Tiểu sử

Nguyễn Ý Đức,
Tuổi Ất Hợi
Nguyên quán Hải Dương.
Hiện đang cư ngụ tại tiểu bang Texas, Hoa Kỳ.

Tốt nghiệp Tiến sĩ Y Khoa tại trường Đại Học Y Dược Sài Gòn năm 1963.
Hành nghề về Y khoa Gia đình, tại Việt Nam và Hoa Kỳ gần 50 năm.
Y sĩ hiện dịch Quân Đội Việt Nam Cộng Hòa.
Đã phục vụ tại Trung Đoàn 49, Sư Đoàn 25 tại Quy Nhơn; Đại đội Quân Y Sư Đoàn 7 Bộ Binh, Mỹ Tho; Bệnh Viện 3 Dã Chiến Mỹ Tho; Tổng Y Viện Cộng Hòa; Bệnh Viện Trưng Vương Sai Gòn.
Phó Chủ Tịch Hội Đồng Đô Thành Sài Gòn 70- 74
Hội Viên CARITAS Việt Nam.
Tới Hoa Kỳ năm 1975, định cư và hành nghề tại Baton Rouge, Louisana 25 năm.
Chủ Tịch Cộng Đồng Người Việt Quốc Gia Việt Nam tại Baton Rouge, Louisiana.
Chủ tịch Hội Y Sĩ Việt Nam tại Louisiana.\\\
Biên khảo các vấn đề y tế, xã hội.

Tác giả của nhiều sách và bài viết tiếng Việt về sức khỏe, dinh dưỡng và những vấn đề y tế xã hội đã được in, phát hành ở Hoa Kỳ và Việt Nam.
Hợp tác với chương trình phát thanh VOA, RFI, RFA , Việt Nam Hải Ngoại, VietRadio, VAB, Dallas Radio, Lạc Việt Radio Canada, và truyền hình trong ngoài nước như O 2TV, Vietface TV, Vietv, CMG TV, báo như Tuần báo Trẻ, Người Việt, Việt Vùng Vịnh, Thời Báo, Bút Việt, Á Châu Thời Báo, Thằng Mõ, Hướng Đi…- Tham gia chính chương trình Vấn Đáp Sống Khỏe của Hội Con Rồng Cháu Tiên VN Canada và YKHOANET thực hiện để phổ biến các tin tức y học, nâng cao sức khỏe dân chúng.

Tác phẩm đã xuất bản:
1- Thuốc Mỹ Chữa Bệnh Ta, năm 1977 để thỏa mãn nhu cầu hiểu biết về vấn đề trị bệnh căn bản cho người Việt Nam khi mới đặt chân tới Đất Mỹ.
2- An Hưởng Tuổi Vàng 2000, 2004, 2011
3- Sức Khỏe và Đời Sống 2001.

4- Dinh Dưỡng và Thực Phẩm 2004, 2005
5-Dinh Dưỡng và Sức Khỏe 2004, 2005
6-Dinh Dưỡng và Điều Trị 2004, 2005
7-Câu Chuyện Thầy Lang, sáu tập, về các vấn đề y tế thường gặp 2006.
8- An Toàn và Sức Khỏe Nghề Nghiệp 2006
9- Cẩm nang phục hồi tâm bệnh 2007
10-Những điều cần biết để phòng ngừa bệnh tật (2008)
11-Những bệnh thường gặp ở người cao tuổi (2008)
12-Sức Khỏe Người Cao Tuổi 2009
13- Cẩm Nang Sức Khỏe Cao Niên 2010.
14- Trang web www.bsnguyenyduc.com

From: Yduc Nguyen [mailto:dryduc@gmail.com]
Sent: Friday, December 23, 2016 1:59 PM
To: Dang Huynh Chieu
Subject: Sách của Nguyễn Ý Đức

Thưa Giáo sư Huỳnh Chiếu Đẳng,
Đây là những cuốn sách về y học sức khỏe mà tôi đã viết trong mấy chục năm vừa qua. Xin gửi tới anh để anh tùy nghi phổ biến hộ trong Thư Viện Quán Ven Đường hộ.
Thành thực cảm ơn anh.
Chúc anh và gia đình vui mạnh.
Merry Christmas
Nguyễn Ý Đức.

80 năm Tình Nghĩa Vợ Chồng

Ngày 8 tháng 2, 2013, tổ chức Worldwide Marriage Encounter, California, đã vinh danh ông bà John và Ann Betar ở thành phố Fairfield, Connecticutt là cặp vợ chồng khắng khít lâu nhất Hoa Kỳ. Họ đồng ý trao thân cho nhau vào ngày 25 tháng 11 năm 1932. Sau hơn 80 năm chung sống với tuổi 101 của ông và 97 tuổi của bà, hai người được 5 con, 14 cháu và 16 chắt.
Vinh danh có mục đích là để khích lệ những cặp vợ chồng mới cưới duy trì tình yêu phu thê, vì theo thống kê, các cuộc hôn nhân ở Hoa Kỳ chỉ kéo dài khoảng 25 năm.

Khi được hỏi về bí quyết duy trì hạnh phúc hôn nhân thì bà cho hay là nhờ ơn trên ông bà rất may mắn vui buồn chăm thương yêu lẫn nhau. Và ông nói bí quyết chỉ giản dị là hãy hòa hợp khoan dung với nhau và thỏa mãn với cái gì đang có.

Trong khi đó, cặp uyên ương 87 năm lâu nhất thế giới Karam và Katari Chand bên Anh lại có ý kiến như sau như sau để hôn nhân hạnh phúc kéo dài:

-"Luôn luôn dành cho nhau chọn vẹn tình yêu vợ chồng vì khi trao nhau nhẫn cưới đã có ước thề là sẽ hiến thân xác cho nhau dù là trong hoàn cảnh khó khăn.

-Luôn luôn tận tình chăm sóc lẫn nhau để cùng nhau thoải mái về tinh thần và thể chất dù chỉ là một cử chỉ cầm tay thân ái, một miếng ăn ngon lành, một nụ hôn nhẹ lên má…

-Hãy khoan dung tha thứ cho nhau vì mỗi người đều có những lỗi lầm lớn nhỏ.

-Hãy lắng nghe nhau để hiểu tâm sự vui buồn của nhau rồi tiếp tay nhau giải quyết.

-Tuân theo các giá trị xã hội, tín ngưỡng, đối xử với nhau như mình muốn được đối xử như vậy".

Ông nói thêm, tôi luôn luôn tìm cách làm cho Katari cười bằng những mẩu chuyện vui rí rỏm vì nghe nói cười giúp ta sống lâu.
Hai ông bà có 8 con và 28 cháu nội ngoại. Ông ở tuổi 107 và bà vừa đúng 100.

Xét ra, hôn nhân nào chẳng có mâu thuẫn, bất hòa mà giải quyết những bất hòa đó đòi hỏi sự thường xuyên đối thoại với nhau, hòa hoãn, nhường nhịn với nhau. Vì người bình dân ta hằng ví rằng:

"Đạo vợ chồng khó lắm bạn ơi,
Chẳng dễ như ong bướm, đậu rồi lại bay".

Và liệu có nên áp dụng phương thức dân gian:
"Một người giận, một người làm lành,
Miệng cười hớn hở rằng mình giận chi."

Để cho:
"Đôi chồng vợ ra vào khắng khít, mắm muối mà vui".

như lão trượng Vương Hồng Sển thường nhắc nhở.

Và vợ chồng cùng an hưởng tuổi vàng, coi mỗi ngày của những năm tháng bên nhau là một Valentine Day.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Anh em nhà họ Điền

Cổ tích Việt Nam có chuyện anh em nhà họ Điền, đọc lại mà thấy có nhiều điều đáng suy nghĩ.

"Ngày xưa có dòng họ Điền, anh em sống với nhau từ đời nọ tới đời kia rất hòa thuận. Về sau họ này chỉ còn lại ba anh em sống vui vẻ tử tế, cho tới khi người thứ hai lấy vợ. Người vợ tính tình ích kỷ, lại hay sinh sự lắm lời cho nên không khí trong gia đình không còn được như xưa. Rồi một hôm người vợ nhất quyết đòi chia gia tài của ba anh em và bắt ép chồng đi ở riêng.

Người chồng ban đầu nghĩ tình anh em bấy lâu nay sum họp mà không nỡ chia lìa, nhưng người vợ ngày đêm cằn nhằn khó chịu, kiếm chuyện gây gổ trong nhà nên cũng đành nghe theo lời vợ, xin anh em đi ở riêng.

Người anh cả khuyên không được cũng đành phải chia của cải cha mẹ để lại ra làm ba phần đều nhau. Chỉ còn một cây cổ thụ trước nhà, cành lá sum xuê xanh tốt, chưa biết làm cách nào để chia cho đều. Cả ba anh em cùng nghĩ ngợi, rồi sau cùng quyết định gọi thợ về hạ cây xuống, cưa xẻ thành ván chia làm ba phần.
Đến hôm định hạ cây xuống, buổi sáng ba anh em ra vườn thì thấy cây cổ thụ đã héo khô từ bao giờ. Người anh cả bèn ôm lấy gốc cây mà khóc nức nở. Hai người em thấy vậy mới hỏi anh:
"Một thân cây khô héo, giá phỏng là bao mà anh phải thương tiếc như thế?"
Người anh cả đáp lại rằng: "Có phải anh khóc vì tiếc cây đâu, song nghĩ loài cây cỏ vô tri kia nghe thấy sắp phải chia lìa mà còn biết buồn phiền khô héo đi, huống gì chúng ta đây là người cùng ruột thịt. Anh thấy cây mà suy nghĩ tới cảnh anh em chúng ta, anh mới phải khóc."

Nghe anh nói, hai người em hiểu ý đưa mắt nhìn nhau rồi cùng òa khóc. Người vợ xúi chồng đi ở riêng thấy vậy cũng rơm rớm nước mắt, đâm ra hối hận, cúi đầu xin lỗi hai anh và thề không bao giờ còn tính tới chuyện chia lìa nhau nữa.

Từ hôm đó, ba anh em lại ở với nhau êm ấm, vui vẻ như trước. Cây cổ thụ đã khô héo cũng trở lại xanh tươi.
Thành ra tình ruột thịt bao giờ cũng quý, đừng chia lìa nhau".

Gia đình là một đơn vị của xã hội. Nếu mỗi cá nhân trong xã hội sống hòa thuận keo sơn với nhau thì tình thân cũng gia tăng mà xã hội đó cũng ngày một phát triển.

Mong sao xã hội mình cũng keo sơn như vậy.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Bác Sĩ Cạn Dầu

Một nghiên cứu mới đây do Mayo Clinic và American Medical Association thực hiện và công bố trên Archive of Internal Medecil ngày 20 tháng 8 năm 2012 cho hay cứ hai y sĩ thì một người than bị kiệt sức vì việc làm của mình. Tỷ lệ này cao hơn so với các nghề nghiệp khác.

Căng thẳng trong nghề nghiệp là trường hợp trong đó đương sự cảm thấy kiệt quệ cả về thể chất, tinh thần và cảm xúc cộng thêm mất niềm tin về khả năng cũng như giá trị việc làm của mình.Lý do có thể vì không kiểm soát được thời gian làm việc, về vai trò của mình cũng như số lượng quá nhiều của việc làm.

Nghề y từ trước tới nay vẫn được nhiều người coi trọng vì những lý do khác nhau. Thi tuyển vào nghề y vẫn là khát vọng của nhiều sinh viên khi tốt nghiệp trung học. Tiêu chuẩn được chọn vào trường y cũng cao hơn so với các ngành học khác. Và hoàn tất một chương trình y khoa cũng vất vả tốn kém hơn. Vậy mà vẫn còn nhiều học sinh muốn vào. Đa số là vì yêu nghề mà mọi người vẫn cho là cứu nhân độ thế. Phần khác là do ý muốn của cha mẹ. Nhất y, nhì dược…

Theo kết quả nghiên cứu kể trên thì các bác sĩ ở tuyến đầu chăm sóc như tại phòng cấp cứu hoặc bác sĩ nội khoa gia đình, chuyên khoa thần kinh đứng đầu danh sách, với 60% bị cạn dầu. Bác sĩ trị bệnh ngoài da, y khoa phòng ngừa, nhi khoa tương đối bớt stress hơn. Do đó, các bác bác sĩ ở nhóm thứ hai có đời sống cá nhân-việc làm tương đối hài lòng hơn là nhóm thứ nhất.

Nói chung các bác sĩ làm việc ít nhất là 10 giờ mỗi tuần nhiều hơn, so với các nghề khác .
Cũng theo nghiên cứu, vì sự burn-out này mà phẩm chất của chăm sóc giảm, lỗi lầm nghề nghiệp tăng, đời sống cá nhân xáo trộn, không có thì giờ dành cho gia đình, một số không ít lạm dụng rượu thuốc thậm chí quyên sinh. Ngoài ra nhiều bác sĩ cũng sớm về hưu. Hậu quả là trong tương lai sẽ gây ra tình trạng thiếu bác sĩ, đặc biệt là Medicare, Medicaid cắt giảm bồi hoàn chi phí khám chữa bệnh. Bác sĩ phải khám nhiều bệnh nhân hơn để bù đắp, cho nên thời gian dành cho bệnh nhân giảm, bệnh nhân ít được giải thích tình trạng bệnh, điều trị tùy tiện, bệnh tái phát hoặc kéo dài, chi phí gia tăng.

Bác sĩ Tail Shanafelt, một trong các nhà nghiên cứu, kết luận, “Bất hạnh là hiện nay sự quan tâm tới vấn nạn này còn quá ít. Vì ích lợi của bác sĩ và bệnh nhân, các

nhà soạn thảo chính sách và các tổ chức chăm sóc sức khỏe phải đề cập tới vấn đề cạn dầu của giới bác sĩ".
Rất mong ý kiến xác đáng này sớm được thực hiện.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Bảo Tồn Và Giới Thiệu Văn Hóa Việt Nam

Đã có nhiều bằng chứng cho thấy là nền văn học Việt nam với nguồn gốc xa gần đang bị chế độ chính trị làm cho biến dạng hoặc mai một. Những tác phẩm văn học giá trị một thời đều bị coi là có tính cách phong kiến hoặc tư bản đồi trụy, cấm phổ biến. Nhưng lại nẩy sinh những loạt văn chương một chiều để nhất thời tuyên truyền tôn xưng chủ thuyết độc đoán, phục vụ chế độ.

Với hơn ba triệu người Việt sống tự do ở nước ngoài thì vấn để bảo tồn, phát huy văn học nhân bản Việt Nam cũng như giới thiệu với dân chúng bản sứ là điều quan trọng. Công việc này đang được nhiều người có thiện tâm thiện chí thực hiện. Một trong những người đó là cựu Trung Tá Binh Chủng Thiết Giáp quân đội Việt Nam Cộng Hòa Nguyễn Hữu Lý.

Năm nay cụ Lý được 86 tuổi trời. Xuất thân Trường Võ Bị Quốc Gia Đà Lạt năm 1955, cụ Lý phục vụ trong quân đội cho tới tháng 4 năm 1975, bị tù đầy cô lập 10 năm và tỵ nạn tại Hoa Kỳ cuối năm 1990.

Tới Hoa Kỳ vào tuổi 63, thay vì sửa soạn làm quen với nếp sống khác biệt để an hưởng tuổi già với con cháu thì cụ Lý lại ghi danh đi học. Trước hết là Anh ngữ căn bản, rồi Cao Học Nhân Văn Mỹ tại Đại Học Texas-Dallas.

Tốt nghiệp sau mười năm đèn sách, cụ dành thì giờ đọc lại thơ văn Việt Nam, lựa những tác phẩm có giá trị, chuyển sang Anh ngữ để cho thế hệ con cháu đọc hiểu đồng thời giới thiệu với dân chúng Hoa Kỳ. Cụ đã xuất bản ba tuyển tập song ngữ Việt-Anh: Tình Mẹ Trong Thơ Việt Nam, Quê Hương Qua Thi Ca Việt Nam và mới đây, Xuân và Tuổi Trẻ Việt Nam. Và sẽ xuất bản song ngữ "Lịch sử Dòng Họ và Sự Nghiệp", " Ức Trai Nguyễn Trãi" và "Tục Ngữ và Ca Dao Việt Nam".

Theo cụ, "*Các thi phẩm và các ca từ (được tuyển dịch) đều phản ảnh được những lề lối suy tư, hành động, giao tiếp và sinh sống của một dân tộc. Chúng là những thành phần quý giá và trọng yếu thuộc di sản văn hóa Việt Nam hiện nay và cần được bảo trọng, phát huy giữa các cộng đồng người Việt Nam sống tại hải ngoại*".

Người viết có cơ hội được tác giả gửi đọc cả ba tuyển tập và rất cảm phục phong cách chuyển ngữ rất linh động và chính xác của tác giả.
Xin ghi nhận nhiệt tình bảo vệ văn hóa Việt Nam của lão niên Nguyễn Hữu Lý và trân trọng giới thiệu với bà con đồng hương khắp nơi.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Bỏ cái Ta vào túi áo

Lục Súc Tranh Công là một truyện cổ Việt Nam mang nhiều ý nghĩa đáng suy gẫm.

Có sáu con vật được chủ nuôi là trâu, chó, ngựa, dê, gà, lợn. Nếp sống đang hài hòa thì không hiểu tại sao một hôm lục súc lại có một cuộc bàn tròn "kiểm thảo" kể công, đả kích lẫn nhau.

Chủ nhà dựa cột lắng nghe.

Trâu khai hội rằng mình có ích, rằng đồng giống có những Phật ngưu mà ai có phúc được uống một chút huyết là sống lâu như ông Bành tổ, Tề Tuyên Vương cũng thương không nỡ hạ thịt. Vậy mà chủ nhân lai nỡ "đáng hậu xử bạc". Rồi quay ra chê Chó, rằng "chưa rét đã phô rằng rét, Xo ro đuôi quít vào trôn", Tài ăn vụng thôi thì hơn chúng. Vậy mà lại được cơm ngon, ổ ấm, chẳng bù với trâu chỉ nhai cỏ khô, nằm chuồng đất lạnh.

Chó tự vệ ta đây "Đêm năm canh, con mắt như chong, Đứa đạo tặc nép oai khủng động. Đứa gian tham thấy bóng cũng kinh" rồi than phiền chủ chỉ cho cơm thừa canh cặn

Và chõ móm chê ngựa "Dại không ra dại Khôn chẳng ra khôn. Ngất ngơ như ốc mượn hồn, Nuôi giống ấy làm chi cho rối".

Trạm tự ái, ngựa bèn khoe giống mình danh giá từng giúp Hán Cao Tổ lập nghiệp Đế, giúp Quan Công sáu ải thoát thân, được gần kề vương tôn công tử. Rồi tiện thể, quay sang "rũa" dê là có đầu mà chẳng có đuôi, mình nhỏ bụng lớn, sớn các như con chàng kẻ cướp, chỉ chạy nhảy chơi đùa.

Dê tự tôn là vật tế Thần phất cờ xuất trận, tế Thổ thần động thổ làm đình, tế thái miếu vào ngày mồng một và từng được ban biệt hiệu chủ bộ râu dài, rồi "tố khổ" gà là phường vô dụng, bới móc luống cải luống ngô nhà chủ, trời chưa tối, đà lo việc ngủ.

Gà biện bạch là mình đầu đội mũ quan văn, nhân, dũng tín võ văn đều đủ, coi cựa gà là biết thịnh suy. Chứ đâu như heo chỉ ăn rồi ngáy, giả ngây dại, tảng lờ việc chủ…

Nghe xong, chủ bèn vỗ về lục súc rằng: Mọi vật lớn vật nhỏ đều có tài giỏi riêng, chẳng nên ganh tị nhau. Lục súc hiểu ra, ôm nhau giảng hòa hể hả.

Coi vậy thì bà con thấy súc vật cũng có cái ta, có cái tự cao tự đại, có dèm pha ghen tị. Huống chi là con người thì chắc là cái ta cũng "nhớn" lắm bà con nhỉ. Chẳng vậy mà ông triết gia Pascal người Phú Lãng Sa đã phán "le moi est haissable". Các tôi thật đáng ghét. Mà đáng ghét thật bà con ạ, nhất là cái tôi tiêu cực, cái tôi tự tôn, coi mình như cái rún của vũ trụ.

Cho nên có người đã khuyên là nên bóc một lớp vỏ trong cái ego của mình để lòng yêu thương lộ diện và đừng bao giờ để cái Ta quá gắn bó với quyền uy của mình vì khi chức vụ ra đi thì cái Ta cũng vỗ cánh bay theo.

Khi móng tay dài thì ta cắt móng chứ đâu lại cắt ngón tay. Cũng như khi có sự bất hòa thì cắt bỏ cái Ta chứ ai mà cắt bỏ giao hảo.

Kể cũng khó, nhưng khi **bỏ cái ta vào túi áo**, thì chắc là có thể thực hiện được, phải không bà con cô bác?!

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

Bó Đũa và Tờ Giấy Nhám

Vào một ngày rảnh rỗi, ông bố kêu bốn người con tới uống trà, luận bàn thế sự. Rồi ông lấy ra một bó đũa và một túi tiền. Ông nói với các con "Nếu ai bẻ được bó đũa, cha sẽ thưởng cho gói tiền này".

Bốn người con hăm hở thay phiên nhau cầm bó đũa lên mà bẻ. Cố gắng tới mặt đỏ tía tai mà không anh nào bẻ gẫy được. Và đành xin chịu thua.

Ông già bèn cởi giây cột những chiếc đũa với nhau, rồi chậm rải bẻ từng chiếc đũa. Các con nhao nhao nói "Bẻ từng chiếc thì con cũng bẻ được".

Mìm cười, ông già nhắn nhủ *"Đúng vậy, nếu chia lẻ bó đũa ra thì ai cũng bẻ gẫy được, còn như giữ nguyên bó thì làm sao mà bẻ cho được. Đây là bài học mà các con nên nhớ mãi suốt đời. Sống với nhau mà không có sự hợp quần thì không có sức mạnh, không hỗ trợ được cho nhau và đối phương dễ bề lợi dụng, thao túng".*

Câu chuyện trên khiến ta liên tưởng tới tờ giấy nhám, một tờ giấy rất bình thường mà nhiều công dụng. Giấy nhám có thể làm nhẵn thín những mảnh gỗ sần sùi, có thể làm sáng loáng những mảnh kim loại lâu ngày rỉ sét.

Mà giấy nhám chỉ được làm thành với những hạt cát long lanh, một chút keo và tờ giấy.

Để trên lòng bàn tay, cát có thể bị một hơi thở thổi bay tứ phía. Chút keo hòa vào nước sẽ chỉ là nước, dễ bốc hơi và không còn dính. Và tờ giấy có thể bị vò nát xé tan từng mảnh.

Nhưng khi cát trộn lẫn với keo, rồi trải mỏng lên tờ giấy chờ cho khô thì tất cả sẽ thành tờ giấy nhám, vừa dai vừa sắc với nhiều công dụng.

Ở đời, không ai có thể sống lẻ loi. Lẻ loi thì làm sao có cơm mà ăn, có áo mà mặc, có nhà để ở. Rồi lại còn biết bao nhiêu nhu cầu khác nữa cho đời sống.

Mà chung sống tất phải có cạnh tranh, đụng độ, cá lớn nuốt cá bé, mạnh được yếu thua. Yếu mà không đoàn kết với nhau thì sẽ bị thiệt thòi, bóc lột.

Nhìn ra thế giới, bao nhiêu nước lớn ăn hiếp nước bé cách này cách khác. Bằng vũ lực. Bằng bao vây lũng đoạn kinh tế. Bằng lấn biển chiếm đất.

Trong phạm vi bé nhỏ cộng đồng, nhóm thiểu số không ngồi lại với nhau thì chẳng mấy lúc mà nhóm đa số lấn hiếp, dành hết quyền lợi. Nhất là cộng đồng người Việt còn mới mẻ.

Vì thế, mới có những ca dao nhắc nhở:

"*Một cây làm chẳng nên non*

Ba cây chụm lại, nên hòn núi cao".

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Quyền Hạn Người Bệnh

Bạn có biết, mọi người bệnh đều có một số quyền hạn được luật pháp quốc gia bảo vệ và đa số các cơ sở y tế đều ghi rõ quyền hạn và trách nhiệm của người bệnh. Bệnh nhân cần hiểu rõ về các quyền hạn này để biết mình sẽ được đối xử như thế nào.

1-Quyền được biết về bệnh

Bệnh nhân có quyền được thông báo về bệnh trạng của mình, các rủi ro và ích lợi của phương thức điều trị một cách chính xác và giản dị để người bệnh hiểu rõ.

2-Quyền lựa chọn bác sĩ

Bệnh nhân có quyền lựa chọn bác sĩ hoặc các nhân viên y tế thích hợp với nhu cầu của mình đồng thời cũng có quyền hỏi thêm ý kiến bác sĩ hoặc nhân viên y tế khác khi thấy cần.

3-Quyền được cấp cứu

Khi bị thương tích, bệnh hoạn trầm trọng bệnh nhân có quyền được nhận vào các cơ sở y tế khẩn cấp ở bất cứ nơi nào để được điều trị.

4-Quyền góp ý kiến

Bệnh nhân có quyền cũng như trách nhiệm tham gia vào việc điều trị bệnh của mình; có quyền từ chối điều trị dù là do bác sĩ đề nghị. Bác sĩ và nhân viên y tế sẽ giải thích cho bệnh nhân các hậu quả về sự từ chối này.

5-Quyền được tôn trọng và không bị đối xử khác biệt

Người bệnh phải được tôn trọng. không phân biệt đối xử trong mọi trường hợp như chủng tộc, mầu da, tôn giáo, khuynh hướng tình dục, nguồn gốc thanh toán y phí và được thông báo chi tiết về chi phí trong các dịch vụ y tế

Bệnh nhân phải được tôn trọng sự riêng tư, được thân nhân thăm viếng trong khi điều trị tại bệnh viện

Sự tương kính giữa bệnh nhân và nhân viên y tế là điều kiện cần thiết cho việc cung cấp và tiếp nhận chăm sóc sức khỏe.

6.Quyền được giữ bí mật tình trạng sức khỏe của mình

Bệnh nhân có quyền thổ lộ cho người cung cấp dịch vụ y tế các chi tiết về bệnh trạng của mình. Các dữ kiện này phải được bảo vệ bí mật.

Bệnh nhân có quyền coi lại và làm bản sao hồ sơ bệnh lý của mình cũng như yêu cầu sửa đổi nếu thấy không đúng hoặc không đầy đủ.

7.Quyền than phiền, khiếu nại

-Bệnh nhân có quyền được giải quyết một cách công bằng, nhanh chóng mọi

than phiền của mình đối với nơi điều trị, cách chữa, bác sĩ hoặc nhân viên y tế. Các than phiền này cũng gồm thời gian chờ đợi quá lâu, giờ giấc không thích hợp, cách đối xử của nhân viên, tiện nghi của cơ sở điều trị.

Biết quyền hạn để tự bảo vệ sức khỏe là quan trọng.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.
www.bsnguyenyduc.com

Khoan dung chấp nhận...

Câu chuyện về một chiến binh Hoa Kỳ trờ về sau thời gian phục vụ tại Việt Nam.

Từ San Francisco, anh điện thoại cho bố mẹ.

-"Bố mẹ ơi, con sẽ về nhà nhưng có một đặc ân con muốn xin bố mẹ. Con có một người bạn mà con muốn rủ cùng về với con "

-"Được chứ. Bố mẹ rất vui lòng đón nhận anh ta".

-"Nhưng con muốn thưa cùng bố mẹ là anh ta bị trọng thương trong một cuộc giao tranh giẫm lên một quả mìn, mất một tay và một chân. Hiện nay anh không có nơi nương tựa và con xin cha mẹ cho anh về sống với gia đình mình".

