

TÂM & THÂN

ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK



Trẻ em đang dùng mạng xã hội ở độ tuổi sớm hơn, và các bậc cha mẹ đang gặp khó khăn trong việc giám sát một cách hiệu quả.

Nỗi lo hàng đầu của các bậc cha mẹ vào mùa tựu trường

Những việc cha mẹ nên làm khi phát hiện trẻ em dùng mạng xã hội quá mức

Mary Gillis

Kết quả từ một cuộc thăm dò mới cho thấy ngày càng có nhiều cha mẹ bày tỏ lo ngại về thói quen dùng [thiết bị] kỹ thuật số của con cái khi quay trở lại lớp học. Kết quả của Cuộc thăm dò Quốc gia về Sức khỏe Trẻ em của Bệnh viện Nhi đồng C.S. Mott thuộc Đại học University of Michigan (Mott Poll) cho thấy: Tổng thời lượng dùng thiết bị, sử dụng quá mức mạng xã hội, và an toàn internet là những mối quan tâm chính của 2/3 số cha mẹ được khảo sát. Đồng giám đốc Mott Poll và bác sĩ nhi khoa Bệnh viện Nhi đồng C.S. Mott, Tiến sĩ Susan Woolford cho biết trong một thông cáo báo chí, “Trẻ em đang dùng các thiết bị kỹ thuật số và mạng xã hội ở độ tuổi sớm hơn, và cha mẹ cũng đang gặp khó khăn trong việc làm thế nào giám sát để có thể ngăn chặn hiệu quả những tác động tiêu cực đến sự an toàn, lòng tự trọng, kết nối xã hội, và thói quen – những thứ làm ảnh hưởng đến giấc ngủ và các lĩnh vực sức khỏe khác.”

Những tác hại của mạng xã hội
Kết quả cuộc thăm dò, dựa trên một mẫu chọn đại diện toàn quốc với hơn 2,000 người trả lời, cũng tiết lộ rằng 50% bậc cha mẹ lo ngại về các vấn đề sức khỏe tâm thần như trầm cảm, tự tử, căng thẳng, và lo lắng liên quan đến việc dùng màn hình quá nhiều.

việc dùng màn hình quá nhiều. Các nền tảng truyền thông xã hội bao gồm Instagram, TikTok, Snapchat và Facebook. Những phát hiện từ một nghiên cứu năm 2019 được công bố trên Tập san Tâm thần học JAMA cho thấy, các thiếu nhi [nhỏ hơn 12] và thiếu niên [từ 13 đến 19] dành hơn ba tiếng giờ mỗi ngày trên mạng xã hội có nguy cơ phát triển các vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn 60%. Một nghiên cứu độc lập cho thấy việc dùng mạng xã hội quá nhiều là nguyên nhân chính gây mất tập



Các thiếu nhi và thiếu niên dành hơn ba tiếng giờ mỗi ngày trên mạng xã hội có nguy cơ phát triển các vấn đề sức khỏe tâm thần cao hơn 60%.

trung, có thể gây nghiện dẫn đến tác động xấu đến kết quả học tập và gây ra ảo tưởng khi trẻ tự so sánh mình với những người nổi tiếng – người tự cho là có tầm ảnh hưởng lớn. Theo blog chính thức của Hiệp hội Rối loạn Ăn uống Quốc gia, các nền tảng truyền thông xã hội có liên quan đến một sự ổn định về ngoại hình, áp lực phải có cơ bắp và giảm sự hài lòng về cơ thể. Mạng xã hội cũng khiến học sinh dễ bị bắt nạt trực tuyến. 59% thiếu niên ở Hoa Kỳ nói rằng đã bị bắt nạt hoặc quấy rối trên mạng.

Cha mẹ phải làm gì?
Tháng tựu trường là thời điểm tốt để khôi phục những kỳ vọng và đặt ra các giới hạn có thể đã được dỡ bỏ trong nhiều tháng hè. “Thông thường, các bậc cha mẹ sẽ nới lỏng những quy tắc đó trong mùa hè, nhưng khi vào đầu năm học thì cha mẹ và con cái nên trò chuyện về giới hạn thời gian lướt web và dùng mạng xã hội bằng cách thiết lập các quy tắc đã được thống nhất,” Bác sĩ Michelle Escovedo – chuyên gia y khoa lứa tuổi vị thành niên tại Bệnh viện Nhi đồng Cedars-Sinai Guerin ở Los Angeles – cho biết trong một buổi hội luận cộng đồng trên mạng gần đây về mùa tựu trường. Hiệp hội Tâm lý Hoa Kỳ (APA) khuyến nên áp dụng các chiến lược sau đây để giữ an toàn cho trẻ:

