, dễ làm lại không tốn kém, ai cũng có thể làm tại nhà.

Theo WTT

### **1/4 thế kỷ sống nơi xứ người, giờ về lại xứ ta để hiểu rõ lại mình.**

Ở Việt Nam ba tuần lễ đầu vui vẻ, nhưng dần dần tôi cảm thấy nhớ nhà bên Mỹ, nhớ cuộc sống êm đềm sáng lái xe đưa con đi học, chiều tan sở về hai vợ chồng cùng nhau nấu cơm, cho con cái ăn uống, làm bài tập xong đi ngủ.

Tôi xa Việt Nam năm 20 tuổi, thoáng chốc đã 1/4 thế kỷ sống nơi xứ người. Năm đầu sang Mỹ, đêm nào cũng khóc, nhớ bạn bè, nhớ con hẻm nhỏ, nhớ người bán hàng rong. Ngày ấy người Việt Nam ở Mỹ còn ít, không có báo điện tử, không có Internet liên lạc dễ dàng như bây giờ, nên nỗi nhớ càng da diết.

Buổi sáng trong nhà ăn của khu nội trú đại học, nhìn bát cháo mạch lỏng bỏng, xám xịt, nhớ quay quắt đĩa bánh cuốn nóng với những khoanh chả trắng muốt điểm mấy nhúm hành phi vàng ruộm. Buổi trưa nhai miếng hamburger khô khan thềm bát phở tái chín thơm lừng. Buổi tối ánh đèn vàng leo lắt nhớ ánh điện neon sáng xanh mát mắt. Nhìn xung quanh nhà cửa lúc nào cũng đóng cửa im ỉm, nhớ Việt Nam hàng xóm đông đúc chạy qua, chạy lại lúc tối lửa tắt đèn. Cái gì cũng làm cho tôi nhớ và khóc. Năm thứ hai, tiếng Anh đã khá hơn nhiều, bài vở cũng nhiều hơn, thêm việc làm part-time nên về đến nhà là ngủ say như chết. Nỗi nhớ Việt Nam vẫn còn đó nhưng không còn nhiều thì giờ để nghĩ đến nữa.

*Năm thứ tư, thứ năm... mỗi năm một trôi qua, công việc cứ ngày càng nhiều, cuộc sống như một vòng xoay khổng lồ, con người cũng quay tròn. Bên cạnh đó, tình yêu đến và gia đình, con cái tiếp theo. Ngày tháng trôi nhanh như chớp mắt, thoáng chốc đã 25 năm trôi.*

*Vừa rồi tôi cùng gia đình về thăm lại Việt Nam lần đầu tiên. Cái cảm giác đầu tiên là Sài Gòn đông đúc, náo nhiệt và giàu mạnh hơn ngày xưa rất nhiều. Về lại con phố xưa, tôi ngỡ ngàng nhìn không ra, không biết đâu là nhà cũ của mình. Nhà nào cũng xây mới, cao ngất ngều, sơn phết đủ màu sắc theo ý thích của mỗi chủ nhà.*

*Những con đường ngập lá me bay của một thời mơ mộng giờ tràn đầy hàng quán ồn ào, nhộn nhịp. Sài Gòn bây giờ có nhiều tòa nhà thương mại tràn ngập các mặt hàng cao cấp, xe hơi nườm nượp trên đường. Có nhiều cái đẹp hơn, tốt hơn, nhưng cũng có nhiều thứ xấu hơn, tệ hơn. Tôi như lạc lõng giữa Sài Gòn, 25 năm - một thời gian khá dài cho một đời người và cho một thành phố đầy sức sống như Sài Gòn.*

*Ở Việt Nam ba tuần lễ đầu vui vẻ, nhưng dần dần tôi cảm thấy nhớ nhà, nhớ cuộc sống êm đềm sáng lái xe đưa con đi học, chiều tan sở về hai vợ chồng cùng nhau nấu cơm, cho con cái ăn uống, làm bài tập xong đi ngủ.*

*Nhớ ngày nào khóc vì thèm nghe tiếng rao hàng, tiếng xe cộ buổi sáng ở Việt Nam, giờ lại khó chịu vì sự ồn ào.*

*Nhớ buổi sáng thức sớm thật yên tĩnh bên Mỹ, xung quanh không có tiếng động ngoài mấy con chim hót riu rít trên cao, hai vợ chồng lại làm cà phê, bữa sáng, coi tin tức rồi đưa con đi học, mình đi làm.*

*Cuộc sống có vẻ tẻ nhạt, đơn điệu so với người Sài Gòn có nhiều bạn bè đông vui, náo nhiệt. Nhà cửa ở Việt Nam san sát nhau lúc xưa thấy vui, giờ thấy thèm một khoảng không gian xanh, một mảnh vườn nhỏ như Mỹ.*



*Ở Mỹ gia đình là chủ yếu, ngoài giờ làm việc, mọi người về thẳng nhà ít có người nào phải đi xã giao, quan hệ công việc làm ăn. Hợp đồng ít khi được ký kết trên bàn tiệc nên không có việc ngoài giờ làm ra còn phải đi ăn nhậu.*

*Có những người đi làm thêm hai công việc hay làm ngoài giờ, nhưng đó là làm việc thật sự và có trả lương (double nếu overtime). Bạn bè không tự động đến nhà, rủ rê đi chơi nhất là trong ngày làm việc. Vợ chồng phải giúp đỡ lẫn nhau, người nấu cơm thì người rửa bát, dọn dẹp.*

*Các ông chồng ở đây rất giỏi việc nhà, cơm nước, lo lắng cho các con không thua gì một phụ nữ. Ở đây cũng hiếm người mượn osin nên mọi việc đều san sẻ với nhau. Về Việt Nam thấy cảnh chiều nào quán ăn, quán nhậu cũng đông nghẹt người, nhất là các ông. Tôi tự hỏi giờ đó vợ con của các ông ở đâu mà ông chồng không về dùng cơm tối với gia đình?*

*Về Việt Nam 4 tuần lễ, tôi mới cảm nhận những sự việc trước giờ thấy rất bình thường trong đời sống hằng ngày của Mỹ mà mình không để ý: xếp hàng, nhường đường cho người đi bộ, không xả rác bừa bãi nơi công cộng, giữ cửa cho người đi sau, nói lời cảm ơn và xin lỗi... bỗng nhiên thành quan trọng. Thiếu những cái đó mình cảm thấy bức bối và khó chịu, cứ tự hỏi tại sao những việc rất nhỏ, đơn giản mà không ai chịu làm.*

*25 năm sống ở xứ người, giờ về lại xứ ta để hiểu rõ lại mình. Thì ra thời gian sống ở Mỹ đã dài hơn ở Việt Nam, hội nhập và hòa tan đã khiến mình thay đổi lúc nào không hay.*

*Quê hương, nơi chôn nhau cắt rốn chỉ có một, nhưng hạnh phúc thì ở nơi nào mình tìm thấy niềm vui và sự yên bình trong tâm hồn.*

## **CHAI DẦU GIÓ XANH**

*Võ Quách Thị Tường Vi*

### **SƠ LƯỢC TIỂU SỬ TÁC GIẢ:**

*Tác giả là một Giáo Sư Tiến Sĩ Y khoa sinh ở Bình Định , lớn lên ở Biên Hoà , học Trung Học Ngô Quyền 1965-1972 . Học Đại Học Khoa Học Sài Gòn rồi qua Mỹ Tháng Tư 1975 . Hiện làm Y Sĩ và là Giáo Sư Tiến Sĩ của Đại Học Texas Woman's University Houston Texas / TWU . Bài viết về nước Mỹ đầu tiên của Tường Vi kể chuyện trên một chuyến bay khi tác giả hướng dẫn phái đoàn gồm 33 giáo sư, sinh viên đi Việt Nam thực hiện một chương trình y tế của đại học TWU . Hệ thống TWU gồm Học viện và Texas Medical Center được coi là một trong những Trung Tâm Y Tế lớn nhất thế giới .*

*Tôi là người hành khách phút cuối của chuyến máy bay Singapore Airline #1490 với hành trình qua ngã Moscow , Singapore, rồi Tân Sơn Nhất. Cửa phi cơ đóng lại ngay sau khi tôi vào.*

*Đây là chuyến bay đưa phái đoàn của trường đại học nơi tôi giảng dạy đi Sài Gòn. Đoàn gồm 33 giáo sư và sinh viên do tôi hướng dẫn, có nhiệm vụ thực hiện một chương trình y tế và văn hoá giữa trường chúng tôi và một số đại học bên Việt Nam.*

Sau cả tuần căng thẳng vì lo liệu đủ thứ, đã tưởng không thể bay ngày chót khi cố thu xếp mọi việc để tiếp tục chuyến đi, Vào được ghế của mình, người tôi mệt muốn ngất đi được. Thò tay vào giỏ xách tôi lấy ra chai dầu gió xanh, nhón ngón tay trở vào đầu chai, chấm chút dầu xoa vào hai bên thái dương.

Chỉ trong chốc lát, dường như cơn mệt mỏi dịu dần. Thật cảm ơn chai dầu gió xanh này. Nó và tôi, như «đôi bạn» thân thiết, bao năm qua luôn ở bên cạnh nhau... Vừa chập chòn muốn ngủ thì bị đánh thức bởi giọng nói vang lên từ cái loa trên trần phi cơ. Tiếng cô tiếp viên hàng không lập đi lập lại bằng tiếng Anh giọng Tàu lơ lớ: – Trường hợp cấp cứu!! Trường hợp cấp cứu!! Chúng tôi cần gấp một bác sĩ. Trên máy bay, nếu có ai là bác sĩ xin đứng lên giúp chúng tôi một tay... Cấp cứu! Cấp cứu!

Tôi tỉnh ngủ hần quơ vội cái túi nhỏ và đi lên cabin phía trên, hỏi cô tiếp viên hàng không gần nhất:

- Trường hợp cấp cứu ở đâu vậy? Tôi là y sĩ, tôi sẽ giúp cô.
- Dạ xin y sĩ theo tôi. Bệnh nhân đang ở trên cabin hạng nhất.

Bệnh nhân là một thanh niên trẻ, đang nằm sóng sượt ngay trên sàn phi cơ. Cả người anh ta co quắp lại như con tôm, hai mắt nhắm nghiền, mặt đầm những giọt mồ hôi.

- Hello. Tôi là Dr Vi. Tôi sẽ giúp anh. Chuyện gì xảy ra vậy?
- Dạ em đau bụng quá, không chịu nổi. Phải nằm xuống như vậy mới bớt một chút. Em bị cách đây gần một tiếng đồng hồ, tưởng là chỉ sinh hơi, ai dè càng lúc càng nặng hơn.
- Em tên gì? Tôi hỏi.
- Dạ em tên John. Em là tiếp viên hàng không cho hãng máy bay, em làm ở khu hạng nhất này.

Lúc này thì hai học trò y sĩ của tôi là Patti và Mai đã đến. Patti lo cặp thủy đo nhiệt độ còn Mai thì giúp đo áp suất máu và đo lượng đau của John.

Tôi bảo mấy người bạn đồng nghiệp của John:

- Đồ dự trữ cho trường hợp cấp cứu đâu? Làm ơn đem ra để tôi coi có gì dùng được không. Nhớ đem thêm mấy cái mền nữa để đắp cho John.

Quay qua mấy em y sĩ tôi bảo:

- Hãy giữ cho John ấm và đừng cho ăn uống gì hết. Có thể cho một vài giọt nước vào môi để giữ môi không bị khô mà thôi.
- Dạ, nhiệt độ người của John là 99,8 F. Áp suất là 160 trên 100, nhịp tim 112 và độ đau là 9 trên 10. Mai thông báo.
- Cảm ơn em. Cứ giữ cho John ấm và lấy áp suất như vậy mỗi 10 phút. Nếu thấy thay đổi, cho tôi biết.

Tôi và Patti kiểm soát cái túi cấp cứu lớn mà cô tiếp viên hàng không vừa đem đến. Ngoài giấy tờ lật vật, chỉ thấy mấy thứ thuốc cấp cứu về tim như Digoxin, Lasix. Trong túi lớn còn một túi nhỏ chứa mấy bịch nước biển se-rum và kim, dây dùng để chuyên dung dịch này vào cơ thể.

- Patti, em chuẩn bị đồ chuyên dịch nhé. Không làm ngay bây giờ nhưng nên chuẩn bị trước. Tôi nói.