-"Con ơi, bố mẹ rất xúc động khi biết rõ hoàn cảnh của anh ta. Có thể chúng ta sẽ giúp anh kiếm một nơi nào đó để sống".

-"Không, bố mẹ ạ. Con mong muốn anh ta sống chung với gia đình nhà mình"

-"Con ơi, con không hiểu điều con yêu cầu.Một người tàn phế như vậy sẽ là gánh nặng cho gia đình mình. Chúng ta có đời sống riêng và chúng ta không thể để chuyện này khuấy động tới nếp sống của chúng ta. Theo bố, con nên trở về với gia đình ngay và quên anh ta đi. Anh ta sẽ tự tìm được lối thoát".

Tới đây, người con cắt điện thoại. Và bố mẹ anh ta bặt tin về con mình.

Cho tới mấy ngày sau, họ nhận được điện thoại từ Cảnh sát San Francisco. Con trai của họ đã chết sau khi té ngã từ một cao ốc. Cảnh sát cho là người này đã tự sát. Vô cùng đau đớn, hai vợ chồng bay sang San Francisco, tới nhà xác để nhận diện con mình. Họ nhận ra đứa con thân yêu, nhưng kinh hoàng hơn nữa là thấy điều mà họ không ngờ: con mình chỉ còn một tay và một chân.

Cha mẹ trong câu chuyện này cũng tương tự như nhiều người chúng ta. Chúng ta rất dễ dàng dành tình thương yêu cho người có diện mạo coi được hoặc tính tình vui vẻ khi ở gần nhưng chúng ta không ưa những người quấy rầy ta hoặc làm ta khó chịu. Chúng ta sẵn sàng tránh xa những người không khỏe mạnh, không đẹp dáng và không thông minh như chúng ta.

Nhưng rất cám ơn Đấng Bề Trên là cũng có người không đối xử như vậy. Có người thương yêu ta với tình yêu không điều kiện, sẵn sàng mãi mãi đón nhận ta vào nhà dù ta có tàn tạ như thế nào.

Đêm nay, trước khi vùi đầu trong giấc ngủ, hãy lên tiếng cầu nguyện Thượng Đế ban cho chúng ta một sức mạnh cần thiết để chấp nhận mọi người dù họ thế nào và giúp chúng ta thông cảm hơn với người không giống ta.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức, chuyển ý.

Chỉ tại Email!!!

Cũng chỉ vì sử dụng email không nghĩ tới hậu quả mà mới đây một vị tướng lãnh quyền thế của Hoa Kỳ đã phải đột ngột từ chức.

Email viết tắt từ chữ electronic mail, thư điện tử.

Thay vì gửi bằng sở bưu điện, thì ngày nay thư từ tài liệu thường được gửi qua hệ thống internet, vừa nhanh vừa đỡ tốn kém. Và trên nguyên tắc email cũng kín đáo, không ai đọc lén được vì phải có chìa khóa riêng. Nhưng bây giờ tin tặc cũng có cách xâm phạm, quấy rầy.

Ông Tướng đã có gia đình với hai mặt con, lại đem lòng thương yêu một phụ nữ viết hồi ký cho mình. Đôi bên trao đổi tâm tình qua email. Họ không gửi trực tiếp cho nhau để tránh bị đọc trộm cũng như tang chứng "trên bộc trong dâu" mà gửi vào một hộp thư. Chàng nàng có mật mã riêng vào đọc. Chẳng khác chi gián điệp dấu tin ở một gốc cây rồi đồng bọn tới lấy. Thật là kín đáo.

Nhưng chẳng may nội tình bị lộ vì tình nương lại viết thư "hăm dọa" một phu nhân bạn của gia đình ông Tướng, vì ghen bóng ghen gió. Phu nhân thông báo cho cơ quan an ninh. Cơ quan an ninh bèn điều tra. Và "Cái xẩy nẩy cái ung": Họ phanh phui ra mối tình ngoài hôn nhân của hai người. Ông Tướng thú nhận và từ chức. Vì ngoại tình của một nhân vật quyền uy là chuyện rất nhạy cảm với nền an ninh quốc gia, dễ bị blackmail. Ông Tướng giã từ "trị quốc", về "tề gia", lo đối phó với vợ hiền đầu gối tay ấp đã 38 năm...

Chưa hết, vị tướng lãnh kế vị ông trong việc điều quân khiển tướng tại chiến trường sắp được thăng chức cũng lại bị "hỏi thăm" vì FBI có bằng chứng là ông đã có mấy chục ngàn email trao đổi không thích hợp với cùng vị phu nhân bạn của ông Tướng Tình báo.

Từ scandal này, có hai bài học được rút ra.

Đã có gia đình mà lại "làm nhớn" thì đừng có mà léng phéng "Chán Cơm, ăn Phở ". Cơm nguội ăn với dưa khú dù sao cũng vẫn an toàn. Vả lại, dù trong dù đục, "ao nhà" vẫn number one.

Đừng tưởng lấy một nickname ma, ghi danh một email rồi tha hồ chuyển gửi

khen chê mạ lỵ thiên hạ "vung tì vít", cho là không ai biết. Vì tại Hoa Kỳ, với đạo luật Electronic Communications Privacy Act 1986, chỉ cần một lệnh của tòa án là FBI có quyền yêu cầu trang chủ Google, Yahoo… cung cấp các message, nếu họ nghi nội dung có tính cách đe dọa, phỉ bang, vi phạm pháp luật.

Để bảo vệ người dân với kẻ bất lương.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Cho Vừa Lòng Nhau

Bạn có biết, ngoài vai trò quan trọng trong việc tiêu hóa thực phẩm, nếm vị mặn ngọt chua đắng của thức ăn nước uống, **lưỡi** còn tham dự vào sự phát âm, hoàn thành tiếng nói để con người có thể đối thoại giao tế với nhau.

Là một cấu trúc với các mô bào mềm, cho nên lưỡi có thể uốn éo khiến cho lời ăn tiếng nói lên bổng xuống trầm, ngọt ngào dễ nghe nhưng cũng có lúc đay nghiến, xóc họng, chua cay. Cho nên cổ nhân ta mới có nhận xét rằng *"Lưỡi không xương, trăm đường lắt léo"*.

Truyện xưa kể lại rằng:

"Có một ông chủ muốn thử lòng tên gia nhân, bèn bảo y làm thịt một con heo rồi mang bộ phận nào ngon nhất thì nấu cho ông một món nhậu để đãi khách quý. Người giúp việc y lời, lấy cái lưỡi nấu món sốt vang tuyệt hảo hầu ông chủ. Một lần khác, ông chủ cũng khiến anh ta làm công việc tương tự, nhưng lấy bộ phận nào dở ẹc nhất để làm món ăn mời khách, một người mà ông ta không ưa. Gia nhân bèn tái bản món lưỡi heo sốt vang như trước.

Ngạc nhiên ông chủ hỏi cho ra lẽ, thì gia nhân bèn đáp: "Thưa lão gia, cũng một cái lưỡi, khi tốt với nhau thì thốt ra những lời ân tình, trìu mến nhưng khi hận thù đằng đằng thì cũng cái lưỡi đó ở cùng con người đó lại phát ra những lời độc địa có thể gây ra tán gia bại sản, phá hoại hạnh phúc gia đình người khác".

Tâm lý chung của con người là thích nghe những lời nói dịu dàng khiến cho con kiến trong lỗ cũng bò ra. Nhưng có lẽ cũng chẳng nên quá mật ngọt đến nỗi bã lã giả dối, "nói vậy mà không phải vậy", để người dễ tin "cứ tưởng bở". Đồng thời cũng nên "liệu lời ăn nói cho vừa lòng nhau", để "vui lòng khách đến, vừa lòng khách đi" chứ chẳng nên quá phũ phàng tiếng bấc tiếng chì. Vì "lời nói chẳng mất tiền mua".

Do đó, biết xử dụng ngôn từ một cách khôn ngoan là điều tưởng cũng nên làm. Thủ tướng nước Anh Winston Churchill có nói: "Dù có nuốt đi những lời độc địa thì dạ

dày chúng ta cũng không bị trúng độc".

Đó cũng là kinh nghiệm mà người xưa vẫn nhắc nhở *"Uốn lưỡi bẩy lần trước khi nói"*, vì *"vết thương dao cắt dễ lành, lưỡi đâm khó chữa"*.

Gặp một người có ngôn từ độc ác thì cũng chẳng nên chấp nhất, "hòn đất ném đi, hòn chì ném lại", chỉ gây thêm hận thù.

Cho nên tục ngữ ca dao mình có câu nói:

"Chim khôn kêu tiếng rảnh rang

Người khôn nói tiếng dịu dàng dễ nghe".

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc,com

Duy trì bút mực viết tay

Nhiều người bắt đầu e ngại rằng, trong một tương lai không xa, dùng bút mực để viết những dòng chữ trên tờ giấy trắng sẽ mai một. Vì bây giờ, người ta diễn tả ý tưởng, trao đổi tin tức nhiều hơn trên bàn phím computer.

Nhớ lại ngày xưa, khi mẹ cha dẫn tới lớp học lần đầu trong đời, bài tập viết mở lòng là tô mấy chữ **a, á. ớ, e, ê, i, u, ư**…Thầy cô viết bằng bút chì lên tờ giấy học trò kẻ dòng ngay ngắn. Bé ngồi cầm bút nắn nót tô mực lên từng chữ. Năm ngón tay nhỏ xíu nắm cán bút với ngòi viết bằng sắt chấm trong lọ mực tím. mực xanh. Lưng ôm lấy mặt bàn mà tô. Bé chăm chú tô hết mấy chữ cái, mỏi cả mấy ngón tay, bỏ bút, thoa thoa nắn nắn mấy ngón tay rồi lại tiếp tục. Bé kiêu hãnh nhìn công trình của mình, mãn nguyện…

Lớn lên, đi học vẫn chép bài, ghi lời giảng với bút mực, bút chì rồi bút bi, bút nguyên tử. Có thời kỳ cha mẹ không cho dùng bút nguyên tử, vì sợ rằng chữ viết sẽ xấu. Mà xấu thật, vì mực có sẵn trong bút ra liên tục cho nên ta viết ngoáy, viết tháu, bị thầy cô chê là viết như gà bới, chữ chẳng ra chữ. Do đó đã có những bài viết tập sao cho thẳng hàng, đều chữ. Có anh có chị viết đẹp như in. Khoe rằng viết với bút máy Parker, Scheaffer…

Viết chữ bằng bút cũng là cách "động viên" trí não.

Theo giáo sư tâm lý Virginia Berninger, Đại học Washington, thì những nét chấm phá khi viết bằng bút kích thích các vùng não bộ trách nhiệm về sự suy nghĩ, ngôn ngữ, trí nhớ và người viết tay sẽ nẩy ra nhiều ý tưởng hơn là dùng keyboard. Và cũng khéo tay làm công việc tinh vi. Chụp MRI não bộ người viết tay, các nhà nghiên cứu cũng tìm thấy các hoạt động của nhiều vùng tế bào não. Vì khi viết tay, người viết vừa tập trung vào ngòi bút vừa suy nghĩ để moi óc ra những ý tưởng tâm tư.

Chữ viết tay của các văn bản nổi danh như bản Tuyên Ngôn Độc Lập Hoa Kỳ do Timothy Matlock viết bằng bút mực trên da là tài liệu lịch sử quý giá mà kỹ thuật sắp chữ in ấn không thể sánh được.

Cho nên, mặc dù ít dùng, nhưng các lớp mẫu giáo vẫn dạy con em nắn nót viết tay. Và kỹ thuật "hiện đại" cũng có những mô hình dạy viết tay trên computer, trên IPad.

Để con em biết rằng ngoài đánh chữ trên phím vi tính, còn cách ghi chép ý tưởng khác giản dị, có sẵn: đó là viết chữ bắng tay với bút, với mực.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

MY NAME IS COCAINE…

Thấy bài thơ hay hay sau đây về tai họa của bạch phiến Cocaine, chúng tôi xin chuyển sang tiếng Việt để quý độc giả cùng đọc và tránh xa.

My name is Cocaine- call me Coke for short.

I entered this country without a passport,

Ever since then I've make lots of scum rich

Some have been murdered and found in a ditch

I'm more value than diamonds, more treasured than gold

Use me just once and you will be sold

I'll make a schoolboy forget his books.

I'll make a beauty queen forget her looks.

I'll take renowned speaker and make a bore.

I'll take a mother and make her a whore.

I'll make a teacher forget how to teach.

I'll make a preacher not want to preach.

I'll take all your rent money and you'll get evicted.

I'll murder your babies or they'll be born addicted.

I'll make you rob and steal and kill.

When you are under my power you have no will.

Remember my friends my name is " Big C".

If you try me just one time you may never be free.

I've destroyed actors, politicians and many hero.

I've decreased bank accounts from millions to zero.

I make shooting and stabbing a common affair.

Once I take charge, you won't have a prayer.

Now that you know me what will you do ?

You'll have to decide. It's all up to you.

The day you agree to sit on my saddle.

The decision is one that no one can straddle.

Listen to me, and please listen well.

When you ride with Cocaine you are headed for hell !!!

ANNON

TÔN NỮ COCAINE

Tên Em Tôn Nữ Cocaine,

Biệt danh "Coke , Crack", đồng thuyền Cần Sa.

Em nhập cảnh, chẳng visa .

Buôn em, khối kẻ thành ra sang giầu.

Cũng nhiều kẻ chết, điên đầu.

Kim cương, vàng bạc sánh đâu Coke này.

Vướng vào em, chỉ một ngày.

Bao người tự hủy, lưu đầy tương lai.

Học sinh ghiền, bỏ học bài.

Sắc đẹp hoa hậu, cũng phai nhạt liền

Nhà hùng biện, thành vô duyên.

Mẹ hiền, thục nữ cần tiền, bán trinh

Nhà mô phạm bỏ nghề mình

Nhà truyền giáo cũng điêu linh linh hồn

Vướng vào em, của đi luôn

Tiền nhà: mua thuốc; ngủ đường, đói ăn

Hài nhi, em hủy Tâm-Thân

Lớn lên cướp bóc, thành quân giết người

Ai dưới ảnh hưởng của tôi

Không còn ý chí, cuộc đời tiêu ma

Tên tôi mẫu tự C hoa

Thử tôi lần một, đâu là tự do?

Tài tử, chính khách: co ro

Anh hùng, triệu phú: thân cò long đong

Giết người, cướp của như không

Cho nên xin nhớ làm lòng

Vướng vào COKE, khỏi trông mong, xin cầu

Chẳng thoát khỏi tay COKE đâu!

Ai ơi, xin nhớ cho lâu:

Đừng đi với Crack, đừng cầu COCAINE

Gần COKE, cuộc đời tiêu tan!!

BS Nguyễn Ý-ĐỨC chuyển ý.

Đại Thụ và Cây Sậy

Tại một khu rừng nọ, có một cây đại thụ và một cây sậy mọc gần nhau đã từ nhiều chục năm. Đôi bên vẫn thường tâm sự qua lại mặc dù một bên thì lừng lững cao ngất trời xanh, một bên thì mảnh mai không quá đầu người.

Một hôm đôi bên luận bàn về sức mạnh của nhau.

Sậy khiêm nhường nói:" Tôi biết thân phận bé nhỏ của tôi không bằng anh nhưng tôi nghĩ là tôi an toàn hơn anh."

Đại thụ nhìn xuống cây sậy cười ngạo nghễ: "Sao chú mày chủ quan tự tin thế. Anh to lớn thế này mà lại kém an toàn hơn chú à. Chú cho ta biết cái gì có thể quật ngã thân hình to lớn với gốc rễ nằm sâu trong đất của ta. Ngoài ra, với chiều cao, ta có thể nhìn xa trông rộng ngắm phong cảnh khắp nơi, hường gió mát trăng thanh mà chú mày chả bao giờ được hưởng". Rồi cười ha hả khoái chí.

Sậy ta biết thân, âm thầm số phận.

Tối hôm đó, một cơn giông tố thổi về với sấm sét ầm ầm rung chuyển đất trời. Muông thú sợ hãi tìm nơi trú ẩn. Cây cối nghiêng ngả, cành lá tả tơi gẫy rụng vương vãi khắp nơi.

Với chiều cao quá cao, đại thụ chịu không nổi sức mạnh của phong ba bão táp, bật gốc nằm trơ trên mặt đất. Nhìn sang cạnh, nó thấy sậy vẫn đứng trên rễ, chỉ rụng bớt ít chục cánh lá. Ấy là nhờ sậy mọc thấp, uốn mình theo gió lại được các cây lớn hứng hết phũ phàng mưa gió, cho nên sau bão táp, nó vươn mình thẳng lên được. Đại thụ thở dài, ân hận về tính tự cao tự đại của mình, chào vĩnh biệt sậy, chờ thợ rừng tới cưa sẻ về dùng. Thông cảm, sậy nhìn sang ái ngại…chia tay.

Ở đời thiếu gì hoàn cảnh tương tự. Phúc đấy, họa đấy. Khi danh vọng lên cao thì dương dương tự đắc, coi trời bằng vung mà khi xuống thấp thì lủi thủi như chó cắt tai. Giá mà có một chút khiêm cung, nhìn trước nhìn sau, nhận ra thiếu sót của mình để chấn chỉnh tu bổ thì chẳng cũng hay lắm sao.

Khương Tử Nha xưa kia nhận xét: “Chớ thấy mình sang mà khinh người hèn; chớ thấy mình cao mà khinh người thấp; chớ cậy mình khôn mà gạt người dại; chớ cậy mình mạnh mà khinh kẻ yếu”.

Trong khi đó, Montesquier của nước Pháp lại ca tụng:”Hỡi những người khiêm tốn, xin chào đón quý vị. Quý vị đã tạo ra vẻ dịu dàng và thú vị cho cuộc đời. Quý vị tưởng là mình chẳng có gì nhưng tôi nhận thấy quý vị có tất cả”.

Nghe ra, thấy cũng có lý vậy.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Tù sướng hơn nursing home

Chẳng biết "nghiêm túc" hay bông lơn mà cây viết tự do Keith Veronese phát ngôn rằng nếu già, không gia đình mà lại ít xu thì vào tù có vẻ thoải mái hơn là ở nursing home.

Để hỗ trợ cho "luận cứ" của mình, ông tán rằng:

-Rằng vào tù, ta sẽ có nhà ở free mà không phải đóng thuế thổ trạch, không phải trông nom tu bổ, cắt cỏ làm vườn;

-Rằng vào tù là có cơm nóng canh ngọt ngày 3 bữa kèm theo snack rất ư là an toàn vệ sinh thực phẩm, đầy đủ chất dinh dưỡng kèm theo cà phê, nước trà, chỉ thiếu cái món "lưu linh Bồ Đào Tửu";

-Rằng vào tù sức khỏe sẽ được chăm sóc free: có bác sĩ theo dõi sức khỏe, được đưa đi bác sĩ chuyên môn, thuốc men đầy đủ, hơi ể mình một chút là có thể khai bệnh tới bệnh xá nghỉ ngơi;

-Rằng vào tù có nhiều bạn đồng cảnh, tha hồ mà giao du thân mật, vui chơi thể thao giải trí;

-Rằng vào tù nếu muốn có thể học bổ túc một "chuyên nghành" nào đó, tha hồ đọc sách báo, coi đủ loại chương trình truyền hình, loại trừ phim khiêu dâm, bạo lực khủng bố;

-Rằng nếu may mắn được đưa vào một nhà tù dưới sự "quản lý" của chính phủ liên bang thì cuộc sống tương đối tốt hơn là do Tiểu bang "trách nhiệm" vì đa số khách hàng thuộc giới "cổ trắng" white collar, lỗi lầm có vẻ lươn lẹo "trí óc" hơn là hung bạo, giết người…

-Rằng đời sống trong tù được "minh thị" hợp hiến hợp pháp, nếu "tù trưởng" hoặc nhân viên vi phạm thì tù nhân có quyền công khai khiếu nại, có trạng sư biện hộ miễn phí, có truyền thông báo chí sẵn sàng ăn có hỗ trợ…

Và để vào nhà pha, ông gợi ra vài "sách lược" như trồng dăm cụm cần sa, viết vài ngân phiếu không tiền bảo chứng hoặc ngon hơn là "thuổng" đôi ba cổ vật ở viện bảo tàng…

Trong khi đó, nếu được "gửi" vào nursing home thì nhiều người cứ nghĩ là mình ở thế yếu, dễ bị lạm dụng thể chất, tinh thần, dễ bị lơ là bỏ bê, thường xuyên bị cho uống thuốc an thần thậm chí trói chân cột tay để khỏi nhiều lời đòi hỏi; thức ăn khi nóng khi lạnh kém dinh dưỡng, khi cần giúp đỡ thì réo mãi chẳng thấy nhân viên mà nếu khiếu nại thì cầm chắc là bị "trù ẻo, hành hạ"…

Thực tế thì cũng có một số nursing home coi trọng lợi nhuân hơn là lương tri trách nhiệm nhưng họ thường xuyên bị các cơ quan y tế xã hội thanh tra. Và nếu gia đình

thẳng thắn đôi lời với chủ nhân hoặc yêu cầu nhà chức trách can thiệp thì tình trạng sẽ khá hơn.

Chứ vào tù thì "I Xin You", em chẳng dám. Vì nhất nhật tại tù, thiên thu tại ngoại, mất tự do, mất luôn danh dự thì cũng ớn gà.

Trừ khi, như Nelson Mandela nói, ở nước Nam Phi chúng tôi muốn làm Tổng Thống thì trước hết phải vào tù ra khám.

Ý gỉa ông ta nói kinh nghiệm bản thân, nhiều năm "nằm ấp" vì tranh đấu chống phân cách chủng tộc trước khi được dân bầu lên ngôi lãnh đạo. Thì chắc có người sẵn sàng.

Chứ gần xuống lỗ mà vào nhà cải huấn thì "em chã."

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Độc Thân mà không Cô Độc

Có ý kiến cho rằng, khi rơi vào tình trạng độc thân thì nhiều người cảm thấy cô đơn và hối hả đi tìm một đối tượng mới để "như đũa có đôi". Nhưng thực ra không hoàn toàn như vậy, vì nhiều người lại enjoy với sự trở lại cuộc sống thong dong một mình một bóng thuở xa xưa.
Tại một trung tâm sinh hoạt của quý vị cao niên, số người cả nam lẫn nữ ly hôn, góa bụa này không phải là ít. Các ông các bà thường chút bầu tâm sự với nhau về hoàn cảnh của mình.
Một ông nói, sau hơn một năm ra vào thương nhớ thì bây giờ tôi đã khuây khỏa với cảnh lẻ loi. Giờ đây mình muốn làm gì thì làm, muốn ăn gì thì nấu lấy, sống thoải mái tự do và cũng "phát hiện" ra rằng mình cũng có thể làm được nhiều điều mà trước đây cứ phải nhờ đến bà xã. Nhưng đôi khi cũng nhơ nhớ làm sao ấy…

Một bà tâm sự bây giờ các cháu đã ở riêng có công ăn việc làm tương đối ổn định, tôi "vô tư" đi đây đi đó, ở với cháu này vài tuần rồi tới nhà cháu khác. Ngày ngày rủ vài bà bạn tới sinh hoạt chung ở đây thì cũng vui. Nhưng đôi khi trái gió trở trời, đau mệt thì cũng thấy thiếu thiếu một bàn tay chăm sóc, một bát cháo nóng do ông ấy nấu. Và cũng buồn buồn…Giá kể còn ông ấy …

Một vị thì lại "thẳng như ruột ngựa", phát ngôn rằng quá khứ là quá khứ, cái gì đã vượt khỏi tầm tay thì cho đi luôn. Chỉ cần dành một thời gian vừa đủ để hồi tưởng tới nhau, rồi là "a lê hấp", sửa soạn cho tương lai, cho những ngày còn lại. Bằng cách mở rộng giao hữu với mọi người, mọi tuổi, cả nam lẫn nữ để bớt lẻ loi. Rồi từ đó biết đâu mình lại chẳng gặp người tâm đầu ý hợp để cùng nhau đi nốt đoạn đường còn lại của cả hai người. Nhưng chớ có "léng phéng" vào trai có vợ gái có chồng, phá hạnh phúc nhà người ta. Cũng như liệu cơm gắp mắm, vừa tầm vừa sức chứ chẳng nên "trâu già" ham cỏ non, không "tương quan lực lượng", vừa tốn sức lao động mà còn giảm tuổi thọ trời ban cho…

Như vậy, độc thân đâu phải là bất hạnh, "độc thân sướng lắm chứ", nếu mình biết hưởng cái thú của sự độc thân, phải không thưa bà con cô bác?!.

Có ý kiến cho rằng độc thân không phải là một ngôi vị, mà chỉ là danh từ diễn tả một người đủ mạnh để tận hưởng cuộc đời độc lập, không phụ thuộc vào người khác. Và đó cũng là một phần tốt nhất cho giai đoạn cuối của đời người mà Thượng Đế đã dành cho.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

www.bsnguyenyduc.com

Đúng Giờ

Có một cặp tình nhân hẹn gặp nhau ở một công viên tĩnh mịch.

Nàng tới đúng giờ, ngồi đợi. Hai phút trôi qua rồi năm phút, rồi mười phút… "Chẳng thấy bóng anh đâu". Mà chỉ có một trai lạ, thấy nàng một mình, xà vào làm quen. Thì may mắn, xe chàng lao tới…

Thế là một màn giận hờn đấm lưng, tức tưởi nước mắt mắng vốn. Và chàng cúi đầu nhận lỗi…Hai người đã hẹn hò nhưng một người đã trễ hẹn.

Ta thường nói đùa với nhau rằng đúng giờ không có trong văn hóa giao thiệp của người mình. Vì thói quen cố cựu của ta là như vậy. Nhưng đây cũng là tật của nhiều sắc dân khác. Như dân Pháp. Cho nên một du khách ngoại quốc đã chữa thẹn "tôi trở thành người Pháp vì tôi đã không tới đúng giờ", khi tới trễ một bữa ăn.

Đúng giờ là đặc tính có thể hoàn tất một cam kết trước hoặc ngay vào thời điểm đã định.

Đúng giờ không những là một bổn phận mà còn là một phần của tư cách con người. Thành công trong đường đời, tạo được uy tín hay không, có trở nên người hữu dụng, đáng tin cậy hay không, cũng nhờ phần nào ở sự đúng giờ.

Văn hóa mỗi quốc cho phép một giới hạn co giãn thời gian với hẹn, trên dưới mươi phút còn có thể chấp nhận được.

Lord Horatio Nelson có tâm sự, *"Tôi thành công trong đời sống là nhờ ở việc bao giờ tôi cũng tới trước giờ hẹn 15 phút"*.

Đi xa hơn, nhà cải cách Anh Samuel Smiles nói, *"Mất của cải có thể thay thế bằng kỹ nghệ; mất kiến thức bằng học hỏi; mất sức khỏe bằng sự điều độ hoặc thuốc men chứ mất thời gian là nó đi luôn"*.

Trong khi đó, theo Williams Shakespeare: *" Không tôn trọng sự đúng giờ rõ ràng là một hành động không lương thiện Vì ta đã lấy cả tiền lẫn thì giờ của người khác"* .

Và nhà tu hành Richard Cecil kết luận: *"Một hẹn đã hứa trở thành món nợ.*

Nếu tôi đã hẹn với ai tôi nợ người đó sự đúng giờ. Tôi không có quyền làm phí thì giờ của người đó, nếu tôi phí thời giờ của tôi" .

