

Có một con MỘT SÁCH

BS. ĐỖ HỒNG NGỌC





BS. ĐỖ HỒNG NGỌC

Tiến sĩ Y khoa Quốc gia, tốt nghiệp Y khoa Đại học đường Saigon (1969).

Nguyên Trưởng khu Phòng khám và Cấp cứu Bệnh viện Nhi Đồng 1 Tp.HCM;

Giám đốc Trung tâm Truyền thông – Giáo dục Sức khỏe (1985-2005)

Tu nghiệp Y tế Công cộng Đại học Harvard Hoa Kỳ (1993) và Giáo dục Sức khỏe tại CFES, Pháp (1997).

Hiện là Cố vấn Bộ môn Y Đức - Khoa học Hành vi Đại học Y khoa Phạm Ngọc Thạch, Tp.HCM.

Phụ trách:

- “Phòng mạch Mục Tím”, báo Mục Tím (1989-2002);
- “Thư gửi người bạn rộn”, Doanh nhân Saigon Cuối tuần (2003-2005);
- “Gia đình Vui khỏe” (2008-2010) và “Một tuổi già hạnh phúc”, Phụ Nữ Tp.HCM.

Tác phẩm viết cho tuổi thơ:

- Những tật bệnh thông thường trong lứa tuổi học trò;
- Viết cho Tuổi mới lớn;
- Bồng nhiên mà họ lớn;
- Bác sĩ và những câu hỏi của tuổi mới lớn;
- Khi người ta lớn;
- Có một con mọt sách.

www.dohongngoc.com

Có một
Con
MỘT SÁCH



Tác phẩm: **CÓ MỘT CON MỘT SÁCH**

Tác giả: **Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc**

Bản quyền © 2015 Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc

Công ty First News – Trí Việt giữ bản quyền xuất bản và phát hành ấn bản tiếng Việt trên toàn thế giới theo thỏa thuận hợp tác xuất bản với Tác giả.

Bất cứ sự sao chép nào không được sự đồng ý của First News đều là bất hợp pháp và vi phạm Luật Xuất bản Việt Nam, Luật Bản quyền Quốc tế và Công ước Bảo hộ Bản quyền Sở hữu Trí tuệ Berne.

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT – FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.8) 38227979 – 38227980 – 38233859 – 38233860

Fax: (84.8) 38224560; Email: triviet@firstnews.com.vn

Website: www.firstnews.com.vn

Có một con MỘT SÁCH

BS. ĐỖ HỒNG NGỌC



NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH



Digitized by the Internet Archive
in 2022 with funding from
Kahle/Austin Foundation