Xem tiếp **trang 2**

Bữa ăn chung giúp cải thiện sức khỏe gia đình

Việc ăn cùng nhau mang lại lợi ích cả về tinh thần, thể chất và xã hội

Jessie Zhang

Theo bác sĩ tâm thần Úc châu Tanveer Ahmed, bữa ăn chung đang dần trở nên ý nghĩa hơn bao giờ hết trong thời đại mà các thiết bị [điện tử] ngày càng phổ biến cùng với các kiểu gia đình đa dạng. Ông Ahmed cho biết mọi người nên duy trì bữa ăn chung trong gia đình, dù chỉ hai đến ba lần một tuần. Thời gian ăn chung đem lại cơ hội thích hợp cho các gia đình để nuôi dưỡng mối quan hệ bền chặt, khi các thành viên chia sẻ và thảo luận về khó khăn trong ngày

hay việc gắn bó với trải nghiệm mới. Khoảng thời gian ý nghĩa mà cha mẹ và con cái dành cho nhau đang ngày càng trở nên quý giá. Thống kê cho thấy, khi trẻ lên 18 tuổi, 90% thời gian của chúng với cha mẹ đã trôi qua. Đây là lý do vì sao bữa tối cùng gia đình có mối tương quan với tất cả dấu hiệu của sức khỏe, từ cân nặng khỏe mạnh đến tinh thần tốt hơn. Ông nói với The Epoch Times: “Việc ăn tối đều đặn cùng nhau là dấu hiệu tuyệt vời của một gia đình ổn định, gắn kết. Điều đó rất hữu ích cho trẻ nhỏ.”

Xem tiếp **trang 3**



▲ Hãy khiến bữa ăn tối thành thời gian kết nối và gắn bó với gia đình – không có điện thoại trên bàn.



Trầm hương

Tinh dầu sơ cứu có tác dụng chống viêm khớp, giảm đau, chống vi khuẩn và hơn thế

CỨU THƯƠNG BẰNG THẢO DƯỢC: ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG CẤP TÍNH BẰNG THUỐC TỰ NHIÊN PHẦN 4

Trong loạt bài “Cứu thương bằng thảo dược”, chúng tôi xem xét các lựa chọn thay thế tự nhiên cho phương pháp cứu thương hiện đại – thường bao gồm các thuốc làm từ hóa chất tổng hợp. Nếu bạn đang tìm kiếm giải pháp tự nhiên cho tình huống cấp tính, loại thảo mộc được đề cập dưới đây chính là lựa chọn an toàn, hiệu quả và dễ kiếm dành cho bạn.

Sina McCullough

Được xem là “Vua của các loại tinh dầu”, trầm hương là một trong những phương thuốc tự nhiên quan trọng và nổi tiếng bậc nhất thế giới. Đây là một trong ba món quà mà các nhà thông thái tặng cho Chúa Jesus khi Ngài dần sinh, thể hiện sự tôn kính với loại dầu đặc biệt này.

Tinh dầu trầm hương có nguồn gốc từ nhựa cây nhũ hương Ấn Độ. Vốn được tôn kính trong được điển Ayurvedic và Trung Y, trầm hương được dùng từ thời xưa trong các nghi lễ tôn giáo, trong nước hoa và hương ngụy, cũng như trong y học.

Theo y học cổ truyền, trầm hương có thể điều trị táo bón, nhiễm khuẩn và các bệnh kinh niên như ung thư, tiểu đường, thấp khớp, Crohn, và viêm loét đại tràng.

Tinh dầu trầm hương được biết đến với khả năng chống mệt mỏi. Một báo cáo ca bệnh năm 2018 kết luận rằng trầm hương giúp giảm mệt mỏi ở bệnh nhân ung thư. Theo báo cáo, “Việc thoa trầm hương tại chỗ giúp người bệnh cảm thấy hết mệt mỏi, từ việc gần như không thể nâng cao đầu đến thực hiện được một số hoạt động cơ bản hàng ngày.”

Các nghiên cứu đã xác nhận trầm hương chứa nhiều đặc tính chữa bệnh, bao gồm:

- Chống ung thư
- Chống tiểu đường
- Chống viêm khớp
- Chống viêm
- Giảm căng thẳng
- Chống trầm cảm
- Điều hòa miễn dịch
- Kháng khuẩn
- Chống nấm
- Giảm đau
- Bảo vệ thần kinh và cải thiện trí nhớ

Do sở hữu đặc tính chữa bệnh đa dạng, trầm hương có thể thay thế một số loại thuốc nhân tạo thường thấy trong bộ sơ cứu hiện đại.

Khi bị đau cơ hoặc khớp, tôi tìm đến trầm hương thay vì Bengay, Aspirin, Aleve Motrin.

Do khả năng giảm đau và sưng, trầm hương là phương pháp điều trị tại chỗ hiệu quả cho chứng đau cơ và khớp.



ALL PHOTOS BY SHUTTERSTOCK

Tinh dầu trầm hương có nguồn gốc từ nhựa cây nhũ hương Ấn Độ.

Trầm hương và Bengay đều là thuốc giảm đau tại chỗ. Trong khi trầm hương là phương thuốc thực vật tự nhiên, Bengay chứa các thành phần có nguồn gốc từ nhiên liệu hóa thạch, chẳng hạn như propylparaben và methylparaben.