Tôi khám cho John. Mọi nơi bình thường. Chỗ đau duy nhất là vị trí dưới bụng phía tay mặt. Chỉ nhấn hơi mạnh một chút là John đã nhăn mặt kêu đau, cố đẩy tay tôi ra.

Đây là trường hợp đau ruột dư mà phi cơ thì đang bay ở độ cao 50 000 mét (độ cao hơi lớn với phi cơ dân sự) đau thế làm gì. Tôi suy nghĩ thật nhanh rồi bảo Tim, xếp của John, là tôi muốn nói chuyện với phi công trưởng của phi hành đoàn. John bị đau ruột dư. Cần đưa vào nhà thương để mổ và điều trị gấp để bảo vệ sinh mạng.

Tim đi một lát rồi trở lại.

– Thưa y sỹ, Phi Trưởng của chúng tôi nói là bây giờ máy bay đang bay qua lãnh thổ của nước Afghanistan không thể đáp xuống được, mong y sỹ thông cảm.

– Như vậy nước tôi là nước nào? Và mình có đáp xuống được không?

– Nước tôi là Ấn Độ và việc đáp xuống có thể được, nhưng xin y sỹ xác định lại việc cần đáp xuống vào lúc ấy, vì hiện thời chúng ta còn phải bay 3 tiếng nữa mới qua khỏi biên giới của Afghanistan. Nếu đáp xuống theo chuyện cấp cứu thì cũng rất phiền hà và không biết bao giờ mình mới bay lên trở lại được.

Tôi trở lại chỗ John nằm. Tay chân John lạnh toát, mà mặt mũi thì luôn toát mồ hôi, dù Mai đang liên tục lau mặt cho anh ta. John đang trong tình trạng trở chứng, máu huyết tuần hoàn bị sụt xuống. Nếu tình trạng này kéo dài thì nguy cho tính mạng.

Vây quanh John là những đồng nghiệp của anh ta, ai nấy đều lo lắng. Có mấy hành khách cũng tìm đến tò mò coi chuyện gì xảy ra. Tôi nói Tim là nên mời hành khách về lại ghế ngồi để chúng tôi có chỗ xoay trở làm việc.

– Bắt đầu chuyển nước biển đi. Mở wide open rộng ra, và giữ cho John ấm. Tôi bảo Patti.

Bỗng tôi chợt nhớ một việc:

– John à, tôi có một loại thuốc riêng mà khi nào cần thì tôi lấy ra dùng. Mà nó giúp tôi rất hiệu nghiệm. Nếu em muốn thì tôi sẽ chia sẻ với em?

John gật đầu lia lịa.

– Dạ bây giờ y sỹ có gì thì xin cho em dùng. Em đau quá. Em lo quá, không hiểu có qua nổi cơn bệnh này không.!

Tôi mở cái xách tay nhỏ, lấy chai dầu gió xanh của mình ra mở nắp cho John nhìn. Tôi đưa chai dầu lên mũi John. Em hít một hơi nhẹ và nói.

– Mùi này cũng dễ chịu mà. Em thích lắm.

– OK, vậy thì tôi xúc cho John nhé.

Tôi xoa dầu vào chỗ đau của John ở bụng, vừa làm vừa nói chuyện. Tôi hỏi chuyện làm, chuyện bạn bè, chuyện đời sống của John ở Singapore hay ở Mỹ. Mai và Patti vẫn tiếp tục lấy áp suất và nhiệt độ trong khi John dần dà có vẻ thích thú khi kể chuyện về đời mình cho chúng tôi nghe.

Khoảng chừng một tiếng đồng hồ sau, Patti thông báo là tuy độ đau không thay đổi, vẫn ở khoảng từ 8 cho tới 10, nhưng áp suất của John đã lên cao trở lại, khoảng 140 trên 90 và nhịp tim hạ xuống còn 100 nhịp trong một phút.

– Vậy là tốt. Em cho nước biển chảy chậm lại một chút đi.

Tôi bảo Patti.



Dần dà , John có vẻ tỉnh táo hơn một chút, sắc diện cũng khá hơn. Tôi khám lại John thì thấy tình trạng ruột dư của em không thay đổi gì lắm .

Tim, xếp của John, trở lại .

– Thừa y sỹ , chúng ta bắt đầu vào biên giới Ấn Độ . Phi Trường của chúng tôi xin ý kiến y sỹ. Nếu cần ngừng lại thì phải xin phép đáp xuống.

– Sau Ấn Độ thì sẽ tới nước nào ? Tôi hỏi .

– Dạ Miến Điện rồi Thái Lan trong vòng 3 tiếng đồng hồ nữa .

– Y sỹ nghĩ như thế nào , em có thể chịu nổi để về đến Singapore không ?

– Thật sự thì rất khó đoán trước bệnh tình của John sẽ biến chuyển như thế nào nhưng tôi nghĩ là sẽ còn sức chịu được vài tiếng nữa, ít ra thì mình cũng có thể đến Thái Lan. Việc chữa trị ở đó cũng tốt hơn nếu so với những nơi khác. Tôi trả lời John .

– Xin y sỹ quyết định cho em vậy đi .

Tôi quay lại bảo Tim .

– Cứ tiếp tục bay đi . Khi nào gần đến Thái Lan thì cho tôi biết .

Trong suốt mấy tiếng bay tiếp, John và tôi vẫn tiếp tục trò chuyện, dầu gió xanh vẫn được thoa cho John đều đều. Nhiệt độ

và áp suất máu của John khá bình ổn ...

Khi bay qua biên giới Thái Lan , tôi đã quyết định không dừng lại nữa vì từ nước này về Singapore thì chỉ còn một tiếng đồng hồ mà thôi và tình trạng của John thì thấy không thay đổi mấy. Cả đêm ấy, ba thầy trò chúng tôi không chợp mắt chút nào nhưng vẫn không thấy mệt.

Rốt cuộc thì phi cơ cũng đáp xuống phi trường Singapore. Khi xe cứu thương đến phi cơ để đưa John vào bệnh viện cấp cứu, cậu ấy đã nắm tay tôi và ngáp ngừng hỏi:

– Em cảm ơn Doctor Vi và phái đoàn của doctor đã giúp em rất nhiều. Em sẽ không bao giờ quên y sỹ V đầu. Chúc y sỹ và phái đoàn thành công trong chuyến đi này. Nếu được, xin y sỹ...cho em xin luôn chai dầu gió xanh đó, có được không?

John muốn xin chai dầu gió xanh của tôi? Tôi cảm động đến sững sờ khi trao cho John chai dầu xanh trước khi từ biệt.

Phi cơ tiếp tục bay. Sắp thấy lại Sài Gòn . Trong túi xách không còn chai dầu xanh . Vậy là chai dầu không cùng tôi trở lại quê Mẹ. Nhưng hơn bao giờ, tôi thấy chai dầu xanh đang ở trong tim mình.

Và thấy mình muốn khóc.

Trong hành trình dài của đời người , với những bể dâu gập ghềnh trong cuộc sống , tôi thấy mình vẫn có chai dầu xanh làm bạn đồng hành và được nó trợ giúp. Ấu đó cũng là niềm vui và hạnh phúc cho tôi!!!

Võ Quách Thị Tường Vi ,

**Tại sao nên ăn gừng nhiều hơn vào mùa đông?**

**Hoàng Tuấn**



*Gừng được biết có tác dụng giúp giảm cảm giác buồn nôn. Nó đã được sử dụng hiệu quả để điều trị chứng ốm nghén và buồn nôn do hóa trị.*

*Bản chất tổng thể của gừng là ấm. Sau khi ăn gừng một thời gian, cơ thể của bạn có thể trở nên ấm hơn đáng kể. Không chỉ vậy, gừng có tác dụng tốt trong việc giải cảm, chống buồn nôn, thậm chí lợi tiểu và trị ngộ độc thực phẩm.*

#### ***Bài viết của tác giả Lynn Jaffee.***

*Là một bác sĩ y học cổ truyền và châm cứu, tôi thường sử dụng thuốc từ thảo dược và liệu pháp thực phẩm để điều trị cho bệnh nhân của mình.*

*Cả thảo mộc và thực phẩm đều có những đặc tính có hữu. Các loại thảo mộc được coi là có tác dụng mạnh hơn, và chúng thường được sử dụng như một chất bổ sung sức khỏe, trong khi thực phẩm ít hiệu quả hơn.*

*Có những trường hợp ngoại lệ khi các loại thảo mộc vượt qua ranh giới của “chất bổ sung”, trở thành nguyên liệu chính trong chế độ ăn hằng ngày, và gừng là một trong số đó.*

*Dưới đây là một số điều thú vị cần biết về gừng, và cách sử dụng nó như một loại thảo mộc hay thực phẩm:*

*Bản chất tổng thể của gừng là ấm. Điều này không nhất thiết có nghĩa là nó cay, nhưng ảnh hưởng thực sự là cơ thể chúng ta sẽ cảm thấy ấm hơn một chút sau khi ăn gừng.*

*Theo thời gian, cơ thể sẽ trở nên ấm hơn đáng kể nếu chúng ta tiêu thụ hoặc dùng gừng hàng ngày. Tại sao nó quan trọng? Gừng có thể giúp điều trị cảm lạnh mãn tính, và bất kỳ vấn đề sức khỏe nào liên quan đến cảm lạnh.*

*Nếu bạn bị cảm lạnh hoặc cúm, gừng có thể giúp bạn loại bỏ nó.*

*Đây là công thức: Uống gừng và hành lá cắt nhỏ trong một bát canh nóng hoặc nước dùng. Tiếp đó, bạn nên ngủ trùm chăn. Kết hợp gừng và hành lá sẽ khiến cơ thể tỏa nhiệt, toát mồ hôi và đủ để xua tan cảm giác ớn lạnh.*



*Gừng được biết có tác dụng giúp giảm cảm giác buồn nôn. Nó đã được sử dụng hiệu quả để điều trị chứng óm nghén và buồn nôn do hóa trị.*

*Bạn cũng có thể bào gừng và cho vào nước nóng, hoặc bạn có thể tìm mua viên nang bột gừng ở các cửa hàng bán thực phẩm chức năng tổng hợp.*

*Gừng không chỉ giúp giảm buồn nôn mà còn làm ấm dạ dày và hỗ trợ tiêu hóa. Trong trường hợp này, bạn có thể pha gừng với nước nóng, bạn cũng có thể ngâm một vài viên kẹo gừng hoặc thậm chí là ăn bánh gừng.*

*Bạn thích sushi không? Bạn đã bao giờ thắc mắc tại sao sushi luôn được ăn kèm với gừng ngâm chua? Nó ngon, nhưng quan trọng hơn là vì gừng chống lại độc tính của cá sống.*

*Ngoài ra, gừng thường được sử dụng trong một số công thức thảo dược, nhằm cân bằng tác dụng của các loại thảo mộc có độc tính nhẹ khác.*

*Gừng cũng có thể làm giảm các triệu chứng ngộ độc thực phẩm hoặc bệnh kiết lỵ. Nó đẩy nhanh quá trình tiết dịch vị và giúp bạn tiêu hóa thức ăn nhanh hơn. Điều này tạo ra một môi trường không thân thiện cho vi khuẩn, vốn là thứ có thể tồn tại trong cơ thể và gây bệnh cho bạn.*

*Nói chung, tôi thường gọt vỏ gừng và ném nó đi. Tuy nhiên, vỏ gừng cũng rất hữu ích trong y học thảo dược. Nó là một loại thuốc lợi tiểu giúp thúc đẩy tiểu tiện và giảm phù nề, còn được gọi là phù thũng.*

*Có nhiều cách để ăn gừng. Cách đơn giản nhất là xay nhuyễn, rồi pha với nước nóng và uống như trà.*

*Bạn cũng có thể cắt nhỏ hoặc chế biến gừng thành các món ăn yêu thích. Cũng có thể nướng thành bánh quy - ai mà không thích bánh gừng?*

*Hoặc kết hợp gừng với các thực phẩm ấm khác như cá hồi, thịt gà, tôm, tỏi tây hoặc hành tây để có một bữa ăn thịnh soạn vào mùa đông.*

*Bạn có thể tìm mua gừng tại các cửa hàng tạp hóa địa phương. Bản thân gừng cũng có thể được bảo quản rất lâu trong tủ lạnh.*

*Lynn Jaffee là một bác sĩ chăm cứu được cấp phép và là tác giả của cuốn “Các bước đơn giản: Các phương pháp của người Trung Hoa để có sức khỏe tốt”.*