https://archive.org/details/isbn_8935086835968

Có một con mọt sách

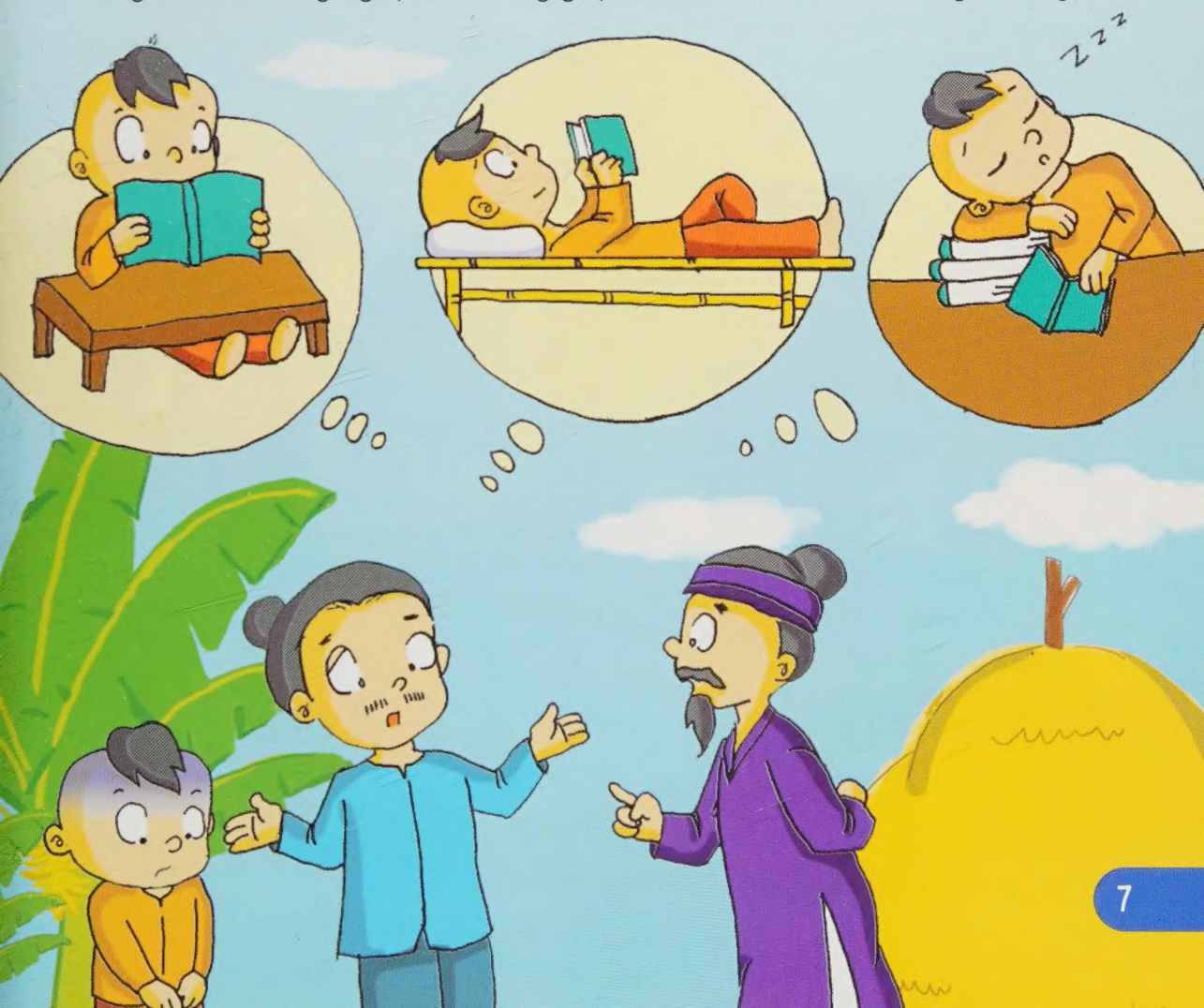
Cậu bé Sinh, người đất Hàm, lên tám đã nổi tiếng là thần đồng, bảy bước xong bài thơ, lên mười đã lâu thông kinh sử. Sinh mê sách không gì sánh bằng. Lúc đang đọc thì dù sấm to, chớp động bên ngoài cũng không giật mình. Sinh đọc không từ một loại sách nào: xưa lẫn nay, tốt lẫn xấu, bạ đầu đọc đó. Lượm được miếng giấy gói rau của mẹ đi chợ về, Sinh cũng đọc ngấu nghiến.



