

TÂM & THÂN

MINT IM AGES RF/GETTY IMAGES



“Không phải ai trong chúng ta cũng có thể làm được những điều vĩ đại. Nhưng chúng ta có thể làm những điều nhỏ bé với tình yêu lớn lao.”

Di sản từ mái hiên sau nhà của một người bị bệnh hiểm nghèo

Những điều nhỏ bé hàm chứa nghĩa tình bao la để lại dấu ấn cho nhiều thế hệ

PAMELA PRINCE PYLE

Mọi người sẽ luôn nhớ đến Quý ông Craig Dierksheide. Tôi gặp ông Craig nhiều năm trước tại một rạp chiếu phim. Cuộc sống lúc bấy giờ rất khác, đặc biệt là đối với ông Craig. Ông bị bệnh xơ cứng teo cơ cột bên (ALS) hay bệnh Lou Gehrig đã hai năm rưỡi. Kể từ khi được chẩn đoán, bệnh nhân chỉ có thể sống được từ hai đến năm năm.

Và ông Craig đã lựa chọn tận hưởng cuộc sống đúng nghĩa.

Ông và vợ, bà Katie, đã có ảnh hưởng đáng kể đến cuộc hôn nhân của bạn tôi, Jodie. Ông bà đã chia sẻ sự hiểu biết bằng cả lời nói và sự đối đãi với nhau, khiến vợ chồng bạn tôi vô cùng cảm động.

Một buổi chiều tháng Hai ở miền nam, tôi và Jodie đến thăm ông Craig. Khi ấy, ông mời chúng tôi trò chuyện ở mái hiên sau nhà. Tôi rất thích việc này.

Một năm sau khi bị bệnh, bác sĩ tiên lượng ông chỉ còn sống được sáu tháng do suy hô hấp tiến triển. Đám cưới của con gái ông ấy dự kiến



NATALIE E. PHOTOGRAPHY

◀ Một năm sau khi bị bệnh, bác sĩ tiên lượng ông Craig (ngồi xe lăn) chỉ còn sống sáu tháng do suy hô hấp tiến triển. Đám cưới của con gái ông Anna (ở giữa) dự kiến diễn ra mùa thu năm sau đã được dời sớm hơn vào tháng Ba.

Hãy sống ngay thẳng với Chúa trời vì tất cả chúng ta chỉ ở đây trong một khoảng thời gian.

diễn ra mùa thu năm sau đã được dời sớm hơn vào tháng Ba.

Vượt qua được sáu tháng đó, ông cảm thấy rất vui vì bác sĩ đã sai. Bác sĩ cho rằng, “Vì ông có một thể trạng tuyệt vời trước khi mắc bệnh.” Ông ấy tạm dừng, hít một hơi sâu và tiếp tục câu chuyện.

“Tôi nói với bác sĩ rằng, ‘Điều này khiến bác sĩ sai hai lần.’” Và chúng tôi phá lên cười.

Chúng tôi đã cưới rất nhiều, và nước mắt cũng rơi trong ngày hôm đó. Ông Craig chắc hẳn đã rơi lệ, khi bệnh tật lấy đi dần dần sự sống mà ông mong được tiếp tục.

Sau buổi chiều đó, tôi đã hiểu về con người ông Craig và vợ chồng ông ấy. Tôi hiểu những thành tựu

họ để lại: đó là họ đã sống cuộc đời như thế nào và để lại những gì cho thế giới này. Ông chia sẻ những câu chuyện về lòng tốt tại hiên nhà này, đôi khi bằng một tràng cười, và đôi khi là những giọt nước mắt.

Ông ấy hỏi thăm công việc của tôi ở Rwanda. Tôi nói rằng Rwanda là nơi ở và là mục tiêu của tôi; tôi đã gặp những người cùng chí hướng và cùng xây dựng một bệnh viện ở Rwanda với sự hỗ trợ từ Africa New Life Ministries (Bộ Đời sống mới Phi Châu).

Ông ấy trở nên trầm lặng và nói rằng, “Tôi không nghĩ rằng tôi sẽ để lại di sản gì cho đời, khi tôi còn chả

Tiếp theo trang 2

Di sản từ mái hiên sau nhà của một người bị bệnh hiểm nghèo

Những điều nhỏ bé hàm chứa nghĩa tình bao la để lại dấu ấn cho nhiều thế hệ

Tiếp theo từ trang 29

nhắc nổi ngón tay.”

Còn tôi thì tin rằng tất cả chúng ta đều để lại những di sản của riêng mình bằng một hình thức nào đó. Chúng có thể tốt đẹp hay xấu tệ một cách không cố ý. Mục đích của tôi khi viết bài này là giúp mọi người hiểu rằng việc tạo ra di sản theo ý nguyện và chia sẻ nó cũng là một mục tiêu trong cuộc sống, đem đến một cuộc sống ý nghĩa, và cuối cùng nó giúp chúng ta có thể ra đi một cách nhẹ nhàng.

Ông Craig hỏi, “Pamela, tại sao hôm nay cô lại đến đây?” Câu trả lời tuôn trào trong tâm tôi. “Ông Craig, tôi đến để nói với những di sản ông để lại.” Thực ra, chính Chúa đã phái tôi và Jolie đến nói với ông Craig việc này. Như da số người khác, ông Craig không thấy được di sản của mình vì ông ấy nghĩ rằng di sản phải là những thứ to lớn. Nhưng không phải vậy.

Tôi dừng lại một lúc, “Ông Craig, tôi muốn nói về di sản của

ông.” Đó là câu nói khá táo bạo khi tôi chỉ mới gặp ông ấy một thời gian ngắn. Và di sản ở đây là tất cả những cuộc trò chuyện tại hiên sau nhà ông. Tôi cảm nhận được từng khoảnh khắc đó. Tôi đã thay đổi nhờ nó. Những kinh nghiệm sống, những điều tử tế, những khoảnh khắc đích thực, đã lắng đọng trong tôi như một tấm khăn choàng lúc tôi giá rét.

“Ông Craig à, sự thật là các câu chuyện dân gian không giúp chúng ta vượt qua những vấn đề cuộc sống như những mẩu chuyện phía sau hiên nhà của ông. Những năm ấy ông đã gây dựng một di sản về các mối quan hệ thấm đẫm lòng nhân.”

Ông ấy sống và dùng quãng thời gian còn lại của mình để tiếp tục khích lệ những người khác. Đây là những kinh nghiệm và di sản của ông ấy. Và các bạn à, nếu có thể tạo ra những điều nhỏ nhất trong di sản của riêng mình, thì chúng ta đã đạt được điều mong ước.

Cần bệnh ALS đã thay đổi cuộc sống của họ hoàn toàn. Họ đã thích

▲
Ảnh trái: Ông Craig Dierksheide, vợ của ông Katie Dierksheide, và bác sĩ Pamela Prince Pyle.
Ảnh phải: Craig Dierksheide và vợ Katie Dierksheide.

Ông Craig và bà Katie đã xây dựng một di sản dựa trên nguyên tắc này, và sẽ có ảnh hưởng lâu dài đến thế hệ con cháu của họ.

ngiht với hoàn cảnh mới, lạc quan và biết ơn. Khi chúng tôi rời đi, tôi cảm thấy thanh thản hơn, mạnh mẽ hơn, và chính tôi cũng thay đổi.

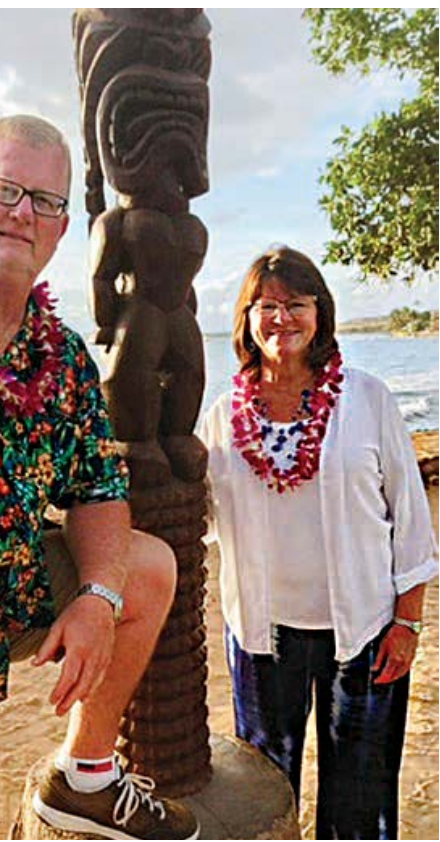
Ngày hôm sau, tôi trảm tư suy ngẫm những lời thông thái trong bức thư ông ấy viết cho một nhóm sinh viên y tá mà ông và Katie đã đến thăm.

Ông Craig khuyến họ nên nghĩ về những điều lớn hơn trong cuộc sống, họ may mắn ra sao khi được sinh ra ở Mỹ, và ý nghĩa của việc quan tâm gia đình mình.

Ông ấy cũng khích lệ họ hãy tận dụng những điều cuộc sống đem lại:

- Đừng trở nên tâm thường
- Đừng chỉ kiếm một công việc và làm điều lặp đi lặp lại cả cuộc đời.
- Đừng thỏa hiệp
- Hãy dám ước mơ
- Lập danh sách những việc cần làm và bắt đầu ngay hôm nay.

Đối với tôi, tôi ngạc nhiên trước sự kỳ diệu tạo hóa ban tặng cho con người. Từ mái hiên sau nhà mình, tôi có thể ngắm nhìn bầu trời đêm rộng lớn, đầy sao, tự hỏi có gì ngoài kia và vũ trụ của chúng ta lớn đến mức nào. Tôi nhận ra rằng Thiên vị đại như thế nào khi sáng tạo ra chúng ta, và tôi cảm ơn sự tưởng tượng của Đấng Sáng Tạo. Hãy sống ngay thẳng với Chúa trời vì tất cả chúng ta chỉ ở đây trong một khoảng thời gian.



COURTESY OF THE DIERKSHEIDE FAMILY

Điều chúng ta đón nhận sau đó sẽ trở nên tốt đẹp hơn.

Với thời gian cùng ông Craig và qua bức thư này, tôi nhận ra rằng tôi đã gặp một người đàn ông hoàn thành một công việc vĩ đại từ những điều nhỏ bé. Ông ấy vẫn tiếp tục xây dựng di sản của mình mặc dù vướng phải căn bệnh rắc rối mà ông ấy nói đùa là “cuộc đua về đích”.

Không lâu sau chuyến thăm này, những người quen biết đã tổ chức cho ông Craig một buổi đi bộ gây quỹ mà bà Jodie nói là “có thể nhìn thấy từ xa cả đám.”

Buổi đi bộ đã góp được 7,500 USD cho bệnh nhân ALS. Ông Craig gọi đó là “NGÀY SINH NHẬT TUYỆT VỜI NHẤT TỪ TRƯỚC ĐẾN NAY!”

Tôi hiểu rằng di sản là dấu ấn mà chúng ta để lại trong cuộc đời của những người khác. Mẹ Teresa đã từng nói, “Không phải ai trong chúng ta cũng có thể làm được những điều vĩ đại. Nhưng chúng ta có thể làm những điều nhỏ bé với tình yêu lớn lao.” Ông Craig và bà Katie đã xây dựng một di sản dựa trên nguyên tắc này, và sẽ có ảnh hưởng lâu dài đến thế hệ con cháu của họ.

Để gia nhập di sản của ông Craig, hãy truy cập tên ông ấy tại Hiệp hội ALS South Carolina tại liên kết sau: www.als.org/donate

Tiến sĩ Pamela Prince Pyle là một bác sĩ nội khoa, là một trong ba bác sĩ được các Chuyên gia y tế Carolina lựa chọn để thực hành nội khoa tại bệnh viện đầu tiên bên ngoài trường đại học ở Hoa Kỳ vào năm 1992. Năm 2009, Tiến sĩ Pyle đến Rwanda để phục vụ cho Bộ Đội sống mới Phi Châu và tham gia thành lập, phát triển Trung tâm Y tế Mơ ước ở Kigali.

Thu Ngân biên dịch

Những lợi ích tuyệt vời của ớt cho sức khỏe

IAN KANE

Những quả ớt đỏ mọng rực rỡ giúp cơ thể đốt nóng quá trình trao đổi chất và chống lại các bệnh tật.

Ớt sừng là một loại quả thuộc họ Solanaceae. Chúng đã là một nguyên liệu chính trong ẩm thực của người Mexico hàng trăm năm nay. Cuộc Trao đổi Columbus (Columbus Exchange) vào cuối thế kỷ 16 - việc di chuyển rộng rãi con người, thực vật, động vật, và những ảnh hưởng văn hóa giữa Mỹ Châu, Cựu thế giới, phía Đông và Tây của bán cầu - đã đem những quả ớt sừng ra thế giới. Ngày nay, ớt sừng đã trở nên phổ biến trong nhiều món ăn của Ấn Độ cũng như nhiều nước Đông Nam Á, Trung Đông và Phi Châu, Mỹ Châu, quần đảo Caribe, Trung Quốc, và Nam Hàn.