Do đó, thường xuyên trễ hẹn sẽ khiến người khác cho rằng mình:

- vô tổ chức và cẩu thả, không biết tự sắp đặt để đúng hẹn;

-là người ích kỷ khiến thiên hạ phải cắm rễ mất thời giờ chờ đợi;

-là người nói dối, hẹn xong việc ngày mai mà tuần sau mới làm và

-ngớ ngẩn nếu luôn luôn chỉ nêu ra một lý do lỡ hẹn, "xin lỗi, nhiều việc quá nên quên".

Quá bận thì chia xẻ công việc với người khác, ôm đồm làm chi!!!

Bác sĩ NguyễnÝ Đức

www.bsnguyenyduc.com

Đừng Như Con Bướm…

Sách Sử Ký có ghi lại chuyện công tử Quý Trát, con vua nước Ngô, đi chu du thiên hạ. Qua nước Từ ông vào yết kiến nhà vua.

Vua Từ thấy Quý Trát có thanh gươm quý cứ chăm chăm nhìn mà không dám nói xin. Quý Trát biết ý,cũng muốn tặng nhưng chưa tiện vì cuộc du hành chưa hoàn tất.

Khi trở về, qua nước Từ, ông được tin nhà vua đã băng hà. bèn tới thắp nhang viếng mộ và để lại thanh gươm, kính tặng.

Quý Trát đã giừ lời hứa mặc dù trước đây chỉ mới có ý định trong lòng.

Trong đời sống hàng ngày có nhiều lúc ta hứa với người này người kia một điều nào đó. Lời hứa có thể là quả quyết hoặc mơ hồ nhưng đều ảnh hưởng tới mối giao tế giữa mình với người khác. Giữ được lời hứa thì uy tín của mình sẽ tăng lên trong khi đó phụ lời hứa thì sự thất bại trong trường đời là điều thấy trước. Cho nên hiền triết Khổng Phu Tử xưa kia có nói: "**Nhân vô tín bất lập",** người không giữ được chữ tín thì không đứng được ở đời. Ông cũng đặt chữ Tín vào nhóm Ngũ Thường với Nhân, Lễ, Nghĩa, Trí, Tín.

Thực tế mà nói thì giữ lời hứa quả tình là điều quan trọng.

Một người đang ở trong hoàn cảnh tuyệt vọng với ý nghĩ quyên sinh mà lời hứa cứu giúp đã được thực hiện thì một mạng sống đã được duy trì.

Đôi trẻ kết hôn giữ được lời hứa đầu bạc răng long thì chắc có nhiều hạnh phúc. Nhưng cũng có những hoàn cảnh hứa nhiều mà thực hiện chẳng được bao nhiêu, vì không ý thức được khả năng, vì vui miệng hứa trăng hứa cuội, vì huênh hoang tỏ vẻ ta đây hứa càn. Thánh Kinh nhắc nhở "**Kẻ to miệng hứa… mà không giữ lời hứa chẳng khác nào có mây, có gió mà chẳng có mưa" (Cn 25,14).**

Và trở thành con người bất tín.

Bất tín thì sẽ cô đơn lạc lõng trong xã hội. Như thi sĩ William Shakespeare cảnh cáo **"Đừng tin kẻ dù đã một lần sai hẹn".**

Cho nên Napoleon Đệ Nhất nhắc nhở : **"Cách giữ lời hứa tốt nhất là không bao giờ hứa".**

Nhưng mấy ai sống chung với nhau mà lại làm được như vậy.

Thực tế hơn, văn hào Jean Jacques Rousseau khuyên: **“Chậm rãi đưa ra lời hứa bao giờ cũng trung thành giữ được lời hứa”.**

Hoặc theo sử gia Irving Washington **“Đừng nhận cái gì mà ta không thể thực hiện nhưng hãy cẩn trọng giữ lời hứa”,.**

Và khi đã:

“Nói lời thì giữ lấy lời

Đừng như con bướm đậu rồi lại bay”.

Cũng như:

“Nói chín thì phải làm mười.

Nói mười làm chin, kẻ cười người chê”.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Duy trì hạnh phúc hôn nhân

Nhân đọc được bản văn lý thú bằng tiếng Anh, xin chuyển sang tiếng Việt. Hy vọng góp phần để bà con mình tiếp tục "trăm năm hạnh phúc", dù ở tuổi thanh niên hoặc đang "tóc bạc da mồi".

1. Hãy vòng tay ôm hôn người bạn đường vài ba phút trước khi tạm biệt chia tay. Để giữ hơi ấm của nhau trong những giờ xa cách.
2. Hãy nói lời cảm ơn nhau với mỗi việc làm dù nhỏ bé, như gãi lưng, quét nhà, rửa chén …
3. Hãy thường xuyên khen ngợi lẫn nhau, vì chỉ một lời tán thưởng chân thành cũng làm người kia hớn hở, hài lòng.
4. Nếu có cơ hội, hãy cùng nhau thân ái áp mình và nắm chặt tay nhau để kéo dài, nuôi dưỡng tình yêu.
5. Hãy im lặng, lắng nghe để hiểu rõ ý nghĩ của người bạn đường trước khi vội vàng đáp lời.
6. Hãy nhẹ nhàng tranh cãi. Nên nhớ rằng một lời nói đã phát ra thì khó mà lấy lại. Nếu cần nặng lời, xin hạ thấp giọng.
7. Ít nhất mỗi tháng một lần, nên có cuộc chung vui với cặp vợ chồng khác để tìm hiểu kinh nghiệm sống hạnh phúc của nhau.
8. Hãy cùng học một thú vui ưa thích như nấu ăn, tập vẽ, học vi tính…để có thì giờ bận rộn bên nhau.
9. Thay phiên nhau đưa ra quyết định cho mọi việc.Thực là vô duyên khi người ta hỏi ý kiến mình mà lại nhận được câu trả lời "tùy bạn". Nếu "tùy" tui thì tui cần gì "thỉnh" ý kiến của bạn nhỉ.
10. Hãy cùng nhau vận động cơ thể. Tự chăm sóc để có một thân thể khỏe mạnh, tâm sự cho người bạn đường hay là tui muốn sống lâu gần để gần bạn và để chăm sóc bạn khi cần.
11. Đừng nặng tay với người bạn đường dù với một bông hồng hoặc chiếc muỗng múc canh nho nhỏ.
12. Hãy cảm nhận sở trường và sở đoản của nhau. Người ta chọn lựa sống đời với mình vì họ tin tưởng là có thể học hỏi và tiếp thu được một vài tình tốt của ta. Hãy thương yêu hỗ trợ khi thấy bạn đường yếu đuối và hãnh diện khi người ta mạnh mẽ."

Cũng nên suy gẫm thêm ý tưởng của nhà văn Simone Signoret:

"Xích sắt không duy trì tình yêu hôn nhân. Mà là những sợi chỉ. Cả trăm sợi chỉ mong manh đã kết nối vợ chồng với nhau qua thời gian của những năm tháng chung sống".

hoặc của văn hào Andre Maurois

“Một hôn nhân hạnh phúc là một cuộc đối thoại kéo dài nhưng luôn luôn tưởng như quá ngắn”.

Vâng, hạnh phúc hôn nhân giản dị là thế đấy. Đôi ta hãy cùng nhau duy trì.

Bác sĩ Nguyễn Ý-Đức

Già Cậy Con…

Vào mùa Xuân năm 1983, chính quyền Reagan cho hay là các tiểu bang có thể làm luật yêu cầu con cái đóng góp trong việc chăm sóc cha mẹ già để giảm gánh nặng cho ngân sách địa phương. Tuy nhiên, sáng kiến này không được công luận hỗ trợ, với nhiều ý kiến phản bác. Chẳng hạn liệu có một ràng buộc nào bắt con cái phải có trách nhiệm về đời sống của cha mẹ. Nếu có, tới mức độ nào. Và ngược lại thì cũng có thắc mắc là liệu cha mẹ có "nợ" gì con cái không.

Đây là khái niệm nằm trong câu nói của văn hóa dân gian người Việt mình: "Trẻ cậy cha, già cậy con".

Xét cho cùng thì giữa cha mẹ và con cái đều có những mối "Nợ" qua lại.

Với trách nhiệm của con cái, quan tòa **Sir William Blackstone** (1723-1780) của Anh có viết trong tác phẩm luật nổi tiếng *Commentaries on the Laws of England như sau:*

"*…những người bảo vệ sự yếu đuối khi ta còn bé bỏng đều có quyền nhận sự hỗ trợ của ta khi suy nhược tuổi già; những người mà bằng sự nuôi dưỡng và giáo dục đã giúp con cái thành đạt đều tới lượt nhận được sự hỗ trợ của con cái khi cần".*

Còn cha mẹ thì cũng có "nợ" đối với con.

Nợ đầu tiên và quan trọng là cha mẹ có trách nhiệm giúp con phát triển để trở thành người trưởng thành có lý trí và đầy đủ khả năng cũng như cố gắng bảo vệ chúng với những hành vi có hại do chính chúng gây ra. Rồi một hướng dẫn đúng đắn, một tinh thần kỷ luật vững chắc, một niềm tin tôn giáo căn bản làm chỗ dựa cho linh hồn.

Cha mẹ còn "nợ" con cái sự dạy dỗ trong việc tôn trọng quyền hạn, ý kiến người khác, tôn trọng pháp luật bằng hành động của mình để chúng noi gương. Trẻ bị lường gạt thì lớn lên sẽ lường gạt người khác.

Con cái cũng cần được cha mẹ tôn trọng sự riêng tư, chẳng hạn không đọc lén thư từ, bút ký, không lục ngăn kéo, túi xách tay của các con…

Khi lớn lên, đôi khi con cái cũng hành động "trật đường rầy". Chúng cần được điều chỉnh nhưng không quá gắt gao, hạ phẩm giá mà có cân nhắc khuyến khích kèm theo lời khen với một nụ cười. Đứa trẻ lớn lên mà không thấy tình thương trong gia đình thì sau này chúng cũng khó mà có tình cảm thương yêu với tâm hồn hoan lạc.

Nhưng cha mẹ không nợ con những dịch vụ thời đại, như "Ông bà ơi, giữ các cháu hộ chúng con tuần sau nhé. Chúng con đi vacation". Hoặc "Con cần mua xe mới, cha mẹ giúp con một nửa tiền nhé"…

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

www.bsnguyenyduc.com

Gia Đình Hạnh Phúc.

Theo Cơ Quan Thống kê Dân số Hoa Kỳ, "Gia Đình " ngày nay tại đa số các quốc gia là một nhóm gồm 2 hoặc nhiều hơn những người sống chung với nhau, có liên hệ qua sự cưới hỏi, sinh đẻ, hoặc nhận làm con nuôi. Gia đình như vậy thường bao gồm cha mẹ và các con.

Tại Việt Nam, gia đình có thể rộng lớn hơn, với ông bà cha mẹ và con cháu, tam đại hoặc tứ đại đồng đường.

Căn bản của mỗi gia đình là làm sao để có hạnh phúc cho những người sống chung dưới một mái nhà.

Theo các nhà chuyên môn cũng như quan niệm của đa số quần chúng, gia đình hạnh phúc cần có ít nhất 5 yếu tố: tình thương yêu, sự tán thưởng biết ơn, đối thoại thông cảm, dành thì giờ cho nhau và một đầu đàn sáng suốt.

Tình yêu thương

Một gia đình hạnh phúc bắt đầu với một cuộc hôn nhân vì tình cảm yêu thương lẫn nhau chứ không vì lý do kinh tế, địa vị trong xã hội hoặc ép buộc. Gia đình sẽ gắn bó với nhau nếu đôi bên giữ được cái động lực đã khiến họ kết hợp với nhau. Họ sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi có cả hai thay vì một mình và chấp nhận cái xấu cái tốt của nhau.

Tán thưởng biết ơn

Trong một gia đình mà mọi thành viên cảm nhận được sự biết ơn lẫn nhau, tán thưởng sự giúp đỡ của nhau cũng như sống hòa đồng thì chắc là hạnh phúc cũng nhiều hơn.

Nói với nhau

Gia đình hạnh phúc khi mọi người coi trọng và dành thì giờ để nói và nghe lẫn nhau, để hiểu nhau hơn cũng như tránh hiểu lầm, ngộ nhận.

Nhiều gia đình có những khác biệt ý kiến nhỏ nhặt mà không giãi bầy giải thích thông cảm với nhau, sẽ đưa tới giận hờn hậm hực. Mới đầu còn nhẹ nhàng nhưng lâu ngày ngăn cách sẽ sâu đậm hơn. Thế là có không vui, mặt trời mặt trăng, ra vào tránh mặt.

Dành thì giờ cho nhau

Để cùng nhau chia sẻ những ngọt bùi cũng như cay đắng bất hạnh của cuộc đời, vì sắc sắc không không, có đó, mất đó, ai ngờ…

Lãnh đạo sáng suốt

Gia đình hạnh phúc cần một sự lãnh đạo hướng dẫn có tổ chức, trên dưới phân minh trong một sự thông cảm hài hòa mà không độc đoán, chồng chúa vợ tôi, con cái là lâu la, chạy việc. Mỗi người đều sẵn sàng ngỏ ý xin lỗi một cách thành thực, có tư cách, khi thấy mình sai.

Làm được như vậy thì mọi người đã thực hiện được điều mà Bernard Shaw nhận xét:

"*Một gia đình hạnh phúc là một thiên đường tới sớm*".

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Đừng vội trách nhau…

Nội dung câu chuyện đã được rộng rãi luân lưu phổ biến…

Bác sĩ vội vàng bước vào bệnh viện sau khi nhận được lời yêu cầu đến giải quyết một trường hợp khẩn cấp.Nhanh nhẹn thay quần áo mổ, ông sang phòng giải phẫu.

Một người đàn ông trung niên với nét mặt lo âu đi qua đi lại ngoài hành lang. Nhìn thấy bác sĩ, ông ta lớn tiếng:

"Làm gì mà đến bây giờ ông mới tới? Ông không thấy rằng mạng sống của con tôi đang mong manh như ngàn cân treo sợi tóc hay sao? Bộ ông không có một chút lương tâm trách nhiệm nghề nghiệp nào à?"

Lương y lặng lẽ trả lời: "Rất tiếc là tôi đã không có mặt trong nhà thương. Ngay sau khi nhận được tin gọi, tôi bỏ tất cả mọi công việc đang làm, lái xe chạy như bay tới đây…Bây giờ thì xin ông hãy bình tâm để tôi vào khám chữa cho cháu nhé".

"Ông nói sao? Bình tâm hả? Nếu là con ông đang hấp hối nằm trong kia thì liệu ông có bình tâm được không?

Lương y cười thông cảm và trả lời: " Tôi xin nhắc lại lời nói của Job trong Thánh Kinh "Đến từ cát bụi ta lại trở về cát bụi, hãy cảm ơn Thượng Đế". Bác sĩ không kéo dài được sự sống của người bệnh. Hãy cầu xin cho con ông đi, chúng tôi sẽ hết mình làm theo thánh ý của Thiên Chúa"

Người cha lầm bầm: "Đưa ra lời khuyên mà không thực lòng thì dễ dàng quá mà".

Lương y dành mấy giờ liên tục để cùng đồng nghiệp giải phẫu cho bệnh nhân rồi hân hoan bước ra, nói với người cha, "Cảm ơn Thượng đế, con ông đã tai qua nạn khỏi!"

Và ông ta quay lưng rảo bước, nói với lại "Nếu cần biết thêm chi tiết gì, ông hãy hỏi y tá nhé!! Họ sẵn sàng thay mặt tôi giải thích cho ông."

"Ông này ngạo mạn quá ta? Ông ta không dành được cho tôi vài phút để hỏi mấy điều về tình trạng của con tôi". Người cha than phiền với mấy cô y tá.

Nước mắt hoen mi, một cô y tá chậm rãi: "Con ổng mới chết trong một tai nạn lưu thông. Lúc nẫy, gia đình đang tẩm niệm cho cháu thì chúng tôi mời ông vào giải phẫu cho con của bác. Bây giờ ổng đã cứu sống con bác thì ổng vội vàng chạy về để hoàn tất việc chôn cất cho con của ông ta."

Ngỡ ngàng, hối hận, người cha nhắm mắt, chắp tay, quỳ gối cầu nguyện tạ ơn Thượng Đế đã cứu mạng sống của con mình và xin tha thứ lỗi lầm vì đã quá nặng lời với ân nhân.

Rồi cúi đầu lặng lẽ vào phòng thăm con…

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

NGƯỜI GIÀ HAY NÓI CHUYỆN CŨ

Nhận xét chung cho thấy người già hay nói chuyện cũ.

Nhà tâm lý học Erik Erikson cũng đồng ý như vậy khi ông nghiên cứu những giai đoạn phát triển của đời sống con người. Theo ông, trên 65 tuổi gọi là thời gian của sự hài lòng hoặc bất mãn.

Khi về hưu, sẽ có 2 trường hợp:

N*hóm thứ nhất*, là những người coi về hưu là cơ hội để an hưởng tuổi già. Họ đã tiên liệu và sửa soạn tất cả tinh thần và vật chất cho giai đoạn đó. Nhóm người này thường là những người tương đối khá giả, thành công trong cuộc sống về vật chất, tiền tài, danh vọng và con cái cũng đã trưởng thành. Họ hài lòng vì cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa, sứ mạng đã hoàn thành.

Nhóm thứ 2 về hưu trong thiếu thốn hoặc thất bại trong cuộc đời, còn băn khoăn về nhiều chuyện chưa giải quyết được nhưng bây giờ thì cơ hội không còn. Cho nên tuổi già là những ngày thất vọng!

Cả hai nhóm thường thường đều ưa kể đi kể lại về những chuyện xa xưa.

Nhóm thành công thì dài dòng về những huy hoàng vinh dự mà mình đã tạo ra được cho bản thân, gia đình và xã hội.

Còn nhóm thất bại thì những bào chữa cho những sai lầm, những than thân trách phận, những oán trách bất công, những bực tức đổ lỗi cho lý do này lý do kia, cho nên giờ đây lòng vẫn không yên.

Chúng ta có thể làm gì cho họ?

Nên nhớ rằng mỗi một con người dù thất bại, xấu xa đến đâu, nếu ráng tìm cũng sẽ thấy một vài điểm đáng khen nào đó, dù là thằng ăn trộm chuyên nghiệp như thằng Ất ở quê tôi cũng có điểm nổi tiếng. Hắn đi ăn trộm tứ xứ nhưng không bao giờ ăn trộm tại quê Diêu Trì, mà lại còn rất lịch sự, tử tế giúp đỡ cho người chung quanh nữa...

Cho nên giúp người già là tạo ra cơ hội để nhớ lại, nói ra những cái tự hào của họ, hoặc tìm ra và chỉ cho họ thấy những điểm tốt, cao quí mà họ không biết. Để họ thấy mình cũng có một chút giá trị nào đó chứ không phải là hoàn toàn thất bại chua cay.

Và nếu họ có nhắc đi nhắc lại chuyện cũ thì không phải là do bệnh hoạn hoặc khoe khoang. Nhưng vì họ không nhớ là đã nói rồi vì thế mới nói lại.

Nhớ nhé, phải khêu gợi để cho họ nói chứ không nên vì nghe chuyện cũ hoài mà tỏ ra nhàm chán làm cho họ cụt hứng, và cố tìm ít nhất là một cái tốt để nói với họ cũng như khích lệ họ.

Bác sĩ Nguyễn Đức Phùng-Florida

Giá trị của nghịch cảnh

Từ nhiều thế hệ, dân chúng xã Nhật Tân vẫn trồng hoa đào để bán trong dịp Tết. Đời sống cũng đủ ăn. Nhưng liên tiếp trong mấy năm gần đây, hoa bị đàn sâu về ăn hại tàn phá không còn một bông. Xóm làng hoang mang lo sợ.

Rồi một người bỗng nghĩ ra là thử trồng dưa xem sao. Thế là ông ta bắt đầu làm vườn gieo hạt trồng dưa. Dưa mọc nhanh, sâu không phá và mang lại lợi nhuận khả quan. Bà con bắt chước làm theo. Và xã Nhật Tân trở thành nơi sản xuất dưa ngon nhất nước. Ai cũng vui mừng vì có của ăn của để.

Một điều ít người nghĩ tới là họ đã làm một tượng đài ghi ơn những con sâu phá hoại hoa đào trước đây. Vì không có chúng thì họ đâu có được sung túc như ngày nay.

Thành ra thành bại ở đời là chuyện bình thường. Chỉ có điều là ta có biết chuyển "bại thành thắng", chuyển "thua thành được" hay không.

Chẳng thế mà, khi nói chuyện với các sinh viên tốt nghiệp tại đại học Harvard năm 2008, bà J. K.Rowling, tác giả sách Harry Potter, không nói tới sự thành công mà nhấn mạnh ở sự Thất bại. Theo bà, sống ở đời mà không bao giờ thất bại là chuyện hiếm có. Làm sao vươn ra khỏi thất bại mới là điều quan trọng.

Giáo sư tâm lý Antoine Bechara tại California cho biết mỗi thất bại là cơ hội để não bộ học hỏi và phát triển mạnh mẽ hơn.

Nhà cách mạng Phan Bội Châu cũng từng viết:

"Nếu không thất bại sao có thành công,

Xưa nay anh hùng từng thua mới được.

Để chuyển bất hạnh thành tốt lành, cần vài hành động chín chắn khôn ngoan.

-Hãy đứng lên và đừng tiếc nuối vì ta đã có thiện chí làm một điều gì đó thay vì không làm gì cả.

-Mỗi thất bại đều có những lý do. Tìm hiểu nguyên nhân đưa tới trở ngại để rút kinh nghiệm cho việc làm về sau, như Albert Einstein đã nói, *"Học từ ngày đã qua, sống cho ngày hôm nay và hy vọng vào những ngày sắp tới"*.

-Duy trì nhiệt tâm, không bỏ cuộc mà làm lại với tất cả hăng say thiện chí, nếu không thì nhiệt tình sẽ giảm dần rồi buông suôi.

-Liên tục có những ước vọng. Dành thì giờ nuôi dưỡng ước vọng để chúng "động viên" mình trong công việc kế tiếp.

-Và giữ vững niềm tin. Đừng e ngại khoảng cách giữa ước vọng và sự thực. Có ước vọng là ta sẽ thành công. Đừng lo sợ vấp ngã lầm lẫn.

Vì như Theodore Roosevelt nhận xét, *"Người duy nhất không bao giờ lầm lẫn là người chẳng bao giờ làm gì cả"*.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Giấc Mơ Mỹ Quốc

"Giấc Mơ Mỹ Quốc" đã đi vào dân tộc tính của dân chúng Hoa Kỳ: Bất cứ người nào, không phân biệt chủng tộc, tôn giáo hoặc giai tầng xã hội, đều có cơ hội tạo lập cho mình một đời sống xung túc và thành đạt dựa vào khả năng của mỗi cá nhân.

"Giấc Mơ Mỹ Quốc" là một biểu tượng, một tập quán, một lối sống và khi nói tới đều gợi ra một nguồn hy vọng , một niềm hãnh diện cho người dân Hoa Kỳ, tương tự như người Việt chúng ta hy vọng cho tương lai đất nước và hãnh diện về những trang sử hào hùng của dân tộc, hãnh diện về cuộc khởi nghĩa của Hai Bà Trưng, về chiến thắng Bạch Đằng Giang , chiến thắng Đống Đa-Ngọc Hồi !

Ý niệm về "Giấc Mơ Mỹ Quốc" bắt nguồn từ Bản Tuyên Ngôn Độc Lập 1776 của Hoa Kỳ. Bản Tuyên Ngôn đã xác định , "mọi người sinh ra đều bình đẳng" và " được Thượng Đế ban cho một số Quyền bất khả nhượng", trong đó " có quyền sống một đời sống tự do và hạnh phúc".

Sử gia James Trustlow Adams (1878-1949) dùng danh từ "American Dream" trong *"The Epic of America"* -Sự Lớn Mạnh của Nước Mỹ-, xuất bản năm 1931. Từ đó, "Giấc Mơ Mỹ Quốc" đã trở thành một nhóm chữ thông dụng.

Theo James T. Adams, " *Giấc Mơ Mỹ Quốc là một ý niệm có một không hai trong lịch sử thế giới. Đó là đặt tin tưởng vào một cá nhân bình thường và làm tất cả những gì có thể làm được để người bình thường và người giàu đều có cùng cơ hội như nhau"*

"Giấc mơ" có nhiều hình thái.

Sở hữu một căn nhà nằm trong "giấc mơ"". Con, cháu có nhiều cơ hội tạo dựng được một đời sống tốt đẹp hơn bố mẹ và bố, mẹ mong cho con, cháu khá giả hơn cũng là "Giấc Mơ Mỹ Quốc". Tuy đơn giản nhưng đó là "giấc mơ" của nhiều dân di cư tới Hoa kỳ, vốn đã phải trải qua nhiều hoàn cảnh cực kỳ khó khăn trong cuộc đời của họ.

Đối với một số người, nếu tin tưởng vào "Giấc Mơ Mỹ Quốc", kỳ vọng nào cũng có thể đạt được với sự cố gắng làm việc Nhiều người nghĩ giàu có "có thể" đưa tới hạnh phúc, là thực hiện được "giấc mơ"; một số người khác nghĩ học cao là chìa khóa mở cửa vào "Giấc Mơ Mỹ Quốc" ... Mỗi người đều có một giải thích riêng về "Giấc Mơ Mỹ Quốc".

Căn bản của "Giấc Mơ Mỹ Quốc" là "hy vọng" và " cơ hội thay đổi". Nếu như ta đã thực hiện được một sự thay đổi nào đó, dù có ít đi chăng nữa, ta cũng đã sống trong giấc mơ đó rồi.

Bác Sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Giải Trí Ở Tuổi Già

Giải trí là làm những việc nhẹ nhàng nào đó để đầu óc thư dãn, cơ thể bớt mệt mỏi, tinh thần được thêm phần thoải mái, vui vẻ.

Đây là một phần trong các hoạt động của đời sống, đặc biệt là với quý vị tuổi cao. Các bác cần tham gia vào một thú tiêu khiển nào đó để khỏi rơi vào cảnh "Ngồi buồn mà trách ông Xanh" cũng như để duy trì tình trạng sức khỏe tinh thần và thể chất lành mạnh.

Con cháu nên đặc biệt lưu tâm tới vấn đề này, vì không phải già là không còn các thú tiêu khiển lành mạnh.

Trước đấy các cụ ta vẫn nói về hưu là thời kỳ quy ẩn, vui thú điền viên.

Ngày nay lại còn nhiều thú tiêu khiển khác như là :

-Tiểu công nghệ tạo ra các sản phẩm nhỏ bé nhờ bàn tay khéo léo kinh nghiệm của mình;

-Học vẽ, sử dụng máy vi tính, học chơi một nhạc khí nào đó hoặc tham gia nhóm ca hát tại cơ sở tôn giáo, tổ chức cộng đồng;

-Tập luyện dưỡng sinh với mục đích là thư giãn tâm hồn, tập trung tư tưởng, đồng thời cũng áp dụng các cử động để tăng cường sức mạnh cơ bắp, uyển chuyển trơn tru xương khớp;

-Khiêu vũ cũng đang được nhiều bác ưa thích;

-Tham gia các công tác từ thiện giúp đỡ người có nhu cầu, thăm viếng bệnh nhân hoặc các vị lão niên khác đang sống tại nhà người già, viện dưỡng lão;

-Tình nguyện tại trường học để truyền đạt kinh nghiệm đời sống, việc làm cho con cháu cũng như kể lại nguồn gốc lịch sử tiền nhân, duy trì văn hóa, truyền thống hào hùng dân tộc;

-Làm vườn, trồng cây cảnh, vun tưới mấy luống rau thơm cũng là thú tiêu khiển thanh nhã, mà lại tạo thêm phong cảnh đẹp mắt cho ngôi nhà mà đôi vợ chồng già đang ở;

-Người có tâm hồn văn học nghệ sĩ thì làm thơ, viết sách, học đàn học hát ca vui ngày tháng với bạn bè, quyến thuộc;

-Rồi lại còn đi câu cá, đánh cờ, chơi domino, ô chữ và nhiều thú vui nhẹ nhàng bổ ích khác;

Một giải trí mà ngày nay nhiều lão niên cũng hay tham dự là casino. Đây cũng là giải trí tốt, nếu khách làng chơi giới hạn được thời gian chơi, số tiền sẽ mất, không đam mê cay cú "thua me gỡ bài cào".