Aspirin cũng chứa các thành phần tổng hợp bao gồm sáp carnauba, aluminum lake số 10 màu vàng D&C, polysorbate 80, propylene glycol và triacetin.

Trong khi đó, Aleve và Motrin là thuốc chống viêm không steroid (NSAID), với tác dụng phụ nổi tiếng là tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim, tai biến mạch máu và xuất huyết tiêu hóa “ngay từ ngày đầu sử dụng”, theo bài xã luận năm 2016 trên Tập san Thực hành Tổng quát của Anh.

Khi bị một vết cắt hoặc trầy xước nhỏ, tôi dùng trầm hương thay vì Neosporin.

Trong Trung Y, trầm hương được dùng để trị vết thương bị nhiễm trùng. Trầm hương chứa các đặc tính khử trùng và chống viêm, khiến được liệu này trở thành phương thuốc tuyệt vời để chữa vết cắt hoặc vết trầy xước nhỏ. Theo báo cáo trên Tập san của Hội hội Y học Hoàng gia, trầm hương có “đặc tính sát trùng, kháng nấm và chống viêm đáng kể” và do đó rất có giá trị để dùng “bằng vết thương”.

Chất thay thế nhân tạo phổ biến là Neosporin, chứa petrolatum, một hóa chất tổng hợp được làm từ nhiên liệu hóa thạch.

Khi nào nên dùng trầm hương

Thông qua các nghiên cứu khoa học, trầm hương được chứng minh là hiệu quả trong việc:

- Giảm đau
- Giảm cứng khớp
- Cải thiện trí nhớ
- Giảm lo lắng
- Nâng cao tâm trạng
- Giảm viêm
- Cải thiện giấc ngủ
- Chống nhiễm trùng da
- Giảm nhức đầu



VÀI THẬN TRONG KHI SỬ DỤNG TRẦM HƯƠNG

Trầm hương “không cho thấy bất kỳ tác dụng phụ nghiêm trọng nào và được xem là an toàn,” theo bài đánh giá trên Tập san Y học Cổ truyền và Bổ sung. Phụ nữ mang thai hoặc cho con bú nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi dùng trầm hương. Trầm hương có thể tương tác với các thuốc thông thường, từ đó tạo ra độc tính hoặc tác dụng phụ không mong muốn. Ví dụ, trầm hương được báo cáo là ảnh hưởng đến chất ức chế warfarin và leukotriene. Trầm hương có tác dụng chống đông và do đó không nên dùng với thuốc chống đông. Mặc dù hiếm gặp, trầm hương có thể gây phát ban nhẹ trên da và gây ra các vấn đề về tiêu hóa, như buồn nôn và đau dạ dày.

Các hình thức lựa chọn

Lựa chọn tốt nhất cho bộ dụng cụ sơ cứu là tinh dầu trầm hương nguyên chất và liệu pháp hương thơm. Dưới đây là công thức yêu thích của tôi và liều lượng thường dùng.

a) Dôi lời về chất lượng trầm hương

Tránh các loại tinh dầu trầm hương có ghi nhãn “dầu thơm”. Những loại này có thể là dầu tổng hợp. Chỉ mua loại được dán nhãn là “100% tinh dầu”.

Khi lựa chọn tinh dầu, tôi chỉ mua sản phẩm hữu cơ, không chứa chất phụ gia hoặc hóa chất tổng hợp và được kiểm tra kim loại nặng, vi khuẩn và glyphosate.

b) Trầm hương dùng tại chỗ

Tinh dầu trầm hương có thể được thoa nguyên chất (không pha loãng) trực tiếp lên da.

Nếu bạn có làn da nhạy cảm hoặc mới dùng lần đầu, thêm 10 giọt tinh dầu trầm hương vào hai muỗng cà phê dầu dừa phân đoạn hữu cơ (fractionated coconut oil) để pha loãng. Tôi thêm các loại dầu vào lọ tinh dầu thủy tinh để dễ dùng, nhưng lọ thủy tinh có ống nhỏ giọt cũng khá hữu dụng.

Thoa tinh dầu trầm hương nguyên chất hoặc pha loãng lên da khi cần. Ví dụ, để giảm đau đầu do căng thẳng, thoa tinh dầu trầm hương vào thái dương và sau gáy; nhẹ nhàng xoa bóp lên vùng da. Nếu đau khớp, xoa dầu trực tiếp lên vùng khớp đó. Với vết cắt hoặc vết xước nhỏ, nhẹ nhàng chấm hoặc nhỏ dầu lên vết thương.

c) Trầm hương với liệu pháp hương thơm

Thêm 2-3 giọt tinh dầu trầm hương vào máy bốc hơi nước hoặc máy khuếch tán [độ ẩm] và từ từ thưởng thức hương thơm từ gỗ. Khi tắm trong bồn, thêm một vài giọt tinh dầu trực tiếp vào nước và hít hơi nước bốc lên. Ngoài ra, thêm năm giọt trầm hương vào ba ly nước cất trong bình xịt và xịt vào nhà, xe hơi hoặc văn phòng.