*Hoàng Tuấn*

## ***BÍ ÁN LỊCH SỬ***

*Chúng ta có tin vào những hiện tượng siêu hình và nhân quả hay không? Hãy nhìn vào lịch sử. Gia đình Tổng Thống Ngô Đình Diệm bị thảm sát vào ngày 2/11/ 1963 qua cuộc binh biến 1/11/1963. Tổng Thống Hoa Kỳ Kennedy chịu một phần trách*

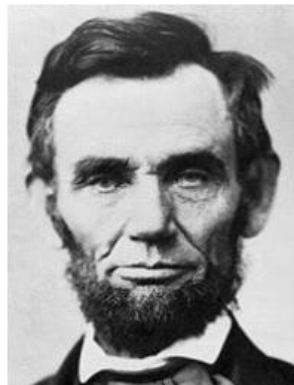
*nhiệm lớn về việc làm xấu xa này. Hậu quả là hai mươi ngày sau, Kennedy bị ám sát vào ngày 22/11/1963 tại Dallas, Texas. Em trai ông, Robert Kennedy cũng bị ám sát vào ngày 5/6/1968. Bí ẩn lịch sử sau đây còn khiến quý vị nổi da gà.*

*Hãy nhờ một giáo sư Sử Học giải thích những hiện tượng này.*



*Abraham Lincoln được bầu vào Quốc Hội năm 1846.  
John F. Kennedy được bầu vào Quốc Hội năm 1946 .*

*Abraham Lincoln được bầu làm Tổng Thống năm 1860.  
John F. Kennedy được bầu làm Tổng Thống năm 1960.*



*Cả hai đều đặc biệt chú trọng đến vấn đề dân quyền.*

*Cả hai phu nhân đều mất một đứa con khi ngụ tại Tòa Bạch Cung.  
Hai vị Tổng Thống đều bị hạ sát vào ngày Thứ , và đều bị bắn vào đầu.*

*Và càng kỳ dị hơn là:*

*Thư ký của Lincoln tên là Kennedy.*

*Thư ký của Kennedy tên là Lincoln.*

*Cả hai đều bị ám sát bởi người miền Nam và được kế vị bởi hai người cùng tên là Johnson, cũng người miền Nam.*



*Andrew Johnson, kẻ vị Lincoln, sinh năm 1808.  
Lyndon Johnson, kẻ vị Kennedy, sinh năm 1908.*



*John Wilkes Booth, ám sát Lincoln, sinh năm 1839.  
Lee Harvey Oswald, ám sát Kennedy, sinh năm 1939.*

*Cả hai tên sát nhân đều có tên ba chữ, và cả hai tên này gồm 15 chữ cái .*

***Nào bạn hãy ngồi yên!***

*Lincoln bị bắn tại hí viện tên 'Ford'.*

*Kennedy bị bắn trên một chiếc xe 'Lincoln' được hãng 'Ford' chế tạo.*

*Lincoln bị bắn tại hí viện và tên sát nhân chạy trốn tại một nhà kho.*

*Kennedy bị bắn tại một nhà kho và tên sát nhân chạy trốn vào một hí viện.*

*Booth và Oswald đều bị ám sát trước khi đưa ra toà xử.*

*Và điều đáng ngạc nhiên là:*

*Một tuần trước khi Lincoln bị ám sát, ông ta ở thành phố Monroe, Maryland.*

*Một tuần trước khi Kennedy bị ám sát, ông ta ở với nàng Marilyn Monroe.*



*Ai có thể hình dung được.*

*Một điều bất khả tín*

*1) Gấp một tờ giấy bạc 20 dollars:*



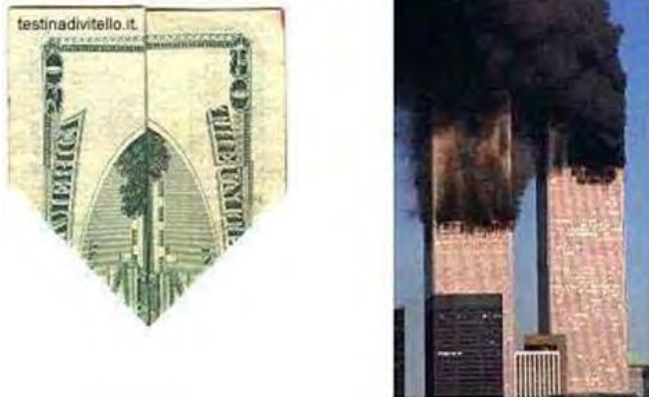
*2) Gấp thêm một lần nữa, hãy gấp cẩn thận y như hình dưới:*



*3) Gấp đầu kia, y như trước:*



4) Bây giờ hãy lật mặt kia:



Thật là một sự ngẫu nhiên. Một vài nếp gấp đơn giản hình học đã tiên tri một thảm họa được in trên tất cả các tờ giấy bạc 20 USD.

Ngẫu nhiên hay không, tùy bạn quyết định.

**và nếu chưa đủ, thì hãy nhìn đây;**

Đầu tiên là Ngũ Giác Đài đang bốc cháy...



Sau đó Toà Tháp đôi...



và hãy coi đây:

*Ba sự trùng hợp ngay trên tờ 20 USD!*

*Tai Họa (Pentagon)*

*Tai Họa (Twin Towers )*

*Tai Họa (Osama)???*

*Và rùng rợn hơn nữa:  $9 + 11 = \$20 !!!$*

*Sưu tầm.*

[http://www.chanphuocliem.com/TrangLuomLat/F\\_BiAnLichSu.asp](http://www.chanphuocliem.com/TrangLuomLat/F_BiAnLichSu.asp)

### ***Đại Tá Hồ Ngọc Cẩn - NGƯỜI VỢ LÍNH Ở THỦ ĐỨC***



*Mùa xuân năm 1959. Họ đạo Thủ Đức có đám cưới nhà quê. Cô dâu Nguyễn thị Cảnh mỗi tuần giúp lễ và công tác thiện nguyện cho nhà Thờ. Chú rể là anh trung sĩ huấn luyện viên của trường bộ binh Thủ Đức.*

*Cha làm phép hôn phối. Họ Đạo tham dự và chúc mừng. Bên nhà gái theo đạo từ thuở xa xưa. Bên nhà trai cũng là gia đình Thiên Chúa Giáo. Cô gái quê ở Thủ Đức, 18 tuổi còn ở với mẹ. Cậu trai 20 tuổi xa nhà từ lâu. Cha cậu là hạ sĩ quan, gửi con*



vào thiếu sinh quân Gia Định từ lúc 13 tuổi. Khi trưởng thành, anh thiếu sinh quân nhập ngũ. Đi lính năm 1956. Mấy năm sau đeo lon trung sĩ.

Quê anh ở Rạch Giá, làng Vĩnh Thanh Long, sau này là vùng Chương Thiện. Ngày đám cưới, ông già từ quê lên đại diện nhà trai. Đứng trước bàn thờ, cha xức hỏi rằng anh quân nhân này có nhận cô gái làm vợ không. Chú rể đáp thưa có. Cha hỏi cô gái có nhận anh trung sĩ này làm chồng. No đói có nhau. Gian khổ có nhau. Cô gái Thủ Đức vui mừng thưa có. Anh trung sĩ Rạch Giá phục vụ trường bộ binh đi lễ nhà thờ gặp cô gái xóm đạo Thủ Đức nên kết nghĩa vợ chồng. Cô gái thề trước nhà Chúa, có cả họ Đạo chứng kiến.

Cô đã giữ trọn đời làm vợ người lính. Từ vợ trung sĩ trại gia binh cho đến phu nhân đại tá trong dinh tỉnh trưởng. Cô theo chồng đi khắp 4 phương suốt 16 năm chinh chiến để rồi 30 tháng 4 năm 75 trở thành vợ người tử tội.

Cô đem con trở về Thủ Đức lánh nạn chờ ngày chồng bị xử bắn. Dù thắng cấp, dù thắng hay bại, dù sống hay chết, chồng cô vẫn là người anh hùng. Cô mãi mãi vẫn là người vợ lính. Anh lính đầu đời chinh phu của cô lúc lấy nhau đeo lon trung sĩ và khi ra đi đeo lon đại tá. Thủy chung cô vẫn sống đời vợ lính. Chồng của cô là đại tá Hồ Ngọc Cán.

Hiện nay cô vợ lính gốc Thủ Đức, sau khi tìm đường vượt biên, đem con trai duy nhất qua Bidong, Mã Lai rồi vào Mỹ sống ở Nam Cali. Cô may thuê. Bán quán nuôi con. Con trai lập gia đình có 2 cháu. Người vợ lính năm xưa từ 75 đến nay, ở vậy thờ chồng đã trở thành bà nội ở chung một nhà với con cháu. Suốt đời vẫn nghèo, nghèo từ trung sĩ mà nghèo lên đại tá. Nghèo từ Thủ Đức mà nghèo qua Chương Thiện. Nghèo từ Việt Nam mà đem theo cái nghèo qua Mỹ. Bởi vì suốt đời chỉ là người vợ lính.

**Một đời chinh chiến. Chuyện người chồng.**



Hồ Ngọc Cán sinh ngày 24 tháng 3 năm 1938. Xuất thân thiếu sinh quân Gia Định rồi nhập ngũ và lên cấp trung sĩ huấn luyện viên vũ khí tại trường bộ binh. Sau khi lập gia đình có 1 con thì anh trung sĩ tìm cách tiến thân xin vào học lớp sĩ quan đặc biệt tại Đồng Đế.

Từ anh sinh viên sĩ quan Đồng Đé 1960 cho đến 15 năm sau Hồ Ngọc Cẩn trở thành đại tá tỉnh trưởng kiêm tiểu khu trưởng Chương Thiện, hầu hết cấp bậc đều lên tại mặt trận. Ông đã từng mang mũ áo của Biệt động quân và các sư đoàn bộ binh. Huy chương và chiến công nhiều vô kể.

Suốt một đời chinh chiến từ trung đội trưởng lên đến trung đoàn trưởng, Hồ Ngọc Cẩn tung hoành khắp Hậu giang và Tiền giang. Năm 1972 ông Thiệu cho lệnh toàn thể sư đoàn 21 từ miền Tây lên tiếp tay cho quân đoàn 3 giải tỏa An Lộc. Lại cho lệnh tăng cường thêm 1 trung đoàn của sư đoàn 9. Tư lệnh quân khu, ông Trưởng nói với ông Lạc sư đoàn 9 đưa 1 trung đoàn nào coi cho được.

Trung tá Hồ Ngọc Cẩn dẫn trung đoàn 15 lên đường. Trung đoàn ông Cẩn phối hợp cùng nhảy dù đánh dọc đường 13 tiến vào An Lộc. Anh đại úy đại đội trưởng của trung đoàn suốt mấy tuần dằng co với địch trước phòng tuyến của tướng Hưng tư lệnh An Lộc, nhưng chưa vào được. Lính hai bên chết đều chôn tại chỗ. Thiết vận xa M113 của ta còn phải lui lại phía sau. Chỉ có bộ binh của trung đoàn 15 nằm chịu trận ở tiền tuyến. Anh sĩ quan kể lại, chợt thấy có một M113 của ta gầm gừ đi tới. A, tay này ngon.

Chợt thấy một ông xếp từ thiết vận xa bước ra, phóng tới phòng tuyến của đại đội. Nhìn ra ông trung đoàn trưởng Hồ Ngọc Cẩn. Ông quan sát trận địa rồi hô quân tiến vào. Cùng với tiên đạo của nhảy dù, trung đoàn 15 bắt tay với lính phòng thủ An Lộc. Sau khi Bình Long trở thành Bình Long Anh Dũng, ông Thiệu hứa cho mỗi người lên 1 cấp.

Trung tá Hồ Ngọc Cẩn ngoài 30 tuổi đeo lon đại tá trở về trong vinh quang tại bản doanh Sa Đéc. Rồi ông được đưa về làm tiểu khu trưởng Chương Thiện. Vùng đất này là sinh quán của ông ngày xưa. Cho đến 30 tháng 4-1975 Sài Gòn đã đầu hàng, nhưng Chương Thiện chưa nhận được lệnh Cần Thơ nên Chương Thiện chưa chịu hàng.