Tuổi già trí óc thường cũng hay sáo trộn, nhớ trước quên sau. Nếu không năng dùng tới thì e rằng sẽ rơi vào tình trạng "thối lui", sức khỏe suy dần.

Cho nên, hãy lấp đầy khoảng trống thời gian với các sinh hoạt hữu ích để tránh nhàm chán mà lại có lợi cho sức khỏe.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Giận Dữ

Trong một dịp hàn huyên, Mục sư Phan Thanh Bình bên San Diego có chia xẻ như sau về sự Giận Dữ.

"Giận dữ là bản tính tự nhiên của con người. Giận là một trong những thất tình: Mừng, giận, buồn, sợ, yêu, ghét, muốn.

Giận thì buồn phiền, hờn dỗi cho những người yếu thế. Giận thì quát tháo, chửi rủa, đập phá, đánh nhau đôi khi giết nhau cho những người ở thế mạnh.

Người xưa đã chia giận làm hai loại: Giận huyết khí và giận nghĩa lý. *"Huyết khí chi nộ bất năng hữu. Nghĩa lý chi nộ, bất năng vô"*. Cái giận nóng tính không nên có. Cái giận nghĩa lý, chẳng nên không.

Người "huyết khí chi nộ" hầu hết là người yếu về trí xét đoán: giận đã, xét sau; yếu về tinh thần, không kiềm chế nổi sự giận dữ nơi mình; yếu về lòng thương sót, thông cảm.

Người biết giận "nghĩa lý chi nộ" là người rất mạnh. Mạnh về trí xét đoán, mạnh về tinh thần dù thể xác có yếu và đầy lòng thương xót.

Với tinh thần "cầu an" chúng ta thường bò " Nghĩa lý chi nộ". Nhưng chúng ta thường tỏ ra "anh hùng" với "huyết khí chi nộ".

Người xưa đã phân định: "Người không biết giận là người dại, người không muốn giận là người khôn". Người kiềm chế được cơn giận phải là người giàu nghị lực.

Kinh Thánh dạy: "Người nào cũng phải mau nghe, chậm nói, chậm giận"(Gia-cơ 1:19).

Biết bao lần chúng ta hối tiếc đã để cơn giận bùng lên chỉ vì nghe chưa thấu, xét chưa tường, mà đã hàm hồ phán đoán.

Nếu phải nổi giận vì cái "nghĩa lý chi nộ", cũng phải cẩn thận : "Ví bằng anh em đương cơn giận thì chớ phạm tội, chớ giận cho tới khi mặt trời lặn, và đừng tạo cơ hội cho ma quỷ" (Ê-phê-sô 4:26-27).

Ôn lại quá khứ, bởi giận mà chúng ta làm cho "cái sảy nảy cái ung", "*giận chuột ném vỡ bình quý, "giận con rận, đốt cái áo"*. Tất cả đều là giận dại. Là không còn sáng suốt hiểu biết chân lý để nói.

"*Giận lên là nổi cơn điên*

Người khôn hóa dại, người hiền hóa ngu"

Cảm ơn Mục sư Phan Thanh Bình, người đã viết tới 99 cuốn sách về Chúa Jêsus, Kinh Thánh, Chứng đạo, Gia đình…

Thưa Mục sư,

Nhà Phật cũng dạy: "Ôm lấy sự giận dữ chẳng khác chi nắm cục than hồng định liệng vào người khác, nhưng trước khi ném thì tay đã phỏng cháy".

Hoặc theo lời khuyên của Thomas Jefferson: "Khi giận hãy đếm tới 10 trước khi nói. Nếu giận tràn hông thì đếm tới 100".

Mới đếm tới bảy tám mươi đã ngủ khì thì còn giận gì nữa.

Sao mà khéo khuyên!!! Nhẹ nhàng nhưng công hiệu.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

www.bsnguyenyduc.com

Hãm Hiếp

Hãm hiếp thường xảy ra tại Hoa Kỳ.

Theo một vài nghiên cứu:

-84% hãm hiếp không được báo cáo;

-46% do người quen;

-77% biết rõ hung thủ, như thân nhân, lối xóm, người quen hoặc bạn trai.

-1/ 7 người vợ bị chồng hãm hiếp

Đây là một kinh nghiệm rất đau đớn và tâm tư, phản ứng của nạn nhân khá phức tạp.

Cảm giác tội lỗi.

Nhiều nạn nhân cảm thấy tội lỗi vì xã hội thường lên án họ với một lý do nào đó. Nhưng không ai xứng đáng để bị hãm hiếp dù họ ăn mặc hở hang, khêu gợi hoặc quá chén say xỉn. Xin nhớ, bị hãm hiếp không bao giờ do lỗi của mình.

Sợ hãi

Sợ hãi sau khi bị hãm hiếp là cảm giác thường thấy. Vì bị hãm hiếp là điều rất đáng sợ. Sau sự việc, nhiều nạn nhân cảm thấy vô cùng khủng hoảng, rơi vào tâm trạng giống như là khi đang bị hiếp.

Xa lánh

Xa lánh tất cả những gì liên quan tới việc bị hãm hiếp là thái độ bình thường. Nhiều nạn nhân còn từ chối mọi sự giúp đỡ để không phải nhớ lại thảm trạng. Tuy nhiên, xa lánh ngay sau khi xảy ra tai nạn thì tạm chấp nhận được chứ về lâu về dài thì không nên, vì mình cần hỗ trợ để tiếp tục cuộc sống bình thường.

Tức giận

Tức giận với hung thủ, với bản thân và với họ hàng hoặc xã hội là phản ứng thường thấy. Theo các nhà chuyên môn, sự tức giận có thể góp phần giúp hàn gắn niềm đau.

Mất niềm tin

Nhiều khi cần một thời gian dài để nạn nhân có thể lấy lại niềm tin với mọi người.

Nếu bị người quen biết hãm hiếp , nạn nhân có thể cảm thấy mất tin tưởng vào sự nhận xét của mình với mọi người.

Nếu bị người lạ hiếp thì nạn nhân cảm thấy không tin bất cứ ai mà mình không biết.

Không tự kiểm soát

Nạn nhân mất tự kiểm soát. Lý do là họ đã mất khả năng kiểm soát cơ thể mình khi bị hiếp. Một trong những yếu tố quan trọng để phục hồi là phải lấy lại quyền tự kiểm soát này.

Cảm giác tê dại

Sau tai nạn, nạn nhân thường rơi vào tâm trạng tê dại hoàn toàn, không một chút cảm xúc, cảm giác và đây cũng là cách để đối phó với rủi ro.

Hồi tưởng

Nhiều nạn nhân có những cơn ác mộng, hồi tưởng về bị hãm hiếp. Những hồi tưởng này cũng làm tan nát tâm hồn nạn nhân, chẳng khác chi khi đang bị hiếp. Họ mất ăn mất ngủ, bỏ các sinh hoạt thường lệ.

Tại địa phương mình mới có một vị thành niên đồng hương bị hiếp dâm, đang ở trong hoàn cảnh rất khó khăn, cần được sự hỗ trợ cứu giúp.

Xin bà con mở rộng từ tâm.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Những hành động bác ái

Vào tháng 7 năm 2012, tại bệnh viện Presbyterian-Columbia University Medical Center -Nữu Ước, một phụ nữ độc thân 38 tuổi, bà Honica Brittman ở North Carolina, đã khởi sự một chuỗi tặng thận khá ngoạn mục và đáng khen ngợi: bà đã quyết định tặng một trái thận của mình cho một người không quen biết, ông Adam Alberthy.

Xúc động, người yêu đồng tính của Adam hiến một trái thận của mình cho một nhà kinh doanh xa lạ ở New York.

Để cảm ơn cứu giúp cha mình, con của doanh nhân New York tặng một thận cho chàng thanh niên gốc Haiti 23 tuổi đang bị thận suy đợi nhiều năm mà chưa được ghép.

Đến lượt bố của thanh niên này nhập cuộc, tặng một thận cho một nhà giáo đã về hưu tại New Jersey.

Trong dây chuyền này, ngoài hành động cao quý của bà Brittman, phải nói tới sự sẵn sàng hợp tác của người tình đồng tính của ông Albethy. Ông này có thể tặng trực tiếp cho người yêu của mình vì ông thuộc nhóm có thể hiến thận cho bất cứ ai. nhưng đồng ý tham gia dây truyền, tặng thận cho doanh nhân New York, thể theo gợi ý của các bác sĩ.

Sáng kiến tặng thận dây truyền như vậy đang được phổ biến rộng rãi và số người tham dự ngày một gia tăng. Hiện nay tại Hoa Kỳ có khoảng 90.000 người trong danh sách những bệnh nhân chờ đợi để được ghép thận.

Cũng vào thời gian đó, một vụ hiến bộ phận khác tại vùng xa xôi ở Nội Mông Cổ cũng được nhiều người tán thưởng.

Bé gái 2 tuổi Xiwang, con một gia đình nông dân, bị bệnh liệt não do thiếu dưỡng khí ở giai đoạn cuối, Sau thời gian dài chữa chạy, tốn nhiều tiền của mà không cứu chữa được, gia đình cháu quyết định hiến bộ phận của con mình để cứu sống hai trẻ em khác đang cần. Cha cháu bé nói là không muốn thân xác con mình với các bộ phận còn tốt tận cùng bằng tro bụi trong lòng đất trong khi nhiều cháu khác cần bộ phận để được cứu sống.

Thật là những hành động mang nhiều tình bác ái nhân đạo vị tha.

Tại Hoa Kỳ hiện nay có 116,647 người đợi ghép bộ phận và mỗi ngày khoảng 18

người đành vĩnh biệt cuộc sống vì không có người cho.

Thường thường cứ một người hiến bộ phận có thể cứu sống được tám người. Bộ phận có thể cho là tim, phổi, thận, gan, tụy tạng, tủy, da, giác mạc, ruột…

Cổ nhân mình thường nói:

“Dẫu xây chin bực phù đồ

Không bằng làm phúc, cứu cho một người”

Đằng này làm phúc hiến bộ phận cứu được những 8 người cũng là việc nên làm vậy.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Hãy Bớt Lanh Lảnh Ồn Ào

Đó là truyền đạt từ lưỡng viện Quốc Hội và vị Lãnh đạo Hành Pháp Hoa Kỳ gửi cho các cơ sở truyền thanh truyền hình tại Mỹ về các quảng cáo mà họ phát sóng. Lý do là từ nhiều chục năm nay, dân chúng Hoa Kỳ đã chịu đựng quá nhiều về sự quá ồn ào của các quảng cáo thương mại.

Số là giữa các tiết mục chính, đài cho công thương kỹ nghệ gia thuê thời gian giới thiệu sản phẩm qua làn sóng. Để lôi cuốn sự chú ý của khán thính giả, các chương trình quảng cáo này đột nhiên nâng cao âm độ, khiến cho khán thính giả phải vội vàng bịt tai, lảng sang phòng khác hoặc bấm nút "mute". Và họ than phiền. Họ viết thư cho Cơ quan Liên bang về Truyền thông FCC từ thập niên 1960. Cơ quan đã ra khuyến cáo nhắc nhở các đài truyền thanh truyền hình, nhưng "như nước đổ đầu vịt", vũ như cẩn. Và dân chúng tiếp tục chịu trận.

Thế rồi, một hôm nữ dân biểu 10 nhiệm kỳ Anna Eshoo từ Silicon Valley cũng là nạn nhân. Bà than phiền với người anh họ thì người này nói "Cô là dân biểu quốc hội. Tại sao cô không làm một việc nào để dẹp bỏ vấn nạn đó đi". Và bà Eshoo hành động. Bà đã thành công đưa ra quốc hội lưỡng viện để thảo luận vấn đề này và quốc hội đồng ý với dự luật có tên là Luật Giảm Quảng Cáo Thương Mại Ồn Ào- Commercial Advertisement Loudness Mitigation Act-CALM. Dự luật đã được Tổng Thống Barack Obama ban hành vào ngày 15 tháng 12 năm 2010.

Nguyên văn đạo luật như sau: "Cơ quan Liên bang về Truyền thông được phép đưa ra quy định cấm các quảng cáo kèm theo chương trình phim ảnh: 1) quá ồn ào hoặc lanh lảnh; 2) có độ ngân nga rõ ràng là cao và 3) có mức độ âm thanh tối đa cao hơn mức độ âm thanh của chương trình đang phát sóng.

Các cơ sở truyền hình phải điều chỉnh tệ trạng này và luật có hiệu lực từ ngày 13 tháng 12 năm 2012.

Đây là một tin mừng, vì chỉ vài tháng nữa, khán thính giả truyền hình sẽ thoát khỏi cực hình phải nghe những lời quảng cáo lanh lảnh điếc tai khiến họ phải vội vàng vồ lấy remote control mà bấm nút mute.

Để bảo vệ quyền hạn của mình, FCC yêu cầu khán thính giả theo dõi sự điều chỉnh của các đài phát hình. Nếu còn vi phạm, hãy thông báo cho cơ quan này qua số điện thoại 1-888-835-5322.

Sống tại quốc gia lo cho dân chu đáo như vậy kể cũng happy đấy quý vị nhỉ!. Chả bù với bà con mình ở bên nhà…

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Hãy Chiếu Sáng Sự Sống

Quý vị có biết rằng, chúng ta sống được trên trái đất này là nhờ có ánh sáng mặt trời. Ấy vậy mà đa số chúng ta đang bị thiếu những tia nắng đó .

Chúng ta đã dành một số thời gian khá nhiều làm việc trong văn phòng với rất ít ánh sáng rồi lại vội vã về nhà để ăn, để đọc sách báo, để coi tv, nghe nhạc, dùng computer hoặc tập thể dục rồi vào phòng tối ngủ cho tới sáng.

Nếu có ra ngoài nắng thì nhiều người lại mang kính dâm để bảo vệ mắt, mặc quần áo phủ kín cơ thể để tránh rám nắng ung thư da. Và sự việc cứ như vậy tiếp diễn, ngày này tháng nọ. Chúng ta vô tình đã mất đi những tác dụng có ích của một chút tia nắng lên sự sống của ta, lên cơ thể ta.Từ đó, sức khỏe của chúng ta suy giảm.

Nhà nghiên cứu người Anh,tiến sĩ Thomas Low Nichols có nhận xét rằng: *"Nếu nhốt một lực sĩ khỏe mạnh vào một căn phòng không ánh sáng mặt trời, sau một thời gian anh ta sẽ nhợt nhạt như một xác chết, mau mất tinh khí, cơ thể đau yếu. Anh ta đã mất đi khả năng chống cự với bệnh tật"*

Trước hết, nếu không có tia nắng mặt trời, sẽ không có sự sống trên trái đất, không có cỏ cây hoa lá, không thực phẩm nuôi xúc vật, không thịt cá rau trái cho con người, và trái đất trở thành giá lạnh, không có sự sống.

Thiếu ánh sáng đưa tới trầm buồn, uể oải, kém tập trung vào công việc, tính tình gắt gỏng, chán đời, thèm ăn của ngọt, lên cân thậm chí giảm cả ước muốn tình dục. Đó là dấu hiệu của chứng "Nỗi buồn Mùa Đông" -Blue Winter, của Seasonal Affective Disorder đối với cư dân tại các địa phương thiếu ánh nắng mặt trời vào những ngày đông tháng giá.

Thiếu ánh sáng mặt trời, chúng ta đã mất đi một nguồn cung cấp vitamin D đáng kể, và xương cốt yếu mềm, bệnh loãng xương xuất hiện, xương giòn, dễ gẫy.

So với dân chúng ở nam bán cầu, người sống ở miền bắc có tỷ lệ mắc bệnh tiểu đường, bệnh tim mạch, bệnh ung thư ruột già, nhiếp hộ tuyến nhiều hơn, vì thiếu ánh nắng mặt trời.

Và nhiều ảnh hưởng tiêu cực khác nữa.

Vậy thì xin hãy cùng nhau thu hút ánh sáng mặt trời vào mỗi sớm bình minh và trước khi mặt trời lặn, khi mà bóng râm mình dài hơn chiều dài cơ thể, như gợi ý của bác sĩ Edwin Flatto. Và không cần lâu, chỉ mươi phút mỗi ngày là đủ

Đồng thời ăn nhiều rau và trái cây, vì chúng chứa nhiều năng lực từ ánh nắng mặt trời.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Hãy Nói Có với Tuổi Già

Vâng, cụ bà Dana Jackson 100 tuổi, một cư dân của nhà dưỡng lão Rosewood, thành phố Bowling Green, Thổ Nhĩ Kỳ đã **nói có với tuổi già**, khi kết hôn với người bạn tâm giao Bill Stauss kém bà 13 tuổi, vào ngày 6 tháng 2 năm 2012. Bà cho hay: "Tôi cảm thấy như mình mới 50 tuổi". Có nghĩa là bà chưa già.

Vì nhiều người tới một tuổi cao nào đó đã tự cho mình là già, là "lão giả an chi", quên hết sự đời. Và định kiến xã hội cũng sẵn sàng lập một hàng rào chia cách họ với những thú vị của thế gian, xếp họ vào nhóm những người vô công rồi nghề, kém sức khỏe, lẩn thẩn, phụ thuộc.

Khoa học ngày nay đã chứng minh được rằng, đa số những thay đổi về hành vi và tinh thần ở người già không phải là hậu quả sinh học của sự hóa già mà tùy thuộc vào quan niệm của họ đối với sự già. Một thái độ tích cực sẽ giúp tuổi già sống có ý nghĩa hơn.

Tuy đã ở tuổi 85, Đức Giáo Hoàng Bênêđictô XVI hiện nay vẫn còn là nguồn hứng khởi cho mọi tuổi mọi giới ở khắp mọi nơi trên hoàn vũ, không những về tâm linh mà còn về nếp sống đời thường.

Benjamin Franklin, khoa học gia, nhà sáng chế và một trong những chính khách uy tín của Hoa Kỳ đã thành công về chính trị ở cuối cuộc đời. Lúc 70 tuổi, ông là thành viên ban soạn thảo bản Tuyên Ngôn Độc Lập, ở tuổi 81, ông đã khéo dung hòa các ý kiến khác nhau của các nhà lập pháp để bản Hiến Pháp Hoa Kỳ được ban hành.

Ở tuổi 71, danh họa Michelangelo của nước Ý vào thời kỳ Phục Hưng còn nhận công việc trang trí thánh đường St Peter. Trong suốt 18 năm, cho tới khi chết, ông đã hoàn tất một công trình nghệ thuật để đời.

Những người già này sống như Cicero đã nói "Khả năng trí tuệ, suy luận và xét đoán đều có ở người tuổi cao và không quốc gia nào tồn tại nếu không có các khả năng này".

Còn lão bà Jackson sống theo kinh nghiệm của Goethe:

" *Vậy thì các bạn già linh lợi của tôi ơi*

Đừng để tuổi già dìm mình xuống

Tóc bạc hay không,

Bạn vẫn còn có thể là một người yêu”

Nói về tuổi già, danh tướng Hoa Kỳ Mc Arthur có nhận xét:

“Chúng ta già không phải vì đã sống qua một số năm tháng mà già vì trốn bỏ lý tưởng. Năm tháng làm da ta nhăn nhúm; chối bỏ lý tưởng làm nhầu nát tâm hồn. Lo âu, sợ hãi, thất vọng là những kẻ thù dìm ta xuống đất đen và biến đổi ta thành cát bụi trước khi ta chết”.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Thuận hòa chung sống

Thế là Lão Tôn lại bị Đường Tăng lay off chức vụ hộ-tống-viên đi thỉnh kinh. Lý do là hôm trước Chư Bát Giới đã ton hót mách Đường tăng là lão đã giết oan vợ chồng người bán nước đá giải khát bên đường. Lão phân bua rằng hai người đó chỉ là cặp yêu tinh định đầu độc bắt cóc thầy lấy thịt ăn đề được trường thọ. Nhưng Đường tăng vẫn giữ vững lập trường "ngươi ham sát sinh, không xứng đáng theo hầu ta"…

Buồn tình, Lão Tôn bèn bay về động Hoa Quả, vui cùng bầy đệ tử khỉ lau nhau.

Một buổi sáng ra suối tắm, lão thấy một cái chai trôi theo dòng nước bèn vớt lên coi. Chai gắn kín bên trong có một mảnh giấy. Mở ra đọc, lão thấy có mấy đoạn văn rất hay nói về việc làm sao sống hòa thuận với nhau. Lão bèn mang về động, kêu đồ đệ tới để "học tập". Lão lớn tiếng thuyết giảng:

-Rằng muốn sống hòa thuận với nhau, trước hết các ngươi phải luôn luôn nghĩ tốt về nhau, coi ai cũng quan trọng;

-Rằng các ngươi phải tôn trọng quyền lợi của nhau, chớ ghen tương tranh dành cấu xé lẫn nhau;

-Rằng các ngươi nên tán thưởng ca ngợi lẫn nhau, tránh nặng lời phê bình chỉ trích mà nhẹ nhàng cổ võ khuyến khích;

-Rằng đừng vội vàng có "ấn tượng" xấu về ai khi mới gặp vì "cha này nom "đểu đểu" y chang lão "X", mà hãy từ từ tìm hiểu, biết đâu chẳng là người tốt;

-Rằng hãy để ý những hành động tuy nhỏ nhặt nhưng quan trọng của mình, như một nụ cười thân thiện thay vì nhếch mép chê bai; một lời nói nhẹ nhàng dễ nghe thay vì châm biếm cay cú; cử chỉ bắt tay nồng ấm thay vì vô cảm hững hờ…

-Rằng…

Một giọng cười oang oang nhạo báng bất chợt vang lên, ngắt lời khỉ đỏ. Chư Bát Giái xuất hiện, tiếp tục cười "chụp mũ" "tố khổ":

"Bầy khỉ ngây thơ kia ơi. Đừng nghe lời dụ khị ngon ngọt của khỉ già. Hắn chẳng tốt gì đâu mà chỉ muốn bắt bọn mi suốt đời cung phụng hắn. Đối với ta đây vốn là đồng hành hộ tống sư phụ cả mấy tháng nay, gian nan có nhau mà y luôn luôn kèn

cựa, tranh dành miếng ăn, cậy khỏe ức hiếp bọn ta, dối thầy dối bạn…”

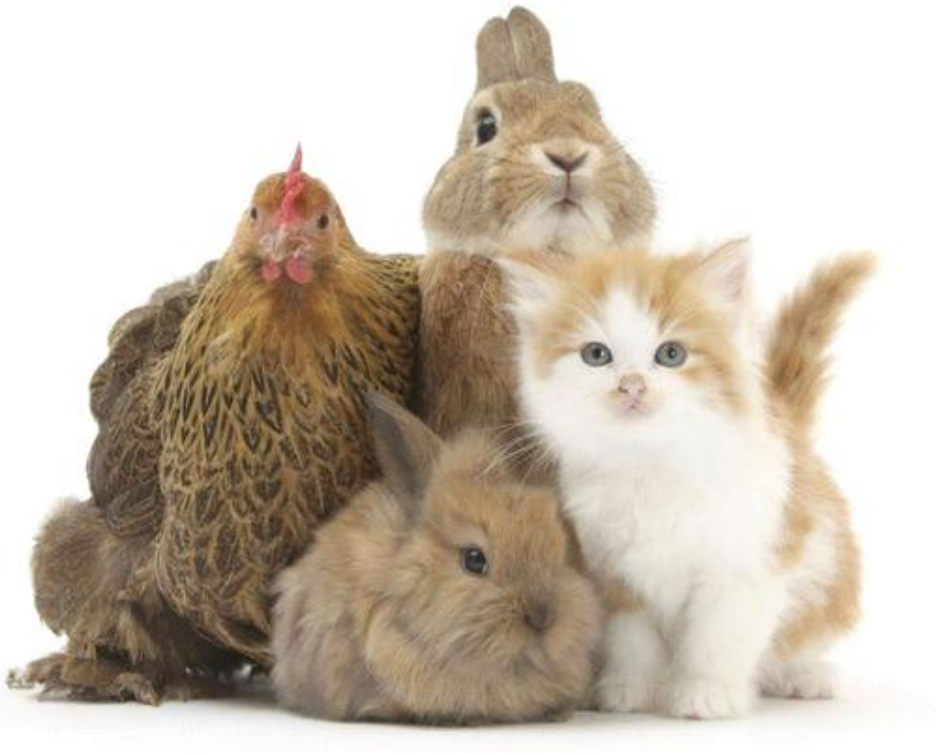
Cụt hứng, tức giận tràn hông, lão Tôn bèn nhổ một sợi lông trên lưng, niệm chú biến thành thiền trượng nặng ngàn cân đuổi đánh heo ta. Khỉ-heo túi bụi bên đánh bên đỡ. Bầy khỉ con hoan hô đả đảo, chia thành hai phe đánh lộn ồn ào…

Thế là bài học get along to other chấm dứt. Đồng hành đồng loại cấu xé lẫn nhau.

Thật đáng buồn cho cái tình đời …

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com



Khám chữa bệnh qua Viễn Thông

Nửa đêm, bạn đọc bị nóng sốt đau cuống họng ư?

Quý bạn có thể quay một số điện thoại, nói chuyện với một bác sĩ. Bác sĩ sẽ hỏi chi tiết bệnh tình, đưa ra vài lời chấn an rồi điện thoại tới một dược phòng 24/24 giờ. Bạn nhờ người nhà ra nhà thuốc trả tiền, lấy thuốc về uống. Vài ngày sau khỏi bệnh. Thật là vừa mau chóng, vừa tiện lợi, vừa tiết kiệm, thay vì phải lái xe tới phòng cấp cứu, chờ cả giờ để rồi phải trả bill với giá cắt cổ.

Đó là khuynh hướng mới của chữa bệnh qua viễn thông, một hình thức cung cấp dịch vụ y tế qua các thông tin điện tử và kỹ thuật viễn thông tân tiến. Đây là một sản phẩm độc đáo của thế kỷ 20 để phục vụ con người.

Hình thức Telemedicine sơ sài được đưa ra khoảng hơn 40 năm trước đây với mục đích mang khám chữa tới các bệnh nhân ở vùng xa xôi, kém mở mang, neo hiểm bác sĩ, y tá. Rồi nhờ sự phát triển của viễn thông có tốc độ cao, dịch vụ này hiện nay đã trở nên phổ biến. Các công ty bảo hiểm sức khỏe lớn tại Hoa Kỳ như United Healthcare, Aetna, Cigna, các xí nghiệp nhiều nhân viên như Delta Airline, General Electric đã áp dụng phương thức này qua Telehealth, eHealth, NowClinic, Virtuwell…

Telemedicine cung cấp các dịch vụ như:

-Chăm sóc ban đầu chẳng khác chi một bác sĩ gia đình đồng thời có thể giới thiệu bệnh nhân tham khảo với bác sĩ chuyên môn qua phim ảnh;

-Theo dõi từ xa về bệnh tình thay vì phải gởi nhân viên y tế tới nhà;

-Giúp bệnh nhân có thông tin về bệnh tình, tạo cơ hội để bệnh nhân thảo luận với bác sĩ.