Để loại bỏ tác nghẽn và giảm viêm phổi, khuấy một vài giọt dầu trầm hương vào một bát nước nóng lớn. Che một chiếc khăn trên đầu và hít thật sâu hơi nước bốc lên. Bảo đảm rằng nước không quá sôi vì hơi nước có thể làm bỏng da.

Để giảm đau do nhiễm trùng xoang hoặc đau đầu, ngâm khăn trong dung dịch nước ấm và tinh dầu trầm hương, sau đó đặt khăn lên mắt, mũi và trán. Nếu bạn bị đau nhức cơ bắp, đặt chiếc khăn đã ngâm trực tiếp lên phần cơ bị đau.

Khi đang bận rộn làm việc, chỉ cần mở nắp chai tinh dầu trầm hương và hít thở hương thơm trong vòng 1-3 phút. Ngoài ra, bạn có thể nhỏ một giọt trầm hương dưới mũi và hít thở sâu.

d) Trầm hương để súc miệng

Trầm hương là một loại nước súc miệng tuyệt vời nhờ đặc tính khử trùng.

Trầm hương chứa hợp chất rất hiệu quả trong việc tiêu diệt “mầm bệnh khoa học miệng”. Theo một nghiên cứu được công bố trên Tập san Y học Cổ truyền và Bổ sung, các nhà nghiên cứu khuyến nghị dùng trầm hương làm “nước súc miệng để ngăn ngừa và điều trị nhiễm trùng đường miệng”.

Thêm 2-3 giọt tinh dầu trầm hương vào một ly nước ấm. Súc miệng trong một phút, bảo đảm dung dịch tiếp xúc với mặt trước và mặt sau của răng, dưới lưỡi và trên vòm miệng. Tiếp theo, súc miệng bằng nước và nhỏ vào bồn rửa.

e) Trầm hương dạng uống

Trầm hương có thể uống được nếu bạn biết cách pha loãng và không bị pha trộn. Thêm một giọt tinh dầu trầm hương vào tám ounce (237ml) nước hoặc một muỗng canh mật ong. Nếu muốn uống tinh dầu trầm hương, hãy chắc chắn đó là tinh dầu nguyên chất 100%.

Viên nang trầm hương cũng có sẵn và bạn có thể mua trực tuyến.

Có Sina McCullough có bằng tiến sĩ dinh dưỡng tại Đại học California – Davis. Cô là bác sỹ về thảo dược, bác sĩ được chứng nhận của Gluten Free Society và hiện đang học tại nhà cho ba đứa con của cô.

Thanh Ngọc biên dịch

Bữa ăn chung giúp cải thiện sức khỏe gia đình

LIGHTFIELD STUDIOS/SHUTTERSTOCK

Tiếp theo từ trang 29

Khoảng thời gian ăn chung giúp trẻ con có cơ hội kết nối với cha mẹ cùng ông bà và tìm hiểu về các giá trị của bản thân, đồng thời giúp các con mở mang đầu óc với nhiều khái niệm, từ vựng, và câu chuyện mới. Cơ hội này thử thách và thúc đẩy các con phát triển. Bởi vì, khi học tập ở trường, phần lớn sự giao tiếp của các con là với nhóm bạn đồng trang lứa. Vì vậy, bữa ăn chung rất có ý nghĩa trong việc giúp con trẻ có được phạm vi tiếp xúc rộng hơn giữa các thế hệ.”

“Việc nghe những khái niệm trừu tượng và nhiều từ vựng hơn khi nói chuyện với cha mẹ sẽ giúp thử thách năng lực của trẻ nhỏ. Có bằng chứng cho thấy tiến trình này giúp cải thiện ngôn ngữ về các khái niệm trừu tượng và cách giải quyết vấn đề.”

Với ông bà, bữa tối sum vầy bên gia đình thường xuyên là “liều thuốc giải” hiệu quả cho chứng cô lập xã hội. Nghiên cứu cho thấy có lập xã hội ảnh hưởng đến 1/3 người lớn tuổi thời nay.

Người cao niên thường gặp nhiều vấn đề về sức khỏe và khả năng vận động, thay đổi về thể chất và suy giảm nhận thức. Đây là trở ngại lớn với họ trong việc hòa nhập xã hội, đặc biệt nếu vấn đề đó khiến họ không thể lái xe.

Với một số người lớn tuổi, bữa tối gia đình có thể là giao tiếp duy nhất của họ trong nhiều ngày hoặc nhiều tuần.

Các nghiên cứu đã cho thấy một số lợi ích quan trọng của việc ăn cùng nhau.

Lỗi thời hay đã được khoa học chứng minh

Vào thời điểm các thành viên gia đình và hoạt động gia đình ngày càng đa dạng, các học giả từ Đại học Monash của Úc gợi ý rằng việc khuyến khích “bữa ăn gia đình bắt buộc” đặt ra những kỳ vọng không thực tế.