Chiều 29 sang 30 tháng 4, tiểu khu trưởng vẫn còn bay trực thăng chỉ huy. Khi radio Sài Gòn tiếp vận về tin bùng súng, các đơn vị bên ta rã ngũ. Lính tráng từ tiểu khu và dinh tỉnh trưởng tan hàng, đại tá tiểu khu trưởng Hồ Ngọc Cẩn bị lính cộng sản vây quanh khi còn ngồi trên xe Jeep với vũ khí, quân phục cấp bậc đầy đủ. Câu chuyện về giờ phút cuối cùng của người chồng, đã được người vợ kể lại cho chúng tôi. Thực là một kỷ niệm hết sức bi thảm.

### **Giây phút cuối của Chương Thiện,**

Bà Cẩn với âm hưởng của miền quê Thủ Đức kể lại qua điện thoại. Cô Cảnh nói rằng suốt cuộc đời chưa ai hỏi thăm người thiếu phụ Thủ Đức về một thời để yêu và một thời để chết. Bà nói:

“Kể lại cho bác rõ, những ngày cuối cùng nhà em vẫn hành quân. Đánh nhau ngay trong tiểu khu. Anh Cẩn vẫn còn bay hành quân. Nhà bị pháo kích. Tuy gọi là dinh tỉnh trưởng nhưng cũng chỉ là ngôi nhà thường. Chiều 30 tháng 4 mẹ con em theo các chú lính chạy ra ngoài. Đi lẫn vào dân.

Ở Chương Thiện không ai biết em là vợ tỉnh trưởng. Ai cũng tưởng là vợ lính. Từ xa ngó lại mẹ con em thấy anh Cẩn bị chúng bắt giải đi. Bà con kéo mẹ con em tìm

đường chạy về Cần Thơ. Chú lính nói rằng bà không đem con chạy đi chúng nó bắt thì khó.

Em dẫn thằng con nhỏ chạy bộ. Mẹ con vừa đi vừa khóc. Hình ảnh cuối cùng thằng con hơn 10 tuổi nhìn thấy bố ngồi trên xe Jeep, Việt cộng cầm súng vây quanh. Bước xuống xe, anh không chống cự, không vùng vằng, không nói năng. Đưa mắt nhìn về phía dân ở xa, giơ tay phát nhẹ. Như một dấu hiệu mơ hồ cho vợ con. Chạy đi. Đó là hình ảnh cuối cùng đã gần 40 năm qua.



Từ đó đến nay mẹ con không bao giờ gặp lại. Thân nhân bên anh Cảnh, mẹ và các chị giữ không cho em và con trai ra mặt. Sợ bị bắt. Được tin anh ra tòa nhận án tử hình. Rồi tin anh bị xử bắn. Thời gian anh bị giam gia đình bên anh có đi tiếp tế nhưng không thấy mặt. Chỉ giao tiếp tế cho công an rồi về. Hôm anh bị bắn ở sân vận động Cần Thơ, gia đình cũng không ai được báo tin riêng, nhưng tất cả dân Tây Đô đều biết. Mỗi nhà được loan báo gửi một người đi coi. Bà chị họ đi xem thằng em bị bắn. Chị kể lại là không khí im lặng. Từ xa, nhìn qua nước mắt và nín thở. Chị thấy chú Cảnh mặc quân áo thường dân tỏ ý không cần bịt mắt. Nhưng bọn cộng sản vẫn bịt mắt. Bác hỏi em, bà chị có kể lại rõ ràng ngày xử bắn 14 tháng 8 năm 1975. Mỗi lần nói đến là chị em lại khóc nên cũng không có gì mà kể lại. Chúng bịt mồm, bịt mắt nên anh Cảnh đâu có nói năng gì. Suốt cuộc đời đi đánh nhau anh vẫn làm lì như vậy. Vẫn làm lì chịu bị bắt, không giơ tay đầu hàng, không khai báo, không nói năng gì cho đến chết. Anh làm trung đội trưởng, đại đội trưởng, tiểu đoàn trưởng, trung đoàn trưởng rồi đến tiểu khu trưởng.

Báo chí, anh em nói gì thì nói, anh Cảnh chả nói gì hết. Bác hỏi em là mô mà ra sao. Em và con về nhà mẹ ở Thủ Đức. Gia đình không cho em ra mặt. Bà chị và mẹ anh Cảnh đi xin xác không được. Chúng đem chôn ở phía sau Trung tâm nhập ngũ Cần Thơ. Mấy năm sau mới xin được đem về Rạch Giá.

Rồi đến khi khu này bị giải tỏa nên lại hỏa thiêu đem tro cốt về nhà ông chú bên Long Xuyên. Ngày nay, em nói để bác mừng là sau khi vượt biên qua Mỹ em đã đưa di hài anh Cảnh qua bên này. Anh Cảnh bây giờ cũng đoàn tụ bên Mỹ với gia đình. “  
“Cô đi năm nào”, tôi hỏi bà Cảnh.

“Mẹ con em ở Thủ Đức ba năm sau 75. Đến 78 thì vượt biên qua Pulo Bidong. Ở trại 8 tháng thì bà con bảo trợ qua Mỹ. Qua bên này mình chả biết ai, không ai biết mình.

Cũng như bao nhiêu thuyền nhân, mẹ con ở với nhau. Em đi làm nghề may, rồi đi bán quán cho tiệm Mỹ. Bây giờ cháu trai duy nhất của anh Cẩn đã có gia đình sinh được 2 con.”

Chuyện đời người vợ lính thời chinh chiến với kết thúc bi thảm và anh hùng, tôi nghe kể lại thấy lòng xót xa lắng đọng. Tôi bèn quay qua hỏi chị Cẩn sang đề tài khác.  
“Nãy giờ nói toàn chuyện buồn, cô nhớ lại xem suốt đời từ đám cưới cho tới 75, cô có những kỷ niệm nào vui không.”

Bà Cẩn ngừng lại suy nghĩ.

“Em thấy năm nào tháng nào cũng vậy thôi. Toàn lo việc nhà, nội trợ nuôi con. Anh Cẩn đi đâu thì mẹ con cũng đi theo. Từ trại gia binh đến cư xá sĩ quan. Chúng em không có nhà riêng, không có xe hơi, không có xe gắn máy. Từ Sa Đéc trung đoàn 15 qua đến tiểu khu Chương Thiện, toàn là ở trại lính”.

Tôi hỏi tiếp:

“Cô có đi dự tiệc tùng, mừng lên lon, thăng cấp, dạ hội gì không?”

“Không, em chả có đi đâu. Ở Chương Thiện em cũng không đi chợ. Dân chúng cũng không biết em là ai. Mua bán gì em về Cẩn Thơ, đồng người, cũng chả ai biết em là ai. Em cũng không có nhà cửa nên cũng không mua sắm đồ đạc. Lương nhà binh cũng chẳng có là bao. Em cũng không ăn diện nên chẳng có nhiều quần áo.

Năm 1972 ở An Lộc về, anh Cẩn mang lon đại tá không biết nghĩ sao anh nói với em, vợ chồng chụp được một tấm hình kỷ niệm. Đây là tấm hình gần như duy nhất. Xin bác dùng tấm hình này của nhà em mà để lên tấm bia lịch sử”.

Tôi nói rằng, tấm hình của cô và anh Cẩn rõ ràng và đẹp lắm. Hoàng Mộng Thu có đưa cho tôi xem. Chúng tôi sẽ dùng hình này. Nhưng tôi vẫn gặng hỏi. “Thế bao nhiêu lần anh thăng cấp cô có dự lễ gắn lon không?”

” Em đâu có biết. Chỉ thấy anh Cẩn đi về đeo lon mới rồi cười cười. Cũng có thể gọi là những giây phút hạnh phúc của đời nhà binh”.

“Thế cô chú ở Thủ Đức có khi nào đi chơi Vũng Tàu tắm biển không?”

Bà Cẩn thật thà nói rằng.

“Khi anh Cẩn học ở Đông Đế thì em và con có ra thăm Nhà Trang nên thấy biển. Còn chưa bao giờ được đi với anh Cẩn ra Vũng Tàu. Sau này đến khi vượt biên thì mẹ con em mới thấy biển Vũng Tàu...”

Trong số một triệu chiến binh Việt Nam Cộng Hòa, dường như sĩ quan, anh nào cũng có 1 lần đi với vợ con hay người yêu trên bãi biển Vũng Tàu. Chỉ có hàng binh sĩ, chỉ những người lính là chưa có dịp. Hồ Ngọc Cẩn ở Rạch Giá suốt đời chưa đem vợ Thủ Đức đi Vũng Tàu. Vì vậy chị Cẩn suốt đời vẫn chỉ là vợ lính.

Trong quân đội, dù là tướng tá hay sĩ quan, anh nào mà chả có thời làm lính. Sau đó mới làm quan. Chỉ riêng cô Nguyễn thị Cảnh, vợ đại tá Hồ Ngọc Cẩn là người đóng vai vợ lính suốt đời. Những ngày vui nhất của chị là thời gian được làm vợ anh trung sĩ hiền lành của trường bộ binh Thủ Đức.

Ngày đó đã xa rồi hơn nửa thế kỷ, ở bên kia địa cầu, trên ngọn đồi Tăng Nhơn Phú, có vợ chồng anh lính trẻ mỗi sáng chủ nhật cầm tay nhau để đi lễ nhà thờ.

Tác giả: Giao Chỉ, San Jose

## **VIÊM PHỔI Ở NGƯỜI GIÀ - MỘT NGUYÊN NHÂN KHÔNG PHẢI DO TRỜI LẠNH.**

(Posted by Ho Bình)

Hồi các cụ Y75

Đừng quên điều này nhé! Viêm phổi là nguyên nhân chính, khi người già chết! Nhiều nhất, thường nhất: do sặc!

Tóm tắt: NGƯỜI CÓ TUỔI KHI UỐNG NƯỚC NÊN CÚI XUỐNG, HOẶC DÙNG ỒNG HÚT ĐỂ UỐNG, VÌ LÀM NHƯ VẬY ĐỂ TRÁNH MỘT VÀI GIỌT NƯỚC CÓ THỂ LỘT VÀO KHÍ QUẢN, ĐI XUỐNG PHỔI GÂY HO, VIÊM PHỔI.

**VIÊM PHỔI Ở NGƯỜI GIÀ - MỘT NGUYÊN NHÂN KHÔNG PHẢI DO TRỜI LẠNH.**

Nên đọc để rút kinh nghiệm, nhắc nhở bản thân và các cụ.

Mùa đông năm nay có vẻ sẽ lạnh hơn những năm khác. Mọi người vẫn hay khuyên nhau giữ ấm, nhất là người già, để tránh bị viêm phổi. Tuy nhiên, người già còn có thể viêm phổi vì 1 lý do khác, không phải do trời lạnh!

Mùa đông năm trước, Mẹ tôi bị viêm phổi, phải đi cấp cứu rồi nằm viện 10 ngày. Bản thân tôi và mọi người xung quanh đều nghĩ rằng Mẹ bị viêm phổi vì trời lạnh. Tuy nhiên, nguyên nhân thật sự lại không phải như vậy. Hôm nay tôi muốn kể lại để chia sẻ với mọi người một kinh nghiệm mới mà tôi tin rằng có nhiều người chưa từng nghe nói.

Đợt đó, Mẹ tôi bị ho kéo dài, khô khè, và ho có đờm. Sợ Mẹ bị viêm phổi, tôi lấy hẹn đưa Mẹ đi bác sĩ. Nghe phổi của Mẹ, ông bác sĩ gia đình (bác sĩ Việt Nam) khẳng định chỉ là ho bình thường thôi, không phải viêm phổi. Bác sĩ không kê toa mà biểu tôi ra mua thuốc over the counter (là thuốc mua tự do, không cần toa bác sĩ). BS dặn là thuốc này làm loãng đờm, sẽ khiến bệnh nhân ho nhiều, nhưng không có gì đáng lo.

Cả đêm, Mẹ tôi ho suốt. Tới gần sáng thì Mẹ bắt đầu bị đau mạn sườn bên phải. Con đau càng lúc càng nhiều, cử động cũng đau, đi hay đứng, hay nằm cũng đau. Tôi gọi xe cứu thương. Họ tới nơi, kiểm tra mọi triệu chứng, nghe tim nghe phổi, rồi đưa Mẹ đi cấp cứu. Tới bệnh viện, họ lập tức chỉ định thử máu, chụp CT, chụp X quang, đo điện tim v.v... Nói chung là mọi loại xét nghiệm cần thiết đều được thực hiện trong vòng 1 tiếng đồng hồ. Không bao lâu sau, họ có kết luận ngay là Mẹ tôi bị viêm phổi. Đến chiều, sau khi thực hiện thêm vài bước kiểm tra nữa, họ nói trong phổi có nước (fluid). Tuy nhiên, do lượng fluid không nhiều lắm nên họ không cho rút ra, chỉ điều trị bằng trụ sinh.