Không chỉ áp dụng trong khám chữa bệnh, Telemedicine còn được dùng để giảng dạy, mở hội thảo y khoa, thu thập chuyển đạt các dữ kiện bệnh lý từ đơn vị tế này tới đơn vị y tế khác, theo dõi tình trạng bệnh với các dụng cụ y khoa thích hợp.

Lợi điểm của Telemedicine:

-Bệnh nhân có thể được khám chữa bất cứ lúc nào và ở bất cứ nơi nào;

-Giảm thiểu y phí, giải quyết vấn nạn thiếu bác sĩ;

-Tăng hiệu năng chăm sóc các bệnh kinh niên cần theo dõi lâu dài và thường xuyên;

-Đáp ứng đúng nhu cầu của bệnh nhân và gia đình, giảm thời gian di chuyển, bớt căng thẳng chờ đợi…

Tuy tiện lợi và đáp ứng nhu cầu nhưng Telemedicine không thay thế được mối tương quan truyền thống thân thiện và trực tiếp giữa bác sĩ với bệnh nhân.

Vì tình thân "phúc chủ lộc thầy" giữa con người với con người vẫn là điều đáng quý.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Khoảng Cách Thế Hệ

Danh từ *Generation Gap*- Khoảng Cách Thế Hệ- được dùng tại các xã hội Âu Mỹ vào thập niên 1960. Mỗi thế hệ, cách nhau từ 20-30 năm, là thời gian trung bình để trẻ em lớn lên và thành người lớn thực thụ.

Tự điển Oxford định nghĩa generation gap là sự khác biệt về "thái độ" (Attitude) giữa những người ở thế hệ khác nhau. Thái độ bao gồm sự nghĩ gì và cảm thấy thế nào về sự việc và con người. Như là:

-Sự khác nhau trong các quan niệm hoặc thiếu sự hiểu biết giữa lớp thanh niên và lớp người già.

- Khác biệt về tuổi tác;

-Khác biệt thế hệ, giữa những người sinh trưởng trong thời gian khác nhau rồi trưởng thành trong những điều kiện xã hội khác nhau.

Khoảng cách tạo ra những không giống nhau về tâm lý, hành động, và đối xử.

Nói ra thì nhiều, nhưng đi vào thực tế, phải công nhận là có một khoảng cách, những khác biệt nào đó giữa cha mẹ, con cái. Khác biệt về suy nghĩ, về hành động, về quan niệm sống, về cách diễn tả tình cảm, tâm trạng. *Sông có khúc, người có lúc* thì mỗi lứa tuổi cũng có đặc điểm, cá tính của mỗi thế hệ, mỗi lớp tuổi.

Không nên coi khác biệt đó là mâu thuẫn gây trở ngại cho sự hài hòa trong gia đình ngoài xã hội mà là một lẽ đương nhiên trong đời sống trong đó có già có trẻ. Tre già sát cánh măng non. Cũng như có âm thì có dương, có sáng thì có tối, có tốt và có xấu.

Chẳng nên tìm cách xóa bỏ cách biệt mà nên "biết người biết mình", để hòa hợp chung sống.

Thích nghi, thỏa thuận với khác biệt của nhau, miễn là chúng không mang tính cách hủy hoại lẫn nhau.

Giúp nhau gọt rũa khác biệt cho ăn khớp với nhau dần dần.

Sẵn sàng lắng nghe nhau, phân tích dị biệt, thảo luận thẳng thắn rồi chấp nhận lẫn nhau.

Tóm lược những gì đã thông cảm, thỏa thuận thành đường lối chung cho cả gia đình.

Với các cháu, thì cũng nên nghĩ rằng đời sống con người là một cái vòng luẩn quẩn, một chu kỳ kín, như diễn tả của bác sĩ tâm lý Milton Greenblatt:

"Trước hết, chúng ta là con của cha mẹ

Rồi là cha mẹ của bầy con

Sau đó sẽ trở lại làm cha mẹ của cha mẹ

Cuối cùng là con của bầy con »

Lớn lên trong sự nuôi dưỡng của cha mẹ. Lập gia đình có con làm nhiệm vụ mẹ cha. Khi cha mẹ mình già chăm sóc các cụ. Để rồi khi mình già thì con chúng lại take care mình.

Như vậy cuộc đời cũng có nhiều ý nghĩa, phải không ạ ?

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Không thương thì đừng nhạo báng

Vào cuối tháng 11năm 2012, một vụ án về sự nhạo báng trẻ tật nguyền tại tiểu bang Ohio đã được dư luận nhắc nhở rất nhiều.

Bị can là ông William Bailey 43 tuổi và nạn nhân là bé gái 10 tuổi tên là Hope.

Khi mẹ cháu có thai được 29 tuần lễ thì bị đụng xe đối đầu, bé sanh thiếu tháng. Hậu quả là cháu bị bệnh liệt não.

Đây là một rối loạn về về cử động, về sức mạnh của cơ bắp và thay đổi dáng điệu của cơ thể gây ra do sự phát triển không bình thường của não bộ. Bệnh nhân mất khả năng phối hợp các cử động của tứ chi, phải lết đi với sự trợ giúp của cặp nạng. Trí thông minh kém học hành chậm hiểu, ngôn ngữ phát âm tổn hại nặng nề, hay lên cơn kinh phong co giựt...Sanh ra cháu nặng có hơn 2 lbs rồi lại còn trải qua 2 lần giải phẫu thần kinh. Nhưng cháu vẫn kiên nhẫn vượt qua mọi khó khăn,lết bước đi học đều đặn trên xe bus cùng với con trai ông Bailey.

Bailey vẫn ra đón con mỗi ngày. Rồi chuyện chẳng lành xảy ra. Vốn bực mình vì ngỏ ý với mẹ bé Hope cho con mình sang dự sinh nhật Hope mà không được toại nguyện, ông ta để tâm trả thù một cách hết sức là trẻ con. Bằng cách hai tay ôm ngực, lết chân đi bắt chước dáng bộ bất hạnh của Hope nhiều lần.

Mẹ Hope năn nỉ ông ngưng hành động nhạo báng sự tật nguyền của con mình. Ông chẳng buông tha. Người nhà Hope bèn thu hình ông Bailey khi lết chân diễu Hope, và đưa lên You Tube để gây sự chú ý của quần chúng, đồng thời xin sự bảo vệ của cảnh sát địa phương.

Sau điều tra và dàn xếp đôi bên nguyên bị, quan tòa phạt ông ngồi tù với mức tối đa là 29 ngày kèm thêm 400 đô la án phí. Ông hối hận xin lỗi nhưng đã quá trễ .

Sự việc đưa đến nhiều cuộc tranh luận phải trái về hành động của Bailey.

Đây có thể nằm trong Tội phạm thù ghét (hate crime) bao gồm sự đe dọa, quấy rầy hoặc gây tổn hại thể chất mà động lực là thành kiến đối với một người nào đó về mầu da, tôn giáo, chủng tộc, khuynh hướng tình dục hoặc tàn tật thể xác, tinh thần.

Luật pháp Hoa kỳ tôn trọng ý kiến phát biểu của mọi công dân. Tuy nhiên, những ý kiến này phải có tính cách xây dựng, không có ác ý xuyên tạc mạ lỵ vu khống hoặc chế diễu một cách vô lối.

Với bé Hope, nếu chẳng tội nghiệp cho cháu thì đừng diễu cợt sự bất hạnh của cháu.

Vả lại, ở đời "cười người hôm trước, hôm sau người cười".

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.
www.bsnguyenyduc.com

LàmViệcTựNguyện

Bạncóbiết, vịnguyênthủđángkínhcủaHoaKỳ Ronald Reagan đãcónhậnxét: “Tinhthầnlàmviệctựnguyệnluânlưunhưmộtdòngsôngsâumạnhmênhmông qua dònglịchsửcủađấtnước”.

Theo cơquanCorporation for National and Community Service,năm 2010 cótới 62.8 triệungườilàmviệctựnguyệntrong8.1 tỷgiờđểđónggópchosựphồnthịnhkinhtếxãhộichobiếtbaonhiêucộngđồngtrênnướcMỹ .

LịchsửtinhthầntựnguyệntạiHoaKỳrấtphongphú, đadạng.Vớidânchúng, baolâumàmọingườiđể ý tớisựgiúpđỡvànângcaođờisống con ngườilàcótựnguyện.

Tựnguyệnbắtđầutừkhinhững di dânđầutiênđặtchânlênmiềnđấtlạ, khimànhữngkhókhănđịnhcư ban đầucầnsựtiếptaytươngtrợchonhau. Vàđặcbiệtvàothờiđiểmđó, phụnữlàgiớiđứngralàmcôngviệcnàyđểchămsócngườiđauốm, khíchlệngườinảnchí, cảithiệnđờisống.

Rồicáctổchứctựnguyệndầndầnthànhhình.

Năm 1736, Benjamin Franklin lậpnhómtựnguyệnchữalửađầutiênvàhiện nay tổchứcnàyhiệndiệntạimỗiđịaphương.Young Man Charity Association rađờinăm 1800, American Red Cross năm 1881.

Thậpniên 1960, tựnguyệnhướngvàoviệcloạibỏnghèokhó, bấtcông, bạolựckhôngnhững ở HoaKỳmàcòn ở khắpnơitrênthếgiới.

Đầuthếkỷ 21, tựnguyệnHoaKỳhướngvàođờisốngcókhoảngxanhcủacâycối, vàosựantoàncủaxúcvậtcũngnhusựbìnhquyềnchomọichủngtộcbấtkểnamnữvàkhuynh hướngtínhdục.

Tựnguyệncũngđivàođờisốnghọcđường.Nhiềutrườngđòihỏihọcsinhphảicó40 giờlàmviệctựnguyệntrướckhitốtnghiệp. Mụcđíchlàđểkhuyếnkhíchtinhthầntựnguyệnkhivàođời.

NguyênTổngthống Bill Clinton nhấnmạnhtớisựquantrọngcủatựnguyện.Theo ông, mặcdùchínhquyềncóvaitròquantrọngthỏamãnnhucầudânchúngnhưngkhôngmộttổch ứcđơnđộcnàothànhcôngnếukhôngcósựtựnguyệncủamọingười.

Vàhầuhếtngữngngườilàmviệctựnguyệnvớibấtcứlý do nàođềunhưbịámảnhgắnbóvớiviệclàmđó.

Thànhviên AmeriCorps, mộttổchứctựnguyệnHoaKỳ,cólờitâmniệmlàsẽlàmmọiviệcđểdânchúng an toàn, sángsuốt, khỏemạnhhơnvàmangmọingườingồilạivớinhauchocộngđồngvững mạnh.

Trướcsựlãnhđạm ,họsẽhànhđộng.

Trướcsựbấtđồng, sẽtạohòagiải.

Vớinghịchcảnh ,họbềngancốgắng.

CòncộngđồngngườiViệtmìnhthìsaonhỉ?!.

BácsĩNguyễn Ý Đức.

www.bsnguyenyduc.com

Lễ Giáng Sinh

Lễ Giáng Sinh là lễ kỷ niệm ngày sinh của Chúa Jesus.Thượng Đế đã gửi con yêu quý của mình xuống thế để chuộc tội và mang lại tình thương, hòa bình, hạnh phúc cho nhân loại. Tuy là lễ riêng của tín đồ Cơ Đốc Giáo, nhưng hầu như mọi người đều trân trọng, chung vui. Với tất cả, Lễ Giáng Sinh là thời gian tuy ngắn ngủi nhưng tràn ngập thương yêu với những gói quà dưới cây Noel, sao sáng lung linh nơi cửa sổ, những cánh thiệp chúc tụng gửi đó đây, những bữa ăn đoàn tụ thân bằng quyến thuộc với tiếng cười nói hân hoan hạnh phúc, với tuyết trắng phủ kín sân…

Cho nên, tinh thần của Lễ Giáng Sinh là chia xẻ, bao dung, thương yêu và giảm thiểu giận hờn.

Tiểu thuyết gia Oren Arnold gợi ý quà tặng Giáng Sinh như sau: "Với kẻ thù, cho sự Tha thứ; với đối thủ cho sự Chịu đựng; với bạn bè cho Trái Tim; với khách hàng cho Phục Vụ Chu Đáo; với cháu bé Làm Gương Sáng để cháu noi theo và với chính mình, cho niềm Tự Trọng".

Trong thông điệp gửi cho nhân dân Hoa Kỳ, Tổng Thống Calvin Coolidge nhắn nhủ: "Christmas không phải là một thời gian hoặc một mùa nhưng là một tâm trạng. Để chào mừng hòa bình và thiện ý, để có đầy đủ tình yêu thương".

Tiểu thuyết gia Charles Dickens cũng đồng ý với " Tôi luôn nghĩ Christmas như là thời gian vui thú; một thời gian thân tình, tha thứ, độ lượng, thoải mái; thời gian mà nam cũng như nữ dường như tự do rộng mở trái tim, do đó tôi xin Thượng Đế chúc lành cho Christmas".

Tác giả Wilda English viết: "Thượng Đế ban cho ta ánh sáng của Christmas, đó là niềm tin; ấm áp của Chrismas, đó là tình yêu; rực rỡ của Christmas, đó là sự trong sáng; chính trực của Christmas, đó là công lý; lòng tin tưởng ở Christmas,đó là sự thật; mọi ý nghĩa của Christmas, đó là Chúa Giê Su".

Kế cận những bên nhau hạnh phúc, Giáng Sinh còn quá nhiều người không mua, không nhận được quà tặng, không lo được bữa ăn ngon, những em bé bán diêm chết cóng trong đêm băng giá, những đứa con bị cha mẹ bỏ rơi, những người bệnh không được thuốc thang chăm sóc…

Nhưng có Mother Teresa, người được Chúa Jesus kêu gọi để phục vụ những kẻ bất hạnh từ Giáng Sinh năm 1948. Bà từng nói "Mỗi năm tôi khởi sự việc làm vào ngày Christmas".

Vì, theo bà, "Là Lễ Giáng Sinh mỗi khi ta để Thượng Đế thương yêu người khác qua ta…và là Lễ Giáng Sinh mỗi khi ta mỉm cười với anh em của ta và cứu giúp họ".

Đó là thánh ý Thiên Chúa.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Lương y Mất Lương tri

Cuối tháng 5, 2012 vừa qua, Hiệp hội Y sĩ nước Đức đã có một hành động đầy nhân tính và ngoạn mục. Họ đã công khai xin lỗi về những thử nghiệm mà các bác sĩ Đức quốc xã đã thực hiện đối với dân Do Thái trong các trại tập trung vào thời kỳ Hitler nắm chính quyền từ năm 1933-1945.

Theo Hội, đây không phải là hành động riêng rẽ của cá nhân y sĩ, mà liên quan tới các cấp đầu não của tập thể y sĩ thời đó. Trái với thiên chức cứu chữa bệnh tật thì các y sĩ này đã vi phạm quyền làm người của nạn nhân với nhiều thử nghiệm giả nhân giả nghĩa khoa học. Hội Cầu xin sự tha thứ của các nạn nhân còn sống hoặc đã mệnh một cũng như xin lỗi con cháu của những nạn nhân này.

Hậu quả của các Holocaust là 5 triệu người Do Thái bị tiêu diệt bằng nhiều phương thức tàn nhẫn vô nhân đạo.

Một trại tập trung bị lây bệnh chấy rận ư? Thì viên y sĩ bèn giải quyết bằng cách ra lệnh xịt hơi ngạt, để 700 nữ nạn nhân chết cùng với bọ hút máu.

Viên y sĩ riêng của Hitler thực hiện chương trình gây chết không đau cho người già, người bệnh bất khả trị, người mất trí, trẻ em tàn tật tại nhà dưỡng lão, bệnh viện, nhà tế bần bằng cách chích độc chất. Họ bị coi như ăn không ngồi rồi, vô dụng cho quân đội.

Một nữ bác sĩ chà đinh sét rỉ, mảnh vụn thủy tinh sắc bén lên vết thương của nạn nhân để đo lường sức chịu đựng với đau đớn.

Để tìm phương thức điều trị cóng giá, nạn nhân bị ngâm trong bể nước đá cả 3 giờ hoặc phơi trần ngoài trời trong thời tiết dưới không độ, rồi sưởi ấm nạn nhân với nhiều cách để so sánh hiệu quả.

Muốn tỉm thuốc diệt trừ sốt rét thì bác sĩ chích vi khuẩn cho nạn nhân rồi dùng nhiều hóa chất khác nhau, tìm thuốc chữa bệnh.

Muốn biến nước biển thành nước uống được, bác sĩ bỏ đói nạn nhân, chỉ cho uống nước biển, gây thương tích rồi quan sát phản ứng.

Độc chất được bác sĩ chộn trong thức ăn của nạn nhân rồi mổ cơ thể để so sánh tác hại, tìm độc chất mạnh dùng sau này.

Và nhiều thử nghiệm dã man khác.

Hành động của Hội Y Sĩ Đức được dư luận rất tán thưởng.

Phải chi những ai gây ra đấu tố giết hại địa chủ, lập ra những trại tập trung tù đầy hành xác người cùng dòng máu Tiên Rồng cũng có những lời SORRY tương tự thì lòng người chắc sẽ thuận hòa hơn, để cùng nhau góp phần xây dựng quê hương đất nước.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Mách Lẻo...

Theo tự điển Việt Nam, "Mách là nói cho người khác biết điều gì; Lẻo là nhanh mồm miệng nhưng không thật. Mách lẻo là bàn tán chuyện riêng tư của người khác với người nọ người kia, gây nghi kị mất đoàn kết".

Ở quê hương mình ngày nay có nhóm chữ "Buôn Dưa Lê" cũng để chỉ hành động này.

Đọc lại Luân Lý Giáo Khoa Thư, thấy có bài viết:

"Anh Nhị nghỉ học một ngày. Hôm sau đến trường nói dối thầy rằng: "Hôm qua con sốt, không đi học được".

Nghiêm ngồi ở cuối lớp, muốn làm cho Nhị phải phạt,đứng dậy mách:" Thưa thầy, anh Nhị nói dối đấy ạ, hôm qua con trông thấy anh ấy đi câu với một người ở bờ sông."

Thầy giáo ngoảnh lại mắng Nghiêm:

" Tao có hỏi mày đâu, mà mày nói? Thằng Nhị nói dối, có tội đã đành, nhưng mày mách lẻo như thế thì mày là đứa vô hạnh".

Cả lớp nhìn Nghiêm ra dáng khinh bỉ lắm. Nghiêm thẹn đỏ mặt, cúi gầm đầu xuống".

Tác giả kết luận*: "Đứa trẻ hay mách lẻo làm cho anh em bạn phải phạt là đứa trẻ bụng dạ hèn mạt, làm điều đáng khinh bỉ. Ta không nên mách lẻo".*

Cách ngôn Tây Ban Nha nhắn nhủ " *Ai mách lẻo với bạn thì họ cũng mách lẻo về bạn"*

Học từ Thánh Ca 101:5: *"Nói sai sự thực có chủ ý làm hại thanh danh người khác là kẻ mách lẻo- Thượng Đế rất buồn lòng đối với kẻ nói xấu sau lưng người khác".-*

Ngũ Giới là cơ bản đạo đức của Phật tử với điều Bốn: *Không Nói Dối*, nói trái với sự thật để hại người, mưu cầu lợi cho mình. Nói như thế là mất lòng nhân, không xứng đáng là một Phật tử.

Ấy vậy mà tại sao người ta hay buôn dưa lê, đưa chuyện nhỉ?.

Các nhà tâm lý, xã hội học đã tìm hiểu về tật này, để coi tại sao hay lan truyền, tại sao có người thích nghe. Phải chăng đó là một thứ dầu bôi trơn các thành phần trong xã hội khi giao tiếp; hoặc vì thế nhân bận bịu ít gặp nhau thì cũng tò mò muốn biết xem người kia ra sao, có gì mới lạ không.

Theo Mark Twain : *"Cần hai người để làm tổn thương trái tim của ta: người lén lút nói xấu ta và người thuật lại hành động đó với ta".*

Nếu ai đó hỏi có biết X nói gì về mình, hãy can đảm trả lời: **không biết và cũng không muốn nghe kể lại.**

Làm được như vậy thì đời ta thanh thản mà cũng cho kẻ đó hay là ta không muốn nghe chuyện thị phi tào lao.

Cây ngay không sợ chết đứng.

Và xin dành quyền phán xét cho Thượng Đế.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Man Best' Friend

Nổi danh với tài hùng biện và tranh luận, Thượng Nghị Sĩ George Graham West đại diện tiểu bang Missouri tại Quốc Hội Hoa Kỳ trong 23 năm, từ 1879 tới 1903. Khi còn hành nghề luật sư tại một thành phố nhỏ ở tiểu bang này, ông đã thắng một vụ kiện mà âm hưởng còn được nhắc nhở mãi mãi. Ông thay mặt thân chủ đưa người đã sát hại một con chó ra tòa, với những lời biện hộ tâm tình nhưng thấm thía sắc bén như sau.

"Thưa quý ngài Bồi Thẩm Đoàn,

Một người bạn trung thành nhất trên thế gian có thể trở mặt, thành kẻ thù. Con cái được nâng niu nuôi dưỡng có thể trở nên bạc bẽo vô ơn. Những người thân cận thương yêu nhất, những người chúng ta đặt niềm tin với tất cả hạnh phúc và danh dự có thể biến thành kẻ phản bội. Tiền bạc sở hữu có thể tiêu tan. Chúng biến mất khi ta cần chúng nhất. Danh tiếng có thể tổn thương vì một hành động thiếu suy nghĩ. Những người sẵn sàng qùy xuống chúc tụng sự thành công của ta có thể trở thành những kẻ đầu tiên ném viên đá ác độc lên đầu khi ta thất bại.

Một đồng hành tuyệt đối vị tha mà con người có thể có trong thế giới đầy vị kỷ này, đồng hành không bao giờ bỏ rơi ta, đồng hành không bao giờ vô ơn và phản bội, là Chó. Chó luôn luôn kề cận lúc ta giầu sang cũng như khi nghèo khó, trong khỏe mạnh cũng như đau yếu. Chó sẽ nằm ngủ trên nền đất giá lạnh giữa gió tuyết phũ phàng để được gần gũi chủ nhân. Chó sẽ hôn hít bàn tay dù không có thực phẩm. Chó liếm sạch những vết thương đau gây ra do sự thô bạo của đời sống. Chó canh gác cho chủ nghèo khó ngủ như canh cho một hoàng gia. Khi mọi bằng hữu bỏ đi thì Chó vẫn còn đó. Khi giàu có cất cánh, danh tiếng tiêu tan, tình cảm âu yếm của Chó vẫn không thay đổi chẳng khác chi hành trình vĩnh cửu của vầng thái dương trên bầu trời.

Nếu số phận đưa đẩy chủ nhân thành vô gia cư, không bạn bè, Chó không mong gì hơn là có vinh dự đi theo, bảo vệ chủ nhân trước hiểm nguy, chống cự kẻ thù của chủ. Và sau hết, khi chủ tạ thế, thân xác nằm trong lòng đất lạnh, bạn bè bận rộn với đời sống riêng tư, thì Chó với tình cảm cao quý vẫn gần kề, đầu gục giữa hai chân,

mắt vương buồn nhưng tỉnh táo canh chừng, luôn luôn trung thành dù chủ đã vĩnh viễn lìa đời".

Lời biện hộ đáng được mọi người lưu tâm suy gẫm.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Mang thuốc vào Hoa Kỳ

Bà Vân đi thăm gia đình ở Việt Nam về. Ngoài những thực phẩm quê hương, quà kỷ niệm, bà còn mang về dăm lọ thuốc kháng sinh, vài ba hộp thuốc bổ xương, mấy hộp Kim Tiền Thảo, mấy chục viên thuốc ngủ. Qua cửa quan thuế, bà không kê khai. Thuốc bị giữ lại và bị nộp phạt mấy trăm đô. Bà không để ý rằng, luật pháp Hoa Kỳ cấm nhập các dược phẩm chưa được cơ quan Thực Dược Phẩm FDA thừa nhận công hiệu trị bệnh, tính cách an toàn cũng như sản xuất từ các cơ sở không khai báo với cơ quan này.

Thêm vào đó, còn cơ quan Drug Enforcement Administration là cơ quan theo dõi việc sản xuất, mua bán, lưu hành và sử dụng dược phẩm trong danh sách cần kiểm soát như thuốc chống đau có chất á phiện, thuốc an thần, thuốc có chất steroid. Các thuốc này cần phải có toa của bác sĩ **thực sự khám bệnh rồi biên toa**. Tìm cách mua các thuốc này mà không có toa bác sĩ hoặc mua "chui" qua internet có thể bị phạt.

Nhân viên quan thuế có thể du di cho phép mang vào một ít dược phẩm chưa được FDA thừa nhận, **không có ở Mỹ**, cho cá nhân dùng **không quá 3 tháng** nếu có **bệnh trầm trọng, không có phương thức trị liệu tại đây.** Thuốc phải đựng trong **chai lọ nguyên thủy**, có **giấy chứng nhận của bác sĩ điều trị đã khám** tại nước ngoài cũng như **bác sĩ sẽ tiếp tục chăm sóc bệnh tại Hoa Kỳ.** Thuốc mang vào không có mục đích quảng cáo hoặc thương mại cũng như không gây ra rủi ro đáng kể.

Khi có nghi ngờ tính cách an toàn và hợp pháp của thuốc, nhân viên quan thuế sẽ liên lạc với cơ quan FDA hoặc DEA gần nhất để xin ý kiến coi có cho phép nhập cảnh hay không.

Ngoài ra, cũng nên nhớ rằng các thuốc ở trong tình trạng như sau cũng không được phép bán ở Hoa Kỳ:

-Thuốc cần toa bác sĩ có bán tại dược phòng nước ngoài mà FDA chưa chấp thuận;

-Thuốc tương đương nhưng công thức không giống như thuốc được chấp thuận ở Hoa Kỳ;

-Thuốc không được bào chế theo tiêu chuẩn của Hoa Kỳ;

-Thuốc cất giữ và phân phối không đúng với phương thức do FDA đề ra.

Trong thực tế, du khách về từ một số quốc gia đều có thói quen mua thuốc cho cá nhân dùng, vì giá rẻ hơn rất nhiều. Quan thuế thường cũng thông cảm, vì họ nhắm vào giới buôn lậu nhiều hơn là bệnh nhân, kém lợi tức, cần một ít thuốc trị bệnh.

Nhưng **phải khai báo**. Vì mang dược phẩm vào Hoa Kỳ mà không khai báo là phạm luật.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Memorial Day

Mỗi quốc gia đều có một ngày để cùng nhau tưởng nhớ ghi ơn những người đã nằm xuống vì sự vẹn toàn độc lập của giang sơn gấm vóc, vì quyền làm người có tự do dân chủ. Ngày đó có thể có những danh xưng khác nhau như Ngày Kỷ Niệm Memorial Day, Ngày Đình Chiến Armistice Day, Ngày Tưởng Nhớ Remembrance Day, Ngày Chiến sĩ Vô Danh … nhưng đều có chung một mục đích là biểu lộ lòng tôn kính với các anh hùng liệt sĩ, những người đã vị quốc vong thân, có công với đất nước.

Dù là trong hoàn cảnh phải rời bỏ nơi chôn rau cắt rốn, tránh xa chế độ chuyên chế độc tài, nhưng quê hương vẫn còn đó. Chúng ta vẫn nhớ ơn tiền nhân đã dày công lập quốc, những chiến sĩ đã một thời bảo vệ tự do no ấm, hòa bình dân chủ cho con dân đất Việt. Những Tượng Đài kỷ niệm đã được xây dựng, những ngày ghi ơn đã được tổ chức để mọi thế hệ con em tham dự.