Giáo sư xã hội học Jo Lindsay nói rằng việc ngồi lại cùng nhau mỗi tối “bắt nguồn từ một quan niệm lỗi thời và rõ ràng là đã cũ về gia đình”, và điều này “chỉ làm tăng cảm giác tội lỗi trong việc nuôi dạy con cái.”

Tuy nhiên, quan điểm đặc biệt hiện đại của bà Lindsay về bữa ăn gia đình đã bỏ qua một số khía cạnh khoa học quan trọng về lợi ích.

Nghiên cứu cho thấy những lợi ích đáng kể của bữa ăn gia đình, bao gồm giảm tỷ lệ béo phì, tăng tỷ lệ tiêu thụ thực phẩm lành mạnh, và giảm 35% việc ăn uống không điều độ.

Ngoài ra, bữa ăn chung cũng liên quan đến kết quả sức khỏe và tâm lý xã hội của thanh thiếu niên, như ít béo phì hơn, giảm nguy cơ rối loạn ăn uống và cải thiện thành tích học tập.

Bữa ăn gia đình có thể đặc biệt quan trọng với thanh thiếu niên, nhóm tuổi có tỷ lệ trầm cảm và lo lắng đang gia tăng trong những năm gần đây.

Trong một nghiên cứu năm 2020, các nhà nghiên cứu viết: “Trong thời gian thanh thiếu niên dùng bữa với gia đình, họ cảm thấy hạnh phúc và hoàn thành trách nhiệm tốt hơn, đồng thời ít bị kiệt sức và đau khổ hơn. Hơn

nữa, xung đột gia đình chỉ xảy ra khi họ có cảm xúc tiêu cực vào những ngày không ăn chung với gia đình. Các phát hiện cho thấy bữa ăn chung giúp giảm bớt sự xung đột trong gia đình hàng ngày.”

Việc cùng nhau dùng bữa thậm chí ảnh hưởng lâu dài đến các yếu tố quan trọng nhất của tính cách. Mức độ tiêu thụ bữa ăn chung nhiều hơn tương ứng với điểm số lòng vị tha cao hơn trên thang đo tự tưởng trình của các em học sinh.

Không chỉ học sinh được hưởng lợi từ bữa ăn gia đình. Một nghiên cứu được công bố trên tập san Y học dự phòng cho thấy số bữa ăn gia đình hàng tuần “có liên quan đến hoạt động gia đình, lòng tự trọng cao hơn, mức độ trầm cảm và căng thẳng thấp hơn.”

“Những phát hiện từ nghiên cứu hiện tại cho thấy việc ăn chung thường xuyên có thể góp phần vào sự ổn định về mặt xã hội và tình cảm của các bậc cha mẹ.”

Ông Ahmed cho biết, ngay cả những gia đình không truyền thống cũng được hưởng lợi rất nhiều khi thường xuyên ăn tối cùng nhau.

Ông thừa nhận rằng cuộc sống hiện đại có thể khiến điều này không còn giống như trước vì cấu trúc gia đình trở nên đa dạng hơn, thanh thiếu niên và trẻ em ngày càng bận rộn, và một loạt các sắp xếp công việc bao gồm làm việc theo ca và cuộc họp tại nhà.

Ông nói: “Vi vậy, có rất nhiều thứ phức tạp ở đây, và chắc chắn không còn đơn giản như cách sắp xếp gia đình theo kiểu những năm 1950. Nhưng đó không phải là lý do để cảm thấy có lỗi hay tự bỏ cuộc cố gắng.”

Bữa cơm gia đình trong thời đại của thiết bị và phiền nhiễu

Ông Ahmed nói: “Tôi nghĩ điều quan trọng là chúng ta cố gắng tôn trọng các nghi thức. Một ví dụ điển hình là truyền thống Shabbat của người Do Thái – ăn tối cùng nhau vào mỗi thứ Sáu.”

“Những nghi thức tụ tập cùng nhau này có thể khác nhau ở mỗi nơi. Đó có thể là buổi đi dạo vào cuối tuần, chơi cờ, hoặc cùng nhau xem một chương trình biểu diễn.”

Ông Ahmed thừa nhận rằng ảnh hưởng mà các thiết bị đem lại là rất lớn và khuyến nghị nên hạn chế dùng chúng trong các buổi giao tiếp chung.

Ông nói: “Theo thời quen, tất cả chúng ta thường lui vào phòng riêng và tập trung vào màn hình của mình, và tôi nghĩ bạn phải cố gắng giảm bớt điều đó.”

“Chỉ cần đó là thứ kết nối mọi người với nhau, thay vì nhìn vào TikTok một mình, điều ấy vẫn có thể gắn kết mọi người. Nếu bạn muốn chia sẻ về điều gì đó, hoặc có thể là điều bạn đã chia sẻ trong ngày, và sau đó lại đưa ra và tán gẫu cùng nhau, tôi nghĩ điều đó không sao cả.”