Trồng ớt có thể là một công việc

khó khăn vì cây ớt cần chăm sóc tỉ mỉ để phát triển và thu hoạch. Ớt rất dễ hư hỏng và phải được giám sát chặt chẽ trong suốt quá trình thu hoạch, vận chuyển, bảo quản. Chúng cũng cần được thu hoạch vào đúng thời điểm, nếu không sẽ bị hư hỏng ngay tại các luống hoặc vườn.

Ớt sau khi thu hoạch có thể ăn ngay, phơi khô, hay dùng để nấu ăn, và thêm vào bất kỳ công thức chế biến nào cần chút “sinh khí” (hoặc rất nhiều, trong trường hợp của tôi). Vị cay nồng của ớt được biết đến là do hợp chất capsaicin. Loại quả này không chỉ đem lại hương vị cay làm tăng sự ngon miệng, mà còn có tác dụng chữa bệnh.

Dưới đây là một số lợi ích sức khỏe của ớt.

Ngăn ngừa loét dạ dày

Rất nhiều người không biết rằng, ớt có thể ngăn ngừa sự phát triển

Điều chỉnh chứng rối loạn ăn uống theo cảm xúc trong đại dịch

Ăn uống để khỏi nghĩ đến những khó khăn, chúng ta đã bỏ qua giải pháp thực sự

KATIE PAPO

Trong thời gian phong tỏa do đại dịch, nếu bạn thấy mình mớ tú lạnh quá thường xuyên ngay cả khi bạn không đói thì còn có một nguyên nhân đằng sau việc bạn tìm đến thức ăn.

Rối loạn ăn uống đã gia tăng kể từ khi đại dịch COVID-19 bắt đầu. Ngay cả những người không được chẩn đoán rối loạn ăn uống cũng nhận thấy rằng họ đang ăn uống theo cảm xúc thường xuyên hơn.

Để loại bỏ thói quen cũ hại này, điều quan trọng là xem việc ăn uống theo cảm xúc không phải là vấn đề gốc rễ; mọi triệu chứng sẽ tự biến mất sau khi vấn đề gốc rễ được giải quyết.

Căn nguyên của việc ăn uống theo cảm xúc là chúng ta không có khả năng điều chỉnh cảm xúc một cách phù hợp

Bạn có thể đã thử một số cách phổ biến để tránh việc ăn uống theo cảm xúc (chỉ việc ăn một lượng lớn các món ăn vặt để đáp lại cảm giác thèm), như tắm thư giãn, thực hiện một hoạt động để đánh lạc hướng bản thân, hoặc gọi điện thoại cho bạn bè.

Mặc dù không lời khuyên nào trong số này là sai, nhưng đôi khi những ai liên tục đến tú lạnh lấy thức ăn thì nguyên nhân sâu xa hơn thường bị bỏ qua.

Có người cố gắng đi dạo để xua đi cảm giác thèm ăn, nhưng rồi nhận thấy cảm giác thèm ăn quay trở lại ngay sau khi bạn về nhà hoặc thậm chí ngay đêm hôm đó. Tại sao?

Khi bạn cố gắng tránh ăn uống theo cảm xúc mà không thực sự đối mặt với cảm xúc của mình thì bạn đang lẩn tránh hơn là giải quyết vấn đề.

Trong ví dụ về việc đi dạo, nó chỉ là một sự phân tâm tạm thời, nhưng đừng quên rằng chính thức ăn là thứ khiến bạn tạm không chú ý vào cảm xúc. Bằng cách thêm vào một sự phân tâm khác, như trong trường hợp này là cuộc dạo chơi, thì bạn đã không giải quyết những cảm xúc căn nguyên thúc đẩy cảm giác thèm ăn ngay từ đầu, bạn chỉ đang làm cho khoảng cách với vấn đề thực tế ngày càng xa hơn.

Những người ăn theo cảm xúc được chữa lành tốt nhất khi họ học được cách đối diện với cảm xúc. Có rất nhiều kỹ thuật để đối phó với cảm xúc, và sau đây là một số cách mà có lẽ sẽ không bị “chai lì” theo thời gian.

▶ Để loại bỏ thói quen ăn uống theo cảm xúc trước đây, chúng ta cần nhìn nhận lại bản thân.



KARODMPCS VIA PIXABAY

Ăn uống theo cảm xúc không liên quan nhiều đến bản thân thức ăn mà còn liên quan nhiều hơn đến cách bạn điều chỉnh cảm xúc.

Bước 1: Thực hành tự nhận thức bản thân

Chúng ta không thể thay đổi những điều chúng ta không nhận thấy, có nghĩa là nhận thức luôn là bước đầu tiên để thay đổi thói quen. Bạn đã bao giờ thấy mình đang tìm kiếm trong tủ lạnh mà không nhận ra làm thế nào bạn đến đó? Hay bạn đã ăn hết cookie này đến cookie khác, trong khi hầu như không thường thức hương vị của chúng vì bạn đang nghĩ về điều gì khác?

Sự vô tâm trong các hành vi hàng ngày của chúng ta có thể dễ dàng chuyển thành việc ăn uống vô tâm. Nhận thức là một trong những thành phần chính của chánh niệm, là liều thuốc giải độc đích xác cho sự vô tâm.

Khi bạn có thể thực hành nhận biết chính xác về hành vi của mình, bạn đang trên đường thay đổi hành vi - đặc biệt là khi bạn có thể quan sát hành vi của mình qua lăng kính không phán xét. Khi đó, bạn có nhiều khả năng tiếp cận thói quen của mình một cách khách quan hơn thay vì cảm tính. Điều này sẽ cho phép bạn thực hiện các thay đổi theo cách ôn hòa hơn.

Bước 2: Cho phép cảm xúc và cảm giác tồn tại

Khi chúng ta càng cung cấp nhiều năng lượng cho cảm xúc của mình, chúng càng mạnh mẽ hơn. Nếu bạn sợ cảm xúc của mình, bạn sẽ cố gắng hết sức để tránh chúng hoặc đẩy chúng ra xa. Nhưng đó chính là những thói quen sẽ khiến cảm xúc của bạn trở nên mạnh mẽ và tràn ngập hơn. Khi bạn có thể tiếp cận chúng với một tâm trí bình yên - không sợ hãi - thì bạn sẽ dễ dàng kiểm soát cảm xúc của bạn hơn.

Lần tới khi bạn nhận thấy bản thân đang cảm thấy xúc động, hãy ghi nhận cảm xúc mà bạn đang trải qua. Hãy cho phép nó ở đó, và bạn tin rằng cuối cùng nó sẽ thay đổi. Tập cách trầm tĩnh bằng cách thả lỏng cơ thể và hít thở, ngay cả khi có cảm xúc khó chịu. Khi bạn càng thân nhiên cảm nhận cảm giác không vui đó, bạn càng ít cố gắng trốn tránh cảm xúc của mình qua việc ăn uống.

Bước 3: Xác định nhu cầu thực sự của bạn

Những người ăn theo cảm xúc có một lợi thế lớn vì đó là tín hiệu cho thấy bạn có nhu cầu nhưng chưa được thỏa ý. Bạn có thể dùng tín hiệu đó để tự hỏi bản thân xem mình thực sự cần gì vào thời điểm đó.

Một trong những khách hàng của chúng tôi đã trải nghiệm điều này gần đây. Sau một buổi chiếu làm việc căng thẳng, cô thấy mình vô tư ăn một túi khoai tây chiên. Ngay khi nhận thức được mình đang làm gì, cô ấy đã tạm dừng một chút để xác định nhu cầu thực sự của mình.

Khi cảm thấy bình tâm, cô ấy tự hỏi: “Mình thực sự cần gì ngay lúc này?”

Cô ấy nhanh chóng phát hiện ra rằng cô cần nghỉ ngơi, chứ không phải là ăn uống vì cô không đói.

Cô quyết định rằng đi bộ sẽ tốt hơn, vì vậy cô bước ra ngoài để thực sự tận hưởng không khí trong lành. Trong quá trình đi bộ, trước tiên cô tập trung vào nhịp thở và cơ thể, để thả lỏng bản thân. Sau đó, cô ấy tận hưởng khung cảnh, và đó thực sự là thời gian nghỉ ngơi sau ngày làm việc mà cô ấy cần.

Khi cô ấy lắng nghe cảm xúc của mình và tự cung cấp những gì bản thân cần, mong muốn được ăn theo cảm xúc tự nhiên biến mất.

Lưu ý rằng mặc dù kết luận của cô ấy là đi bộ, nhưng giải quyết được vấn đề không phải ở bản thân việc đi bộ, mà chính là nhờ khả năng nhận thức của cô. Cô đã tạm dừng và tự hỏi bản thân xem mình thực sự cần gì. Nếu ai đó bỏ qua ba bước đó và chỉ sử dụng đi bộ như một trò tiêu khiển, họ có thể không nhận được kết quả đầy hứa hẹn như cô ấy đã làm.

Ăn uống theo cảm xúc không liên quan nhiều đến bản thân thức ăn mà còn liên quan nhiều hơn đến cách bạn điều chỉnh cảm xúc. Khi bạn có thể làm việc với cảm xúc của mình một cách hiệu quả, thì nhu cầu kìm nén, vật lộn, hoặc né tránh những cảm xúc đó sẽ biến mất - nhu cầu ăn uống theo cảm xúc cũng tan biến theo.

Hôm nay, nếu bạn có cảm giác thèm ăn, hãy lấy nó làm cơ hội để thực hành việc điều chỉnh mối quan hệ giữa bạn với cảm xúc. Một khi bạn thành thạo điều này, một ngày làm việc vất vả và trong đại dịch cũng sẽ không thành vấn đề vì bạn có công cụ để điều chỉnh cảm xúc và vượt qua nó.

Tác giả Katie Papo đã giúp mọi người từ khắp nơi trên thế giới thoát khỏi chứng rối loạn ăn uống trong nhiều thập kỷ và hàn gắn mối quan hệ của họ với thực phẩm, đồng thời là người chuyên điều trị chứng nghiện ăn và nghiện thực phẩm.

Thu Anh biên dịch

EPOCH
TIMES

TIẾNG VIỆT

BẠN MUỐN
CHIA SẺ BÁO VỚI
NGƯỜI THÂN, BẠN BÈ?

Epoch Times Tiếng Việt sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.

ĐẶT MUA BÁO NGAY HÔM NAY:

TEL: (626) 618-6168
(714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

ANNA NEKRASHEVICH/PEXELS

Thứ quả này thường được coi là một loại rau và sự cay nóng nổi tiếng của nó đem lại nhiều lợi ích sức khỏe đáng ngạc nhiên.

hồ hấp, và hệ tiết niệu. Vitamin A cũng có chức năng như hàng rào bảo vệ đầu tiên chống lại nhiễm trùng.

Kiểm soát cân nặng

Ớt không chỉ làm bữa ăn của bạn thêm vị cay nóng mà còn kích

thích các quá trình sinh nhiệt, từ đó làm tăng mức chuyển hóa của cơ thể. Các quá trình này cần tiêu hao năng lượng, vì vậy nó giúp đốt cháy calorie.

Ớt cũng có thể chuyển hóa các protein trong cơ thể của bạn để ngăn chặn sự tích tụ chất béo trong cơ thể.

Chống ung thư

Capsaicin trong ớt có chứa hoạt chất chống oxy hóa và chống sung viêm, thứ có thể chống ung thư. Điều này cũng là tín tốt cho nam giới vì những hóa chất thực vật có hoạt tính sinh học trong capsaicin có thể ngăn ngừa ung thư tuyến tiền liệt. Theo một nghiên cứu của Thư viện Y khoa Quốc gia, những hóa chất thực vật này có thể kích thích hoạt động chống ung thư và ngăn chặn phát triển ung thư ngay từ đầu.

Tác giả Ian Kane là một cựu quân nhân, tác giả, nhà làm phim và diễn viên của Quân đội Hoa Kỳ.

Tú Liên biên dịch



Bạn có thể thưởng thức củ dền tươi hoặc ở dạng bột sấy.

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Bạn ghét củ dền? Hãy học cách yêu quý loại củ này

ERIN CHAMERLIK

L oại củ có màu đỏ này có thể hỗ trợ cho sức khỏe tim mạch, hoạt động nhận thức, và hoạt động thể lực của bạn tốt hơn.

Củ dền rất giàu vitamin, khoáng chất, anthocyanin, betacyanin, các hợp chất phenolic, flavonoid, vitamin C, và các thành phần hoạt tính sinh học khác.

Đặc tính quý báu và độc đáo nhất của củ dền đến từ hàm lượng dồi dào các betalain hoạt tính. Những hợp chất này có công dụng chống oxy hóa, chống viêm, giải độc và chống ung thư.

Betalain chia thành hai dạng: betacyanin (sắc tố đỏ tím) và betaxanthin (sắc tố vàng cam).

Betacyanin (một dạng betalain trong củ dền) là những sắc tố đỏ trong củ dền và betanin (màu đỏ củ dền) là betacyanin phổ biến nhất. Betanin là một chất chống oxy hóa và là chất xác định các loại oxy phản ứng. Nó thể hiện hoạt động điều hòa gene.

Betanin đóng một vai trò trong việc giải độc và có thể tạo ra các enzym pha II. Betanin đã được chứng minh là có thể ngăn chặn quá trình oxy hóa LDL và tổn thương DNA.