Nhân dịp ngày Memorial Day năm nay, xin cùng suy gẫm tâm tư của một số người đã trở thành nhân vật của thời cuộc.

" Hỡi hậu thế! Các bạn sẽ không bao giờ biết được là đã tốn bao nhiêu công sức của thế hệ hiện tại để bảo vệ sự tự do của các bạn. Tôi hy vọng các bạn hãy triệt để tận dụng nó. Nếu không tôi sẽ hối hận là đã dày công bảo vệ nó" John Adams

"Đức tính quan trọng nhất của một quân nhân là lòng dũng cảm trong hoàn cảnh mỏi mệt và thiếu thốn. Dũng cảm chỉ đứng hàng thứ hai. Khắc nghiệt và sự nghèo nàn là trường học tốt nhất cho người chiến sĩ". Napoleon Bonaparte

"Anh hùng không phải là người ra lệnh cho người khác bước vào bãi chiến trường mà là người phải bước vào đó". Norman Schwarzkopf.

"Mặc dù là một người lính chuyên nghiệp nhưng chưa bao giờ tôi ưa thích chiến tranh, chưa bao giờ cổ võ chiến tranh, ngoại trừ khi vì mục tiêu hòa bình" Ulysses S. Grant.

"Dòng máu ái quốc là hạt giống của cây Tự do". Thomas Campbell.

"Chúng ta lấy những ngôi sao trên trời, lấy màu đỏ từ quê mẹ, phân cách chúng với những giải màu trắng, để chứng tỏ là ta đã chia tay đất mẹ và những giải mầu trắng sẽ đi vào thế hệ mai sau, tượng trưng cho sự tự do của chúng ta". George Washington.

" Chỉ có những người đáng sống mới không sợ chết". Douglas McArthur.

" Tôi có thể không đồng ý với điều mà bạn nói nhưng tôi sẽ bảo vệ tới chết quyền được nói của bạn" Voltaire

Chúc quý vị an toàn vui vẻ với Memorial Day.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Một tia sáng trong đường hầm

Đường hầm là bệnh liệt kháng HIV/AIDS.

Tia sáng là dược phẩm Truvada.

Từ khi được khám phá hơn 30 năm về trước, nhiễm HIV/AIDS vẫn còn là một bí mật với nhiều rủi ro gây ra một bệnh nan trị mà y khoa học chưa tìm ra được thuốc chữa dứt cũng như cách phòng ngừa bệnh. Hiện nay có nhiều chục triệu người trdên thế giới đang sống khắc khoải với nhiễm HIV/AIDS, nhiều triệu tử vong, nhiều tỷ đô la để tìm vaccin.

Thì ngày thứ Năm 11 tháng 5, 2012 vừa qua, ban Cố vấn của FDA Hoa Kỳ đã tán đồng dược phẩm đầu tiên có tên là Truvada để ngăn ngừa nhiễm HIV. Y khoa học đang tìm kiếm một loại vaccin, nhưng đường đi tới còn dài, có khi cả vài thập niên nữa.

Truvada là hỗn hợp của 2 loại thuốc khác nhau và đã được dùng để trị bệnh HIV/AIDS tại nhiều quốc gia nghèo ở Phi châu từ năm 2004.

Nhà sản xuất Truvada xin FDA chấp thuận dùng thuốc này riêng tại Hoa Kỳ đối với những người lành mạnh chưa bị nhiễm HIV nhưng có nguy cơ mắc bệnh rất cao như:

-Người nam đồng tính luyến ái giao hợp với đối tượng nam và dị tính luyến ái giao hợp với người nhiễm HIV;

-Người hành nghề mãi dâm;

Chi phí cho việc dùng Truvada phòng ngừa này tốn từ 12,000- 14,000 mỹ kim một người mỗi năm. Dùng đều đặn, mỗi ngày một viên, công hiệu phòng bệnh lên tới 90%.

Phe ủng hộ tỏ ra rất lạc quan vì từ hơn 30 năm qua, đây là lần đầu tiên người ta nói tới một dược phẩm để phòng ngừa bệnh. Với họ, tuy Truvada không phải là thần dược cũng không phải là phương thức phòng bệnh hữu hiệu cho mọi người nhưng thuốc có thể cứu sống nhiều ngàn sinh mạng tại Hoa Kỳ và nhiều triệu người trên thế giới.

Một số ý kiến dè dặt với thuốc như:

-Thuốc có tác dụng xấu với thận;

-Giá thuốc quá cao khó mà cung cấp đủ cho tất cả những người đồng tính luyến ái;

-Nhiều người giầu tiền coi thuốc như một dược phẩm giải trí cuối tuần, dùng tùy tiện, khiến cho thuốc trở nên khan hiếm cũng như tạo ra hiện tượng virus kháng thuốc;

-Dùng thuốc này, người ta sẽ không mang bao cao su mà cho tới nay được coi như cách ngăn ngừa nhiễm HIV đáng tin cậy.

Tuy nhiên, có còn hơn không.

Vì hiện nay điều trị HIV/AIDS vẫn còn gặp nhiều khó khăn và tốn kém. Nhiều loại thuốc đang dùng không chữa dứt được bệnh mà chỉ giảm virus trong cơ thể, giúp người bệnh sống tương đối khỏe mạnh hơn nhưng vẫn còn khả năng truyền bệnh hiểm nghèo cho người lành.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

www.bsnguyenyduc.com

Mua láng giềng gần…

Khi nói: “Bán anh em xa, mua láng giềng gần” thì các cụ ta có ý ám chỉ tính cách quan trọng trong tình nghĩa thuận hòa lối xóm, ngày ngày đi về thấy nhau, tháng năm gần gũi bên nhau.

Trong Kinh Thánh cũng ghi một câu tương tự: “Far better a neighbor that is near than a brother far off.”

Trong khi đó thì Giám đốc Stephen Glaude của Hiệp Hội Hàng Xóm Quốc Gia tại Thủ đô Washington lại thực tế hơn: “Hàng xóm là một loại bảo hiểm có giá trị tương đương với bảo hiểm tài sản, hỏa hoạn hoặc sức khỏe”.

Và theo hiền triết Khổng Tử: “Lý nhân vi mỹ. Trạch bất xử nhân, yên đăc trí”. Xóm có nhân hậu là xóm tốt. Người chọn chỗ ở mà chẳng chọn xóm nhân hậu thì làm sao gọi là trí được.

Thực vậy, hài hòa hàng xóm láng giềng không những cần thiết mà còn có lợi cho sức khỏe. Cơ quan Y tế Thế giới định nghĩa sức khỏe tốt là sự vẹn toàn về thể xác, tinh thần vài hài hòa xã hội, trong đó có hòa nhập với những người sống trong cùng khu phố.

Các nhà chuyên môn y khoa học cũng đồng ý là hàng xóm tốt giúp đời sống an bình hơn. Có nghiên cứu cho hay nơi nào dân chúng sống hòa hoãn với nhau thì bệnh tim cũng ít. Họ không bị ảnh hưởng của những căng thẳng trong giao tế xóm giềng.

Thử tượng tượng sống cạnh một gia đình mà họ thường xuyên “hàng thịt nguýt hàng cá”, dòm ngó nhà mình, bình phẩm điều này, chê bai điều kia, xe đậu bừa bãi thì làm sao mà đời sống của mình thoải mái, ăn ngon ngủ yên cho được.

Ngược lại, khi nấu bát canh chua, thiếu quả cà tô mát mà lối xóm sẵn sàng “có đây”,tiếp tế. Cần nhờ coi chừng nhà khi đi xa mà họ sẵn sàng nhận lời. Cần thợ sửa

xe kinh nghiệm mà họ ân cần giới thiệu một nơi…thì đời sống chắc là cũng nhẹ nhàng dễ chịu hơn…

Tại Hoa Kỳ, sự quan trọng của tình nghĩa xóm giềng đã được quốc hội biểu quyết và các Tổng Thống Nixon, Ford và Carter ấn định "National Good Neighbor Day" vào ngày Chủ Nhật thứ tư của tháng Chín. Tới năm 2003, Thượng viện đổi sang ngày 28 tháng 9 hàng năm.

Mà muốn trở thành hàng xóm tốt cũng không phải là khó thực hiện. Có những điều làm vui lòng nhau thì cũng có nhiều việc mang lại cảnh "bằng mặt mà không bằng lòng".

Cho nên, chín bỏ làm mười "dĩ hòa vi quý" là điều nên nhớ. Và nếu mình là người xét nét khó tính thì hãy tự sửa mình.

Cho vui vẻ xóm giềng, thấy nhau hello thân thiện.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Nhận Xét Phê Bình

Trong đời sống hàng ngày, nhiều khi ta cũng nhận được những lời phê bình về hành động hoặc về con người của mình. Phản ứng thông thường của ta là hậm hực bực mình, tìm cách đối phó. Vì vội cho rằng những nhận xét đó có ẩn ý xúc phạm.

Tuy nhiên, nếu bình tâm mà xét thì những lời đó chưa chắc là hoàn toàn xấu. Có những lời phê bình có lý do, có tính cách sửa sai, xây dựng thì cũng có lời nhận xét đúng nhưng được đưa ra với thái độ diễu cợt hoặc những nhận xét vừa vô bằng chứng vừa có ác ý chê bai.

Cho nên, trước khi phản ứng, nên dành một chút thời gian để tìm hiểu thực hư xấu tốt.

Trước hết là phải coi lại xem có thực sự là mình đang là mục tiêu của phê bình hoặc chỉ là nạn nhân của những lời nói bâng quơ được diễn tả một cách vội vàng, kém tế nhị. Vì ở đời, thiếu gì kẻ vô công rồi nghề, bới lông tìm vết, lăng quăng nói hươu nói vượn để tỏ ra mình là người quan trọng, biết hết.

Nếu thấy lời phê bình đúng thì hãy tự xét mình, tìm ra lầm lỗi để sửa đổi, hoàn thiện. Như các nghệ sĩ, các nhà nghiên cứu, họ đón nhận lời góp ý hợp lý để việc làm của họ hoàn hảo hơn.

Cũng chẳng nên quá quan tâm tới lời bàn ra nói vào của thế nhân, miễn là hành động đúng với lương tâm. Vì ở đời chỉ nhô cao hơn người một chút là đã bị kéo tụt xuống rồi.

Nếu chỉ là những nhận xét không có căn bản mà cần phải phản ứng thì làm ngay, đừng để kẻ xấu có thời giờ tự đắc nghĩ rằng y ta đã đạt được mục đích. Tất nhiên cũng nhớ rằng nếu những nhận xét đều giống nhau tới từ nhiều người thì chắc là cũng có phần đúng, "có lửa phải có khói", cần lưu ý điều chỉnh.

Và cũng nên để ý nguồn gốc của phê bình. Nếu thoát ra từ cửa miệng một kẻ thiếu hiểu biết, chuyên "đâm bị thóc chọc bị gạo" thì liệu có giá trị gì không mà phải bực mình. Vì với họ, cứ mở miệng ra là chê bai thì thường xuyên họ có cả chục thùng cà chua trứng ủng sẵn sàng vấy bẩn lên người khác.

Hiền triết Trung Hoa Tuân Tử xưa kia có nói: "Người chê ta mà chê phải là thầy

của ta, người khen ta mà khen phải là bạn ta, những kẻ vuốt ve nịnh bợ ta chính là kẻ thù của ta vậy".

Cho nên trước khi đưa ra nhận xét về một người nào, việc gì, tưởng cũng nên cân nhắc, đừng buột miệng lỡ lời.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Nobel Y Học 2012

Giải Nobel về y sinh học năm nay được trao cho hai khoa học gia khác nhau về tuổi tác và nguyên quán. Khoa học gia John B. Gurdon là người Anh, năm nay 79 tuổi còn khoa học gia Shinya Yamanaka, Nhật Bản, năm nay 50 tuổi. Nhưng cả hai đều đang làm việc tại Hoa Kỳ.

Theo Hàn Lâm Viện Thụy Điển, hai vị trên đã khám phá ra rằng những tế bào lớn tuổi và chuyên biệt có thể được tái phối trí thành tế bào non vạn năng để tạo ra tất cả các loại tế bào trong cơ thể.

Năm 1962, ông Gurdon đã khám phá ra rằng sự biệt hóa của mọi tế bào có thể đảo ngược. Ông đã thay thế nhân còn non trong tế bào một con ếch với nhân từ một tế bào ruột đã trưởng thành. Kết hợp này sau đó tạo ra con nòng nọc. Như vậy thì nhân di truyền của một tế bào dù nhiều thâm niên vẫn còn chứa những dữ kiện cần thiết để chuyển thành tất các các loại tế bào của ếch.

Bốn mươi năm sau, năm 2006, bác sĩ Yamanaka đã tìm hiểu được cách mà một tế bào trưởng thành có thể được tái phối trí để trở thành những tế bào gốc còn non. Thêm một vài nhân di truyền, ông đã thành công trong việc tái phối trí một tế bào trưởng thành trở nên tế bào gốc đa năng, có thể phát triển thành tất cả các loại tế bào trong cơ thể.

Chúng ta biết rằng cơ thể con người là do sự kết hợp của noãn của người nữ và tinh trùng của người nam mà thành phôi bào. Tế bào trong phôi sẽ phát triển thành các tế bào cấu tạo ra các bộ phận của cơ thể với nhiệm vụ riêng của từng bộ phận, như tế bào tim để bơm máu, tế bào mắt để nhìn... Trước đây chúng ta tin rằng các tế bào trưởng thành không có thể quay ngược trở lại thành tế bào đa dụng. Nhưng với khám phá của hai khoa học gia Gurdon và Yamanaka, chúng ta có thể tái phối trí tế bào già để chúng có thể trở nên tế bào non đa dụng. Nhờ đó, chúng có thể được sử dụng để tìm hiểu bệnh tật cũng như cách điều trị.
Kết quả nghiên cứu đã mở cửa cho một nền y học tái sinh hoàn toàn mới, có thể thay tế bào hư hao hoặc chết với tế bào tái lập trình với đầy đủ các chức năng. Cho tới nay, tế bào đã chết đều không được thay thế và chức năng của chúng cũng không còn. Như là không nói, không đi lại …sau khi bị stroke. Nhờ khám phá này, các chức năng trên sẽ được phục hồi.
Xin cảm ơn các nhà khoa học vị nhân sinh.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức
www.bsnguyenyduc.com

Ôm Rơm Rặm Bụng…

Ông Tiên giữ chức vụ Thư Ký Hội đồng Giáo xứ. Thấy ông được việc, hàng xứ bèn nhờ ông kiêm nhiệm Trưởng ban Xã hội, thăm viếng người đau ốm kiêm luôn việc tang tế. Ông tất tả chạy ngược chạy xuôi, bỏ cả giữ hẹn đi khám bệnh, huyết áp cao vọt, suýt nữa bị tai biến não.

Cô Lan làm thư ký văn phòng. Ai nhờ việc gì, cô cũng "yes sir". Để rồi chiều chiều về trễ. Tới nhà lại túi bụi nấu cơm, rửa bát, lo coi bài vở cho con. Trong khi đó đức lang quân "xả hơi", ngồi coi TV bên ly cà phê thơm nóng.

Đó là tâm trạng của nhiều người không phải việc của mình nhưng cứ làm, không những vô bổ mà còn gây vất vả, phiền phức cho mình. Phải chăng là họ chưa quen thốt ra một chữ "Không", để từ chối. Vì cả nể, sẵn sàng giúp đỡ. Vì không muốn làm ai mích lòng. Hoặc cho đây là "dịp hiếm có" để thi thố tài năng"…Nhưng hậu quả của không biết nói "Không" cũng nhiều. Họ đã lơ là với mấy việc cần làm cho mình, rồi lại còn khiến mình mệt mỏi, mất ăn mất ngủ, sức khỏe suy kém, căng thẳng tinh thần, đưa tới kiệt sức…Ấy là chưa kể miệng lưỡi thế gian: Rõ "vô tích sự", "Ăn cơm nhà, vác tù và hàng tổng", "Hám danh", "Ôm rơm nặng bụng"…

Vậy thì phải làm sao bi giờ?

Hãy xét lại khả năng của mình để từ chối mà vẫn không gây sứt mẻ cho bang giao tình nghĩa. Từ chối không có nghĩa là ích kỷ vì ta sẽ dành trọn vẹn thời gian cho công việc đang làm. Từ chối cũng dành cơ hội để người khác "xung phong", góp phần vào công việc chung.

Một lời từ chối lịch sự, nhẹ nhàng mà cương quyết "Rất tiếc nhưng đã có hẹn với bạn rồi". Hoặc "Cảm ơn nhiều đã nghĩ tới tôi nhưng công việc đang bề bộn, e rằng không trọn vẹn hoàn tất việc bạn nhờ". Và "Liệu tôi có thể giới thiệu người khác được không?"

Nếu cần thời gian suy nghĩ thì đừng để chờ quá lâu, lỡ việc người ta.

Trước một yêu cầu mang thêm bạn tới dự tiệc cưới thì: "Tiếc quá nhỉ, nhưng chỗ ngồi đã sắp xếp, không thêm được" hoặc "Các cháu chỉ muốn cưới hỏi trong vòng thân tình, quyến thuộc mà thôi".

Với người gõ cửa rao hàng thì "Rất tiếc, nhà tôi không cho tôi mua hàng tại nhà như vậy".

Đừng ngập ngừng nước đôi "không chắc tôi có thể nhận lời", để được cho là có thể đồng ý sau này.

Biết nói không ngắn gọn, lịch sự nhưng cương quyết là việc làm quan trọng để giản dị hóa đời sống và giảm thiểu stress.

BS Nguyễn Ý Đức

www.bsnguyenyduc.com

Quấy nhiễu tình dục.

Quấy nhiễu tình dục là một trong những trường hợp bạo hành ngoại hạng đối với phụ nữ tại nơi làm việc và là một đối xử khác biệt không hợp pháp. Nhiều nghiên cứu cho thấy, từ 40 đến 80% nữ giới bị sách nhiễu như vậy trong khi làm việc.

Ý nghĩa của quấy nhiễu tình dục có thể rất bao quát và gây ra nhiều tranh luận tùy theo quan điểm của mỗi người.

Một cách điển hình, quấy nhiễu tình dục là khi đụng chạm không được phép hoặc không do yêu cầu vào các bộ phận liên quan tới sinh dục của người đồng sở.

Sách nhiễu cũng có thể là lời nói bông lơn cợt nhả về tình dục, khen chê sắc đẹp, cho coi hình khỏa thân hoặc chằm chằm ngắm nhìn có tà ý ước muốn.

Đôi khi yêu sách lại kèm theo cả dọa nạt hoặc hứa hẹn thăng thưởng, trừng phạt. Nhiều trường hợp cưỡng bách đã xẩy ra.

Chuyên viên nghiên cứu bạo hành Liên Hiệp Quốc diễn tả quấy nhiễu tình dục như là một sự tấn công vào tâm trí và thể lý người phụ nữ, đưa tới sợ hãi và xâm phạm sự toàn vẹn thân thể người phụ nữ. Nó được dùng như một phương tiện để kiểm soát và hăm dọa khiến người phụ nữ trở thành lệ thuộc vào người đàn ông

Thẩm Phán Tối Cao Pháp Viện Hoa Kỳ Clarence Thomas phán quyết rằng quấy nhiễu tình dục không chỉ là một sai lầm cá nhân mà là một thứ kỳ thị trong việc làm.

Tại Hoa Kỳ, điều VII của Civil Rights Act năm 1964 ghi rõ: một cá nhân có thể quả quyết rằng:

-Họ bị tán tỉnh ngoài ý muốn, đòi hỏi ân huệ tình dục hoặc hành vi lời nói nào khác có dính dáng tới tình dục;

-Hành vi sách nhiễu trầm trọng đến nỗi tạo ra một môi trường làm việc hằn học, không thân thiện;

-Hành vị trực tiếp hướng về nạn nhân vì họ là người nữ.

Sách nhiễu đưa tới tổn thương tâm thần, thể lý cho người nữ và cũng có ảnh

hưởng không tốt tới việc điều hành và lợi nhuận của cơ sở. Nhiều nạn nhân đã phải tự nghỉ việc hoặc bị sa thải vì tệ nạn này.

Dân biểu quốc hội Mark B. Cohen, tiểu bang Philadelphia gợi ý rằng "Phương thức hữu hiệu để phòng ngừa quấy nhiễu tình dục tại nơi làm việc là tránh " giao du thân mật" ở đây. Dù có thân với nhau chăng nữa thì cũng không nên dùng sở làm cho chỗ hẹn hò, để đi đến quan hệ nam nữ.

Các cụ ta thường khuyên nhủ, "Đánh đĩ bốn phương cũng nên để dành một phương mà lấy chồng".

Xét ra kinh nghiệm của các cụ cũng có lý vậy.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Rạng Danh Dân Việt

Tin Bác Sĩ Philipp Roesler, sinh tại Việt Nam, được bổ nhiệm Phó Thủ Tướng Cộng Hòa Liên Bang Đức ở tuổi 38, đã được dư luận thế giới đặc biệt chú ý, và không ít người thán phục sự thành công của ông, khi biết ông được nuôi dưỡng trong một viện mồ côi tại miền Nam Việt Nam và được một gia đình người Đức nhận làm con nuôi khi mới 6 tháng.

Ông Roesler, sinh năm 1973, tham gia các hoạt động chính trị ngay sau khi xong Trung Học và thăng tiến rất nhanh trong hệ thộng đảng. Ngày 13/5/2011, ông được Đảng Dân Chủ Tự Do bầu vào chức vụ Chủ Tịch Đảng với 95% số phiếu . Với chức vụ này, ông đương nhiên trở thảnh Phó Thủ Tướng Cộng Hòa Liên Bang Đức. Ngoài chức vụ Phó Thủ Tướng, ông còn kiêm nhiệm Bộ Trưởng Kinh Tế và Công Nghệ. Trước đây, ông đã từng giữ chức vụ Bộ trưởng Y tế (2009-2011); Bộ Trưởng Kinh Tế, Lao Động, Giao Thông kiêm Phó Thủ Hiến Tiểu Bang Niedersachseṇ (2009).

Sự thành công của vị tân Phó Thủ Tướng gốc Việt phản ảnh sự thay đổi xâu rộng trong xã hội Đức: Các sắc tộc thiểu số bắt đầu đi vào thành phần lãnh đạo vốn nổi tiếng là một tập thể thuần nhất, không phải là người gốc Đức rất khó mà được chấp nhận.

Về học vấn, sau khi học xong Trung Học, Ông Roesler vào làm cán sự y tế quân y, được gửi đi học y khoa, tốt nghiệp Bác Sĩ năm 2002 để rồi giải ngũ năm 2003 với cấp Đại Úy.

Những người quen biết ông Roesler đều nhận xét ông là người có năng khiếu chính trị, ứng khẩu tài tình, đầu óc thực tiễn, và hành động khôn ngoan. Khi Ông được bổ nhiệm Bộ Trưởng Y Tế, một nhà báo hỏi ông, " có bao nhiêu phần Á Châu trong con người Philipp Roesler ? " . Ông trả lời, "mắt nhỏ, mũi tẹt, tóc đen" và "lớn lên hoàn toàn như một người Đức bình thường kể cả việc bố, mẹ nuôi ly dị".

Bình luận về quá trình hoạt động chính trị của ông Roesler, hai bình luận gia, Werner Doyé và Andreas Wiemers, viết: "Philipp Roesler đã tham gia vào chính trường nước Đức bằng chính năng lực thiên bẩm của mình cộng với những tố chất tích cực của con người Việt Nam - cần cù, năng động, cầu tiến, không ngại khó, ngại khổ".

Ông Roesler cho biết ông chi tham chính 7 năm nữa khi tới 45 tuổi, và sau đó sẽ lảm công việc khác.

Năm 2006, ông Roesler về thăm Việt Nam theo lời khuyên của vợ, Bà Wiebke Roesler, cũng lả Bác Sĩ Y Khoa. Ông, Bà Roesler có hai con gái sinh đôi mới 4 tuổi.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Sám hối bẩy ngày…

Đó là vế dưới của câu ngụ ngôn, "Một lời nói dối, sám hối bẩy ngày" của dân gian mình.

Người châu Phi có một câu tương tự "The end of an ox is beef, and the end of a lie is grief". Cuối cùng thì con bò đực trở thành miếng beefsteak và hậu vận của nói dối là sầu hận.

Sách Quốc văn Giáo khoa thư kể chuyện bé Ất có tính hay nói dối. Đã nhiều lần Ất kêu cháy nhà để đánh lừa người ta rồi cười. Một hôm cha mẹ nó đi vắng, chẳng may nhà bị cháy thật. Ất chạy vào làng cầu cứu nhưng không ai tới vì cho là Ất lại nói dối,. Thế là căn nhà cháy tan. Lúc đó Ất mới biết nói dối là thiệt cho mình, nhưng đã quá muộn.

Theo các nhà chuyên môn, con người bắt đầu nói dối ở tuổi lên 4, lên 5, khi mà các cháu biết sử dụng lời nói dối vô hại để được cha mẹ cưng chiều. Rồi do thói quen, lớn lên chúng tiếp tục hành động tương tự. Để tự bảo vệ. Để có chút tiếng tăm. Có thêm lợi nhuận tài chánh cũng như tỏ ra là mình biết nhiều.

Nghiên cứu cho hay, người Mỹ nói dối ít nhất là 11 lần trong một tuần lễ.

Ở quê hương hiện nay thì nói dối hầu như là chuyện bình thường. Nhà văn Nguyên Ngọc có nhận xét, *"Tôi cho rằng căn bệnh nặng nhất, chí tử nhất, toàn diện nhất của xã hội ta hiện nay là bệnh giả dối. Chính cái giả dối tràn lan khiến người ta không còn thật sự tin vào bất cứ điều gì nữa"*.

Khi nói dối thì mắt la mày lét, hơi thở hơi nhanh, mồ hôi ướt trán, giọng nói thay đổi với "ừm" "ừ" tằng hắng. Nhưng người mặt trơ trán bóng nói dối nhờn môi thì lại tỉnh bơ cười toét.

Diderot có nhận xét rằng *"Lợi điểm của nói dối chỉ kéo dài chốc lát nhưng cái lợi của sự thực thì vĩnh viễn"*.

Còn George Bernard Shaw nghiêm khắc hơn, *"Hình phạt đối với kẻ nói dối là không ai tin hắn mà chính hắn cũng không dám tin ai."*.

Các tôn giáo đều khuyên không bao giờ nói dối.

Mới đây giáo sư tâm lý Anita Kelly, Đại học Notre Dame -Indiana cho hay khi con người nói dối nhiều thì sức khỏe suy sụp, khi bớt nói dối thì sức khỏe khá hơn. Vì đương sự cảm thấy ít lo sợ sự giả dối bị phanh phui.

Nhưng ở đời lại có những hoàn cảnh trái ngược, như La Fontaine viết *"Đối với chân lý, người ta lãnh đạm dửng dưng mà đối với dối trá thì lại hăng say vồn vã"*.

Vì tư lợi, ích kỷ…
Đời sao mà nhiều mâu thuẫn!!!
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

Sao Nỡ Cấm Vận Nhau

Bác sĩ ơi, Có chuyện này muốn hỏi ý kiến bác sĩ. Số là năm nay tôi ngoài sáu chục, con cháu cũng trên dưới một tá và ông xã tôi đang ở tuổi cố lai hy. Vậy mà ổng vẫn như thuở ba nhăm năm mươi, lâu lâu còn muốn "này kia chi nọ". Mà tôi thì ngần ngại, vì già rồi này nọ làm chi, cho trẻ chúng cười. Thế là ổng buồn, ông đi casino suốt tuần, tốn tiền, hại sức khỏe. Bác sĩ cho tôi vài lời khuyên nhé.