Đến ngày thứ 3, họ cho chụp hình lại, và thấy fluid vẫn còn y nguyên. Quyết định đưa đi rút fluid trong phổi ra. Tiếc là, fluid trong phổi Mẹ tôi quá đặc, ông bác sĩ dùng hết sức bình sinh kéo ống xy lanh mà chỉ có thể kéo ra 1 giọt fluid bé xíu. Vậy là ông bác sĩ đành chịu thua, chỉ ráng gửi 1 giọt fluid đó qua lab để họ coi thử coi có kết luận được gì không.



Ngay sau đó, họ chuyển Mẹ tôi qua 1 phòng chụp hình khác. Ở đây, Mẹ được ngồi trước 1 cái máy chụp quang tuyến có nối thẳng với màn hình. Thay vì chỉ chụp hình, máy sẽ truyền hình ảnh lên màn hình trước mặt để chính bệnh nhân có thể nhìn thấy cùng với 2 vị bác sĩ chuyên môn. Vì Mẹ không rành tiếng Mỹ, cần có thông dịch, nên tôi cũng được có mặt trong phòng lúc đó. Họ nói họ muốn theo dõi phản xạ nuốt của Mẹ tôi.

Họ cho Mẹ nhai bánh, uống dung dịch đặc, và uống nước lọc. Mỗi khi Mẹ cắn, nhai, và nuốt (hay uống nước, rồi nuốt), màn hình sẽ hiện lên hình ảnh thực quản và khí quản của Mẹ. Bánh hay nước thì được thể hiện bằng màu đỏ. Nhìn lên màn hình, người ta có thể thấy đường đi của bánh hay nước (màu đỏ), đi thẳng vô thực quản hay không.

Lúc Mẹ ăn bánh, và uống dung dịch đặc thì đường màu đỏ đi thẳng vô thực quản. Đến lúc Mẹ tôi uống nước thì có một ít nước bị lọt qua khí quản. Cả 2 vị bác sĩ cùng gật gù, và yêu cầu Mẹ uống lại lần nữa. Lần này, trước khi uống, Mẹ được yêu cầu cúi đầu xuống, để cảm hướng vô cổ. Trong tư thế đó, Mẹ tôi uống nước, và nước chảy trọn vô thực quản, không còn “đi lạc” qua khí quản nữa.

Sau đó, họ giải thích lại cho tôi hiểu, rằng khi chúng ta uống nước, thỉnh thoảng cũng có nước chảy lạc qua khí quản. Theo phản xạ tự nhiên, chúng ta sẽ SẶC. Nhưng người già có khi mất phản xạ SẶC. Khi đó, những tia nước nhỏ đi lạc vô khí quản sẽ đi thẳng xuống phổi và nằm lại đó. Lâu dần, nó gây ra viêm phổi. Và đặc biệt là nó gây tổn thương cho phổi bên phải. Vì vậy, Mẹ tôi mới bị đau bên mạn sườn bên phải, nơi có vết fluid trong phổi.

Như vậy, trận viêm phổi đợt đó của Mẹ tôi không phải là do bị nhiễm lạnh mà ra. Nguyên nhân thật sự LÀ DO UỐNG NƯỚC VÀ NƯỚC ĐI LẠC VÔ KHÍ QUẢN, mà Mẹ tôi thì MẤT PHẢN XẠ SẶC.

Để khắc phục tình trạng này, bác sĩ dặn Mẹ tôi mỗi khi uống nước nhớ cúi đầu xuống. Cách tốt nhất là uống nước bằng ống hút. Vì khi uống bằng ống hút, tự nhiên mình sẽ cúi đầu xuống để ngậm ống hút.

Dĩ nhiên, không phải người già nào viêm phổi cũng vì lý do này. Nhưng đây cũng là 1 lý do.

Đã được nghe các bác sĩ giải thích, được tận mắt chứng kiến quá trình bác sĩ kiểm tra và kết luận, tôi muốn kể lại mọi người cùng biết. Ví dụ như một lúc nào đó các bạn nhận ra cha mẹ già của mình không còn hay bị sặc nữa, thì có lẽ cũng nên khuyên ông bà uống nước bằng ống hút cho an toàn, nếu không thì cũng chú ý tư thế cúi đầu xuống, hướng cảm vô cổ khi uống nước... Hay nếu thấy người thân ho mà đau mạn sườn bên phải thì bạn cũng có thể đề nghị bác sĩ cho làm test kiểm tra theo hướng này.

Một chút chia sẻ để bạn bè cùng biết. Mong các vị thân sinh của chúng ta luôn được bình an, mạnh khỏe, vui vầy cùng con cháu.

***Yesterday's the pass, tomorrow's the future but today is the gift. That's why it's call the present. (Bil Keane)***



## **MỘT NHÂN CÁCH LỚN**

Chi Bui (posts Theo: Tuổi Trẻ. Fb Dieu Am Phuong)

Chuyến đi tương 3 tháng của bác sĩ Hattori Tadashi vào năm 2002 rất cuộc kéo dài đến 20 năm, lấy đi của ông không ít thứ nhưng đem lại ánh sáng cho gần 20.000 người. Ông không lấy bất cứ tiền công nào, thậm chí còn bỏ tiền túi cho người bệnh.

Chiều tối 26.10.2022,, trong khuôn viên Đại sứ quán Nhật Bản tại Việt Nam, một nhóm khoảng 20 người cả Việt Nam lẫn Nhật Bản đang đứng quanh một người đàn ông da ngăm, gương mặt và mái tóc đã nhuộm màu thời gian.

Ông là giáo sư, bác sĩ Hattori Tadashi, một trong bốn người vừa nhận được Giải thưởng Ramon Magsaysay 2022, thường được gọi là “Giải Nobel của châu Á” do Quỹ Rockefeller Brothers tài trợ.

Họ vinh danh vị bác sĩ Nhật Bản vì đã tham gia phẫu thuật và điều trị cho khoảng 20.000 bệnh nhân có nguy cơ mù lòa tại Việt Nam kể từ năm 2002. Không chỉ không nhận tiền công, bác sĩ Hattori còn tự bỏ tiền túi để chi trả cho các bệnh nhân khó khăn tiền bạc và hỗ trợ một số bệnh viện Việt Nam các trang thiết bị y tế về nhãn khoa.

### **Bỏ việc lương cao, dành tiền mua nhà cho bệnh nhân Việt Nam.**

Bác sĩ Hattori vẫn nhớ như in cơ duyên đưa ông đến Việt Nam: tháng 10-2001, Trường đại học Y khoa Kyoto, nơi ông từng theo học, tổ chức một hội nghị. Tại đây ông đã gặp một bác sĩ Việt Nam, người đã đề nghị ông đến Việt Nam phẫu thuật mắt giúp các bệnh nhân khó khăn và hướng dẫn, chia sẻ kinh nghiệm với các bác sĩ địa phương.

Sau nửa năm suy nghĩ, bác sĩ Hattori quyết định xin nghỉ việc tại một bệnh viện lương cao và lên đường sang Việt Nam với tâm thế chỉ đi tình nguyện trong ba tháng, từ tháng 4-2002 đến hết tháng 6 cùng năm.

### **Nhưng những gì ông chứng kiến ở Việt Nam đã níu chân vị bác sĩ.**

“Tôi đã rất bất ngờ khi thấy nhiều bệnh nhân đã mất đi một mắt từ lâu, chỉ khi mắt còn lại bị bong võng mạc hay gì đó khiến họ không nhìn thấy gì mới đến bệnh viện khám. Có trường hợp nếu không phẫu thuật thì không thể cứu được nhưng bệnh nhân cứ nhất quyết về nhà vì không có tiền phẫu thuật.

Tôi thực sự rất đau lòng khi đối mặt với thực tế không thể cứu được bệnh nhân trong khi bản thân mình có thể làm được chỉ vì thiếu vật tư và thiết bị phẫu thuật”, bác sĩ Hattori chia sẻ tại buổi tiệc nhỏ ở Đại sứ quán Nhật tối 26.10.2022

Trở về Nhật Bản, bác sĩ Hattori vẫn đau đầu với những gì đã thấy ở Việt Nam. Ông tìm đến một công ty bán thiết bị y tế quen biết nhưng bị khước từ vì ông đã xin nghỉ việc ở bệnh viện nổi tiếng.

Thất bại với người ngoài, bác sĩ Hattori bắt đầu chuyển sang người trong nhà chính là vợ mình, người đã phản đối ông tham gia chuyến đi tình nguyện đến Việt Nam.

Không nghĩ gì nhiều đến bản thân, ông đề nghị vợ sử dụng số tiền mấy triệu yen mà cả hai đã tích cóp để mua căn hộ chung cư cho các bệnh nhân Việt Nam.

Tôi bảo với vợ: "Anh có thể sống trong một căn nhà thuê cũng được, nhưng nếu không được phẫu thuật ngay, bệnh nhân có thể sẽ bị mù. Nếu dùng số tiền này mua kính nội soi mắt và dụng cụ y tế mới nhất thì một năm cũng có thể cứu được hơn 2.000 người, làm được cả những ca phẫu thuật khó. Vì vậy hãy cho phép anh sử dụng số tiền ấy", bác sĩ Hattori kể lại.

Lần thứ hai quay trở lại Việt Nam, đi cùng với bác sĩ Hattori là những thiết bị, vật tư y tế mà nhờ đó số người được phẫu thuật đã tăng lên nhanh chóng.

### **"Chạy show" tại Nhật vì Việt Nam.**

Nhưng tiền tích lũy rồi cũng cạn dần. Để tiếp tục theo đuổi mục tiêu giúp đỡ bệnh nhân khó khăn ở Việt Nam, bác sĩ Hattori bắt đầu di chuyển như con thoi giữa Nhật Bản và Việt Nam.

Cứ sau hai tuần ở Việt Nam, ông lại trở về Nhật Bản làm việc cật lực để tích cóp tiền mua nhà chung cư và dành các khoản còn lại để mua trang thiết bị y tế phẫu thuật giúp bệnh nhân ở Việt Nam.

Trong một bộ phim tài liệu ngắn do Nhật Bản sản xuất, Hattori hành nghề với tư cách là một bác sĩ tự do – tức không thuộc về một bệnh viện nào. Trong hai tuần ở Nhật Bản, ông liên tục "chạy show" để thực hiện các ca phẫu thuật ở các bệnh viện thuộc nhiều tỉnh.

Những hộp cơm bento trong cửa hàng tiện lợi và qua đêm trên xe lửa trở nên quen thuộc với ông. "Hồi nhỏ tôi thích xe lửa lắm. Lúc còn học tiểu học tôi còn ước sau này sẽ trở thành người lái xe lửa nữa", vị bác sĩ nhớ lại.

Sau một lần cùng đồng nghiệp Việt Nam xuống vùng nông thôn khám mắt cho người dân, bác sĩ Hattori quyết định dành những ngày cuối tuần dậy thật sớm đến các vùng xa xôi hẻo lánh để khám, phẫu thuật và điều trị cho những người bị đục thủy tinh thể nhưng thiếu tiền.

Nhờ sự hỗ trợ từ chính quyền địa phương, những người cần phẫu thuật được tập hợp đầy đủ và sớm nhìn thấy lại ánh sáng nhờ bàn tay của bác sĩ Hattori mà không phải tốn bất kỳ chi phí nào.

Số lượng bác sĩ tham gia hoạt động thiện nguyện này dần tăng lên và hiện có năm bác sĩ cùng một số nhân viên cơ yếu khác. Hoạt động của nhóm dần nhận được sự chú ý, mở đường cho sự hỗ trợ từ các cá nhân, tổ chức trong và ngoài nước.

"Các ca phẫu thuật do học trò của tôi thực hiện đã vượt xa mốc 100.000 người. Tôi tin bằng cách đào tạo một người, nhiều người khác sẽ được giúp đỡ. Tôi mong học trò phải là người giỏi hơn mình nên đã hết lòng hướng dẫn các bác sĩ trẻ.