Tương tự, bác sĩ nhi khoa Meg Meeker nói rằng bà thường yêu cầu mọi người cắt điện thoại khoảng một tiếng trong giờ ăn tối.

Dù đây có thể là một thử thách,



▲ Bữa ăn chung gia đình là cơ hội để truyền tải các giá trị gia đình, lịch sử, văn hóa và ý tưởng cho thế hệ tiếp theo thông qua câu chuyện và các món ăn được chuẩn bị và chia sẻ.

ngay cả với cha mẹ, nhưng việc không dùng thiết bị điện tử ở nhà sẽ dạy con trẻ rằng các con sẽ ốm mà không cần để điện thoại cảnh báo mỗi phút. Điều đó sẽ rèn luyện việc giảm số lần sử dụng thiết bị điện tử theo thời gian.

Cuối cùng, khi trưởng học và cuộc sống gia đình giúp chúng ta thu được kiến thức và kinh nghiệm, bữa ăn chung có thể là cách đặc biệt hữu ích

để kết nối, giao tiếp và chuyển trò giữa các thế hệ.

Ông Ahmed nói: “Bữa cơm tối gia đình là một trong những thời khắc hiếm hoi mà mọi người quay quẩn bên nhau. Đó là phần quan trọng trong việc truyền tải các ý tưởng và giá trị cho thế hệ tiếp theo.”

Thanh Ngọc biên dịch

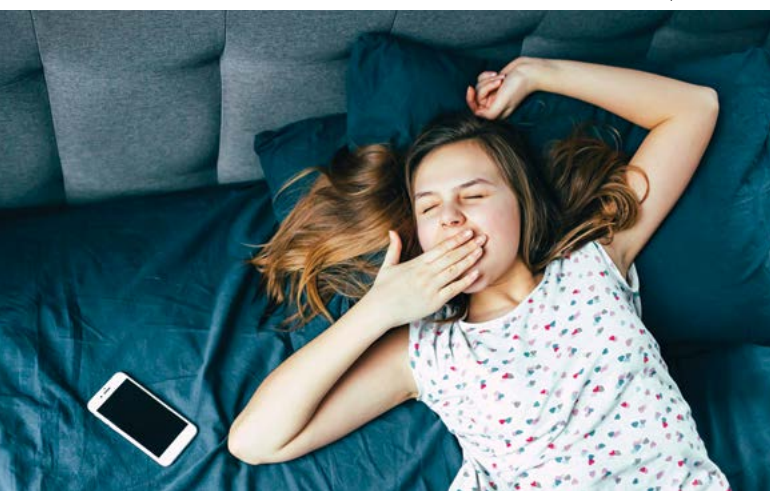
Nỗi lo hàng đầu của các bậc cha mẹ vào mùa tựu trường

Tiếp theo từ trang 1

1. Giới hạn thời gian dùng màn hình

Hạn chế mạng xã hội bằng cách hạn giờ dùng thiết bị để trẻ em và thanh thiếu niên học cách tự quản soát. Việc thiếu tự chủ có thể dẫn đến nghiện. Các chuyên gia về não cho biết rằng việc thu thập các lượt thích, giao tiếp với mọi người trên mạng và tạm thời thoát khỏi cuộc sống thực cũng kích hoạt hệ thống khen thưởng của não bằng cách tiết ra dopamine, cũng là chất dẫn truyền thần kinh được phóng thích với những hoạt động gây nghiện khác như ăn uống và cờ bạc.

Dữ liệu năm 2019 từ công ty nghiên cứu Statista cho thấy 40% người dùng trực tuyến ở Hoa Kỳ từ 18 đến 22 tuổi cho biết họ cảm thấy nghiện mạng xã hội, với 5% số người được hỏi mô tả họ là “hoàn toàn” nghiện.



2. Bảo đảm trẻ em ngủ đủ giấc

Hạn chế thời gian dùng màn hình để bảo đảm trẻ em có thể ngủ được ít nhất là tám tiếng.

Theo Viện Y tế Quốc gia (NIH), việc thiếu ngủ của thể hệ Z sẽ làm giảm sự phát triển thần kinh của trẻ, tăng tính bốc đồng, dẫn đến các vấn đề về suy

nghĩ và dễ có các hành vi hung hăng. Nền cảnh giác với những hành vi leo thang đến mức:

3. Theo dõi hành vi liên quan

Nền cảnh giác với những hành vi leo thang đến mức:

- Làm xáo trộn các thói quen và cam kết hàng ngày của trẻ, chẳng hạn như trường học, công việc, tình bạn và các hoạt động ngoại khóa.
- Thường chọn mạng xã hội thay vì giao tiếp xã hội trực tiếp.
- Không thể ngủ đủ ít nhất tám tiếng mỗi đêm.
- Không tham gia vào các hoạt động thể chất thường xuyên.
- Vẫn dùng mạng xã hội ngay cả khi đứa trẻ mong muốn được dừng lại.
- Có ham muốn cập nhật thông tin trên mạng xã hội.
- Nói dối hoặc dùng hành vi không chính đáng để có được thời gian lên mạng.