Thưa bà, lời khuyên thì không giám, nhưng chỉ gửi bà vài ý kiến đáng lưu ý.

Theo quan niệm chung thì việc vợ chồng ăn nằm với nhau là để sinh con đẻ cái. Đó cũng là ý muốn của Thượng Đế khi kết hợp người nam với người nữ. Cho nên nhiều người cũng có cái nhìn như của bà, rằng già rồi sinh đẻ chi nữa mà ăn với nằm.

Nhưng thưa bà, cái chuyện ăn nằm này cũng là một phần trong sự sống của con người đấy bà ạ, vì nó là một trong 4 cái khoái lạc căn bản của mọi sinh vật. Tuy không quan trọng như dưỡng khí, như cơm như nước, nhưng nó giúp duy trì sức khỏe, làm tinh thần phấn khởi, xả stress, giảm cân, thư giãn xương cốt, ngủ ngon kể cả tăng thêm hạnh phúc lứa đôi, dù đang ở tuổi xế chiều. Với quý bà, nó còn làm bụng săn, mông chắc, hình dáng thanh thoát, trẻ rung. Cho nên con người đã nâng niu chăm sóc nó. Bà thấy không: ngoài đời đã có trăm phương ngàn thức được nêu ra để duy trì nó cũng như làm nó mạnh mẽ hơn. Nào là tam tinh hải cẩu bổ thận hoàn, đêm bảy ngày ba, viagra, cialis...Nhờ đó ngôn ngữ ta phong phú hơn với gừng càng già càng cay, già mà gân, lão bạng sanh châu…

Mà cố tình giới hạn nó cũng gây ra vài "bức xúc" đấy thưa bà. Lâu không có kẻ ra vào, cửa giữa sẽ khô teo thu hẹp, gây đau khi cố nhân nhưng giờ là kẻ lạ lách vô và đó là nguyên nhân chính mà quý bà nêu ra để em chã, thoái thác, cấm vận. Quý ông đành tiu ngiủ an phận hoặc theo đàn trâu già đi gặm có non, lang thang casino sòng bạc. Rồi mang bệnh, tốn tiền thậm chí mang về một hài nhi đỏ hỏn, xinh xinh, con mình con ta. Và hạnh phúc gia đình có nguy cơ sứt mẻ.

Thành ra, bà cũng nên nghĩ lại, đừng để ông nhà vì bất cập cung cầu, nẩy ý đồ đứng núi này, trông núi nọ. Một chút chiều nhau, một chút giao tình sẽ đưa hai người tới tuyệt đỉnh cuộc đời của vợ chồng già….

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Sống Qua Cơn Giá Lạnh

Bạn có biết, thời tiết cực lạnh không những gây khó chịu mà còn nguy hiểm cho cơ thể. Nhất là sáng sớm bước khỏi nhà lấy tờ báo hoặc ra xe đi làm.

Là động vật máu ấm, con người phải giữ nhiệt độ cơ thể trung bình là 98 độ F (36 độ C). Rủi ro lớn nhất của mùa đông tuyết giá là sự giảm thân nhiệt, trong đó cơ thể tiêu dùng nhiều nhiệt hơn là được cung cấp. Và nguy hiểm hơn nữa, nếu ta lại đụng độ với bộ ba "**lạnh, gió, ẩm".**

Nhưng nếu biết cách đối phó, ta có thể "Sống qua cơn giá lạnh".

Phương thức hàng đầu để qua cơn giá lạnh là mặc 3 lớp áo quần.

Lớp trong cùng để giữ da khô, với hàng bông gòn, lụa hoặc sợi tổng hợp prolypropylene dễ thấm mồ hôi.

Rồi tới lớp cách nhiệt bằng sợi len hoặc lông tơ chim mềm mịn, vừa thoáng hơi lại giữ nhiệt.

Và lớp ngoài cùng che trở cơ thể khỏi gió lạnh phũ phàng, như hàng tổng hợp polyester hoặc da thú vật. Nếu ông Trời lại hành thêm tuyết xuống, mưa rơi thì cần tăng cường chiếc áo chống ướt.

Nhớ đội chiếc mũ trên đầu nhé, vì tóc không cách nhiệt như lông thú đâu và nhiệt thoát đi rất nhanh nhất là khi thời tiết lạnh kèm theo sương giá.

Che đầu thì cũng cần bảo vệ những bộ phận nhô ra khỏi cơ thể, đó là đôi bàn chân, bàn tay, đặc biệt mỗi nơi mười ngón, rất mong manh với lạnh giá. Cũng lại nguyên tắc 3 lớp giữ nhiệt như thân mình. Nhiều nhà chuyên môn thiên về găng tay bao chung 4 ngón nhò, để ngón cái nằm riêng. Và hai lớp tất: lớp trong lụa, polyester chống ẩm và lớp ngoài bông giữ ấm cho bàn chân.

Đừng quên khẩu trang che mũi kẻo lại sụt sùi nước chảy. Và chớ quên che tai, kẻo giá lạnh đóng băng, thùy tai rơi rụng.

Ngoài ra, đừng quên tưới ấm cơ thể. Một chén súp nóng, một bát cháo hoa bốc khói với vài ngọn hành tươi, chén trà gừng cay cay, ly sữa cacao beo béo… vừa tăng nước cho cơ thể, vừa sưởi ấm con người, đậm đà song ẩm tình nghĩa vợ chồng, bè bạn.

Nhiệt độ trong nhà vừa phải thôi, khoảng 70-72 độ F là đủ. Vừa tiết kiệm tiền gas, vừa bớt khô da ngứa gãi, không chảy máu mũi, nứt môi, lại dễ thở.

Rượu tưởng như làm ấm người nhưng lại khiến mạch máu mở rộng, mất nhiệt. Thuốc lá co mạch máu, tăng rủi ro cóng giá.

Và nhớ năng múa may quay cuồng, thể dục thể thao cho máu huyết lưu thông, xương khớp thư giãn.

Thế là ta có mùa Đông an toàn.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Sức Mạnh Của Cầu Nguyện

Cầu nguyện không phải chỉ là sự thờ phượng mà còn là một nguồn sinh lực dồi dào, mạnh mẽ mà con người có thể tạo ra. Ảnh hưởng của sự cầu nguyện lên tinh thần và thể chất có thể chứng minh được. Ảnh hưởng đó được đo lường bằng sự phục hồi thể xác, đưa tới một trí tuệ sáng suốt, một lương tri ổn định và sự thấu hiểu những mặt khác nhau trong bang giao giữa mọi người.

Nếu ta thành thật tạo ra một thói quen cầu nguyện, cuộc sống của ta sẽ thay đổi rõ ràng. Lời cầu nguyện sẽ để lại trong hành động và thái độ của ta những dấu ấn khó xóa nhòa. Một tác phong bình thản, một nét mặt ung dung tự tại ở những ai đã có một nội tâm phong phú. Trong chiều xâu của lương tri là ngọn lửa của nhân ái. Và con người tự nhìn thấy mình. Họ nhìn ra tính ích kỷ, thái độ kiêu hãnh, tâm trạng sợ hãi, lòng tham lam, những sai lầm ngớ ngẩn của mình. Họ sẽ triển khai một nghĩa vụ đạo đức, một trí tuệ khiêm cung lâu dài.

Câu nói, “Hãy cầu xin và sẽ được đáp ứng” đã được chứng minh bằng kinh nghiệm của nhân loại.Thực ra, cầu nguyện không thể mang lại sự sống cho em bé đã chút hơi thở cuối cùng hoặc chấm dứt được cơn đau thể chất. Nhưng cầu nguyện, như hạt radium, là nguồn sinh lực tự tạo sáng chói không bao giờ hết. Khi cầu nguyện, ta đã kết nối bản thân với nguồn sức mạnh bất tận đang quay cuồng trong vũ trụ. Ta xin một phần năng lượng đó cho nhu cầu thiếu hụt của ta để tăng cường bổi bổ. Nhưng đừng cầu nguyện Thượng Đế để thỏa mãn lòng ham muốn nhất thời.

Ta có thể cầu nguyện bất cứ ở đâu, một mình hoặc với người khác. Hãy nghĩ tới Thượng Đế nhiều hơn là hơi thở khiến cho cầu nguyện trở thành một thói quen.Và đừng cầu nguyện vào buổi sáng rồi suốt ngày sống như một con người man rợ độc ác.

Hơn bao giờ hết, cầu nguyện bây giờ là một gắn bó cần thiết trong nếp sống của con người. Thiếu quan tâm tới ý nghĩa của tôn giáo đã đưa thế giới tới ngưỡng cửa của sự diệt vong. Nguồn sức mạnh xâu sắc, toàn hảo nhất của chúng ta đã bị lãng quên một cách thảm bại. Cầu nguyện phải được tích cực áp dụng trong nếp sống của chúng ta. Vì nếu sức mạnh của sự cầu nguyện được áp dụng trong đời sống thường nhật thì còn nhiều hy vọng rằng những lời cầu nguyện cho một thế giới tốt đẹp hơn sẽ được đáp ứng.

Theo Bác sĩ Alexis Carrel (1873-1944)

Giải Nobel Y Học năm 1912.

Súng đạn cá nhân tại Hoa Kỳ

Sở hữu và hậu quả của súng đạn cá nhân tại Hoa Kỳ là vấn đề hết sức phức tạp đang được thảo luận sôi nổi. Sau đây là mấy điểm đáng lưu ý.

Theo thống kê, dân chúng Hoa kỳ làm chủ súng nhiều nhất trên thế giới và số tử vong vì súng đứng hàng nhì sau Mexico. Tư nhân sở hữu khoảng 300 triệu súng các loại, so với dân số là 307 triệu đầu người.

Quyền sở hữu súng được ghi nhận trong Tu chính án 2 của hiến pháp, với mục đích là để tự vệ cũng như chống lại cường quyền.

Theo luật liên bang, không được mua súng khi đã bị kết án tù 1 năm vì trọng tội, 2 năm tù vì có hành động xấu; đang lẩn trốn pháp luật, lén lút dùng thuốc cấm, mang tâm bệnh, bỏ quốc tịch; giải ngũ vì lý do kỷ luật; bạo hành gia đình.

Muốn mua súng phải được điều tra lý lịch cá nhân và học lớp an toàn dùng súng. Súng chỉ được mua qua 130.000 cơ sở có giấy phép liên bang hoặc giới buôn bán có giấy phép tại các gun shows.

Nam giới sở hữu súng nhiều hơn nữ giới (47% / 13%); da trắng 33%, da mầu 18%; đảng viên Cộng Hòa nhiều hơn Dân chủ (41%/23%).

Mục đích giữ súng là để tự vệ 66%, săn bắn 58% và 66% để giải trí tập bắn.

Vào năm 2000, dân chúng dùng súng để tự vệ lên tới 989,883 lần.

Năm 2008 có khoảng 16,272 vụ sát nhân tại Hoa Kỳ trong đó 10,886 là do súng đạn.

Hội Bảo vệ quyền sở hữu súng NRA chủ trương hướng dẫn người dùng súng an toàn và chống lại mọi giới hạn về sản xuất cũng như mua bán súng hoặc thay đổi sức mạnh của súng đạn.

Công luận quan tâm về việc hậu quả lạm dụng súng đạn thì coi đây là một vấn đề xã hội, tương tự như thiệt hại do tai nạn xe hơi, hút thuốc lá, lạm dụng rượu và thuốc cấm, và muốn có sự thay đổi cả về súng đạn lẫn môi trường, chứ không chỉ tập trung vào người dùng súng. Vì theo thống kê, càng có nhiều súng thì tử vong do súng càng cao. Một số y giới coi hậu quả của sát hại gây ra do súng đạn là một vấn đề y tế công cộng, có thể và cần phải tìm biện pháp ngăn chặn.

Chính quyền cũng như quốc hội thì loay hoay làm vừa lòng giới chủ trương kiểm soát súng đạn và giới đòi quyền có súng, để kiếm phiếu bầu cử và ủng hộ tài chánh.

Nhưng nhiều ý kiến e rằng dùng súng đạn không đúng mục đích sẽ tiếp diễn tại đất nước này vì sở hữu súng đã trở thành một thứ văn hóa của dân bản xứ, một cái Quyền mà chỉ có "We The People" họa may mới có thể thay đổi được.

Lý do là Tổng thống tiên khởi Hiệp Chủng Quốc Hoa Kỳ George Washington đã nói:

"Một người tự do không những cần trang bị súng đạn và tinh thần kỷ luật mà họ còn cần có đủ súng đạn để duy trì độc lập chống lại mọi lạm dụng, kể cả sự lạm dụng từ chính quyền".

Và Tổng Thống thứ nhì John Adams cũng phụ theo:

"*Khí giới trong tay công dân được sử dụng tùy theo ý nguyện của họ để tự vệ*".

Mà ý nguyện có thể là tốt hoặc xấu.

Phải chi chỉ có dao găm mã tấu, gậy tầm vông như xưa kia thì mới mong giới hạn được tử vong hàng loạt do liên thanh súng đạn gây ra.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Tấm Gương Thần

Chuyện kể lại rằng, một thương gia nọ sau hơn một năm chu du khắp nơi, thu hoạch được nhiều lợi nhuận và mua được nhiều kỷ vật quý hiếm. Về đến nhà, ông bèn mở tiệc mời đông đảo bà con thân thuộc cũng như nhân dân hàng huyện tới ăn uống vui chơi, đồng thời để giới thiệu mặt hàng, vật quý.

Ngắm nghía mặt hàng ai ai cũng trầm trồ khen ngợi, đặt mua. Thương nhân ta hể hả, đếm tiền không kịp.Rồi tiếp tục rượu say, ca hát vui nhộn tới khuya.

Khi mọi người đã ngà ngà thì thương nhân mới mang cả trăm cổ vật quý giá ra khoe. Cuối cùng, thương nhân truyền tiểu đồng mang ra một hộp bọc gấm hồng điều. Vừa mở hộp, thương nhân chợt nhớ tới câu chuyện vui với đồng bọn về vật trong gói, bèn làm ra vẻ trang trọng thưa rằng:

Thưa chư liệt vị, trong hộp này là một tấm gương thần rất quý mà tôi mua được từ xứ Ba Tư huyền bí. Đặc điểm của gương là khi ta soi vào thì chân tướng con người sẽ hiện ra rõ ràng mồn một, từ tham, sân si tới hỉ nộ ái ố dục, từ nhân từ bác ái tới tàn nhẫn bất lương, kể cả âm mưu chống phá nhà nước, lật đổ chính quyền.

Nói xong, thương nhân bèn mở hộp lấy gương, trân trọng trao tặng vợ hiền, đã lâu ngày nhung nhớ cách xa. Gọi là món quà vợ chồng tái ngộ.

Chẳng ngờ, vợ hiền không những không đón nhận, mà còn hai tay che mặt, chạy về phòng.

Ngạc nhiên, thương nhân đuổi theo, thì phòng riêng đã cửa đóng then cài, kêu mãi không người mở.

Phân vân, thương nhân trở lại bàn tiệc, chẳng thấy một ai, ngoại trừ lão làm vườn đang thản nhiên enjoy độc ẩm và chú khuyển nằm dưới đất, tận hưởng mấy cục xương nhiều mỡ thịt.

Hỏi cho ra lẽ thì lão bộc nói, ôi để ý làm chi tới những phường giả nhân giả nghĩa, khi vui thì vỗ tay vào đó. Họ sớm tan hàng vì sợ gương thần “phát hiện” bản chất tối tăm, lường gạt, ăn cháo đá bát, bất trung bất nghĩa, không trong sáng của họ. Chủ nhân nên hủy tấm gương vô dụng đó đi kẻo lại mất cả vợ lẫn khách hàng, bè bạn” .

-Thế sao ngươi không bỏ ta?

-Nô tài một dạ với chủ, đường đường chính chính, sợ gì gương thần.

Nói xong, lão bộc bèn cạn chén XO, bốc một miếng gà tây quẳng cho chú chó, một miếng cho mình, vô tư ăn uống ngon lành.

Hiểu ý, thương nhân ném gương vào tường. Gương vỡ tan tành. Rồi xa vào bàn tiệc, chén chú chén anh với lão bộc vô ưu và chú chó trung thành.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

Tàn Tật nhưng không Tàn phế

Vào ngày 5 tháng 11 năm 2012, truyền thông khắp nơi đều loan báo một tin tức quan trọng liên quan tới sự tiến bộ của khoa học và ý chí của người bị tật nguyền. Thanh niên Zac Vawter 30 tuổi đã thành công bước lên 2100 bậc thang của tòa Willis Tower cao 130 tầng với sự trợ giúp của cẳng chân giả bên phải. Anh bị mất chân này trong một tai nạn xe gắn máy ba năm về trước và phải cắt bỏ tới trên đầu gối. Bình thường, những chân tay giả như vậy chỉ giúp người tàn tật về phương diện thẩm mỹ nhiều hơn là sử dụng vào công việc này nọ.Và bước lên cầu thang là một hành động khó thực hiện, cho nên họ thường lên lầu bằng cầu thang máy. Với chân nhân tạo bionic mới, Vawter có thể dùng trí óc với sự quyết tâm của mình để điều khiển bước đi và đã toại nguyện.

Thành ra, dù bị tàn tật nhưng với ý chí khôn ngoan, con người không bắt buộc phải rơi vào cảnh tàn phế, bất khiển dụng.

Theo Cơ quan Y tế Thế giới, hiện nay có khoảng trên dưới 1 tỷ người ở khắp năm châu mang một loại tàn tật nào đó về tinh thần hoặc thể chất khiến họ gặp nhiều khó khăn trong đời sống. Số người tàn tật này ngày một gia tăng, vì người già sống lâu, vì có nhiều loại bệnh kinh niên trầm trọng.

Tàn tật được định nghĩa như có một sự suy yếu về sức khỏe thể chất hoặc tinh thần, kém khả năng suy luận học hiểu, giới hạn sự tham gia đóng góp với xã hội.

Đã có rất nhiều người tàn tật mà họ vẫn vươn lên để thành công. Như Oscar Pistorius tham dự Thế vận hội 2012 trong môn chạy 400 mét với cặp cẳng chân bằng hai mảnh thép. Như nhà vật lý toán học Abert Einstein điếc từ năm 3 tuổi, nhạc sĩ van Beethoven điếc từ khi 28 tuổi. Hoặc khoa học gia liệt tứ chi Stephen Hawking nổi tiếng nhứt thế kỷ 20 sau Einstein, và nhiều người tàn tật khác đã đóng góp nhiều công ích cho nhân loại…

Có ý kiến cho rằng, ngày nay người tàn tật phải đối diện với nhiều chướng ngại nhưng chướng ngại lớn nhất vẫn là mặc cảm tự ty, tủi nhục, tự mình làm khổ mình.

Vì thế, người bại liệt tứ chi Stephen Hawking đã tự nhủ: “Thực là phí thì giờ để giận dữ về sự tàn tật của mình. Ta phải hòa thuận với nó . Không ai chia sẻ thời gian cho ta nếu ta luôn luôn giận dữ, than vãn”.

Đây có lẽ cũng nên là lời tự nhủ làm lòng của những ai đang chẳng may tàn tật.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Tăng Sâm Giết Người

Quốc Sách kể chuyện Ông Tăng Sâm ở đất Phì, có kẻ trùng tên mới gây ra thảm họa giết người.

Một cư dân chạy đến nói với bà mẹ Tăng Sâm là ông vừa gậy ra án mạng. Bà mẹ tin tưởng con mình không làm bậy cho nên bình tâm tiếp tục dệt vải. Một lúc sau, kẻ khác chạy tới nói to Tăng Sâm giết người. Bà mẹ vẫn "phe lờ". Rồi đến kẻ thứ ba hô hoán Tăng Sâm vừa mới giết người. Bà mẹ hoảng sợ, leo qua tường chạy trốn.

Tây Du Ký ghi chuyện Đường Tăng cùng ba môn đệ trèo đèo lội suối, băng rừng, đối phó với vô vàn ác thú quỷ ma tới Tây Vực thỉnh Kinh.

Đường Tăng bản chất chân tu nhưng đôi khi nhẹ dạ, cả tin. Ngộ Không lòng thành nhưng nhiều khi nổi hứng bất tử. Bát Giái lười biếng hay dèm pha, ghen tuông. Còn Sa Tăng ngoan ngoãn phục tùng.

Một ngày kia, Ngộ Không phải ba lần giết quỷ để cứu Đường Tăng thì đều bị Bát Giái xúi bẩy, ton hót với Đường Tăng rằng Ngộ Không độc ác, ham sát sanh. Đường Tăng cả tin, ba lần đuổi Ngộ Không. Để rồi vẫn phải nhờ tài năng của Khỉ Già mới thoát được tử vong vì quỷ ác.

Hai câu chuyện có 2 điều đáng lưu ý: sự cả tin của người nghe và ác ý của người nói.

Hiểu ai bằng mẹ với con, mà khi liên tục bị kẻ xấu gán cho con mình phạm tội giết người, thì lòng tin của mẹ Tăng Sâm đối với con cũng lung lay.

Tu hành đã gần chính quả, nhìn đời với nhiều lẽ bao dung mà để lời gièm pha, ghen tỵ tác động thì Tam Tạng đã thiếu phần nhận định sáng suốt.

Những kẻ đưa tin thất thiệt thì từ ban đầu đã có tà ý. Vì kém tài, đố kỵ, ghen tương. Vì quen thói vu oan, giá họa. không muốn ai hơn mình.

Trên bình diện rộng lớn hơn thì người ta nhồi nhét những "thông tin" ngụy tạo, không đúng sụ thật để làm lợi cho mình, cho phe nhóm của mình. Đó là tuyên truyền xảo trá bịp bợm. Của những chế độ độc tài. Của những người cấu kết phe nhóm, tiếm mạo danh nghĩa lũng đoạn tập thể. Nói dối! Liên tục nói dối! Lớn tiếng nói dối! Rồi mọi người sẽ tin theo, là chủ trương của họ.

Mới đây, tại quốc gia nọ, có kẻ không một chút kinh nghiệm trường đời, mà đã được tôn thành "Mặt Trời của Thế kỷ 21". Nhân dân bị cưỡng bách ca tụng là lãnh đạo anh minh để rồi chịu cảnh đàn áp, bóc lột, đói khổ dăm thập niên nữa. Phải chăng đó là hậu quả của tuyên truyền giả dối.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Thói Quen Tốt Xấu

Tác giả Lê Ngọc Trụ định nghĩa "thói quen" là *"Việc làm thường thành tật, bắt buộc làm hoài"*.

Nguyễn Như Ý trong Đại Từ Điển Tiếng Việt giải thích Thói quen rõ ràng hơn như sau: *"Lối, cách sống hay hành động do lặp lại lâu ngày trở thành nếp, rất khó thay đổi"*.

Theo nhà Tâm lý học John F. Tristany: *"Thói quen là một loạt những hành vi thâm căn cố đế do học hỏi mà có và được liên tục củng cố bởi các yếu tố môi trường, cảm xúc và tâm lý. Nó dựa trên nguyên tắc khoái lạc của con người là chỉ muốn có niềm vui và tuyệt đối tránh khó khăn, đau khổ"*.

Bản tánh của con người đều giống nhau, nhưng vì nhiễm thói quen thành ra khác nhau". Người mình vẫn thường nói *"Nhân chi sơ, tính bản thiện"*.

Thói quen mạnh "ăn sâu" khi hành động nhắc lại nhiều lần, khi cá nhân cảm thấy thích thú với hành động đó. Ngược lại khi quyết tâm loại bỏ thì thói quen sẽ giảm dần hoặc mất đi.

Thói quen rất dễ lây lan, bắt chước. Mignon McLaughin đã ví "*Trong gia đình, thói quen lan nhanh hơn là bệnh sởi"*.

Thói quen có thể tốt hoặc xấu.

Xấu như tập tành bắt chước hút thuốc lá đến nỗi ho xù xụ, khò khè hen suyễn rồi ung thư phổi.

Sáng sớm vừa mới tới sở là đã lấm lét thầm thì gossip nói xấu, kể lể chuyện riêng tư người khác.

Hơi một tý là gắt gỏng với con.

Nhiệm vụ phải hoàn tất mà cứ chần chừ trì hoãn, gây ra thiệt hại.

Cứ ra tới chợ là phải sà vào hàng bún ốc làm một tô đầy mới an tâm đi mua bán…

Thói quen tốt cũng nhiều và rất đáng khuyến khích tạo ra nhiều hơn.

“Ăn trông nồi, ngồi trông hướng”, “Ăn ba phần đói, bẩy phần no” là thói quen tốt để tránh mập phì.

Trước khi băng qua đường, có thói quen nhìn phải trái để tránh xe đụng.

Trong việc dinh dưỡng, ngủ nghỉ có thói quen điều hòa, vừa phải.

Các cụ ta vẫn thường nói “*đẹp đẽ khoe ra, xấu xa đậy lại*”. Nhưng với thói quen, nếu xấu, nếu ảnh hưởng tới nếp sống, tới giao tế xã hội, tới sức khỏe thì cũng nên thay đổi, loại bỏ càng sớm càng tốt.

Vì theo Samuel Johnson *“Mới đầu, những mắt xích của thói quen quá nhỏ để nhận ra, cho tới khi chúng quá lớn thì khó mà tháo gỡ”*.

Ngạn ngữ Tây Ban Nha có câu: *“Thói quen ban đầu là mạng nhện, sau là dây cáp”*

Somerst Maugham đã có kinh nghiệm rằng: *“Điều bất hạnh ở cõi đời này là chúng ta từ bỏ thói quen tốt dễ dàng hơn là loại bỏ thói quen xấu”*.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Cái tình là cái chi chi…

Một nhà báo có nhận xét, nếu Hoa Kỳ không đứng đầu trên thế giới về sản xuất xe hơi thì cũng đứng đầu về những chuyện tình tai tiếng.

Tai tiếng tình dục là những tin tức về một hành động liên quan tới sex ngoại-hôn-thú được đưa ra trước công chúng. Hiện tượng này rất phổ biến trong mọi tầng lớp xã hội mà 90% dư luận cho là thiếu đạo đức và đa số các tôn giáo đều kết tội.

Dân chúng rất thích nghe những chuyện tình vụng trộm. Không có gì lôi cuốn sự chú ý của họ bằng việc phanh phui cuộc tình lén lút của một vị nguyên thủ quốc gia, một dân cử, một nhà tỷ phú hoặc chính khách nổi tiếng.

Trong lãnh vực chính trị, Hoa Kỳ có một số Tổng Thống dính líu tới chuyện này.

Sớm nhất là Tổng Thống Thomas Jefferson được biết là đã có 5 con với người giúp việc da đen. Rồi đến quý ngài Grover Cleveland, James Buchanan, Warren Harding, Franklin D Roosevelt, Dwight D. Eisenhower, John F. Kennedy và chuyện tình tòa Bạch Ốc của ngài Bill Clinton.

Còn các chuẩn Tổng thống, Thống đốc, dân biểu nghị sĩ thì nhiều vô số kể.

Tai tiếng tình dục cũng thấy ở Ý với Thủ tướng Silvio Berlusconi, Anh với Thủ tướng John Major, Pháp với Dominique Strauss-Kahn, Do Thái với cựu Tổng thống Moshe Katav…

Thành ra sex scandal cũng là chuyện "thế gian sự thường", kể cả ở nước ta. Vua chúa phong kiến trước đây, lãnh đạo độc tài ngày nay lén lút ngoại tình như cơm bữa.

Chỉ riêng Tướng công Nguyễn Công Trứ lại công khai:

"Cái tình là cái chi chi

Dẫu chi chi cũng chi chi với tình

Đa tình là dở, đã mắc vào đố gỡ cho ra…"

Ông thú nhận:

"Xưa nay mấy kẻ đa tình
Lão Trần là một với mình là hai
Càng già càng dẻo càng dai!"