Khả dụng sinh học của betalain từ củ dền thấp nhưng có thể được tăng cường bởi các kim loại chống oxy hóa như selen, giúp ổn định betalain.

Lợi ích sức khỏe của Betalain

- Tính kháng virus, kháng khuẩn, kháng nấm, và chống nguyên sinh động vật
- Đặc tính chống ung thư
- Cải thiện tỷ lệ cholesterol HDL so với cholesterol LDL và giảm mức độ LDL bị oxy hóa
- Giảm lượng đường trong máu và giảm trọng lượng cơ thể
- Bảo vệ gan. Tạo ra enzyme giải độc pha II
- Cải thiện chức năng ty thể
- Giảm huyết áp
- Kháng viêm

Ngoài betalain, củ dền cũng được công nhận là một loại thực phẩm hỗ trợ sức khỏe mạnh mẽ do có sự hiện diện của carotenoid (sắc tố tự nhiên có đặc tính chống oxy hóa) và nitrate (NO3-), có thể nâng cao hiệu suất tập luyện bằng cách tăng sản xuất nitric oxide.

Nitrate trong củ dền

Chúng tôi đã thấy các khuyến nghị hạn chế tiêu thụ nitrate và nitrite, nhưng chúng ta cũng có bằng chứng mạnh

mẽ về mối liên quan giữa tiêu thụ thực phẩm thực vật chứa nitrate và các lợi ích cho sức khỏe.

7 loại thực phẩm hàng đầu có hàm lượng nitrate thực vật rất cao là cần tây, xà-lách-xoong (cress), chervil, rau diếp, củ dền đỏ, rau spinach, và rocket (rucola).

Tăng lượng nitrate bằng cách tiêu thụ củ dền cải thiện hiệu suất tập luyện sức bền

Củ dền có lợi cho sức mạnh của các tế bào trong chúng ta, góp phần gia tăng năng lượng và sức chịu đựng. Các nghiên cứu chứng minh rằng nước ép củ dền có thể nâng cao hiệu suất tập luyện.

Củ dền với hàm lượng nitrate cao được bổ sung thường xuyên vào thực đơn ăn uống có tác dụng làm tăng sự sản xuất nitric oxide. Ty thể, bộ phận sản xuất năng lượng trong tế bào, hoạt động hiệu quả hơn và hiệu suất hoạt động thể chất tăng lên.

Trong nghiên cứu được công bố trên tạp chí Cell Metabolism, các nhà nghiên cứu cho biết, “Chúng tôi kết luận rằng nitrate trong thực đơn ăn uống có ảnh hưởng sâu sắc đến chức năng cơ bản của ty thể. Những phát hiện này có thể có ý nghĩa đối với các rối loạn liên quan đến thể dục sinh lý học và rối loạn lối sống liên quan đến các ty thể bị rối loạn chức năng.”

Tăng lượng nitrate bằng cách tiêu thụ củ dền cải thiện hiệu suất tập luyện sức bền. Tiêu thụ hoàn toàn củ dền giàu nitrate giúp cải thiện hiệu suất chạy bộ ở người lớn khỏe mạnh.

Một nghiên cứu trên 12 nam vận động viên đua xe đạp được công bố trên Tạp chí Quốc tế về Dinh dưỡng Thể thao và Trao đổi chất Tập luyện cho thấy “6 ngày bổ sung nitrate (từ nước ép củ dền) làm giảm hấp thụ oxy ở phổi (VO2) trong quá trình tập luyện tạo nên phản ứng sinh lý dưới mức tối đa và cải thiện hiệu suất đua tính giờ trong huấn luyện những vận động viên đua xe đạp.”

Bổ sung nitrate trong chế độ ăn uống từ nước ép củ dền giúp cải thiện hiệu suất khi tập thể dục cường độ cao ngắt quãng

Sự lão hóa có liên quan đến khả năng suy giảm của nội mạc mạch máu để tăng nitrite và nitric oxide (NO) trong huyết tương trong quá trình tập thể dục.

Bổ sung nitrate trong chế độ ăn uống dưới dạng củ dền cung cấp cho cơ thể một nguồn nitrate sẵn sàng để sản xuất nitric oxide, dẫn đến nhu cầu oxy thấp

hơn trong quá trình tập thể dục.

Trong một nghiên cứu, uống nước ép củ dền cũng làm giảm đáng kể huyết áp (HA) từ 3 đến 10 mm Hg trong khoảng thời gian vài giờ ở những người tình nguyện khỏe mạnh. [Bỏ vì] các đặc tính bảo vệ mạch máu và chống kết tập tiểu cầu được cho là do có sự chuyển đổi nitrate thành nitrite trong củ dền và bị khử thành nitric oxide.

Cách tiêu thụ củ dền để có lợi cho sức khỏe

Một khi hiểu được nhiều lợi ích sức khỏe của việc tiêu thụ củ dền, chúng ta cần xem xét hình thức nào là tốt nhất.

Khi mua củ dền, hãy tìm loại củ dền hữu cơ.

Củ dền mọc dưới đất và có lớp vỏ mỏng có nghĩa là chúng dễ dàng hấp thụ hóa chất và kim loại nặng.

Không nấu lâu để giữ cho betalain không bị hỏng.

Cắt củ dền vừa phải thành các phần tư. Không cần bóc vỏ trước khi hấp. Hấp trong 15 phút. Chà xát vỏ bằng khăn giấy.

Bào củ dền sống để làm salad hoặc dùng để trang trí súp.

Nước ép củ dền đóng chai, dạng bột và thực phẩm bổ sung

Khi mua các sản phẩm từ củ dền, hãy xem xét quốc gia xuất xứ và mức độ chế biến. Nhiều “củ dền giá rẻ” được trồng ở Á Châu và sau đó được chế biến ở một nơi khác thành các loại nước ép củ dền, nước ép đóng chai và bột củ dền. Chọn các sản phẩm sử dụng củ dền hữu cơ với quá trình chế biến tối thiểu. Củ dền đóng hộp và củ dền luộc sẽ bị thiếu những chất dinh dưỡng mong muốn.

Đối với nước ép củ dền và nước ép đóng chai, bảng giá tăng theo quy trình đóng gói, chế biến và chất lượng củ dền. Bạn có thể trả từ \$3.00 đến \$4.00 trên mỗi khẩu phần cho các sản phẩm này.

Như với bất kỳ thực phẩm bổ sung nào, hãy xem xét “các thành phần khác” được thêm vào củ dền. Guar gum, citric acid, hương tự nhiên, silica, maltodextrin, bột gạo, magnesium stearate, và các loại nước trái cây rẻ tiền thường được thêm vào để làm chất làm đầy và tạo hương vị.

Một giải pháp thay thế tốt là bột củ dền chất lượng cao được chế biến từ củ dền hữu cơ. Những loại bột này có thể được trộn vào nước hoặc sinh tố và một số có dạng viên nang.

Máy sấy đông lạnh tại nhà sẽ cung cấp cho bạn khả năng tự làm bột củ dền và bạn kiểm soát được chất lượng củ dền. Tôi đã sử dụng phương pháp này để chế biến bột củ dền và đã thêm bột củ dền vào sinh tố hàng ngày.

Củ dền và nước ép củ dền có nhiều carb không?

Củ dền có nhiều carbohydrate. Một chén củ dền nấu chín có khoảng 17 gam carbohydrate, khiến nhiều người nghĩ rằng củ dền là món ăn có thể bỏ qua. Nếu bạn theo cách ăn kiêng low-carb hoặc ketogenic, bạn có thể tận hưởng tất cả những lợi ích của các chất dinh dưỡng từ củ dền mà không cần tiêu thụ quá nhiều carbs từ củ dền nếu bạn chọn sử dụng bột củ dền.

Những nghiên cứu về củ dền

Củ dền là loại rau củ giàu chất dinh dưỡng, là nguồn dinh dưỡng thực vật độc đáo nhất và đã được chứng minh các đặc tính chống oxy hóa, chống viêm, giải độc và chống ung thư.

Các nghiên cứu về lợi ích sức khỏe từ củ dền đang ngày càng phát triển. Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ đã liệt kê gần 700 nghiên cứu, trong đó có gần 22% các nghiên cứu được xuất bản trong năm 2020.

Củ dền là một loại rau củ đáng chú ý, dễ dàng phù hợp với tất cả những người muốn nâng sức khỏe và hiệu suất hoạt động lên cấp độ mới.

Cô Erin Chamerlik là một nhà giáo dục dinh dưỡng toàn diện và là chuyên viên chăm sóc sức khỏe, tận tâm giúp những người khác đạt được sức khỏe, sức sống và thể chất tối ưu.

Tân Dân biên dịch

Công nghệ thực tế ảo ảnh hưởng đến sức khỏe như thế nào?

DANIEL DEBAUN

Thiết bị không gian ba chiều này khiến mắt và não bộ của chúng ta phải tiếp xúc với loại ánh sáng không tốt cho sức khỏe

Công nghệ thực tế ảo (virtual reality - VR) lần đầu tiên xuất hiện vào năm 2012. Tuy nhiên cho đến nay, liệu nó đã thực sự phát triển hoàn hảo chưa?

Mặc dù giá thành VR ngày càng rẻ hơn, nhưng vẫn còn thiếu những cải tiến cần thiết. Chiếc kính công kênh và công nghệ tương đối phức tạp khiến VR không thể trở thành thế hệ điện thoại thông minh hoặc TV tương lai. Người ra đã từng dự đoán năm 2016 là năm của xu hướng VR, nhưng hiện nay có nhiều nhiều người vẫn chưa biết VR là gì.

VR là gì?

Công nghệ thực tế ảo hay VR, là một trải nghiệm kỹ thuật số mô phỏng thế giới thực bằng kính thực tế ảo và điều khiển từ xa cầm tay. Mắt người xem sẽ tiếp nhận hình ảnh do máy tính tạo ra và mô phỏng lại chuyển động của họ cùng môi trường ảo và họ sẽ theo dõi từ tai nghe và điều khiển từ xa.

Có một loạt các ứng dụng và tiềm năng của VR bao gồm:

- Trò chơi điện tử (games)
- Giải trí (phim, các buổi biểu diễn, các buổi hòa nhạc)
- Các môn thể thao
- Trải nghiệm học tập mô phỏng cho trường học, công việc
- Du lịch mô phỏng
- Y học
- Mô phỏng quân sự
- Các hoạt động xã hội và sự kiện kỹ thuật số

Lĩnh vực trò chơi VR chiếm gần một phần ba toàn ngành, với thị trường được dự đoán là 1.4 tỷ USD vào năm 2021.

Cách hoạt động của kính thực tế ảo

Kính thực tế ảo được lắp đặt thiết bị di động trên đó, như Samsung Gear VR hoặc Google Cardboard hoặc chúng có các tùy chọn (HTC Vive, Oculus Rift và Playstation VR) kết nối với máy tính và có cảm biến-màn hình LCD. Ngoài ra còn có các phiên bản độc lập không cần kết nối với thiết bị cố định có phần mềm và chương trình được tích hợp sẵn bên trong.

VR khác với AR (augmented reality: thực tế ảo tăng cường), AR tạo ra một chế độ xem tổng hợp của cả hình ảnh kỹ thuật số và thế giới thực. AR đưa thêm hình ảnh kỹ thuật số vào góc nhìn thế giới thực của người xem. Ví dụ nổi tiếng nhất về AR trong những năm gần đây là trò chơi Pokémon Go.

Thông qua các ứng dụng điện thoại và AR, người chơi sử dụng máy ảnh trên thiết bị của họ để tìm kiếm các Pokémon được chèn vào thế giới thực. VR có thể tương thích với AR, nhưng chúng là các thuật ngữ riêng biệt.

Như bất kỳ công nghệ kỹ thuật số mới nào, việc sử dụng các thiết bị phát ra bức xạ gần cơ thể trong thời gian dài sẽ gây ra những lo ngại về sức khỏe.

Kính thực tế ảo và sự kết nối máy tính hoặc điện thoại có thể khiến cơ thể phải tiếp xúc với bức xạ lâu dài.

Mối lo ngại về sức khỏe về thần kinh và thị giác

Mặc dù VR đang phát triển ngày càng nhiều ứng dụng, nhưng phổ biến nhất là trò chơi điện tử video game hoàn toàn nhập vai.

Có nhiều vấn đề sức khỏe liên quan đến các trò chơi ảo như video game. Chúng bao gồm hội chứng

mỏi mắt kỹ thuật số, thay đổi dân truyền thần kinh (suy giảm chức năng hồi hải mã) và phản ứng căng thẳng cấp tính, dẫn đến tình trạng căng thẳng kinh niên, trầm cảm, cầu kính và hơn thế nữa.

Hiệu ứng ánh sáng xanh của VR gây tổn hại thị giác

Kính thực tế ảo được đeo trên đầu, và người sử dụng sẽ nhìn vào một màn hình LED rất sáng và sống động.

Đèn LED hoạt động với bước sóng 400-495 nanomet (nm), tương ứng với ánh sáng màu xanh lam trên quang phổ. Đây là một trong những loại ánh sáng có năng lượng cao nhất mà mắt người có thể thấy được. Ánh sáng xanh gây hại vì nó tác động đến chu kỳ ngủ và ảnh hưởng đến mắt.