"Đôi khi có xảy ra tranh cãi nhưng vì là đất khách nên tôi thường nhường nhịn. Từ bỏ niềm kiêu hãnh của mình mà mọi việc được suôn sẻ thì cũng không sao. Các học trò của tôi phải cam kết truyền thụ lại những gì đã được học cho thế hệ sau", bác sĩ

Hattori kết thúc câu chuyện trong tiếng vỗ tay tán phục của những người có mặt tại Đại sứ quán Nhật tối 26.10.2022

## BÀI THƠ KỶ LẠ VỚI 8 CÁCH ĐỌC NHƯNG Ý NGHĨA VẪN Y NGUYÊN

Bài thơ là sự kết hợp của nghệ thuật ngôn ngữ đỉnh cao và cảm xúc từ tâm. Dù cho bạn đọc xuôi hay ngược, bỏ bớt các chữ đầu hay cuối trong từng câu thơ thì ý nghĩa của bài thơ vẫn vẹn nguyên như ban đầu.

Thật khâm phục và biết ơn tác giả đã cho đời một áng thơ đặc biệt hay. Hiện có 1 vài tài liệu cho rằng đây là bài "Mén cảnh xuân" (thơ Đường) của Hàn Mặc Tử. Bài thơ được chia sẻ từ nhà nghiên cứu Dân tộc học và Việt học Đinh Trọng Hiếu ở Paris đăng trên "Khuôn Mặt Văn Nghệ".

### **Mùa xuân - Mùa của yêu thương! |**

Bây giờ chúng ta cùng "thưởng thức" vẻ độc đáo của bài thơ này nhé:

#### **1. Bài thơ gốc:**

Ta mén cảnh xuân ánh sáng ngời  
Thú vui thơ rượu chén đầy vui  
Hoa cài giậu trúc cành xanh biếc  
Lá quyện hương xuân sắc thắm tươi  
Qua lại khách chờ sông lặng sóng  
Ngược xuôi thuyền đợi bến đông người  
Xa ngân tiếng hát đàn trầm bóng  
Tha thướt bóng ai mắt mỉm cười.

#### **2. Đọc ngược bài gốc từ dưới lên:**

Cười mỉm mắt ai bóng thướt tha  
Bóng trầm đàn hát tiếng ngân xa  
Người đông bến đợi thuyền xuôi ngược  
Sóng lặng sông chờ khách lại qua  
Tươi thắm sắc xuân hương quyện lá  
Biếc xanh cành trúc giậu cài hoa  
Vui đầy chén rượu thơ vui thú  
Ngời sáng ánh xuân cảnh mén ta.

#### **3. Bỏ 2 chữ đầu mỗi câu trong bài gốc,**

(Sẽ có một bài ngũ ngôn bát cú, luật bằng vần bằng):

Cảnh xuân ánh sáng ngời  
Thơ rượu chén đầy vui  
Giậu trúc cành xanh biếc  
Hương xuân sắc thắm tươi  
Khách chờ sông lặng sóng  
Thuyền đợi bến đông người  
Tiếng hát đàn trầm bóng  
Bóng ai mắt mỉm cười.

**4. Bỏ 2 chữ cuối mỗi câu trong bài gốc, đọc ngược từ dưới lên** (ngũ ngôn bát cú, luật bằng vần bằng):

Mắt ai bóng thướt tha  
Đàn hát tiếng ngân xa  
Bến đợi thuyền xuôi ngược  
Sông chờ khách lại qua  
Sắc xuân hương quện lá  
Cành trúc giậu cài hoa  
Chén rượu thơ vui thú  
Ánh xuân cảnh mến ta.

**5. Bỏ 3 chữ cuối mỗi câu trong bài gốc :**

Ta mến cảnh xuân  
Thú vui thơ rượu  
Hoa cài giậu trúc  
Lá quện hương xuân  
Qua lại khách chờ  
Ngược xuôi thuyền đợi  
Xa ngân tiếng hát  
Tha thướt bóng ai.

**6. Bỏ 3 chữ đầu mỗi câu trong bài gốc, ta đọc ngược từ dưới lên :**

Cười mỉm mắt ai  
Bóng trâm đàn hát  
Người đông bến đợi  
Sông lặng sông chờ  
Tươi thắm sắc xuân  
Biếc xanh cành trúc  
Voi đầy chén rượu  
Ngời sáng ánh xuân.

**7. Bỏ 4 chữ đầu mỗi câu trong bài gốc:**

Ánh sáng ngời  
Chén đầy vui  
Cành xanh biếc  
Sắc thắm tươi  
Sông lặng sóng  
Bến đông người  
Đàn trâm bóng  
Mắt mỉm cười.

**8. Bỏ 4 chữ cuối mỗi câu trong bài gốc, ngược từ dưới lên:**

Bóng thướt tha  
Tiếng ngân xa  
Thuyền xuôi ngược  
Khách lại qua  
Hương quện lá  
Giậu cài hoa  
Thơ vui thú  
Cảnh mến ta.

*Bài thơ quả thật là vi diệu cho thấy tài năng sáng tác xuất sắc của thi sĩ và tiếng "mẹ đẻ" của chúng ta thật tuyệt vời, cũng như cho chúng ta thêm yêu và giữ gìn vẻ đẹp trong sáng của tiếng Việt thân thương.*

*Louis Pasteur, nhà khoa học bậc thầy về vận dụng truyền thông.*



*Năm nay, Pháp kỷ niệm 200 năm ngày sinh Louis Pasteur, một nhà bác học chưa bao giờ học ngành y, nhưng lại cống hiến rất nhiều cho y khoa. Cha đẻ của những vaccine chống bệnh dại, bệnh than... cũng là người mở đường cho các ứng dụng lâm sàng, cho các nghiên cứu về bệnh truyền nhiễm.*

*Những phát hiện của Pasteur không chỉ đã cứu sống mạng người, mà còn cứu cả những ngành khác của Pháp, từ cát rượu vang cho đến tơ tằm, chăn nuôi, những cột trụ của kinh tế Pháp thời bấy giờ.*

*Tuy nhiên, Pasteur (1822-1895) sẽ không có được hào quang từ khi còn sinh thời nếu thiếu Marie, một người vợ đảm đang, « cộng tác viên đặc lực nhất, trung thành nhất ». Từ thế kỷ XIX, Marie và Louis Pasteur đã ý thức được rằng, tiếng tăm của Pasteur chỉ có thể vang xa nếu những phát minh của nhà khoa học này được phổ biến với công luận và phải có ích cho cộng đồng. Gia đình Pasteur đi trước thời đại, vận dụng truyền thông và những mối quen biết để đạt đến đích.*

*Là một con người cần mẫn, đam mê với công việc, với một phương pháp nghiên cứu nghiêm túc và khoa học, Pasteur đi từ phát hiện này đến những khám phá khác. Louis Pasteur cống hiến cả cuộc đời cho công việc nghiên cứu, cho khoa học. Nhưng bí quyết nào giúp Louis Pasteur, với hai bằng tiến sĩ về vật lý, hóa học ban đầu, tìm ra nguyên lý của quá trình lên men, tìm ra những phương pháp để bảo quản từ sữa, đến rượu, bia ... trước khi trở thành « ông tổ của khoa truyền nhiễm », một nhà vi sinh vật học nổi tiếng nhất mọi thời đại ?*

***Kính hiển vi trong tay một nhà điều tra***

*RFI tiếng Việt mời bà Sylvie Morel, giám đốc điều hành hai bảo tàng Louis Pasteur tại Dole và Arbois trong vùng Jura, miền đông nước Pháp, trả lời các câu hỏi này.*

Dole là nơi Louis Pasteur sinh ra ngày 27/12/1822, trước khi gia đình ông dọn về Arbois, cách Dole hơn 30km.

Trước hết, Sylvie Morel nhắc lại bối cảnh của ngành nghiên cứu khoa học hồi thế kỷ XIX và phương pháp làm việc phổ biến thời bấy giờ.

Sylvie Morel : « Thế kỷ thứ 19 thực sự là thời điểm khoa học thăng hoa. Các trường đại học, các phòng thí nghiệm, các trung tâm nghiên cứu càng lúc càng có uy tín. Đó cũng là giai đoạn mà công việc nghiên cứu dành một chỗ đứng riêng biệt để thực hiện các cuộc thí nghiệm ở vườn bách thảo, trong sở thú, hay các viện bảo tàng ... Tất cả nhằm tìm hiểu về thế giới của các sinh vật cả trong hiện tại lẫn quá khứ, thí dụ như các nhà khoa học cũng đã tìm hiểu về đời sống của các loài khủng long.

Vào thời đó, các nhà khoa học quan tâm đến các loài vi khuẩn. Louis Pasteur quan sát thế giới ấy qua lăng kính hiển vi. Với ống kính hiển vi, ông đã quan sát các loại vi sinh vật, bởi vì khi ấy một số nhà khoa học, đứng đầu là Félix Archimede Pouchet, đã tin vào thuyết tự sinh, theo đó mọi sinh vật đều được tự nhiên sinh ra, không cần đến một sinh vật khác. Louis Pasteur chứng minh điều ngược lại khi ông công bố quy luật tạo sinh ».

### **Ra khỏi phòng thí nghiệm để quan sát thế giới chung quanh**

Sylvie Morel : « Quả thực là trước Pasteur, giới nghiên cứu chủ yếu quan sát và so sánh để từ đó đưa ra những kết luận khoa học. Có khi thành công, nhưng phương pháp đó cũng có những giới hạn của nó. Riêng Louis Pasteur tiên hành các cuộc nghiên cứu như một viên cảnh sát mở điều tra hình sự vậy ! Xuất phát từ một điểm khởi đầu, Pasteur đi tìm những bằng chứng quan sát trên thực địa. Louis Pasteur đã bước ra khỏi các phòng thí nghiệm, ông tiếp xúc với những người trong cuộc. Thí dụ khi nghiên cứu tìm hiểu về bệnh than, ông gặp thẳng đến giới chăn nuôi. Ông hỏi họ cặn kẽ nhiều điều trước khi đưa ra một loạt giả thuyết. Khi có được những giải thích thỏa đáng, Pasteur tiếp tục đào sâu hơn để đưa ra những lập luận khoa học. Ông cho công bố kết quả nghiên cứu đó và thường thì những tài liệu này được các đồng nghiệp của Louis Pasteur thảo luận. Các cuộc tranh cãi thường rất sôi nổi. Cũng có thể là Pasteur và các cộng tác viên của ông phải thực hiện những cuộc thí nghiệm khác nữa, hay họ phải tìm ra những xét nghiệm chứng minh điều ngược lại với những lập luận của Pasteur ... »

### **Nhà điều tra Louis Pasteur và con mắt « tinh đời »**

Sylvie Morel : « Chính phương pháp nghiên cứu chính xác đó là khác biệt giữa Louis Pasteur với các đồng nghiệp cùng thời. Ông đã thành công trong lúc các nhà khoa học khác thất bại. Cần nói thêm là Pasteur đã có một đội ngũ đồng đảo các cộng tác viên để thực hiện hàng loạt thí nghiệm một cách rất tỉ mỉ và cũng phải công nhận rằng Louis Pasteur có con mắt rất tinh đời, ông có khiếu đặc biệt để biết rằng phải 'điều tra' theo hướng nào, tìm ra những điểm nhấn và từ đó tiếp tục tìm tòi (...) Louis Pasteur rất kiên trì trong công việc. Ông làm việc nghiêm túc và rất có phương pháp. Chỉ nội điều đó không thôi đã khiến các đối thủ của ông tuy bực mình, nhưng ai cũng phải nể phục cái tinh thần trách nhiệm đó.

Thế rồi, không chỉ trích được Louis Pasteur về phương diện khoa học, về mặt nghiên cứu ... người ta viện cố Louis Pasteur không phải là bác sĩ để tấn công ông, để phản bác những phát minh của ông trong lĩnh vực y khoa. Họ coi thường Pasteur vì ông chỉ là một nhà hóa học và do vậy « ông biết gì về y khoa mà dám xen vào lĩnh vực này ».



Nhưng sau này, chính Viện Hàn Lâm Y Khoa của Pháp đã vinh danh Lous Pasteur!