Lão Trần là nhà thơ Trần Tế Xương, đấng trăng hoa có hạng, dù đã vợ con đùm đề:

“Tiền bạc mặc thây con mụ kiếm”

Để ông:

“Một chè một rượu một đàn bà

Ba cái lăng nhăng nó quấy ta”, hoặc:

“Bài bạc kiệu cờ cao nhất xứ

Rượu chè trai gái đủ trăm khoanh”.

Và ông “*thành khẩn khai báo*”:

“Cao lâu thường ăn quịt,

Thổ đĩ lại chơi lường”.

Ấy vậy mà họ không bị dư luận kết tội.

Lý do một phần có lẽ là khi đó tin tức lan ra đều giới hạn. Chứ ngày nay truyền thông đại chúng luôn luôn săn đuổi phanh phui những hành vi này ngõ hầu thỏa mãn tò mò của quần chúng, tăng độc giả, lợi nhuận và lên án thủ phạm.

Đó cũng là điều hay, để xã hội bớt đi một số cá nhân giả đạo đức.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Bài học Trách Nhiệm Đầu Đời

Suốt năm, cậu bé đã nài nỉ xin mẹ một chiếc điện thoại di động.
Và sáng sớm ngày Chúa Giáng Sinh, cậu được toại nguyện. Một chiếc iPhone "cáu cạnh" kèm theo một hợp đồng đợi sẵn dưới cây Noel trong nhà. Hợp đồng không phải là từ công ty điện thoại mà là từ mẹ cậu bé, bà Janell Hofmann. Bà có 5 con và là cư dân tiểu bang Massachusetts. Cậu con trai Greg Hofmann vừa 13 tuổi.
Hợp đồng có 18 điều với lời mở đầu như sau:

"Chúc mừng Giáng sinh!
Bây giờ con đã tự hào được làm chủ một iPhone. Thật tuyệt vời! Con đã 13 tuổi và xứng đáng với quà tặng này. Nhưng với một vài quy luật ràng buộc.Con hãy đọc cho kỹ. Mẹ hy vọng con hiểu cho rằng trách nhiệm của mẹ là nuôi con thành một người trẻ khỏe mạnh trưởng thành có thể hòa mình với thế gian và sống chung với kỹ thuật tân tiến mà không bị lệ thuộc. Không tuân theo các điều này, con sẽ mất chủ quyền của iPhone.
Mẹ yêu con nồng nàn và hy vọng sẽ chia xẻ với con cả triệu nhắn tin trong những ngày sắp tới.

1.Đây là điện thoại của mẹ. Mẹ bỏ tiền túi ra mua. Mẹ cho con mượn. Chắc mẹ là người rộng lượng nhất con nhỉ?
2.Con luôn luôn phải cho mẹ biết mật mã của điện thoại.
3.Nếu chuông reo, hãy trả lời ngay.Đó là dụng cụ để giao dịch. Hãy lịch sự nói tiếng hello. Đừng bao giờ cố tình tảng lờ khi trên máy hiện ra hàng chữ "Bố" hoặc "Mẹ". Không bao giờ, con nhớ nhé.
4.Trao điện thoại cho bố mẹ đúng 7g30 chiều vào những ngày đi học và 9g30 tối ngày cuối tuần. Tắt điện thoại suốt đêm và chỉ mở lại vào 7g30 sáng hôm sau. Nếu con e ngại gọi cho bạn vì sợ cha mẹ chúng trả lời điện thoại nhà thì hãy đừng gọi hoặc gửi tin nhắn. Hảy để ý tới điểm này và tôn trọng gia đình khác như mình muốn họ tôn trọng mình.
5.Đừng mang điện thoại tới trường. Nếu có ý định nhắn tin thì hãy nói trực tiếp với họ. Đối thoại là kỹ thuật sống của cuộc đời. Nếu cần điện thoại vào dịp đặc biệt như học thêm, đi khảo sát, bố mẹ sẽ cứu xét.
6.Nếu điện thoại hư hoặc mất, con phải tự bỏ tiền sửa hoặc mua máy khác. Hãy cắt cỏ, giữ trẻ hoặc cắt tiền mừng sinh nhật để có tiền. Chuyện này sẽ xảy ra và con hãy sẵn sàng đối phó.
7.Đừng dùng kỹ thuật tân tiến này để lừa dối, đùa dỡn. Đừng dính vào những cuộc tranh luận có thể làm đau lòng người khác. Hãy là người bạn tốt và lánh xa các cuộc đối đầu vô bổ.
8.Đừng dùng điện thoại để nhắn tin, gửi điện thư hoặc nói những điều mà con cảm

thấy không nói trực tiếp được.
9.Cũng đừng hành động như vậy với một người nào đó có mặt trong phòng mà con sẽ không nói trước mặt cha mẹ y. Hãy tự kiềm chế con ạ.
10.Không coi phim khiêu dâm. Tìm kiếm các thông tin mà con có thể công khai chia sẻ với bố mẹ. Hãy hỏi người khác nếu có thắc mắc nhưng hỏi cha mẹ là đáng tin cậy hơn cả.
11.Ra trước công chúng, tắt, vặn nhỏ hoặc cất điện thoại, nhất là ở nhà hàng, rạp hát hoặc khi đang trò chuyện với người khác. Con vốn không phải là người thô tục, hãy đừng để Iphone thay đổi đức tính của con.
12.Đừng gửi đừng nhận hình ảnh bộ phận riêng tư của con cũng như của người khác. Đừng cười con ạ, Một ngày nào đó con sẽ bị lôi cuốn làm công việc đó dù con rất thông minh. Điều đó rất nguy hiểm, có thể hủy hoại tuổi trẻ, học vấn và đời con. Thế giới truyền thông điện tử bao la và mạnh hơn con tưởng. Rất khó làm chúng biến đi kể cả ô danh.
13.Đừng chụp cả tỉ hình ảnh hoặc video. Đâu có cần lưu giữ mọi sực việc để làm tài liệu. Hãy sống bằng kinh nghiêm của mình. Kinh nghiệm sẽ tích trữ trong ký ức của con mãi mãi.
14.Lâu lâu hãy quyết định để điện thoại ở nhà với tâm trạng bình an. Điện thoại không là một phần đời sống của con. Hãy tập sống không cần tới nó. Đừng sợ sự vắng mặt của nó.
15. Hãy chuyển tải những điệu nhạc mới hoặc cổ điển hoặc cả triệu điệu khác nhau thay vì nghe đi nghe lại cùng một điệu. Thế hệ các con có may mắn tiếp thu cả một kho tàng âm nhạc trước đây không bao giờ có. Hãy lợi dụng quà tặng này và mở rộng chân trời thưởng thức.
16.Lâu lâu hãy chơi những trò chơi để mở rộng kiến thức cũng như kích thích não bộ.
17.Hãy mở rộng cặp mắt. Nhìn thế giới thay đổi ở xung quanh. Nhìn qua cửa sổ nhà mình. Nghe tiếng chim líu lo. Dạo quanh vài vòng. Nói với người chưa quen. Hãy tự tìm ra lý lẽ cuộc sống, không phụ thuộc vào internet.
18. Cam đoan là con sẽ vi phạm giao ước này. Và Mẹ sẽ thu lại Iphone. Mẹ con ta sẽ ngồi xuống nói chuyện. Và bắt đầu trờ lại. Chúng mình cùng tìm hiểu. Mẹ về phe với con. Mẹ con ta luôn luôn sát cánh cùng nhau.

Mẹ mong mỏi là con đồng ý với các điều khoản này. Đa số bài học ở đây không chỉ áp dụng cho Iphone mà còn áp dụng trong đời sống. Con trưởng thành trong một thế giới đầy năng động đổi thay. Một thế giới đầy hứng thú và hấp dẫn. Nhưng hãy giữ lòng mình đơn giản. Hãy tin tưởng ở tinh thần vững mạnh và trái tim mở rộng của con hơn là bất cứ dụng cụ máy móc nào. Mẹ hy vong con tận hưởng chiếc Iphone mới đáng kính sợ này. Một lần nữa, mẹ gửi lời chúc mừng Giáng Sinh tới con.
Mẹ…”

Chuyển ngữ gửi tới các bậc làm mẹ làm cha đồng hương.
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức.

Dear Gregory

Merry Christmas! You are now the proud owner of an iPhone. Hot Damn! You are a good & responsible 13 year old boy and you deserve this gift. But with the acceptance of this present comes rules and regulations. Please read through the following contract. I hope that you understand it is my job to raise you into a well rounded, healthy young man that can function in the world and coexist with technology, not be ruled by it. Failure to comply with the following list will result in termination of your iPhone ownership.

I love you madly & look forward to sharing several million text messages with you in the days to come.

1. It is my phone. I bought it. I pay for it. I am loaning it to you. Aren't I the greatest?

2. I will always know the password.

3. If it rings, answer it. It is a phone. Say hello, use your manners. Do not ever ignore a phone call if the screen reads "Mom" or "Dad". Not ever.

4. Hand the phone to one of your parents promptly at 7:30pm every school night & every weekend night at 9:00pm. It will be shut off for the night and turned on again at 7:30am. If you would not make a call to someone's land line, wherein their parents may answer first, then do not call or text. Listen to those instincts and respect other families like we would like to be respected.

5. It does not go to school with you. Have a conversation with the people you text in person. It's a life skill. *Half days, field trips and after school activities will require special consideration.

6. If it falls into the toilet, smashes on the ground, or vanishes into thin air, you are responsible for the replacement costs or repairs. Mow a lawn, babysit, stash some birthday money. It will happen, you should be prepared.

7. Do not use this technology to lie, fool, or deceive another human being. Do not involve yourself in conversations that are hurtful to others. Be a good friend first or stay the hell out of the crossfire.

8. Do not text, email, or say anything through this device you would not say in person.

9. Do not text, email, or say anything to someone that you would not say out loud with their parents in the room. Censor yourself.

10. No porn. Search the web for information you would openly share with me. If you have a question about anything, ask a person ? preferably me or your father.

11. Turn it off, silence it, put it away in public. Especially in a restaurant, at the movies, or while speaking with another human being. You are not a rude person; do not allow the iPhone to change that.

12. Do not send or receive pictures of your private parts or anyone else's private parts. Don't laugh. Someday you will be tempted to do this despite your high intelligence. It is risky and could ruin your teenage/college/adult life. It is always a bad idea. Cyberspace is vast and more powerful than you. And it is hard to make anything of this magnitude disappear -- including a bad reputation.

13. Don't take a zillion pictures and videos. There is no need to document everything. Live your experiences. They will be stored in your memory for eternity.

14. Leave your phone home sometimes and feel safe and secure in that decision. It is not alive or an extension of you. Learn to live without it. Be bigger and more powerful than FOMO -- fear of missing out.

15. Download music that is new or classic or different than the millions of your peers that listen to the same exact stuff. Your generation has access to music like never before in history. Take advantage of that gift. Expand your horizons.

16. Play a game with words or puzzles or brain teasers every now and then.

17. Keep your eyes up. See the world happening around you. Stare out a window. Listen to the birds. Take a walk. Talk to a stranger. Wonder without googling.

18. You will mess up. I will take away your phone. We will sit down and talk about it. We will start over again. You & I, we are always learning. I am on your team. We are in this together.

It is my hope that you can agree to these terms. Most of the lessons listed here do not just apply to the iPhone, but to life. You are growing up in a fast and ever changing world. It is exciting and enticing. Keep it simple every chance you get. Trust your powerful mind and giant heart above any machine. I love you. I hope you enjoy your awesome new iPhone. Merry Christmas!
Mom
Janell Hofmann

Tuổi Già Xin Chớ Ỷ Y

Xin giới thiệu với Thần Già, đây là ngài Giáo sư; thưa Giáo sư, đây là Thần Già.

Thần Già: Chào Giáo sư, tôi hy vọng là ngài vẫn được mạnh khỏe. Tôi đã có hân hạnh được biết đến ngài từ lâu rồi, nhưng chắc ngài không nhận ra tôi. Liệu chúng ta có thể đi dạo một vòng được không?

Giáo sư.-(hơi khựng lại) Tôi nghĩ chúng ta có thể nói chuyện một cách yên tịnh hơn trong phòng làm việc của tôi. Tôi có cảm tưởng là hầu như ngài đều quen bất cứ người nào được giới thiệu, trong khi đó thì ...họ lại không biết ngài là ai.

Thần Già.- Vâng, tôi có một quy luật là không ép ai phải nhận ra tôi, cho tới khi tôi đã biết rõ người đó được 5 năm

Giáo sư.- Nói như vậy thì Ngài đã biết tôi từ lâu rồi hay sao?

Thần Già.- Dạ đúng vậy. Tôi đã để dấu ấn của tôi trên người Giáo sư từ lâu, nhưng tôi e là không bao giờ giáo sư nhận ra, mặc dù Giáo sư vẫn mang nó trên mình.

Giáo sư.- Nào tôi có thấy gì đâu.

Thần Già.- Ngay nơi đây, giữa cặp lông mày của Giáo Sư, với ba vết nhăn ngang dọc mà quan tòa nào cũng công nhận đó là"Dấu Hiệu Thần Già". Bây giờ xin hãy để ngón tay chỏ lên góc trong một bên lông mày, ngón tay giữa lên góc trong của lông mày bên kia, rồi dang hai ngón tay ra: làm như vậy Giáo sư đã sóa bỏ ấn dấu của tôi và trở lại hình dáng thanh xuân.

Giáo sư.- Thường thường khi ngài tới thăm thì phản ứng của người ta ra sao?

Thần Già.-" *Không có ai ở nhà"* .

Thấy vậy thì tôi bỏ đi sau khi để lại một tấm thiếp với lời chào. Năm sau tôi trở lại và cũng được trả lời đi vắng, tôi cũng để một thiếp tên. Và liên tục trong dăm năm, có khi mười năm hoặc lâu hơn nữa. Sau chót, khi mà họ không chịu tiếp, thì tôi đành đạp tung cửa mà vào.

Cứ như vậy, chúng tôi nói chuyện với nhau một lúc lâu.

Sau cùng Thần Già lại gợi ý: nào bây giờ chúng ta cùng đi bộ ra ngoài vườn một lúc.

Ông đưa cho tôi một cái gậy, cặp kính lão, chiếc khăn choàng và đôi giày đi lạnh.

– Rất cảm ơn Ngài, nhưng tôi đâu có cần những thứ đó.

Tôi với tay lấy một cái áo mỏng sặc sỡ mặc vào rồi nhanh nhẹn bước ra khỏi phòng một mình...

Tôi té ngã, bị cảm lạnh, nằm liệt giường với tấm lưng đau ê ẩm.
Và với nhiều thì giờ suy gẫm về sự việc đã xẩy ra.

Oliver W. Holmes (1809- 1894)
Bác sĩ Nguyễn Ý Đức chuyển ý.

Tựu Trường

Tháng 9 về, lại thêm một mùa tựu trường đối với các cháu sinh viên học sinh sau những tháng hè dài không phải đụng tới sách vở.

Giờ đây các cháu đang háo hức để được làm quen lại với bàn ghế, lớp học, sân trường, thầy cô, bạn bè. Sau những ngày nhàn nhã, lúc này các cháu đều rất bận bịu để chuẩn bị trở lại trường. Những buổi tối thức khuya coi tivi hay chơi games sẽ không còn. Những buổi sáng được ngủ nán thêm chút nữa cũng sẽ phải ngưng. Cha mẹ của các cháu từ một hai tuần trước đã bắt các con phải đi ngủ sớm để tập làm quen lại với thời khoá biểu mới. Và mỗi sáng thì phải thức dậy cho đúng giờ. Đánh răng, rửa mặt, thay quần áo, ăn sáng là những việc đầu tiên mà các cháu phải làm hàng ngày trong chín tháng sắp tới. Thấy các cô cậu lúp xúp theo "lệnh" mới của cha mẹ trông chẳng khác chi hình ảnh những tân binh lần đầu bước vào quân trường: vừa ngồ ngộ, vừa buồn cười mà dễ thương hết sức.

Mà không chỉ riêng học trò bận bịu. Các bậc cha mẹ cũng bận rộn không kém. Nào là lo quần áo, giày dép cho con cái. Lại còn sách vở cùng những đồ dùng cần thiết khác làm thành một danh sách dài cả trang giấy. Chỉ cần thiếu một trong những thứ ấy thôi là các cô cậu sẽ nhăn nhó làm như thể không có thì việc học của các cô cậu sẽ bị đình trệ. Cha mẹ cũng không quên cập nhật chích ngừa bệnh cho các cháu

Rồi ngoài công việc ở sở, về nhà, cha mẹ còn phải lo coi lại bài vở cho con cái, lo cho chúng ăn uống, cũng như nhắc nhở chúng tắm rửa, tới giờ đi ngủ.

Tựu trường nghĩa là không chỉ học trò mới bận rộn với sách vở mà ngay cả cha mẹ cũng sẽ bận rộn chung với con cái. Đây cũng là điều tốt để cha mẹ gần gũi, theo sát và hiểu cặn kẽ việc học của con cái hơn.

Nhìn chung thì những công việc trên đều là những bổn phận và trách nhiệm của mỗi cá nhân trong gia đình và ngoài xã hội. Cha mẹ có trách nhiệm phải lo cho con cái về mặt vật chất và khích lệ chúng về mặt tinh thần. Con cái có bổn phận phải chăm lo học hành để trở thành người công dân tốt trong tương lai.

Nếu mỗi cá nhân đều hết lòng làm tròn bổn phận và trách nhiệm của mình thì chẳng bao lâu nữa cả thế giới này sẽ thành một nơi lý tưởng: gia đình thì hạnh phúc, vui vẻ; xã hội thì an bình, hài hoà.

Mong lắm thay.

Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

VịThànhNiênMang Thai

Bạncóbiếttỷlệvịthànhniênmangthaingoài ý địnhtạiHoaKỳcaonhấttrongsốcácquốcgiapháttriển, 2 lầncaohơn ở GiaNãĐạivàAnh, 10 lầncaohơn ở ThụySĩ. Mỗinăm, cókhoảng 400.000 bégáituổitừ 15-19 làmmẹ. Đólàbáođộngcủacơquan CDC vàongày 19 tháng 1, 2012 vừa qua.

Trongkhiđó, tạiViệt Nam, theoỦy ban VănhóaQuốchội, 11,2% trẻvịthànhniêncóhoạtđộngtình dụcvàhàngnămcókhoảng 300.000 nữnhâncóthaitrướctuổi 20..

Đâylàmộttình trạnghếtsứckhókhănchocáccháucũngnhưgiađình.

Vớimẹcòntrẻ, cơthểchưađủpháttriểnđểmangthai, chưacókinhnghiệmnuôi con lạithiếuphươngtiện, khôngchămsóctiềnsản, thiếudinhdưỡng,sứckhỏekém, họcvấndở dang, khôngthànhcôngkhivàođời.

Vớithainhi, đasốkhôngđượcnuôidưỡngđầyđủ, đuatớisanh non,nhẹkí, chậmlớn, thậmchíchếtyểu.
Lớnlêntrẻcũnggặpnhiềukhókhăntrongđờisốngvànhiềukhicũngsớmtrởthànhmẹtrẻcót hai.

Nhữnglý dokhiếnmẹtrẻmangthailà do áplựccủabạnbè, nàihỏicủabạntrai,tòmòmuốncócảmgiácvì "aicũnglàmvậy" hoặchiểunhầmlàmtình làdấuhiệucủasựtrưởngthành.
Sớmmangthaicũngchịuảnhhưởngcủatruyềnthôngnhấtlàtruyềnhình vớinhữngnội dung thiênvềkíchthíchdụctính nhiềuhơnlàan toànthươngyêutình dục.

Côngluậncũngnhưcácnhàchuyênmônđãlêntiếngvàđưaragiảipháp đốiphó.Giáodụcgiới tính tạihọcđườngđãđượcápdụng, nhưngđasố ý kiếnchorằng cha mẹcóvaitròquantrọnghơn.

Giáodụcxâydựngnhâncáchchovịthànhniên, giúpcháuhiểubiếtvềcơthểmình, về ý nghĩacủatình yêu, mầunhiệmcủamangthai, vềrủirocủagiaohợpkhông an toàn, từđóbiếttựbảovệ, cótráchnhiệmvềhành vi tình dụcthayvìtheocảmtính.

Cha mẹcầntạorahoàncảnhthuậntiệnđểthảoluậnvới con vềtình yêu, vềgiátrịtinhthần vàantoàntính dục. Khicóthai, cáccháuthườngrơivàotâmtrạngbốirối, lo sợ, khôngphươngtiện, khôngkinhnghiệm,khôngbiếtgiảiquyếtrasao. Con dạicáimang. Cha mẹsẽlàngườiđứngra lo liệuhỗtrợcho

contừviệcđưađikhámthaitớiăn ở, thuốc men, sanhđẻ…Đểgiúpchocon được “mẹtròn con vuông”.

Vìdùsaođócũnglàcon làcháumình.

BácsĩNguyễn Ý Đức

.

VinhdựCho SắcDânThiểuSố

HoaKỳlàmộtHiệpChủngQuốcvàcũnglànơimàbấtcứaimuốntrởthành con ngườitốtđềucócơhộithựchiệnhoàibãocủamình. Mộttrongnhững con ngườiđólàbácsĩJim Yong Kim.

Ngày 23 tháng 3 năm 2012 vừa qua, TổngThống Barrack Obama đãchọnvịGiáosưnàylàmChủTịchNgânHàngThếgiới, mộttổchứcmàtừkhithànhlậpvàonăm 1944 đềuđượclãnhđạobởinhữngngười da trắngtrongchínhquyềnHoaKỳ.Ông Kim làvị y khoabácsĩcũngnhưngườiMỹgốc Á châuđầutiênđượcchỉđịnhvàochứcvụquantrọngnày.

World Bank làmộttổchứcvới 187 quốcgiathànhviêncómụcđíchmanglạisựpháttriểnchomọiquốcgia, chốnglạisựnghèođói, bệnhtật. World Bank đangthựchiệnhơn 1800 dựántừloạibỏbệnh HIV/AID tạichâu Phi tớilàmđườngtạiViệt Nam, táithiết Haiti bịtànphávìđộngđấtnăm 2010.

Sinhnăm 1959 tạiHánThành, Kim theo cha mẹtớiHoaKỳlúc 5 tuổi. Sốngtạimiền "đấtlànhchimđậu", ôngđãtựmìnhvươnlên, vớisựhỗtrợcủagiađình.Côngviệcđầutiêncủaônglàbồibàntạinhàhàng.Ôngtốtnghiệpbá csĩ y khoatạiđạihọc Harvard, rồivừahànhnghềvừahọcthêmvềnhânchủnghọcđểhiểurõhơnvề con người, vềtạisaocósựgiầunghèocũngnhưbệnhtậtkhácnhaugiữangườivớingười.HiệnđanglàCh ủtịch Dartmouth College, ôngđãtừngđiềukhiểnchươngtrìnhpháttriển y tếtoàncầucủađạihọc Harvard, đồngsánglậpPartners in Healthcungcấpchămsócsứckhỏechodânchúngnghèokhótạinhiềuquốcgiatrênthếgiới. Ôngđãthànhcôngtrongviệcgiảmgiáthuốctrịbệnhlaotạicácquốcgiađangpháttriểncũng nhưkhởixướngchươngtrìnhđiềutrịcho 7 triệubệnhnhânHIV/AIDS tạichâu Phi. Sựbổnhiệmbácsĩ Kim đượcdưluậnkhắpnơitánthưởng.Riêngkýgiả Tom Post của Forbes có ý kiến: "Giáosư Kim làngườivừathíchhợpvớikínhhiển vi cũngnhưvới microphonevàlànhàtiềnphongtrongviecđiềutrịbệnhtậttạithếgiớinôngthônnghèonàn. Ôngsẽmanglạimộtsựthayđổitừgốcrễchocácchươngtrìnhcủa World Bank,chẳngkhác chi nhữnggìôngđãlàmcho y học".

Thậtlàmộtvinhdựchocácsắcdânthiểusốtại HoaKỳnóichungvàdân Á châunóiriêng.

MongrằngtrongmộttươnglaigầnsẽcómộtngườiMỹgốc"Con RồngCháuTiên"thựchiệnđượccơhộitươngtự.

BácsĩNguyễn Ý Đức

Yêu con choroichovọt

Ở cáixứHiệpChủngQuốcHoaKỳ, nơimàphápluậtđượctôntrọngtriệtđể,màyêu con, dạy con theokiểuchoroichovọtnhưcáccụ ta ngàyxưathìcũngcónhiều "sựcố" lắmđấy ạ.

Trướchếtlàđượcthầycôgiáochiếucố, hỏichoralẽ.RồiđếnCảnhsátđiềutra, đưađibácsĩkhámcoixemvếtroinặngnhẹrasao. Tiếptheolàcơquanxãhộibảovệtrẻem. Cuốicùngcóthểcóyêucầuphápluật can thiệp. Vì e ngạicómộtsự**lạmdụngtrẻem**đãxảyra.

Vềphươngdiệnpháplý, lạmdụngtrẻemlàtấtcảcáchànhđộnggâytổnthươngvềthểchấtcũngnhưtinhthần,ảnhhưởngtớisứckhỏe, tớisựpháttriểnnhâncáchcủađứabé. Đấmđá, cấuvéo, xôđẩy; mắngchửichếdiễu; bỏđóirét; cóbệnhkhôngthuốcthang; khôngchođihọc, bắtlàmviệcquásứcnhiềugiờ; từchốigiúpđỡtừtổchứcxãhội,thậmchíquấyrốitìnhdục, chụphìnhkhỏathân…

BàNguyễnThị Kim Mầu, quêBắcNinh, địnhcưtạitiểu bang Aslaska, bịđưaratòa, vìcôgiáothấymôngbéhọcsinh 6 tuổicónhữngvếtbầmđỏ. Sốlàthằngnhỏcùngbạntên John rủnhauvàophòngvệsinhtiểutiện.Nghịchngợm, John kéotụtquầncụTẹo, thấymôngkỳcụcbènchạyvào "mách"côgiáo.

Điềutranốitiếpđiềutra, bàMầunhậnđượclệnhhầutòa, tòaángiađình.

QuanTòalàmộtlãonhântócbạc, miệngcườiphúchậu.Tưởngquantòadễtính, bàMầucãicốicãichầy "Tôiđâucólạmdụng,chỉ spankvàođítcon tôiđểkỷluậtmàthôi"

Quantòabènnghiêmmặtphán "Chỉ spank màđítnóbầmtímthếnàyhửbà?.Trongkhibựctức, spank nó, bàcóbiếtchuyệngìxảyrakhông?Mặtbàhầmhầmtứcgiận, miệngbà la hétmắngmỏ, mắtbàtrừngtrừngmở to.Bà spank nó! Bà spank nó! Nhưđánhkẻthù.Nó co rúmngườisợhãitrướcvẻmặtquỷsứcủabà.Nócảmthấynhụcnhãvìnhữnglờinhụcmạ.Nóô mđítsuýtsoakêuđau.Nướcmắtnódàndụa, nókhóc. Nếu spank kỷluậtnàytáidiễnthìnỗiđaucơthểmaulànhnhưngnỗiđaucủatâmhồnsẽkéodàichotớikhi nótrưởngthành, nóchếtđấybà ạ".

Danhgiớigiữa spanking vàlạmdụngkhôngrõràng. Luậtpháp cáctiểu bang chưacấm spanking đểkỷluật con. Tuynhiêndùngsứcmạnhđể spankthìđãphạmtộilạmdụngtrẻemrồiđó, bà con ơi.

BS Nguyễn Ý Đức.