Tương tượng bạn ngồi cách TV 6 inch (khoảng 15 cm) và xem trong nhiều giờ. Ánh sáng xanh từ TV có thể gây ra hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số, nhức đầu, rối loạn giấc ngủ và thậm chí là tổn thương thị giác.

Khi sắc tố trong võng mạc của chúng ta tiếp xúc với ánh sáng xanh và tia UV, năng lượng cao sẽ hình thành các gốc tự do. Các gốc tự do gây mất cân bằng oxy hóa, tổn thương thậm chí gây hoại tử các tế bào cảm quang thị giác.

Theo thời gian, điều này dẫn đến thoái hóa điểm vàng và các vấn đề về mắt khác.

Hiệu ứng bức xạ EMF ảnh hưởng đến tế bào não

Kính thực tế ảo VR được tích hợp công nghệ màn hình LED và các cảm biến những tương tự như việc áp điện thoại vào tai khi nói chuyện. Một số phiên bản VR sử dụng điện thoại thông minh.

Một số là thiết bị không dây, còn lại có thể kết nối với siêu máy tính bằng cáp USB hoặc HDMI để truyền dẫn các chương trình VR. Kính thực tế ảo không dây hoặc kết nối với điện thoại đều có bộ xử lý không dây mạnh mẽ, về mặt lý thuyết sẽ khiến bạn tiếp xúc với nhiều bức xạ EMF hơn.

Kính thực tế ảo VR có dây gắn vào máy tính hoặc bảng điều khiển có thể giúp cơ thể tránh xa VR hơn. Tuy nhiên, các cảm biến trong kính vẫn thu thập và gửi dữ liệu. Dây HDMI vẫn phát tán số điện từ đến não chúng ta.

Bất kể bạn sử dụng loại VR nào, bức xạ EMF vẫn hiện diện cách nào bộ chỉ trong vòng vài inch.

Nhiều nghiên cứu cho thấy bức xạ EMF có thể gây mất cân bằng oxy hóa, phân mảnh DNA (tiền chất của ung thư), và ảnh hưởng đến hoạt động của não bộ.

EMF làm tăng chuyển hóa glucose ở các vùng khác nhau của não bộ. EMFs cũng kích hoạt các VGCCs (dẫn truyền calcium cảm ứng điện thế) trong tế bào làm giải phóng chất dẫn truyền thần kinh và nội tiết tố quá mức. Sự tăng cao nồng độ ion calcium nội bào cũng gây ra mất cân bằng oxy hóa.

Vì não bộ có tốc độ trao đổi chất cao nên dễ sinh ra các chất mang gốc tự do oxy hóa và xảy ra tổn thương do oxy hóa tế bào hơn so với các cơ quan khác. Tổn thương oxy hóa trong não gây gián đoạn các nội tiết tố não bộ và suy giảm dân truyền thần kinh. Điều này dẫn đến gián đoạn sức khỏe đường ruột, sức khỏe tinh thần, giấc ngủ, khả năng sinh sản, hoạt động của não và cơ thể.



RAWPIXEL.COM/FREEPIK

Kính thực tế ảo đem lại một hình thức giải trí mới – và các vấn đề phát sinh liên quan đến công nghệ này.



Bạn nên tránh sử dụng công nghệ VR, mặc dù một số nghề nghiệp có thể yêu cầu nó. 30RENDERINGS/SHUTTERSTOCK

Tương tượng bạn ngồi cách TV 6 inch (khoảng 15 cm) và xem trong nhiều giờ. Ánh sáng xanh từ TV có thể gây ra hội chứng mỏi mắt kỹ thuật số, nhức đầu, rối loạn giấc ngủ và thậm chí là tổn thương thị giác.



Trẻ em dễ bị tổn thương do bức xạ và ánh sáng xanh hơn vì chúng đang phát triển và dễ bị tổn thương bởi các tác động từ môi trường. PCH VECTOR/ FREEPIK

Tăng thời gian sử dụng màn hình và 5G ảnh hưởng đến quá trình phát triển thể chất và khả năng nhận thức của trẻ em

Mặc dù nó mô phỏng cuộc sống thực nhưng VR chỉ là một màn hình kỹ thuật số. Nó rất khác so với cảnh quan thực tế.

Đã có những lo ngại về việc tăng lượng thời gian sử dụng thiết bị và sức khỏe tinh thần. Trong thập kỷ vừa qua, sự gia tăng các vấn đề sức khỏe tinh thần có liên quan với sự tăng thời gian sử dụng thiết bị.

Mặc dù mối tương quan không có ý nghĩa nhân quả, nhưng nghiên cứu chỉ ra rằng nghiện mạng xã hội cùng với các tác động tiêu cực của bức xạ từ công nghệ làm tăng các vấn đề sức khỏe tinh thần.

Sử dụng thiết bị trong thời gian lâu tác động tiêu cực đến thể chất và khả năng nhận thức, đặc biệt là trẻ em và vị thành niên. Trẻ em dễ bị tổn thương do bức xạ và ánh sáng xanh hơn vì chúng đang phát triển và dễ bị tổn thương bởi các tác động từ môi trường. VR có thể khiến người ta hoàn toàn đắm chìm trải nghiệm và quên mất thời gian. Nó không chỉ là một màn hình nhỏ trước mặt mà bao hàm toàn bộ góc nhìn của người tham gia.

Khi mạng 5G tiếp tục phát triển, VR sẽ tăng trưởng hơn nữa do dải tần số và tốc độ tải được tăng lên. VR tương thích mạng 5G sẽ phát các tần số cao hơn trực tiếp đến não bộ.

Hãy tự bảo vệ bản thân khỏi các tác hại của VR

Cứ tiếp tục đà phát triển này, VR có thể trở thành thiết bị chủ đạo. Mặc dù VR cũng đem lại lợi ích, nhưng đối với hầu hết mọi người, VR chỉ là một cách giết thời gian.

Chúng tôi chân thành khuyên bạn không nên sử dụng kính thực tế ảo vì những cách đến bức xạ EMF và ánh sáng xanh rất gần.

Tác giả Daniel DeBaun là chuyên gia quốc tế được công nhận trong lĩnh vực bức xạ EMF, che chắn và các vấn đề sức khỏe liên quan đến EMF. Với 30 năm kinh nghiệm kỹ thuật trong ngành viễn thông, ông quan tâm đến các tác động lên sức khỏe của bức xạ EMF; ông từng đảm nhiệm vị trí điều hành tại SAIC, Telcordia, AT&T và Bell Labs.

Thu Ngân biên dịch

Tác động của thiền đối với tâm trí

Những người tập thiền lâu năm điều chỉnh cảm xúc nhanh nhạy và trầm tĩnh hơn

Một người phụ nữ đang luyện bài tĩnh công của Pháp Luân Đại Pháp. Sau thí nghiệm scan não, một nhóm thiền giả lâu năm đã có thể cải biến cấu trúc sinh học của não bộ theo những cách đáng ngạc nhiên.



MINGSHUI.ORG

CONAN MILNER

Trong suốt thế kỷ 20, khoa học đã luôn hoài nghi về những chủ đề như vậy. Tuy nhiên, trong vài năm gần đây, một số nghiên cứu đã có thể xác minh những lợi ích của thiền định. Y học thân-tâm càng được nhiều người trên thế giới đón nhận, trong đó thiền định nổi lên là một phương pháp giản dị, dễ thực hành, và đem lại nhiều lợi ích. Trong quá khứ, thiền định gắn liền với các nhà sư và các nhà hiền triết – những người đi tìm kiếm sự giác ngộ. Ngày nay, thiền định đã trở nên phổ biến khi ngày càng có nhiều người tìm kiếm sự tĩnh lặng và thuần khiết chỉ có trong khoảnh khắc khi thiền định. Một dân chúng là môn yoga – một trong những hình thức thiền được nghiên cứu nhiều nhất. Yoga đã từng là một hoạt động ít được chú ý, nhưng hiện nay các phòng tập

yoga xuất hiện khắp mọi nơi. Nhiều người tập yoga theo bản năng, một số khác bị lôi cuốn bởi các kết quả khoa học. Ngày nay, các nhà nghiên cứu đã tích lũy đủ bằng chứng khoa học để các bác sĩ tự tin giới thiệu yoga cho bệnh nhân của họ. Thiền định thường được kết hợp với sự tĩnh lặng, nhưng các động tác xoắn và uốn cong của yoga khiến nó giống như một bài thiền chuyển động. Với các động tác này thì trạng thái tĩnh thần cũng quan trọng như các tư thế của cơ thể. Một hình thức thiền ít được nghiên cứu hơn là khí công, đôi khi còn được gọi là "yoga Trung Quốc". Khí công đã được thực hành từ hàng nghìn năm nay. Tập luyện khí công được cho là đem lại sức khỏe tốt hơn và tâm hồn bình an hơn, và khoa học vẫn đang tiếp tục khám phá những lợi ích mà nó đem lại. Có nhiều loại hình yoga (Hatha, Iyengar, Kundalini, v.v.), và cũng

Một phần thiết yếu của việc tập Pháp Luân Công là cố gắng duy trì một tâm trí minh mẫn.

có nhiều loại hình khí công. Có lẽ loại hình nổi tiếng nhất là Thái cực quyền, giống như một điệu múa uyển chuyển giữa người tập và một luồng năng lượng vô hình. Vậy con người nhận được lợi ích gì từ việc thực hành những chuyển động thân và tâm này? Một nghiên cứu mới đây về một loại hình khí công khác, được gọi là Pháp Luân Công, đã làm sáng tỏ phần nào câu hỏi này. Kết quả được công bố trong ấn phẩm tháng 02/2020 của tạp chí Brain and Cognition. Tiến sĩ Ben Bendig và nhóm của ông quyết định nghiên cứu Pháp Luân Công vì một số lý do.

Lý do đầu tiên, đó là một môn khí công đã rất nhanh chóng phổ biến, khi lần đầu tiên được ra mắt công chúng ở Trung Quốc vào năm 1992. Trong vòng 7 năm, ước tính có khoảng 70 triệu đến 100 triệu học viên Pháp Luân Công trên khắp Trung Quốc. Tuy nhiên, không giống như yoga, mới chỉ có một số ít nghiên cứu đánh giá tác dụng của việc thực hành Pháp Luân Công. Một nguồn cảm hứng khác cho Bendig là các bằng chứng mang tính giai thoại, bao gồm một số báo cáo về việc những người tập Pháp Luân Công có những thay đổi tốt về mặt sức khỏe thể chất và tinh thần. Năm 1998, chính phủ Trung Quốc đã tiến hành khảo sát các học viên Pháp Luân Công trên khắp đất nước. Họ phát hiện ra rằng 98% trong số 31,000 học viên được khảo sát đã có những cải thiện sức khỏe đáng kể ngay sau khi họ bắt đầu tập luyện. Hơn 90% cho biết đã bị các chứng bệnh khác nhau trước khi luyện tập, và hơn 70% đã hồi phục "hoàn toàn hoặc gần hoàn toàn" các chứng bệnh của họ.

Một số học viên đã ghi nhận những kết quả khó tin: các bệnh suy nhược và chân thương biến dạng được cho là đã biến mất khi thực hành Pháp Luân Công đều đặn. Nhưng chưa có nghiên cứu nào lý giải được điều này. Theo kinh nghiệm của chính ông Bendig với môn khí công này, Pháp Luân Công đã giúp ông giảm bớt triệu chứng trầm cảm và các cơn đau kinh niên của ông. Nhưng ông muốn có bằng chứng định lượng về hiệu quả của phương pháp này. Ông nói, "Rõ ràng là Pháp Luân Công đem đến nhiều lợi ích, vì đó là một môn khí công rất phổ biến, nhưng nghiên cứu về môn khí công này vẫn còn ít ỏi."

Nhóm của Bendig đã tập trung tìm hiểu tác dụng về mặt tinh thần của Pháp Luân Công. Họ muốn xem việc thực hành Pháp Luân Công có tác động gì đến não bộ trong thời gian dài. Họ xem xét hai nhóm người – một nhóm gồm những người mới học các bài công pháp của Pháp Luân Công, và một nhóm khác đã thường xuyên luyện công ít nhất hai năm. Cả hai nhóm đều được kiểm tra nhận thức

khi bắt đầu tiến hành nghiên cứu. Sau đó, các nhóm đã được kiểm tra lại ngay sau một buổi tập Pháp Luân Công kéo dài 90 phút. "Họ đã thực hiện cùng một hoạt động. Sự khác biệt là mức độ trải nghiệm với hoạt động đó," Bendig nói. "Các học viên lâu năm cho thấy khả năng nhận thức được cải thiện, đặc biệt trong các điều kiện đòi hỏi sự phối hợp của cả hai bán cầu não. Sau khi thiền định, các học viên lâu năm có cải thiện rất nhiều về mặt phối hợp liên bán cầu mà những người mới tập chưa có."

Điều chỉnh cảm xúc tốt hơn

So với các thói quen tập thể dục thông thường như bài tập tim mạch (cardio) hoặc tập tạ, các bài tập của Pháp Luân Công rất nhẹ nhàng và chậm rãi. Có một số bài tập kéo căng nhẹ nhàng và một bài tập trong đó hai tay di chuyển quanh cơ thể. Một số tư thế được giữ trong một thời gian dài. Hai mắt vẫn nhắm trong suốt các bài tập, trong khi nền nhạc luyện công Trung Quốc được phát trong toàn bộ quá trình tập.