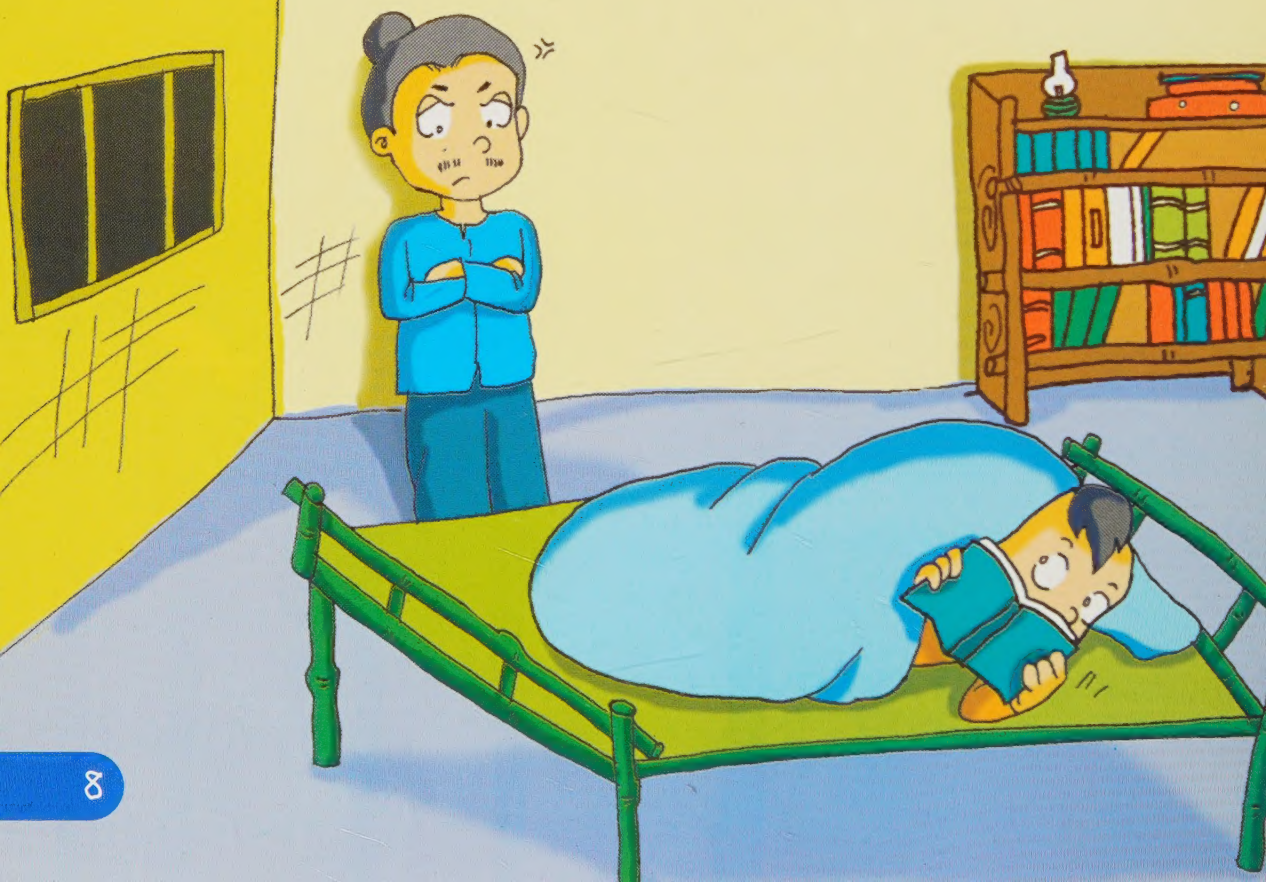
Đêm trăng sáng đã đành, mà đêm trăng mờ cũng mang sách ra đọc ngoài hiên. Có bữa thiếu đèn, Sinh bắt chước người xưa, bắt đom đóm làm đèn, nhập nhòa đọc sách.



Cha mẹ Sinh có lúc muốn can ngăn, nhưng vốn chiều con nên chẳng nói gì. Sinh được trớn càng đọc nhiều hơn. Mới đầu, còn ngồi ngay ngắn trước án thư, sau nằm dài trên chõng mà đọc, có lúc ngủ quên, gối đầu trên đống sách... Càng ngày, Sinh càng gầy ốm xanh xao vì thiếu nắng, thiếu gió.



Có người thấy vậy, ngỏ lời khuyên điều vệ sinh mắt: chỉ nên đọc sách tốt, nơi có đủ ánh sáng, tư thế ngay ngắn... Cha Sinh nghe lời, cấm con đọc sách. Từ đó Sinh lén cha trùm kín mền giả bệnh mà đọc.



Mới mấy tháng, Sinh đã không thể đọc rõ chữ khi để sách hơi xa mắt một chút và ngày càng phải đặt sách gần sát mắt để đọc. Có khi mắt đỏ lên, chảy cả nước mắt sống. Một đêm, dưới trăng hạ tuần vàng vọt, Sinh nằm bẹp trên trang sách, dí mắt vào đọc, người cứ thu nhỏ dần, nhỏ dần, sau cùng phải bò trên trang sách mà nghiền từng dòng từng chữ.



Sáng hôm sau, người nhà tìm không thấy Sinh đâu, mãi sau mới thấy một con mọt mên bò trên đồng chữ...



- Đó là chuyện con một sách, chú kể theo lời yêu cầu của cháu, cháu có hỏi thêm gì không?

- Có phải chú định khuyên cháu nên đọc sách tốt và đọc nơi có đủ ánh sáng, đúng tư thế không?