### **Thuận vợ thuận chồng tát Biển Đông cũng cạn**

Ngoài đời, Louis Pasteur là một con người rất có cá tính. Được bổ nhiệm về dạy ở đại học Strasbourg, ông đã mạnh dạn trực tiếp xin hỏi cưới con gái ông viện trưởng là cô Marie Laurent. Giám đốc bảo tàng Louis Pasteur, bà Sylvie Morel, kể lại về tính táo bạo của Louis :

Sylvie Morel : « Marie Pasteur là con nhà gia thế, thân phụ của bà là khoa trưởng Đại học Strasbourg. Louis gặp bà khi ông được bổ nhiệm về Strasbourg dạy khoa Lý - Hóa. Khi ấy Louis Pasteur 26 tuổi, Marie thua ông 4 tuổi. Louis Pasteur ý thức được rằng Marie xuất thân từ một gia đình danh giá. Gia đình Laurent quen biết rộng, có ảnh hưởng trong giới khoa học, trí thức và cả trong giới văn nghệ sĩ. Marie Laurent là một trong ba cô con gái của ông viện trưởng.

Ở thế kỷ 19, để nên vợ nên chồng, gia đình hai họ bao giờ cũng phải nhờ một người thứ ba đứng ra làm mai mối, để nhờ có bị từ chối, không bên nào mất mặt. Vậy mà Louis Pasteur cả gan viết thư trình bày thẳng nguyện vọng với ông viện trưởng. Vị giáo sư mới 26 tuổi này đã nói rõ thân thế : Gia đình Pasteur khá giả nhưng không giàu có lắm, ông có một cô em gái hơi bị khờ ... và Louis đi thẳng vào vấn đề khi xin được làm rể ông viện trưởng Đại Học Strasbourg. Louis đã trông thấy Marie là người đàn bà đảm đang, một phụ nữ có học thức và ông biết rằng có thể trông cậy nhiều vào bà ».

### **Marie, một cận vệ trung thành bảo vệ hình ảnh của Louis Pasteur**

Marie Pasteur cùng chồng làm việc trong các phòng thí nghiệm, theo ông quan sát thực địa. Bà tự tay nuôi tằm, giúp ông quan sát khi Louis Pasteur nghiên cứu về bệnh nhộng tằm đe dọa cả mảng sản xuất lụa tơ tằm của Pháp. Tại Viện Pasteur - Paris, Marie luôn là « cái bóng của Louis, khiêm tốn, kín đáo và đầy nghị lực », là sợi chỉ đỏ gắn kết các cộng tác viên của Louis Pasteur ngay trong viện nghiên cứu mang tên chồng.

Sylvie Morel : « Bà Pasteur có lẽ là một phụ nữ có nhiều tham vọng về mặt khoa học không thua gì chồng. Nhưng ở thời điểm đó, nữ giới không có quyền thể hiện tham vọng riêng của mình và không thể có tương lai về mặt nghề nghiệp như nam giới. Marie chóng sinh con, nhưng bà không mấy trực tiếp chăm lo cho con cái. Trong khi đó, Louis Pasteur khoảng 45-46 tuổi đã bị tai biến mạch máu não, ông bị liệt nửa người bên trái và cần được bà chăm sóc từng chút một. Marie đã hết sức tận tụy bên chồng.

Bà luôn bên ông trong công việc hàng ngày, ở các phòng thí nghiệm, bà giúp ông ghi chép kết quả nghiên cứu. Marie theo dõi báo chí hàng ngày xem họ viết gì về Louis Pasteur, xem các đối thủ của ông đã kích Pasteur như thế nào, xem có ai mạo danh Pasteur để giành lấy vinh quang hay không.

Hơn thế nữa, Marie là người đầu tiên Louis Pasteur chia sẻ những phát hiện mới, là người đầu tiên nhà khoa học Pháp này trực nghiệm xem những lập luận khoa học của ông có vững chắc hay không trước khi công bố rộng rãi kết quả ».

Một số tài liệu cho thấy Marie Pasteur rất chú trọng đến hình ảnh của Louis Pasteur trước công chúng. Ta có thể nói bà là « nhân viên truyền thông trước thời đại »?

Sylvie Morel : « Về mặt này, Marie không phải là người duy nhất. Bản thân Louis Pasteur cũng chú trọng rất nhiều vào hình ảnh của ông. Cả hai người cùng ý thức rằng họ cần phải trau chuốt hình ảnh của Louis Pasteur và đương nhiên là tiếng nói của bà rất có trọng lượng. Chẳng hạn như ở thế kỷ 19, người ta thường chụp ảnh, đó là những bức chân dung cỡ vừa và nhỏ, để tặng cho những người chung quanh, giống như những tấm danh thiếp.

Pasteur có vài ông thợ chụp ảnh chuyên nghiệp để hoàn thành nhiệm vụ này. Nhờ chẳng may mà Marie không hài lòng về một bức chân dung nào đó của Louis Pasteur, lập tức ông thợ ảnh bị khiển trách ngay. Tại viện bảo tàng Pasteur còn lưu lại một bức thư Pasteur đã gay gắt chê trách ông thợ chụp ảnh, Paul Petit, vì ông này lỡ chụp thể nào mà để nhìn vào người ta thấy ngay cái mũi quá khổ của Pasteur. Nói cách khác, Louis Pasteur muốn gột tẩy hết những nét xấu về hình thức của ông. Bởi đây có thể là những cái cớ để các đối thủ của Louis Pasteur tấn công ông, thay vì họ chú trọng đến các công trình nghiên cứu, đến những phát hiện về khoa học của ông. Marie cố vấn cho chồng là phải rất chú trọng vào hình ảnh của ông trước công luận. Chính vì thế mà phần lớn người ta thấy hình ảnh Louis Pasteur bệ vệ trong thế ngồi, bởi sau nhiều lần bị tai biến, chân ông yếu, đứng lâu không được. Tay trái của Pasteur thì phải tì vào bàn hay thành ghế. Ta cũng thấy ảnh của của Louis Pasteur tránh chụp từ góc trái, đây là nửa người ông bị liệt... Louis Pasteur che giấu tất cả những nét xấu bề ngoài. Thí dụ như do thấp nên từ trước khi bệnh Pasteur đã thiên về các kiểu ảnh trong thế ngồi. Pasteur bị cận thị nhưng lại rất chú trọng vào thần sắc. Ông không muốn để lộ bất kỳ một nhược điểm nào về thể xác, kể cả những điểm không đáng kể, như chuyện ông bị cận thị chẳng hạn ».

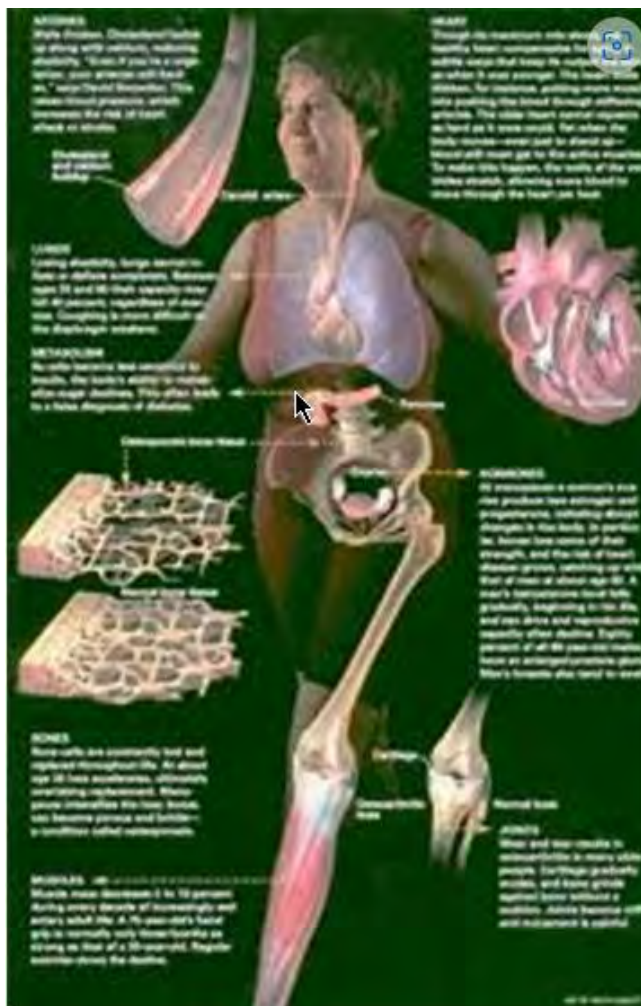
<https://www.rfi.fr/vi/t%E1%BA%A1p-ch%C3%AD/t%E1%BA%A1p-ch%C3%AD-v%C4%83n-h%C3%B3a/20221230-louis-pasteur-nh%C3%A0-khoa-h%E1%BB%8Dc-b%E1%BA%ADc-th%E1%BA%A7y-v%E1%BB%81-v%E1%BA%ADn-d%E1%BB%A5ng-truy%E1%BB%81n-th%C3%B4ng>

**Khi nào các bộ phận trong cơ thể con người bắt đầu thoái hóa?**



Baomai.blogspot

Già là một điều không ai tránh khỏi. Hiện nay các viện nghiên cứu y khoa đã cho biết một cách chính xác các bộ phận trong cơ thể của con người bắt đầu thoái hóa từ lúc nào. Các bác sĩ người Pháp đã tìm thấy chất lượng tinh trùng bắt đầu suy thoái từ tuổi 35, bởi thế khi người đàn ông 45 tuổi thì một phần ba số lần mang thai sẽ dẫn đến sảy thai. Angela Epstein đã viết trong Daily Mail, tuổi của các bộ phận trong cơ thể bắt đầu suy thoái như sau :



**Não bắt đầu suy thoái lúc 20 tuổi**

Khi chúng ta trưởng thành, các tế bào não bị giảm dần. Và não cũng teo nhỏ lại. Khởi đầu con người có 100 tỉ tế bào não, nhưng đến tuổi 20 con số này giảm dần, và đến tuổi 40 con người mất mỗi ngày 10.000 tế bào ảnh hưởng rất nhiều đến trí nhớ và có tác dụng rất lớn đến tâm sinh lý người già...

**Ruột bắt đầu suy giảm từ tuổi 55**

Ruột tốt có sự cân bằng giữa các vi khuẩn có ích và có hại. Vi khuẩn có ích sẽ giảm đi đáng kể sau tuổi 55, đặc biệt ở phần ruột già. Sau 55 tuổi bộ tiêu hóa bắt đầu xấu đi và sẽ gây hại cho các bệnh đường ruột. Táo bón là một bệnh thông thường của tuổi già, cũng như dịch vị từ bao tử, gan, tuyến tụy, ruột non bị suy giảm.

**Bọng đái bắt đầu suy thoái từ tuổi 65**

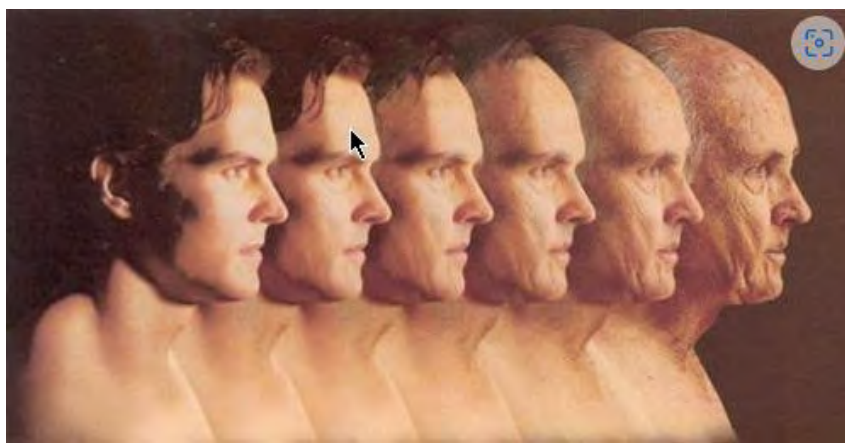
Người già thường mắt kiểm soát bọt đái Nó bắt đầu co lại đột ngột, ngay cả khi không đầy. Phụ nữ dễ gặp trục trặc này hơn khi chấm dứt kinh nguyệt. Khả năng chứa nước tiểu của bọt đái một người già chỉ bằng nửa so với người trẻ tuổi, khoảng 2 cốc ở tuổi 30 và 1 cốc ở tuổi 70. Điều này khiến người già phải đi tiểu nhiều hơn, và dễ nhiễm trùng đường tiểu.

#### **Vú bắt đầu thoái hóa từ năm 35 tuổi**

Khi người đàn bà đến 30 tuổi thì vú mất dần các mô và mỡ, sự đầy đặn và kích cỡ của bộ vú bị suy giảm. Khi 40 tuổi núm vú bị teo lại và vú thò xuống.