Cả hai nhóm trong nghiên cứu đều thực hiện các động tác nhẹ nhàng giống nhau với cùng một bản nhạc, vậy tại sao những người mới tập lại có kết quả bài kiểm tra nhận thức kém hơn? Dù nhóm các học viên lâu năm quen động tác hơn, ông Bendig suy đoán lợi ích mà họ nhận được đến từ trí óc hơn là từ cơ thể.

Một phần thiết yếu của việc tập Pháp Luân Công là cố gắng duy trì một tâm trí minh mẫn. Không giống như một số phương pháp thiền định, việc thực hành Pháp Luân Công không chú trọng vào hơi thở hoặc bất kỳ hoạt động trí óc có chủ ý nào, ví dụ như niệm trì chú. Mặc dù các động tác Pháp Luân Công rất dễ thực hiện, nhưng việc đưa tâm trí vào trạng thái tập trung thư giãn có thể mất nhiều năm mới thành thục và thậm chí ban đầu có thể mất phương hướng.

Ông Bendig nói, "Các học viên lâu năm đã thành thạo việc đưa tâm trí đến trạng thái này. Trong khi những người mới tập, họ càng thả lỏng bao nhiêu thì họ càng thực hiện kém bấy nhiêu." Thiền định trong dân gian được xem là một phương pháp nhìn thấu những thiếu sót và những phiền muộn của con người. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng những người thiền định giải quyết và điều chỉnh cảm xúc theo cách khác và tốt hơn những người không thiền định.

Nghiên cứu của ông Bendig bổ sung thêm rằng những người thiền định có thể giải quyết cảm xúc nhanh hơn và ít bị phân tâm hơn so với những người không thiền, dẫn đến việc ít can thiệp hơn vào các hoạt động nhận thức.

"Tôi đoán rằng các học viên Pháp Luân Công lâu năm sẽ ít bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc tiêu cực, họ cũng không bị phân tâm bởi những tín hiệu cảm xúc tích cực," ông Bendig nói. "Những tín hiệu cảm xúc tích cực khiến người mới tập bị phân tâm, nhưng bằng cách nào đó các học viên lâu năm không bị phân tâm. Tôi không nhất định dự đoán được kết quả này. Nhìn chung, các học viên Pháp Luân Công có thể điều tiết cảm xúc của mình tốt hơn."

Tất nhiên, tập Pháp Luân Công bao gồm nhiều thứ hơn là các bài tập khí công. Các học viên lâu năm cũng cố gắng giữ tiêu chuẩn đạo đức cao trong cuộc sống ngày của họ; trọng tâm của việc thực hành Pháp Luân Công là chiếu theo các đặc tính của tư: Chân - Thiện - Nhân. Tuy nhiên việc thực hành Chân - Thiện - Nhân ảnh hưởng thế nào trong việc tăng cường chức năng nhận thức (như kết quả nghiên cứu của ông Bendig) thì vẫn chưa được tìm hiểu.

Bài học rút ra từ nghiên cứu này là sự kiên nhẫn. Nếu quý vị đã thử trải nghiệm thiền nhưng thất vọng vì không thể tập trung, hãy luyện tập nhiều hơn nữa. "Thiền định sẽ đem lại kết quả ấn tượng cho mọi người," ông Bendig nói.

Ngân Giang biên dịch

7 cách thải độc cơ thể hiệu quả

DEREK HENRY

Máu chốt của các phương pháp thải độc hiệu quả nhất là trợ giúp và thúc đẩy các cơ quan có chức năng loại bỏ độc tố, cụ thể là gan, thận, ruột già, da, bạch huyết, và phổi.

1. Trợ giúp chức năng gan

Gan là nội tạng đặc lớn nhất cơ thể chúng ta, là nơi gánh chịu hậu quả của việc ăn uống và lối sống kém lành mạnh, bao gồm thực phẩm đã xử lý hóa học, thực phẩm chế biến sẵn và thực phẩm biến đổi gene, các sản phẩm chăm sóc cá nhân độc hại, thuốc uống, kim loại nặng, nước đã qua xử lý hóa chất, quá nhiều đường, v.v.

Gan chịu trách nhiệm lọc và loại bỏ bất kỳ độc tố nào ra khỏi tuần hoàn máu. Vì vậy, một lá gan khỏe mạnh sẽ là con đường thải độc tốt nhất. Có một số cách giúp gan thải độc như:

- Dùng các loại thảo mộc hỗ trợ và tái tạo chức năng gan như cây cứt sữa (milk thistle), bồ công anh (dandelion), rễ ngưu bàng (burdock root), atiso, và nghệ (curcumin).
- Ăn nhiều tỏi, bưởi, quả bơ, quả óc chó, và rau xanh
- Tiêu thụ thực phẩm lên men, bao gồm kefir
- Uống các loại trà có tính trợ giúp chức năng gan
- Thoa dầu thầu dầu bên ngoài để gan thải độc

2. Hỗ trợ chức năng thận

Thận là một cơ quan nhỏ nhưng chịu trách nhiệm thanh lọc khoảng 20% toàn bộ lượng máu được tim bơm ra. Mỗi ngày thận lọc khoảng 200 lít máu để loại bỏ các chất thải và dịch thừa. Máu đã qua thận trở lại cơ thể và chất thải sẽ được loại bỏ qua nước tiểu. Do khối lượng công việc nặng nề mà cơ quan nhỏ bé này phải làm, chúng ta cần giữ cho thận hoạt động hiệu quả bằng cách tiêu thụ những thức uống sau:

- Nước ép cranberry nguyên chất, giấm táo, và magnesium
- Lá dâu gấu (uva ursi), râu ngô, quả bách xù (juniper berry), cỏ đuôi ngựa (horsetail), và các loại thảo được giúp tăng cường chức năng thận
- Uống các loại trà có chất trợ giúp chức năng thận và bàng quang

3. Giúp cho nhu động ruột điều hòa và khỏe mạnh

Nhu động ruột có tác động lớn đến mức độ thải độc hàng ngày của bạn. Việc ruột chuyển động chậm và không đều đặn khiến các chất độc tái hấp thu qua niêm mạc ruột, sau đó vào máu rồi lưu thông đến các nơi khác gây độc cho cơ thể. Để giúp hình thành và thúc đẩy nhu động ruột, chúng ta nên tiêu thụ nhiều loại thực phẩm và thảo mộc, bao gồm:

- Uống nhiều nước lọc, tinh khiết
- Ăn nhiều loại rau xanh và sản phẩm tươi sống
- Nha đam, tỏi, gừng, thì là, và ớt cayenne
- Sử dụng đất sét bentonite, than hoạt tính, hoặc đất tảo cát để hấp phụ và loại bỏ độc tố
- Thực phẩm chứa nhiều magnesium
- Thực phẩm chứa vitamin C

Ngoài ra, độc tố tích tụ trong đường ruột có thể được loại bỏ bằng liệu pháp thủy sinh (hay phương pháp thải độc colonics) và thuốc xổ. Đây là cách cung cấp nước cho đường ruột, loại bỏ các chất độc một cách hiệu quả, và ít gặp phản ứng khi thải độc hơn các phương pháp khác.

4. Làm thông thoáng lỗ chân lông da

Làn da là con đường thải độc lớn nhất theo diện tích bề mặt. Đây là lý do tại sao làn da hồng hào, khỏe mạnh là dấu hiệu của sức khỏe tốt; làn da khô, dị ứng, có mụn là dấu hiệu các chất độc đã tích tụ đang cố gắng thoát ra ngoài hoặc bị đẩy ra ngoài do sự quá tải của các cơ quan giải độc chính khác như gan và thận.

Có một số phương pháp giúp thông thoáng lỗ chân lông và tạo điều kiện loại bỏ chất độc như:

- Xông hơi (tia hồng ngoại là tốt nhất)
- Tắm nước nóng (thêm magnesium hoặc tinh dầu để tăng hiệu quả)
- Massage cho da bằng cách chà khô
- Tập thể dục

Điều cần lưu ý là cơ thể của bạn cần năng lượng để thải độc đúng cách. Khi sử dụng quá nhiều năng lượng để tăng các động tác gắng sức, nó sẽ làm giảm khả năng thải độc. Vì thế nên lựa chọn các bài tập không đốt cháy nhiều năng lượng nhưng vẫn khiến bạn ra mồ hôi.

5. Giúp tăng sự lưu thông của hệ bạch huyết

Hệ bạch huyết có chức năng loại bỏ tạp



MARIDAV/SHUTTERSTOCK

Thở chậm và sâu là cách đơn giản nhất có thể thực hành mọi lúc mọi nơi.

chất trong dịch ngoại bào. Điều này không chỉ giúp bảo vệ cơ thể không bị các chất độc mà còn cho phép các tế bào hoạt động một cách tốt nhất.

Cũng cần lưu ý rằng hệ bạch huyết không hoạt động như máy bơm giống trái tim, vì vậy nó nhờ vào sự vận động của cơ thể để thúc đẩy và giữ nó ở trạng thái lưu thông không bị trì trệ.

Vậy phải làm gì để bảo đảm hệ bạch huyết vận lưu thông tốt và tiếp tục loại bỏ độc tố một cách hiệu quả? Vài lựa chọn tốt nhất bao gồm:

- Yoga
- Xoa bóp hoặc châm cứu

6. Hít thở sâu

Phổi cũng là một con đường thải độc, và việc hít thở là điều đơn giản mà tất cả chúng ta có thể thực hành để giúp cơ thể thải độc tốt hơn.

Nhiều người trong chúng ta thường thở ngắn và nông do căng thẳng, lo lắng, và không thể thư giãn. Thở theo cách này không giúp thải độc hiệu quả, và vì hơi thở được xem là con đường thải độc tốt hơn da, đường tiêu tiện và đại tiện cộng lại; điều quan trọng ở đây là chúng ta phải làm đúng cách.

Thở chậm và sâu là cách đơn giản nhất có thể thực hành mọi lúc mọi nơi.

7. Khi bắt đầu liệu trình, hãy thực hiện một cách từ từ nhẹ nhàng

Khi tự mình thực hiện một liệu trình thải độc, bạn cần bắt đầu thực hiện một cách từ từ để không gặp phải các triệu chứng và biến chứng không lường trước được. Đó là do các chất độc "tích tụ" lâu ngày và đột ngột bị tống khứ ra ngoài khiến các cơ quan đường thải độc bị quá tải. Còn có một số vi sinh vật như nấm candida albicans chết đi và thải độc tố trực tiếp bên trong cơ thể bạn.

Vì hầu hết chúng ta không biết cách giải quyết kiểu thải độc ó tại này (và sẽ không biết chúng thực sự độc hại như thế nào cho đến khi nó xảy ra), bạn cần phải thực hiện nhẹ nhàng từ đầu hoặc nhờ sự giúp đỡ của một chuyên viên sức khỏe.

Tác giả Derek Henry, huấn luyện viên sức khỏe toàn diện chuyên khoa về chữa lành cơ thể.

Thu Ngân biên dịch

ANNA MENTE/SHUTTERSTOCK



EDEOECHE/REXUS



Uống các loại trà hỗ trợ chức năng thận và bàng quang.

PURHWA/SHUTTERSTOCK



Ăn nhiều tỏi, bơ, nho, hạt để hỗ trợ gan thải độc

HƯỚNG DẪN TẬP PHÁP LUÂN CÔNG

- Nâng cao sức khỏe và tăng sức đề kháng
- Giảm căng thẳng và mệt mỏi tinh thần
- Nâng cao tâm tính và trí tuệ

Đây là phương pháp tu tâm theo nguyên lý Chân-Thiện-Nhân, và luyện thân bằng việc thực hành 5 bài công pháp dễ tập. Rất nhiều người đã tập và có kết quả tốt.

Hướng dẫn hoàn toàn miễn phí, không cần ghi danh. Có cung cấp tài liệu tham khảo và đĩa CD hướng dẫn. Quý vị có thể coi trực tiếp trên website: Falundafa.org

HOÀN TOÀN MIỄN PHÍ

Cần biết thêm chi tiết hoặc cần đĩa CD và tài liệu tham khảo, xin nhắn hoặc message vào số ĐT: **626-262-3756** (Tiếng Việt)

- Địa điểm 1:** tại Mile Square Park - 16801 Euclid St, Fountain Valley, CA 92708 (góc đường Euclid và Warner) vào mỗi sáng Chủ nhật từ 7:50 AM - 9:30AM. **L/L: 714-401-7373** (Tiếng Việt)
- Địa điểm 2:** tại Heritage Park - 4601 Walnut Ave, Irvine, CA 92604. Sat & Sun, 7:50AM - 10:10AM. **L/L: 949-387-3188** (English)
- Địa điểm 3:** tại Rosemead Park - 4343 Encinita Ave, CA 91770. Sat & Sun, 6:30AM - 8:30AM. **L/L: 626-376-0966** (English)

Còn nhiều địa điểm tập Pháp Luân Công tại các tiểu bang khác, xin coi website: falundafa.org/contacts

7 cách đơn giản giúp tâm trí thanh thản

BARBARA DANZA

Đôi lúc bạn cảm thấy cuộc sống của mình quá nặng nề? Nếu bạn đang gánh cả thế giới trên vai, thì đã đến lúc bạn phải bỏ bớt chúng đi để tâm trí được nhẹ nhàng hơn.