Những mối quan tâm khác khi tựu trường

Bảng tổng kết các mối quan tâm của cha mẹ trong mùa tựu trường gồm:

- Bữa ăn không lành mạnh (52%).

- Chi phí chăm sóc sức khỏe/bảo hiểm y tế (50%).
- Bạo lực học đường (49%).
- Hút thuốc/thuốc lá điện tử (48%).

Mối quan tâm phản theo tình trạng kinh tế xã hội

Các gia đình nghèo hơn có thu nhập dưới 50,000 USD mỗi năm thường lo ngại nhiều hơn về trầm cảm, tự tử, bắt nạt, bạo lực học đường, khu dân cư không an toàn, uống rượu và ma túy cũng như hút thuốc lá/thuốc lá điện tử. Các mối quan tâm khác trong nhóm này là mang thai và hoạt động tình dục ở tuổi vị thành niên, lạm dụng và bỏ bê trẻ em, căng thẳng của cha mẹ, phân biệt đối xử, COVID-19 và các nguy cơ sức khỏe liên quan đến ô nhiễm.

Cha mẹ của gia đình có thu nhập trung bình từ 50,000 đến 99,000 USD mỗi năm và những gia đình có thu nhập cao (trên 100,000 USD mỗi năm) thường cho rằng việc dùng quá mức thiết bị và mạng xã hội là những vấn

đề nghiêm trọng hơn.

Mạng xã hội vẫn là mối lo canh cánh của các bậc cha mẹ

“Kể từ năm 2007, Tập san Mott Poll đã công bố các báo cáo định kỳ về mức độ quan tâm của cha mẹ đối với nhiều vấn đề liên quan đến sức khỏe của trẻ em và thanh thiếu niên Hoa Kỳ. Các vấn đề hàng đầu xoay quanh vai trò của mạng xã hội và internet đối với cuộc sống của trẻ em...”

Các tác giả báo cáo viết, “Những chủ đề này trở nên nổi bật hơn trong thời kỳ đại dịch và báo cáo này cho thấy mối quan tâm của cha mẹ vẫn không hề phai nhạt. Như đã nêu trong các Báo cáo thăm dò ý kiến của Mott Poll trước đây, trẻ em đang dùng mạng xã hội ở độ tuổi sớm hơn, cha mẹ đang gặp khó khăn trong việc giám sát một cách hiệu quả và giúp con cái tránh được những mặt tiêu cực của việc dùng mạng xã hội.”

Khánh Nam biên dịch



▲ Bát thuốc mỡ bôi dân gian từ rễ cây Hoa chuông kết hợp với cây Hải cầu vàng, vỏ cây Du trơn và nhựa cây Mọt dục.

CỨU THƯƠNG BẰNG THẢO DƯỢC: ĐIỀU TRỊ VẾT THƯƠNG CẤP TÍNH BẰNG THUỐC TỰ NHIÊN **PHẦN 5**

Sina McCullough

Tôi lập tức băng bó vết thương, nhưng không cảm được máu. Đột nhiên, tôi nhớ ra có một người bạn trước đây đã mách cho tôi một phương thuốc thảo dược để cầm máu. Tôi đã tìm thấy phương thuốc đó và bôi lên cả hai vết thương. Chỉ vài giây sau máu đã



Bạn có thể dùng thuốc bôi dân gian để tránh dấu của hóa chất nhân tạo mà vẫn giảm được các vấn đề về da.

Thuốc bôi dân gian có thể dùng cho những tình huống cấp tính sau: vết cắt nhỏ, vết bong nhẹ, vết thủng da, vết bầm tím, nốt, phát ban và ngứa do côn trùng cắn.

Có thể lựa chọn các hình thức khác nhau của thuốc bôi dân gian: Bạn có thể mua thuốc bôi dân gian trực tuyến hoặc tự làm tại nhà.

Lời khuyên về phẩm chất: Cho dù mua hay tự làm thuốc bôi dân gian, bạn nên chọn các thành phần hữu cơ hoặc chưa bị phun thuốc trừ sâu hoặc thuốc diệt cỏ.

Những ngày sau đó, tôi vẫn tiếp tục bôi thuốc vào vết thương khi cần. Trong vòng vài tuần, vết thương đã lành hẳn mà không cần dùng thuốc kháng sinh hay phải khâu mũi nào. Ngay cả bác sĩ thú y cũng ngạc nhiên vì không ngờ phương thuốc thảo dược này lại có tác dụng mạnh đến như vậy.

Kể từ giây phút đó, tôi đã bị cuốn hút vào liệu pháp thuốc bôi dân gian!

Thuốc bôi dân gian là gì?

Thuốc bôi dân gian là sự kết hợp của các loại thảo mộc trong các nền văn hóa cổ xưa để cầm máu, khử trùng vết thương, chữa lành vết cắt và vết thương thũng da. Trong trường hợp khẩn cấp, có thể dùng thuốc bôi thay thế các mũi khâu.