#### **Phổi lão hóa từ tuổi 20**

Sụn sườn vôi hóa, lồng ngực biến dạng, khớp cứng ảnh hưởng tới thở, nhu mô phổi giảm đàn hồi, giảm phế nang. Dung tích của phổi bắt đầu giảm dần từ tuổi 20. Đến tuổi 40 có nhiều người đã bắt đầu khó thở vì các cơ bắp và xương sườn buồng phổi bắt đầu xơ cứng .



#### **Giọng nói bắt đầu yếu và khàn kể từ tuổi 65**

Phụ nữ có giọng khàn và nhỏ trong khi đàn ông giọng cao và nhẹ

#### **Mắt lão hóa từ năm 40**

và phần lớn phải mang kính, không còn nhìn rõ một vật ở xa. Khả năng tập trung của mắt kém hơn do cơ mắt yếu hơn.

#### **Tim lão hóa từ tuổi 40**

Khối lượng cơ tim giảm. Tuần hoàn nuôi cơ tim cũng giảm, suy tim tiềm tàng, huyết áp tăng dần...Sức bơm của tim giảm dần vì các mạch máu giảm sự đàn hồi. Các động mạch cứng dần và bị mỡ đóng vào các thành mạch máu cung cấp cho tim cũng bị giảm bớt. Đàn ông 45 tuổi và đàn bà 55 dễ bị đau tim.

#### **Gan lão hóa từ năm 70**

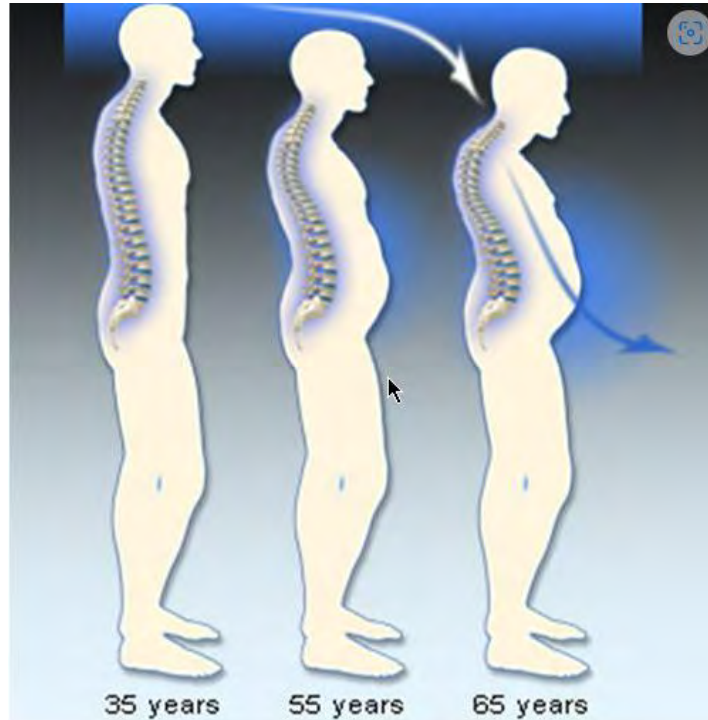
Chức năng chuyển hóa và giải độc giảm. Tuy nhiên gan là một bộ phận gần như không chịu khuất phục tuổi tác. Người ta có thể ghép gan của một ông già 70 tuổi cho một người 20 tuổi.

#### **Thận lão hóa năm 50**

Số đơn vị lọc chất thải khỏi máu bắt đầu giảm xuống ở tuổi trung niên.

### **Tuyến tiền liệt lão hóa vào năm 50**

Hệ thống sinh dục nam gồm có: tinh hoàn và bộ phận sinh dục phụ như đường dẫn tinh, tuyến tiền liệt, tuyến hành niệu đạo, túi tinh và dương vật. Tuyến tiền liệt thường lớn dần theo tuổi tác. Khi tuyến tiền liệt tăng kích thước sẽ ép vào niệu đạo và bàng quang, gây khó khăn cho tiểu tiện. Nó gây nên triệu chứng tiểu ngập ngừng, tiểu nhiều lần, tăng nguy cơ nhiễm trùng tiết niệu và tiểu khó.



### **Xương lão hóa vào tuổi 35.**

Cho đến giữa những năm 20 tuổi, mật độ xương vẫn còn tăng. Trẻ em xương lớn rất nhanh, cứ mỗi 2 năm lại thay đổi toàn bộ xương cũ, nhưng đến tuổi 35 thì xương đã lão, hiện tượng mất xương bắt đầu như một quá trình già cả tự nhiên.

### **Răng suy từ tuổi 40.**

Răng bị hao mòn. Dễ bị bệnh nha chu. Niêm mạc bị teo dần

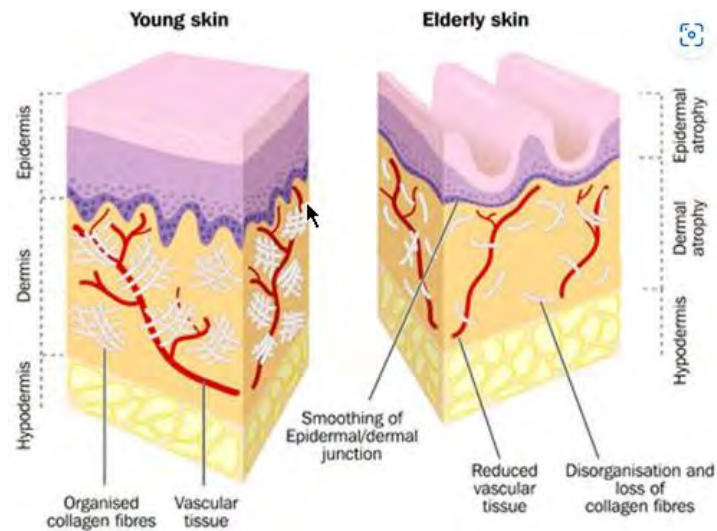
### **Bắp thịt lão hóa từ năm 30**

Thông thường bắp thịt khi bị lão hoá thì được tái tạo ngay, nhưng đến tuổi 30 thì tái tạo ít hơn là lão hóa. Đến tuổi 40, mỗi năm bắp thịt bị sút giảm từ 0.5 đến 2%. Vì thế người già khó giữ thăng bằng, trở thành chậm chạp, dễ bị ngã và gãy xương.

### **Nghe giảm đi kể từ giữa năm 50**

Rất nhiều người bị lãng tai kể từ năm 60.





***Da suy giảm kể từ năm 20.***

*Chúng ta đã giảm dần việc sản xuất chất keo dính của da từ giữa tuổi 20. Việc thay thế các tế bào chết cũng chậm dần.*

***Vị giác và khứu giác giảm từ năm 60.***

*Thông thường chúng ta có thể nếm được 100.000 vị trên lưỡi. Các vị này chúng ta chỉ nếm được phân nửa khi già và đến tuổi 60 thì không còn ngửi và nếm một cách chính xác được nữa*

***Sinh sản mất khả năng từ năm 35.***

*Khả năng sinh nở của phụ nữ bắt đầu giảm sau tuổi 35, vì số lượng và chất lượng trứng trong tử cung giảm xuống.*



***Tóc lão hóa từ tuổi 30.***

*Thông thường cứ 3 năm thì tóc cũ sẽ được thay thế toàn bộ tóc mới. Và đến năm 35 tuổi thì tóc không còn đen nhánh nữa mà ngả màu đen xám và rụng dần đi .*

***Làm thế nào để làm chậm sự lão hóa?***





*Già không phải là một bệnh nhưng già tạo điều kiện cho bệnh phát sinh và phát triển; cần chú ý một số đặc điểm sau:*

- *Người già thường mắc nhiều bệnh cùng một lúc, có bệnh dễ phát hiện, nhưng cũng có bệnh rất kín đáo, tiềm tàng, nguy hiểm.*
- *Triệu chứng ít khi điển hình, không rõ rệt, nên khó chuẩn đoán, dễ sai lạc nếu ít kinh nghiệm.*
- *Khả năng phục hồi sức khỏe sau các trận ốm thường chậm hơn so với người trẻ, nên sau điều trị phải có thời gian an dưỡng.*

### ***Một số biện pháp làm giảm tốc độ lão hóa:***

*Học thuyết âm dương của y học cổ truyền chứng minh con người là một chỉnh thể giữa âm dương, giữa khí và huyết. Luôn luôn thăng bằng với nhau từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên, từ trong ra ngoài, từ ngoài vào trong theo một quy luật nhất định, để duy trì sự sống của con người được bền vững dài lâu. Vì thế muốn giảm tốc độ lão hóa cần phải:*

*Về tư tưởng luôn luôn lạc quan yêu đời, chủ động gạt bỏ những cái làm ảnh hưởng đến bộ não, hạn chế tối đa nỗi cô đơn, giải quyết tốt nhất mối quan hệ xã hội và gia đình, có triết lý sống đúng; phải chú ý cả 3 vấn đề: lễ sống, lối sống và hành động sao cho khoa học văn minh để loại trừ 7 nguyên nhân gây bệnh của Đông y là : hỷ, nộ, ưu, tư, bi, kinh, khủng. Muốn được thanh thoi phải có kiến thức, phải có hiểu biết để nhìn nhận vấn đề sao cho đúng đắn qua báo chí, đài phát thanh, truyền hình để làm chủ được mình và giáo dục cho gia đình, con cháu giảm các nỗi bức dọc và tự chăm lo cho mình.*

*Thường xuyên luyện tập đều đặn về trí tuệ và thể lực như đọc sách báo, nghe đài, xem TV... đồng thời tập thể dục thể thao, đi bộ, tập thở, tĩnh tâm thư giãn, v.v... phù hợp với hoàn cảnh và sức khỏe từng người.*



*Sinh hoạt điều độ, không làm gì quá sức bình thường, giữ gìn trạng thái cân bằng giữa ngủ và nghỉ, giữa ăn và làm, giữa trí óc và chân tay, giữa trong nhà và ngoài trời, giữa lười và chăm, v.v... cũng rất quan trọng.*

*Ăn uống đúng và đủ theo khả năng của mình, không nên nghiện bất cứ thứ gì, hạn chế thịt nhất là mỡ, ăn nhiều rau quả tươi, giảm chất bột, giảm bánh kẹo, bảo đảm cân bằng thức ăn âm và dương, giữ người không béo và cũng không gầy. Nên nhớ con người là giống ăn ngũ cốc, nên thức ăn cho người phải 80% là ngũ cốc còn 20% là rau quả và các thứ khác, không nên ăn quá no, người già rất cần đạm ở đậu tương, vừng lạc, tôm cua, ốc hến...*

*Cần có môi trường sống tự nhiên tốt, phần lớn các cụ sống 100 tuổi trở lên đều ở vùng núi, ở nông thôn còn ở thành phố thì rất ít và gốc cũng không phải thành thị. Hiện nay môi trường sống đang bị tàn phá nghiêm trọng đó là tự hủy hoại mình (chặt cây, phá rừng, chất thải, phân hóa học, thuốc trừ sâu...) đã làm mất đi cảnh thanh bình của thiên nhiên, là điều cũng nên hết sức tránh.*



*Kiên trì áp dụng 10 bài học về sức khỏe của Nhật Bản, đất nước được mệnh danh là “vương quốc của tuổi thọ” vì có tuổi thọ cao nhất thế giới hiện nay.*

*10 bài học đó là:*

- *Bớt ăn thịt, ăn nhiều rau*
- *Bớt ăn mặn, ăn nhiều chất chua*
- *Bớt ăn đường, ăn nhiều hoa quả*
- *Bớt ăn chất bột, ăn nhiều sữa*
- *Bớt mặc nhiều quần áo, tắm nhiều lần*
- *Bớt đi xe, năng đi bộ*
- *Bớt phiền muộn, ngủ nhiều hơn*
- *Bớt nóng giận, cười nhiều hơn*
- *Bớt nói, làm nhiều hơn*
- *Bớt ham muốn, chia sẻ nhiều hơn*

*Những bài học trên có tác dụng rất lớn đối với những người bị tăng huyết áp, bệnh tim mạch, ung thư dạ dày, viêm gan...*

*Biết cách sống, ta có thể làm chậm được quá trình lão hóa, kéo dài được tuổi thọ, có thể điều chỉnh được chiếc đồng hồ sinh học trong con người chúng ta chạy chậm lại, ta cũng có thể giữ bộ máy cực kỳ tinh vi của ta được bền vững lâu dài hơn.*