Dưới đây là một vài ý tưởng đơn giản mà bạn có thể xem xét.

Xả bỏ rác trong tâm trí

Điều gì đang đè nặng lên tâm trí bạn? Cho dù bạn đang lo lắng về tương lai của nhân loại hay về đồng giấy tờ trên bàn làm việc của mình – hãy lấy giấy bút ra và viết tất cả lên giấy.

Hãy cứ viết ra hết thấy, từ những thứ ngớ ngẩn đến những điều sâu sắc.

Hãy viết ra mọi suy nghĩ đang xâm chiếm không gian trong đầu bạn lên trang giấy này.

Khi bạn thực sự cảm thấy như thể đã ghi xuống được tất cả mọi thứ rồi, thì bạn đã xong việc.

Hãy hít thở thật sâu, rót cho mình một ly nước giải khát và thư giãn. Hãy nhận biết bất kỳ cảm giác nhẹ nhõm nào đến từ hành động đơn giản được gọi là “thải rác trong tâm trí” này.

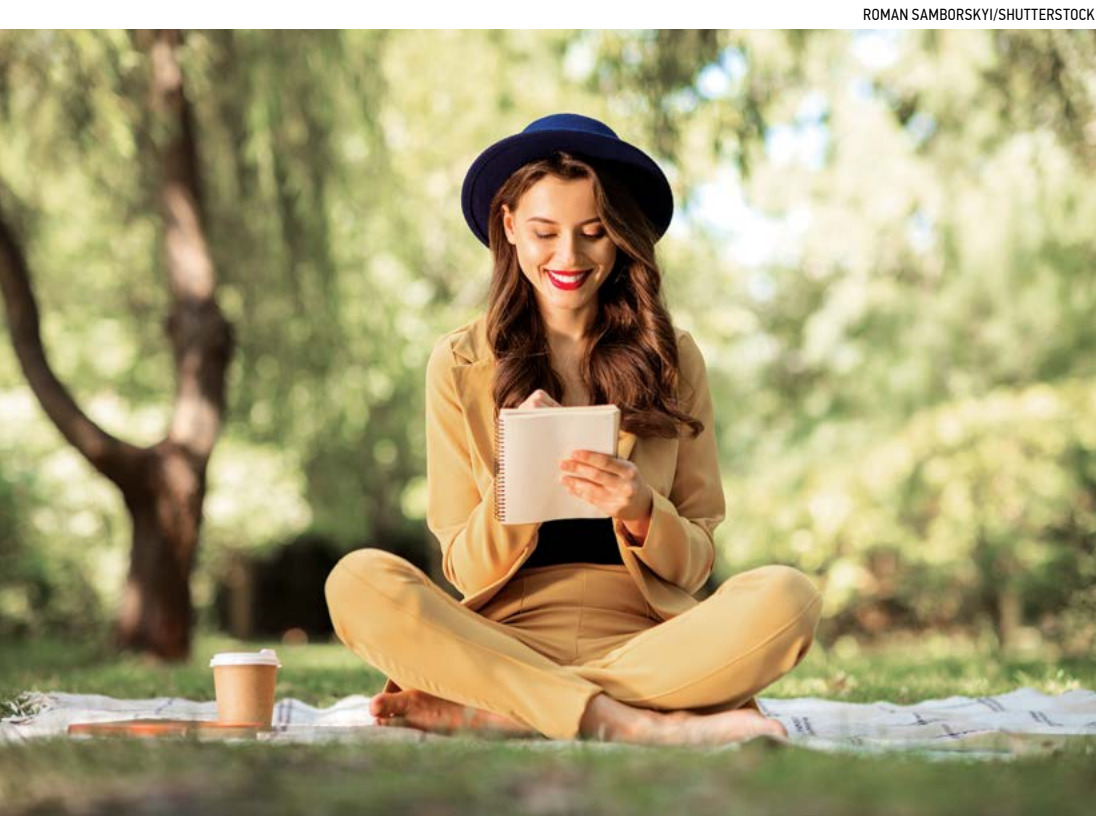
Đặt bảng danh mục của bạn sang một bên đi. Nếu bạn vẫn nghĩ ngợi về nó, thì hãy ra ngoài đi dạo hoặc thậm chí chộp mắt một tí.

Buông bỏ tất cả những gì bạn không thể kiểm soát

Sau đó – vài giờ hoặc vài ngày sau – thì hãy trở lại với bài rác trong đầu bạn. Nếu bất kỳ điều gì khác xuất hiện trong đầu, hãy tiếp tục viết thêm vào danh mục.

Khi bạn xem lại danh mục các mối lo của mình, hãy bắt đầu tìm những thứ bạn không thể kiểm soát, ví dụ như thời tiết; quá khứ và tương lai; suy nghĩ, cảm xúc, và hành động của người khác; và những ràng buộc về không gian và thời gian.

Hãy gạch bỏ tất cả các điều trong danh mục mà bạn nhận ra mình không thể kiểm soát được. Khi gạch bỏ những thứ đó, hãy tưởng tượng rằng những lo lắng của bạn về những điều này sẽ tan biến khỏi tâm trí bạn



Một danh mục có thể giúp bạn sắp xếp các thứ tự ưu tiên, cũng như quyết định điều gì là không quan trọng.

và ra khỏi phạm vi trách nhiệm của bạn. Hãy buông bỏ chúng đi.

Bỏ những thứ không liên quan đi

Bây giờ, hãy quay trở lại danh mục của bạn. Bạn có thể tìm thấy nhiều điều thực sự không quan trọng lắm theo tiêu chuẩn của bạn – những thứ mà bạn không muốn mất thời gian suy nghĩ hoặc tiêu tốn năng lượng vì chúng nữa. Hãy tìm những thứ đó và gạch bỏ chúng. Hãy buông bỏ chúng ra khỏi đầu của mình.

Hãy tạo ra một danh mục tốt nhất có thể

Bạn có thể đang nghĩ, “Lại một danh mục nữa ư?!” Xin hãy tiếp tục nhé tôi trình bày. Đây là ý tưởng của chuyên gia về hiệu suất David Allen như được mô tả trong cuốn sách kinh điển của ông “Getting Things Done” (tạm dịch: Hoàn Thành Mọi Việc). Danh mục này được gọi là “Một ngày nào đó/Có thể”, và đó là danh mục những điều mà bạn muốn giữ lại.

Hãy nhìn lại bài rác ngồn ngang trong não của bạn và chọn những thứ mà bạn có thể muốn làm trong tương lai hoặc những việc bạn chỉ đơn giản muốn ghi nhớ; nhưng đó không phải là ưu tiên đối với bạn lúc này. Hãy bỏ những mục này vào danh mục Một ngày nào đó/Có thể của bạn, và gạch chúng ra khỏi danh mục những thứ không ngang trong não của bạn.

Khi hoàn thành, bạn có thể yên tâm rằng mình đã ghi lại được những ý tưởng này, và bạn có thể xem xét chúng bất kỳ lúc nào. Giữ danh mục Một ngày nào đó/Có thể của bạn ở vị trí dễ tiếp cận. Hãy thay có thể thêm những điều khác vào bất cứ

Hãy hít thở thật sâu, rót cho mình một ly nước giải khát và thư giãn.

khí nào bạn muốn.

Có thể bạn sẽ thấy rằng bây giờ, khi đã viết chúng ra được rồi, bạn không còn cần phải tiêu hao năng lượng tinh thần để lo lắng về chúng nữa.

Hơn nữa, nếu bây giờ bạn nhìn vào danh mục những điều ngồn ngang trong não của mình, những gì còn lại sẽ chỉ là những thứ bạn cho là ưu tiên và bạn có thể làm điều gì đó với chúng. Bạn đã giảm tải được chúng rồi! “Getting Things Done” là một nguồn phương kế tuyệt vời để hệ thống hóa năng suất của bạn vào thời điểm này.

Bước ra khỏi mớ hỗn độn

Số lượng đồ đạc mà bạn đang phải bảo trì và sống cùng thực sự có thể đè bẹp bạn. Những món đồ nào không còn được dùng cho nhu cầu của bạn? Hãy bắt đầu loại bỏ chúng đi để giảm nhẹ gánh nặng cho mình.

Bạn có thể cảm thấy bất buộc phải giải quyết vấn đề này trên phạm vi lớn – hãy đi khắp mọi góc ngách trong nhà và chỉ giữ lại những món đồ có thể “khởi dậy niềm vui” cho bạn, như Marie Kondo đã nói. Nếu bạn có thời gian và hứng khởi, hãy tiếp tục làm thế. Và bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn ngay trong tích tắc.

Nếu cách dọn dẹp từ từ phù hợp với bạn hơn, hãy đặt một thùng ở cửa trước để chứa các món bạn chọn bỏ đi trong ngày. Khi thùng đầy, hãy mang nó đến nơi bạn đang tặng đồ từ thiện – hoặc ít nhất là cắt chúng vào hộp xe của bạn. Hãy thay một cái thùng mới và biến thói quen

này thành một phần trong cuộc sống của bạn. Dần dần bạn sẽ ngày càng cảm thấy nhẹ nhàng hơn.

Giảm nhiễu âm

Cũng giống như sự lộn xộn về vật chất ảnh hưởng đến môi trường vật lý của bạn, hãy xem xét đến tác động của các phương tiện giải trí và truyền thông mà bạn đang dễ dàng lên tinh thần và cảm xúc của mình. Liệu bạn có thể giảm bớt nhiễu âm để được tĩnh lặng, yên tĩnh, và bình yên hơn không?

Tất cả chúng ta đều nhận thức rõ rằng các thể loại khác nhau về truyền thông đại chúng có ngoài kia phần lớn là chất gây nghiện; vì vậy giảm tải việc sử dụng chúng có thể là một thách thức cho bạn, nhưng cũng gần như lại là điều có ích cho bạn nhất.

Bạn có thể xem xét sử dụng một số chiến thuật, ví dụ như sử dụng tính năng theo dõi thời gian sử dụng thiết bị của điện thoại để đặt mục tiêu mới cho chính bạn, và liên tục giám mức độ tương tác.

Bạn cũng có thể đặt ra các quy tắc cho bản thân và gia đình như: Chỉ được bật tivi trong những giờ nhất định; khi bạn ở nhà thì tắt cả các thiết bị kỹ thuật số phải ở yên trên bộ sạc của chúng ở một khu vực chung trong nhà; hoặc chủ nhật hàng tuần, mọi người tạm ngưng sử dụng tất cả các phương tiện truyền thông.

Hãy nghĩ xem bạn sẽ có cảm giác thế nào sau khi dành thời gian trên mạng xã hội hoặc xem tin tức trên tivi. Điều gì sẽ xảy ra nếu bạn rời xa chúng một thời gian hoặc chỉ kiểm tra chúng vào những thời điểm đã định sẵn?

Giảm bớt những thông điệp đang tràn ngập trong tâm trí và gây ảnh hưởng đến suy nghĩ và cảm xúc của bạn là một cách đúng đắn trong việc làm đầu óc thanh thản hơn.

Hãy chăm chút cho tâm hồn của bạn

Cho dù bạn có xem mình là một người có đời sống tâm linh hay không – hãy cho phép bản thân khám phá một đời sống tâm linh là như thế nào. Nếu bạn bị sa lầy vào thế giới vật chất, có lẽ liệu thuốc giải độc đang nằm ngay ngoài kia. Hãy tận dụng cảm giác mới mẻ của bạn để khám phá những ý tưởng lớn đã được truyền lại qua nhiều thế kỷ. Y tá gắn một cái ống vào đó và yêu cầu tôi cho cô ấy biết khi tôi cảm thấy bị chưa hay mùi lại.

Trong 5 giây đầu tiên, tôi cảm nhận đầy vị chua. Có ấy nhanh chóng dừng lại và chúng tôi lặp lại bài kiểm tra tương tự với một chiếc N95 khác. Lần này, mất 30 giây. May mắn thay, N95 thứ ba vừa vặn, không có vị chua hoặc mùi lạ khi hết ba phút kiểm tra.

Tôi đeo khẩu trang N95 đã kiểm tra, với bộ quần áo bảo hộ, hai đôi găng tay và kính bảo hộ. Tôi cảm thấy thật kinh khủng. Đã một năm trôi qua từ khi đó và chúng ta có thêm kinh nghiệm gì về khẩu trang hay không? Có tất cả mọi thứ như chưa có gì.

Anh trai, cháu gái, và tôi là đồng tác giả của bài báo viết về khẩu trang N95 được xuất bản năm 2007 trên tạp chí Y tế cộng cộng Hoa Kỳ. Tất cả chúng tôi đều là bác sĩ. Tiến sĩ Martin Weiss là tác giả chính. Bài báo đó có tiêu đề “Ngăn chặn sự lây nhiễm của cúm A bằng khẩu trang và tía cực tím.”