- Cháu thông minh lắm! Đúng thế! Trăm người cận thị thì chín mươi người là do không giữ vệ sinh mắt. Chỉ nên đọc sách tốt, vì đó mới là thầy, là bạn quý của ta. Lúc đọc phải có đủ ánh sáng để mắt không bị mỏi. Phải ngồi ngay ngắn để tránh vẹo xương, còng lưng và nên giữ khoảng cách từ sách đến mắt ba mươi, bốn mươi phân là vừa, không để gần mắt quá sinh cận thị. Thỉnh thoảng cho mắt nghỉ... xả hơi.



- Mắt cũng nghỉ xả hơi hả chú?

- Mắt đọc nhiều cũng mệt mỗi chú! Nhất là những ngày học thi. Khi mỏi mắt nên cho mắt "xả hơi" bằng cách nhắm mắt lại một lúc hoặc nhìn vào khoảng tối ở xa xa... Nên ăn các loại thức ăn có nhiều sinh tố A như rau dền, rau muống, cà rốt, đu đủ, cà chua, bí rợ, khoai lang đỏ, trái gấc... rất tốt cho mắt. Mỗi người nên có khăn riêng của mình và không nên dụi mắt với tay dơ bẩn. Khám mắt ngay khi có các triệu chứng bất thường...



- Triệu chứng bất thường là như thế nào chú?

- Như nhìn xa không rõ, nhìn gần mỏi mắt, nhìn chỗ rõ chỗ không, nhìn màu đỏ ra màu xanh, nhìn một vật hóa hai... hoặc khi thấy nhúc nhích đầu chóng mặt dai dẳng, học tự nhiên sút kém đi... Phần cháu, cháu đã cận khá nặng rồi đó! Phải giữ vệ sinh mắt thật tốt và nên mang kiếng thường xuyên để tránh cho mắt đỡ mệt, mau tăng độ cận...

- Nếu không cũng sẽ trở thành con mắt sách hở chú?

- Dĩ nhiên! Nhưng có hơi khác một chút. Nếu cháu trở thành con mắt sách thì đó là một con mắt đặc biệt vì... có đôi kiếng cận trên mắt!



Gần đây mười nhóc thì đã có tám chín nhóc bị cận thị không phải vì đọc sách mà vì mê chơi game, vì dĩ mắt sát vô màn hình máy tính, tivi...!

- Vậy nó có thành con mọt không chú?

- Không!

- Vậy nó thành con gì...?

- Thành... con bò!

- Tại sao vậy?

- Tại vì nó mê game, không ham học nên nó sẽ ngu như bò... rồi còn bị điên nên thành "bò điên" đó biết không!



Cá bảy màu

Ngày xưa, có một vị vua cá sinh được bảy hoàng tử. Các hoàng tử đều rất khỏe mạnh, thông minh và tài giỏi. Mỗi vị thường khoác lên người một chiếc áo choàng màu sắc sặc sỡ: đỏ, cam, vàng, xanh, lam... Bấy giờ, nhà vua đã già, muốn truyền ngôi lại cho một trong các con. Nhà vua lấy làm khó nghĩ vì hoàng tử nào cũng rất xứng đáng cả. Sau cùng, vua cha hẹn cho các hoàng tử trong vòng ba mùa trăng, phải tìm học cho được một nghề hay, một phép lạ, về biểu diễn ở kinh đô, trước mặt bá quan văn võ. Ai tài đức nhất sẽ được chọn thay vua cha trị vì trăm họ cá.



Vị hoàng tử thứ nhất, từ lâu ước mơ hóa thành rồng, càng cố công gắng sức tập luyện. Chàng nhảy qua một cái thác cao, chao mình, xòe vì lướt như bay trong không khí. Vị hoàng tử thứ nhì văn hay chữ tốt, nắn nót múa đuôi để những dòng thơ tuyệt diệu ca ngợi vẻ đẹp của thiên nhiên, làm say mê bao công chúa cá xa gần. Vị hoàng tử thứ ba thì giỏi nghề thao lược kiếm cung, điều quân khiển tướng, bày binh bố trận... Vị hoàng tử thứ tư lại theo một đạo sĩ tu hành, ăn chay và có tài nhìn đôi,...



Tóm lại mỗi vị đều có một biệt tài và đều cố công rèn luyện để đợi ngày thi thố tài năng. Riêng hoàng tử út, hãy còn nhỏ bé, rất được vua cha và hoàng hậu cưng chiều. Chàng không muốn thi tài cùng các anh, nhưng nể lời mẹ, chàng cũng lên đường...