Mặc dù có một số công thức hướng dẫn làm thuốc bôi dân gian nhưng tôi vẫn thích phương thuốc kết hợp gồm các loại thảo mộc Hải cầu vàng, vỏ cây Du trôn, cây Hoa chuông và nhựa cây Một được để làm thuốc bôi dân gian.

Hải cẩu vàng
(Goldenseal)

Trung y đã dùng cây Hải cầu vàng (tên khoa học *Hydrastis canadensis*) trong nhiều thế kỷ để điều trị nhiễm trùng da. Người Mỹ thổ dân đã dùng hải cầu vàng để chữa lành vết thương, vết loét, rối loạn tiêu hóa, bệnh về da và mắt, cũng như ung thư.

Cây Hải cẩu vàng chứa berberine, được dùng trong y học hiện đại để chống nhiễm trùng. Với đặc tính kháng khuẩn, chống viêm và chống oxy hóa của

Vỏ cây Du trơn (slippery elm hay *Ulmus rubra*)

Cây Du trôn là một loại cây có nguồn gốc từ Bắc Mỹ. Trung y đã dùng lớp vỏ cây bên trong để làm ra phương thuốc giúp chữa lành vết thương, cũng như sốt, ho, đau họng, trĩ, và rối loạn tiêu hóa.

Người Mỹ thổ dân trộn lớp bên trong vỏ (inner bark) của các nhánh cây và cành cây với nước để tạo ra một chất dinh dưỡng, được dùng bôi tại chỗ để điều trị tình trạng viêm da và chấn thương, chẳng hạn như vết cắt và vết thương.

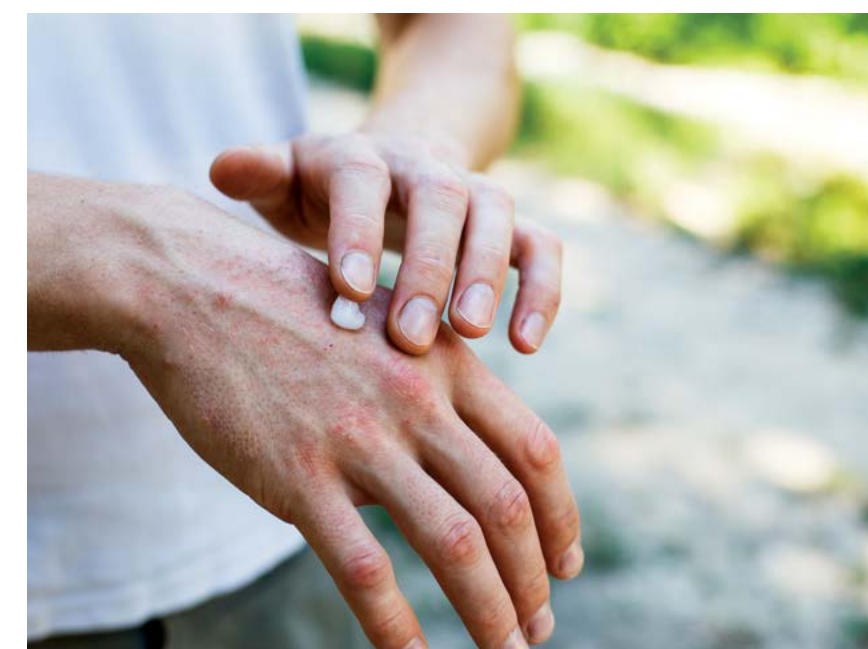
Trong cuộc Cách mạng Hoa Kỳ, các bác sĩ phẫu thuật đã dùng vỏ cây Du trơn để chữa lành vết thương do đạn bắn.

Vỏ cây Du trôn có đặc tính kháng sinh và chống oxy hóa. Nghiên cứu năm 2019 đã kết luận rằng vỏ cây Du trôn là một chất kháng khuẩn hiệu quả chống lại liên cầu khuẩn – là loại vi khuẩn chính gây ra viêm họng (đau họng).

Chất nhầy trong cây Du trôn cung cấp lớp bảo vệ tự nhiên giúp ngăn ngừa nhiễm trùng hoặc kích ứng vết thương.

Do các đặc tính kháng khuẩn, chống oxy hóa và bảo vệ, nên vỏ cây Du trôn là một phương thuốc tuyệt vời cho các vết thương và tình trạng viêm da, như bệnh vẩy nến và bóng.

Xem tiếp trang 6



▲ Thuốc bôi dân gian có tác dụng trong việc cầm máu, khử trùng vết thương, chữa lành vết cắt,...



TEL: (714) 356-8899 | WWW.EPOCHTIMESVIET.COM



EPOCH TIMES TIẾNG VIỆT



Chúng tôi
đưa những tin tức
quan trọng, trung thực
và truyền thống



*Bạn muốn chia sẻ báo với
người thân, bạn bè?*

*Epoch Times sẽ giúp
chuyển tận nhà mỗi tuần.*

www.EpochTimesViet.com

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

Tel: (714) 356-8899