Khi nỗi sợ H1N1 lên đỉnh điểm, kết luận từ bài báo này là khẩu trang N95 có thể chặn 95% giọt dịch siêu nhỏ bắn đến khẩu trang và chúng ta cần được sản xuất khẩu trang loại này ngay. Chúng có thể chặn các hạt có kích thước nhỏ tới 300 nanomet, hay virus COVID-19.

Khẩu trang N95 có các sợi nano dày đặc chặn các giọt bắn. Đây là thứ tốt nhất mà chúng tôi có trong phòng phẫu thuật, không kể mặt nạ phòng độc N100. Tuy nhiên, theo một bài báo đăng trên tạp chí Y học tự nhiên vào 4/2020, khẩu trang N95 vẫn có thể dính virus từ người bệnh.

Điều đáng buồn là họ đã không làm theo lời kêu gọi sản xuất hàng loạt khẩu trang này của chúng tôi năm 2007. Chúng tôi cũng khẳng định máu chốt vẫn là vaccine và liệu trình điều trị. Khi chúng ta đã có vaccine, liệu trình điều trị vẫn chưa hoàn thiện và cũng

Nhóm Nghiên cứu GMI chuyên nghiên cứu các vấn đề sức khỏe và môi trường quan trọng. Nghiên cứu chuyên sâu và tập trung của GMI khám phá cách mà tình trạng hiện tại của cơ thể con người phản ánh trực tiếp trạng thái thực của môi trường xung quanh.

Thu Anh biên dịch



LEO2014/PIXABAY

Sự thật về khẩu trang

PETER WEISS

Những chính sách không hiệu quả không giúp chúng ta cải thiện tình hình mà còn mang lại những hậu quả không lường được

Bài kiểm tra khẩu trang N95 trước khi vào phòng mổ

Vào tháng 8/2020, giai đoạn chưa có vaccine và mọi người đang hoảng loạn, tôi có một bệnh nhân nhiễm COVID-19 và cần phẫu thuật khẩn cấp. Tôi có 30 phút chuẩn bị trước khi vào phòng phẫu thuật.

Khi bước vào, y tá đã sẵn sàng cho tôi thực hiện bài kiểm tra độ kín của mặt nạ N95. Việc kiểm tra độ kín rất quan trọng để ngăn chặn các hạt virus xâm nhập nếu khẩu trang bị hở. Tôi đeo cái đầu tiên vào và đội mũ trùm nhựa trùm lên phần đầu và phía trên cơ thể. Y tá gắn một cái ống vào đó và yêu cầu tôi cho cô ấy biết khi tôi cảm thấy vị chua hay mùi lại.

Trong 5 giây đầu tiên, tôi cảm nhận đầy vị chua. Có ấy nhanh chóng dừng lại và chúng tôi lặp lại bài kiểm tra tương tự với một chiếc N95 khác. Lần này, mất 30 giây. May mắn thay, N95 thứ ba vừa vặn, không có vị chua hoặc mùi lạ khi hết ba phút kiểm tra.

Tôi đeo khẩu trang N95 đã kiểm tra, với bộ quần áo bảo hộ, hai đôi găng tay và kính bảo hộ. Tôi cảm thấy thật kinh khủng.

Đã một năm trôi qua từ khi đó và chúng ta có thêm kinh nghiệm gì về khẩu trang hay không? Có tất cả mọi thứ như chưa có gì.

Anh trai, cháu gái, và tôi là đồng tác giả của bài báo viết về khẩu trang N95 được xuất bản năm 2007 trên tạp chí Y tế cộng cộng Hoa Kỳ. Tất cả chúng tôi đều là bác sĩ. Tiến sĩ Martin Weiss là tác giả chính. Bài báo đó có tiêu đề “Ngăn chặn sự lây nhiễm của cúm A bằng khẩu trang và tia cực tím.”

Khi nỗi sợ H1N1 lên đỉnh điểm, kết luận từ bài báo này là khẩu trang N95 có thể chặn 95% giọt dịch siêu nhỏ bắn đến khẩu trang và chúng ta cần được sản xuất khẩu trang loại này ngay. Chúng có thể chặn các hạt có kích thước nhỏ tới 300 nanomet, hay virus COVID-19.

Khẩu trang N95 có các sợi nano dày đặc chặn các giọt bắn. Đây là thứ tốt nhất mà chúng tôi có trong phòng phẫu thuật, không kể mặt nạ phòng độc N100. Tuy nhiên, theo một bài báo đăng trên tạp chí Y học tự nhiên vào 4/2020, khẩu trang N95 vẫn có thể dính virus từ người bệnh.

Điều đáng buồn là họ đã không làm theo lời kêu gọi sản xuất hàng loạt khẩu trang này của chúng tôi năm 2007. Chúng tôi cũng khẳng định máu chốt vẫn là vaccine và liệu trình điều trị. Khi chúng ta đã có vaccine, liệu trình điều trị vẫn chưa hoàn thiện và cũng

còn nhiều tranh cãi cho đến bây giờ.

Ngày nay, các khuyến cáo và lệnh bắt buộc đeo khẩu trang khi ra ngoài được ban bố ở khắp mọi nơi. Quận Los Angeles, New York, và St. Louis lại thực hiện lệnh đeo khẩu trang trong không gian kín một lần nữa.

Chúng ta phải đeo khẩu trang khi ra ngoài, ngay cả khi đi một mình. Tôi đã thấy tài xế một mình trong xe hơi vẫn đeo khẩu trang.

Hiệu quả của khẩu trang N95

Việc này có thể dẫn đến những phán đoán sai lầm. Giá trị của chiếc khẩu trang trong việc hạn chế COVID-19 là gì? Tôi sẽ phân tích dưới đây.

Khẩu trang N95 chỉ có hiệu quả khi nó vừa kín như phần trên tôi đã mô tả. Không phải tất cả N95 đều đạt chuẩn và một số có thể có khe hở. Tên gọi đúng của chúng là mặt nạ phòng độc, không phải khẩu trang. Khẩu trang có mục đích chính là chặn giọt bắn từ người đeo đến người khác. Mặt nạ phòng độc thì có khả năng bảo vệ hai chiều và giúp người đeo tránh gặp giọt dịch siêu nhỏ từ đối phương.

Thậm chí N100, như tên gọi của nó, có thể chặn COVID, nhưng chúng ta không thể đeo nó toàn thời gian. Mặt nạ phòng độc N95 không thoải mái và bất tiện khi đeo trong thời gian lâu. Tôi và một số đồng nghiệp phải tạm dừng phẫu thuật để lau mặt và điều chỉnh lại khẩu trang của mình.

Khẩu trang y tế có ngăn chặn được virus không?

Khẩu trang y tế có ba lớp sợi tổng hợp và sợi siêu mịn, có tác dụng ngăn chặn các hạt lớn, nhưng lại kém hiệu quả trong việc ngăn chặn các hạt nhỏ trong lây nhiễm virus COVID-19. Virus COVID-19 cực kỳ nhỏ, 60-140 nanomet, bằng 1/1,000 micron.

Bài báo xuất bản trên Tạp chí Hiệp hội bảo vệ đường hô hấp quốc tế vào năm 2009 với tiêu đề “Hiệu suất lọc của khẩu trang y tế đã được FDA chứng nhận” nói rằng “Không phải tất cả khẩu trang y tế được FDA thông qua đều bảo vệ người đeo chống lại sự lây nhiễm của virus”.

Đeo khẩu trang y tế để làm gì?

Các bác sĩ phẫu thuật đeo khẩu trang y tế vì hai lý do.

- Thứ nhất, chúng tôi tránh máu hoặc dịch từ cơ thể bệnh nhân bắn vào miệng
- Thứ hai, chúng tôi tránh nước bọt của mình tiếp xúc với vết thương.

Mục đích của khẩu trang y tế không phải để phòng virus. Một số báo cáo cho rằng đeo khẩu trang y tế là để giảm sự lây lan virus từ người đeo, nhưng cái nó chặn chính là những giọt bắn. Một số khác lại cho



Hình ảnh minh họa một chiếc khẩu trang N95.

Hiện nay xã hội đầy rẫy những thông tin sai lệch và các khuyến cáo khó hiểu từ chính phủ.

Những sự thật về COVID-19

COVID-19 là điều kinh khủng, đặc biệt đối với người già và có bệnh lý nền. Nhưng tin tốt là đối với hầu hết mọi người, nó chỉ như nhiễm cúm. Người dưới 40 tuổi từ vong do COVID-19 có tỉ lệ thấp 0.01% và thậm chí thấp hơn nếu được chích ngừa.

Hậu quả của các biện pháp hà khắc đối phó đại dịch này thật thảm khốc. Một báo cáo gần đây trên Tạp chí The Well Being Trust cho biết có hơn 75,000 trường hợp tử vong vì “tuyệt vọng” (tự tử, ma túy) do COVID-19. 75,000 người đó là những người trẻ tuổi, hay những người không có nguy cơ nhiễm COVID-19.

Hiện nay xã hội đầy rẫy những thông tin sai lệch và các khuyến cáo khó hiểu từ chính phủ. Tôi tin tưởng vaccine, nhưng một số chính trị gia, chẳng hạn như Tổng thống Joe Biden và Phó Tổng thống Kamala Harris, đã công khai tuyên bố rằng họ sẽ không tin tưởng bất kỳ loại vaccine nào ra mắt dưới thời cựu Tổng thống Donald Trump. Ban đầu họ khuyến cáo không đeo khẩu trang, bây giờ thì hãy đeo. Đeo hai khẩu trang, vì nó tốt hơn một cái. Vaccine sẽ giúp bạn phòng bệnh cho đến khi nó không còn tác dụng. Các liệu trình điều trị COVID-19 đang còn tranh cãi, và chúng ta thậm chí không thể để xuất phương pháp mới. Xã hội hiện nay không phải là một môi trường thông tin đáng tin cậy.

Cách chúng ta kể mọi câu chuyện y khoa là rất quan trọng để thành công. Đó là cách chúng tôi trò chuyện với bệnh nhân ung thư hay trước phẫu thuật về phương pháp điều trị để đạt được thành công.

Và kế hoạch đó phải dựa trên sự cân bằng giữa chi phí, kết quả, và quyền tự do lựa chọn. Chúng tôi không ép buộc

rằng nó chặn các giọt dịch siêu nhỏ.

Những nghiên cứu đó giả định rằng tất cả khẩu trang đều kín, vì đây là các nghiên cứu kiểm soát môi trường. Các giọt dịch siêu nhỏ là những hạt virus cực kỳ nhỏ mà người bệnh phát ra khi hít thở. Giọt bắn thì lớn hơn một chút, khi bạn hắt hơi, nói chuyện hoặc ho. (Một lưu ý nhỏ: Mặt nạ có dây buộc sẽ hiệu quả hơn mặt nạ có quai đeo vì chúng chặt hơn.)

Giọt bắn thường nhỏ hơn năm micron (1/5,000 của một inch). Còn phần lớn phần tử COVID-19 nhỏ hơn giọt dịch siêu nhỏ với tỷ lệ 1/1,000 micron.

Vào năm 2020, một báo cáo của Tiến sĩ Kevin Fennelly trên Tạp chí The Lancet nói rằng hầu hết các mầm bệnh virus ở dạng hạt nhỏ. Điều này mâu thuẫn với quan điểm giọt bắn là nguyên nhân gây lây truyền virus. Có những nghiên cứu khác chỉ ra các hạt nhỏ (kích thước dưới 5 micron) chứa lượng virus nhiều gấp 9 lần so với các hạt lớn hơn (giọt bắn). Những hạt nhỏ này nguy hiểm hơn vì chúng có thể xâm nhập sâu vào phổi. Khi giọt bắn rơi xuống đất, nó sẽ chuyển sang dạng giọt dịch siêu nhỏ và đó lại là vấn đề.

Lý thuyết giãn cách sáu feet

Những người tin thuyết giọt bắn là nguồn chính lây nhiễm COVID-19 sẽ ủng hộ giãn cách xã hội, nhưng không chỉ là sáu feet. Chính xác hơn là từ 18 đến 27 feet. Không ai biết “quy tắc” giãn cách 6 feet này đến từ đâu. Nó có thể dựa theo đợt bùng phát dịch cúm Tây Ban Nha năm 1918. Tổ chức y tế thế giới (WHO) khuyến nghị giãn cách xã hội là một mét (39 inch). Điều này dựa trên công trình của một nhà nghiên cứu năm 1930 về sự lây lan của bệnh lao. Trung tâm kiểm soát và phòng ngừa dịch bệnh gần đây đã thay đổi các yêu cầu về giãn cách trong trường học từ 6 feet xuống 3 feet (dưới 1 mét một chút).

Vì vậy, hiện nay, chúng ta đã thúc đẩy toàn thể giới ban hành các chính sách có hiệu quả hạn chế, hay tiêu tốn rất nhiều tiền để thực hiện các chính sách không đem lại kết quả tương xứng.

Hiện nay xã hội đầy rẫy những thông tin sai lệch và các khuyến cáo khó hiểu từ chính phủ.

Những sự thật về COVID-19

COVID-19 là điều kinh khủng, đặc biệt đối với người già và có bệnh lý nền. Nhưng tin tốt là đối với hầu hết mọi người, nó chỉ như nhiễm cúm. Người dưới 40 tuổi từ vong do COVID-19 có tỉ lệ thấp 0.01% và thậm chí thấp hơn nếu được chích ngừa.

Hậu quả của các biện pháp hà khắc đối phó đại dịch này thật thảm khốc. Một báo cáo gần đây trên Tạp chí The Well Being Trust cho biết có hơn 75,000 trường hợp tử vong vì “tuyệt vọng” (tự tử, ma túy) do COVID-19. 75,000 người đó là những người trẻ tuổi, hay những người không có nguy cơ nhiễm COVID-19.

Hiện nay xã hội đầy rẫy những thông tin sai lệch và các khuyến cáo khó hiểu từ chính phủ. Tôi tin tưởng vaccine, nhưng một số chính trị gia, chẳng hạn như Tổng thống Joe Biden và Phó Tổng thống Kamala Harris, đã công khai tuyên bố rằng họ sẽ không tin tưởng bất kỳ loại vaccine nào ra mắt dưới thời cựu Tổng thống Donald Trump. Ban đầu họ khuyến cáo không đeo khẩu trang, bây giờ thì hãy đeo. Đeo hai khẩu trang, vì nó tốt hơn một cái. Vaccine sẽ giúp bạn phòng bệnh cho đến khi nó không còn tác dụng. Các liệu trình điều trị COVID-19 đang còn tranh cãi, và chúng ta thậm chí không thể để xuất phương pháp mới. Xã hội hiện nay không phải là một môi trường thông tin đáng tin cậy.

Cách chúng ta kể mọi câu chuyện y khoa là rất quan trọng để thành công. Đó là cách chúng tôi trò chuyện với bệnh nhân ung thư hay trước phẫu thuật về phương pháp điều trị để đạt được thành công.

Và kế hoạch đó phải dựa trên sự cân bằng giữa chi phí, kết quả, và quyền tự do lựa chọn. Chúng tôi không ép buộc

Tiếp theo trang sau

Thực phẩm giúp răng chắc khỏe và thực phẩm gây sâu răng

Sự cân bằng vi khuẩn và nước bọt trong miệng là yếu tố quan trọng bảo vệ răng khỏe mạnh, vì vậy hãy nuôi dưỡng các lợi khuẩn này đúng cách

IAN KANE

Theo Thư viện Y khoa Quốc gia Hoa Kỳ, sâu răng chính là căn bệnh kinh niên phổ biến nhất ở trẻ em. Căn bệnh này cũng có thể trở nên phổ biến ở người lớn tuổi.

Sâu răng xuất hiện khi vi khuẩn gây sâu răng tương tác với đường và tinh bột từ đồ ăn thức uống trong miệng của bạn và tạo thành hợp chất lỏng mang tính acid. Những hợp chất này tấn công bề mặt răng của bạn (men răng), từ đó làm cho bề mặt răng mất đi các loại khoáng chất. Nếu không được điều trị, tình trạng mất khoáng chất này có thể dẫn xuất hiện các lỗ nhỏ (sâu răng) trên bề mặt răng của bạn. Sâu răng gây đau đớn, nhiễm trùng và thậm chí làm mất răng.

Phòng ngừa sâu răng bằng cách lựa chọn các loại thực phẩm có hàm lượng đường thấp. Nhưng cũng đừng tìm đến các phương án thay thế được làm từ chất tạo ngọt nhân tạo vì bản thân chất tạo ngọt cũng gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng. Nói chung, tránh xa nước ngọt, cũng như các loại đồ uống mùi trái cây và kẹo, bánh quy và bánh ngọt.

May mắn thay, có những loại thực phẩm có thể giúp cho sức khỏe răng miệng.



TANIA KOLINKO/SHUTTERSTOCK

Các loại thực phẩm có lợi cho răng và nướu

Trái nam việt quất

Trái nam việt quất được biết đến với công dụng bảo vệ bằng quang của bạn khỏi nhiễm trùng, và loại trái này cũng giúp răng và nướu khỏe mạnh vì chứa hàm lượng dồi dào anthocyanin, một loại sắc tố giúp ngăn vi khuẩn bám lên bề mặt răng.

Nước ép nam việt quất rất giàu anthocyanin, có thể loại trừ sự hình thành glucan (một loại loại tinh bột có nguồn gốc từ đường) và ngăn ngừa việc hình thành và cứng lại của mảng bám trên răng của bạn.

Các loại rau có lá màu xanh

Rau xanh là một phần của chế độ ăn uống cân bằng và hỗ trợ hệ miễn dịch, và cũng là một cách thức ngon miệng giúp răng và nướu khỏe mạnh.

Các loại rau xanh có chứa chất phytochemical rất tốt trong việc đánh bại vi khuẩn và rất giàu khoáng chất. Chúng còn chứa acid folic và calcium. Acid folic hiệu quả với chứng viêm nướu và chảy máu nướu.

Trong khi đó, calci hình thành và duy trì sự chắc khỏe của răng và xương. Rau xanh còn giúp bạn giảm lượng đường trong máu.



FREEPIK



PIXABAY



PIXABAY

Thực phẩm từ sữa

Sữa và pho mát đều là những nguồn cung cấp calcium và photpho (phosphate) dồi dào, giúp bề mặt răng (men răng) cứng cáp. Sữa chua, một sản phẩm lành mạnh khác từ sữa, có thể chứa men vi sinh (tùy thuộc vào thương hiệu và chất lượng của sữa chua) giúp làm tăng số lượng lợi khuẩn trong miệng của bạn. Sự tồn tại của lợi khuẩn có thể bảo vệ bạn khỏi các bệnh răng miệng như viêm lợi.

Các sản phẩm từ sữa này không chỉ cung cấp calcium, một chất rất tốt cho việc làm chắc khỏe răng và xương của bạn, chúng còn chứa một loại protein gọi là casein. Casein có thể là một thành phần quan trọng trong việc trung hòa các acid trong miệng được tạo ra bởi các loại vi khuẩn có hại trong miệng của bạn.

Bổ sung đủ nước

Nước đóng vai trò cơ bản duy trì sức khỏe tốt – bao gồm cả việc vệ sinh răng miệng. Giữ cho cơ thể luôn đủ nước là rất quan trọng để duy trì sức khỏe răng miệng.

Nước bọt giúp bạn chống lại viêm nướu và ngăn ngừa vi khuẩn có hại hình thành xung quanh răng và nướu. Cơ thể bạn tạo đủ lượng nước bọt dự trữ khi được bổ sung đủ nước. Nước bọt đủ sẽ loại bỏ mảnh thức ăn còn sót lại trong miệng.

Những thực phẩm có hại cho răng

Nước có ga và đồ ngọt

Không có gì thực sự “ngọt ngào” về những thức uống này khi bạn đến vấn đề răng và nướu của bạn. Các

loại acid trong nước ngọt ăn mòn men răng và làm cho khoang miệng bị khô. Điều này có nghĩa là bạn không có đủ nước bọt để loại bỏ các mảnh thức ăn bám trong kẽ răng.

Kẹo chua

Mặc dù kẹo nói chung không tốt cho sức khỏe, nhưng những loại kẹo dai thậm chí còn gây ra ảnh hưởng xấu hơn nữa đối với sức khỏe răng miệng của bạn. Đặc biệt, kẹo chua chứa nhiều acid gây hại cho răng của bạn. Ngoài ra, vì chúng rất dai nên chúng có xu hướng mắc vào răng của bạn và gây sâu răng.

Đồ uống có cồn

Trái với ý định ban đầu làm ẩm ướt khoang miệng, khi bạn uống đồ uống có cồn, bạn làm cho miệng bị khô hơn. Khi miệng khô, bạn không thể ngăn việc thức ăn (và vi khuẩn) bám vào răng. Nước bọt cũng giúp sửa chữa các dấu hiệu ban đầu của sâu răng, bệnh nướu răng, và các bệnh nhiễm trùng miệng khác.

Bánh mì

Khi bạn nhai bánh mì, nước bọt của bạn sẽ biến nó thành một chất dẻo, nhão, dính vào các khoảng nhỏ giữa răng của bạn. Điều này có thể gây ra sâu răng.

Tinh bột lành mạnh bao gồm bánh mì làm từ ngũ cốc nguyên hạt và bánh quy giòn làm từ nhiều loại ngũ cốc.

Trái cây họ cam quýt

Mặc dù vitamin C trong những loại trái cây này rất tốt cho sức khỏe của bạn, nhưng các acid đi kèm thì không. Các acid này có thể làm mòn men răng của bạn và gây sâu răng. Vì vậy, bạn hãy đánh răng hoặc súc miệng bằng nước sau khi ăn hoặc uống trái cây họ cam quýt hoặc các loại thực phẩm có tính acid khác.

Tâm Phương biên dịch

EPOCH
TIMES
TIẾNG VIỆT

CHÚNG TÔI ĐƯA NHỮNG TIN TỨC QUAN TRỌNG, TRUNG THỰC VÀ TRUYỀN THỐNG

Đặt mua báo Epoch Times Tiếng Việt ngay hôm nay.

TEL: (626) 618-6168 (714) 356-8899

WWW.ETVIET.COM

10962 Main Street, Suite 101, El Monte, CA 91731-2922

Sự thật về khẩu trang

Tiếp theo từ trang 9

bệnh nhân ung thư phải điều trị khiến họ đau đớn như điều tương tự đối với vaccine.

Mặc dù tôi tin tưởng vaccine, nhưng tôi hiểu quyền từ chối chích ngừa và tôn trọng quyết định của người khỏe mạnh đủ 18 tuổi từ chối chích vaccine. Đối với 36 triệu người đã nhiễm COVID, họ không cần phải chích ngừa vì họ đã có miễn dịch tự nhiên. Nghiên cứu cho thấy khả năng miễn dịch lâu bền của vaccine, nhưng chúng tôi không biết là bao lâu. Thật đơn giản để kiểm tra xem bạn có kháng thể chống lại COVID-19 hay không.

Năm 2007, chúng tôi đã khuyến cáo các quốc gia nên dự trữ khẩu trang N95. Không ai lắng nghe điều này. Hiện chúng ta không có khả năng sản xuất khẩu trang đó. Tất cả đều sản xuất tại Trung Quốc. Vì vậy, bây giờ, chúng ta chỉ có thể đeo khẩu trang vải và tin rằng nó có thể phòng dịch cho cộng đồng.

Cá nhân tôi không phản đối việc đeo khẩu trang khi cần thiết. Nhưng chúng ta phải sử dụng loại phù hợp, N95 hoặc hơn. Tuy nhiên, những loại khẩu trang này rõ ràng gây khó chịu và làm chúng ta thêm căng thẳng, khó thở, hay cản trở quá trình trao đổi khí. Tôi thường phải dùng phẫu thuật để điều chỉnh khẩu trang và "lấy lại hơi thở" của mình. Tôi đã đeo khẩu trang suốt cuộc đời làm việc; vì vậy, điều đó dễ dàng hơn đối với tôi. Nhưng không phải mọi người đều như vậy.

Vấn đề là khi nào thì cần đeo khẩu trang?

Việc bắt buộc những người đã chích ngừa, hoặc đã khỏi COVID-19 phải đeo khẩu trang chẳng có ý nghĩa gì, ngoài việc khiến họ cảm thấy an tâm hơn. Ít

nhất, buộc một đứa trẻ 2 tuổi phải đeo khẩu trang là việc làm ngu xuẩn.

Lệnh đó không đem lại hiệu quả. Mục tiêu không có người tử vong do COVID-19 là không thực tế và sẽ không bao giờ xảy ra. Đây là một căn bệnh đặc thù. Nếu như đeo khẩu trang có thể "cứu" mạng người, thì chúng ta cũng có thể áp dụng luật cấm tương tự đối với rượu, vì ước tính khoảng 95,000 ca tử vong mỗi năm do các tai nạn liên quan đến rượu. Những tài xế say rượu đụng chết người bên đường hoặc hành khách vô tội. Vì vậy, các giải pháp cần phải thực tế và không lỗ bịch.

Chúng ta nên sản xuất khẩu trang như mặt nạ phòng độc N95 và phân phối khi cần thiết khi có thảm họa trong tương lai. Chắc chắn sẽ có nhiều đại dịch sắp xảy ra. Quan điểm của tôi là chỉ sử dụng khẩu trang khi nó thật sự có ích.

Khẩu trang vải hay khẩu trang y tế giống như buộc một sợi dây quanh eo khi lái xe và khẳng định đó là dây an toàn.

Cũng không quá đáng khi nói đeo khăn che mặt Gucci, như bà Nancy Pelosi, cũng giống như yêu cầu kỹ thuật viên chụp X-quang đeo tạp dề làm bếp khi chụp X-quang.

Tiến sĩ Peter Weiss là khách mời thường xuyên của các đài truyền hình địa phương và quốc gia, báo chí và đài phát thanh. Ông là trợ lý giáo sư lâm sàng sản phụ khoa tại Trường Y David Geffen tại UCLA trong 30 năm. Ông đã rời chức vụ để có thể giúp về mặt lâm sàng cho người có nhu cầu trong đại dịch COVID. Ông cũng là cố vấn chăm sóc sức khỏe quốc gia cho chiến dịch tranh cử tổng thống năm 2008 của Thượng nghị sĩ John McCain.

Thu Ngân biên dịch



WAICHI2021/PIXABAY