Ngày thi đã tới. Trống nổi lên. Ban giám khảo trình trọng đọc chiếu chỉ nhà vua. Các hoàng tử đã sẵn sàng mà chưa thấy hoàng tử út trở về. Không thể chờ lâu, vua cha cho phép tiến hành cuộc thi.



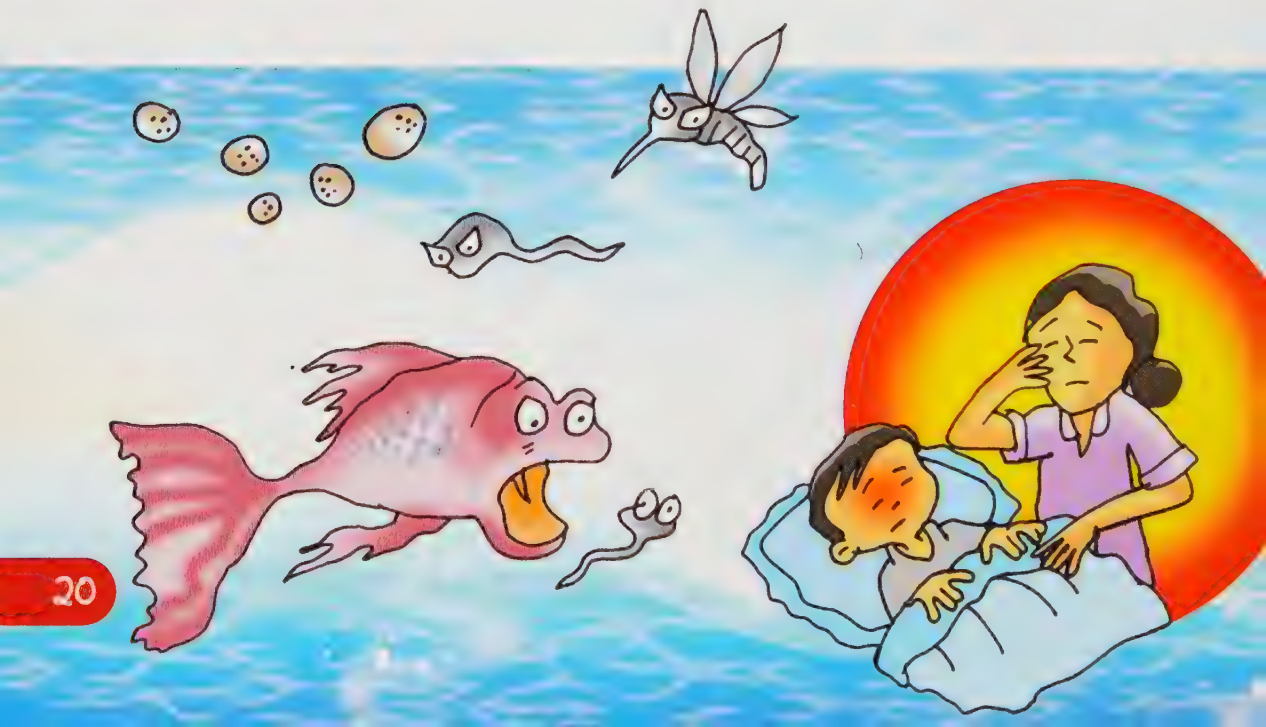
Hoàng tử thứ nhất biểu diễn đường bay hóa rồng, nhưng không đạt, chỉ có mỗi cặp mắt hơi giống rồng nên được ban cho cái tên cá Long Nhân. Hoàng tử thứ hai nhờ những bài thơ trác tuyệt được ban tên là cá Vàng. Hoàng tử thứ ba thành cá Lưỡi Kiếm và hoàng tử thứ tư chính là cá Trăm Cỏ, ăn chạy trường và có tài nhìn đối... Nhà vua vẫn chưa hài lòng ai.

Vừa lúc đó, hoàng tử út trở về. Chàng ra mắt vua cha, hoàng hậu, thi lễ cùng bá quan. Hoàng hậu giấu nổi vui, nhắc: "Con đã học được phép gì hay thì mau biểu diễn đi!".

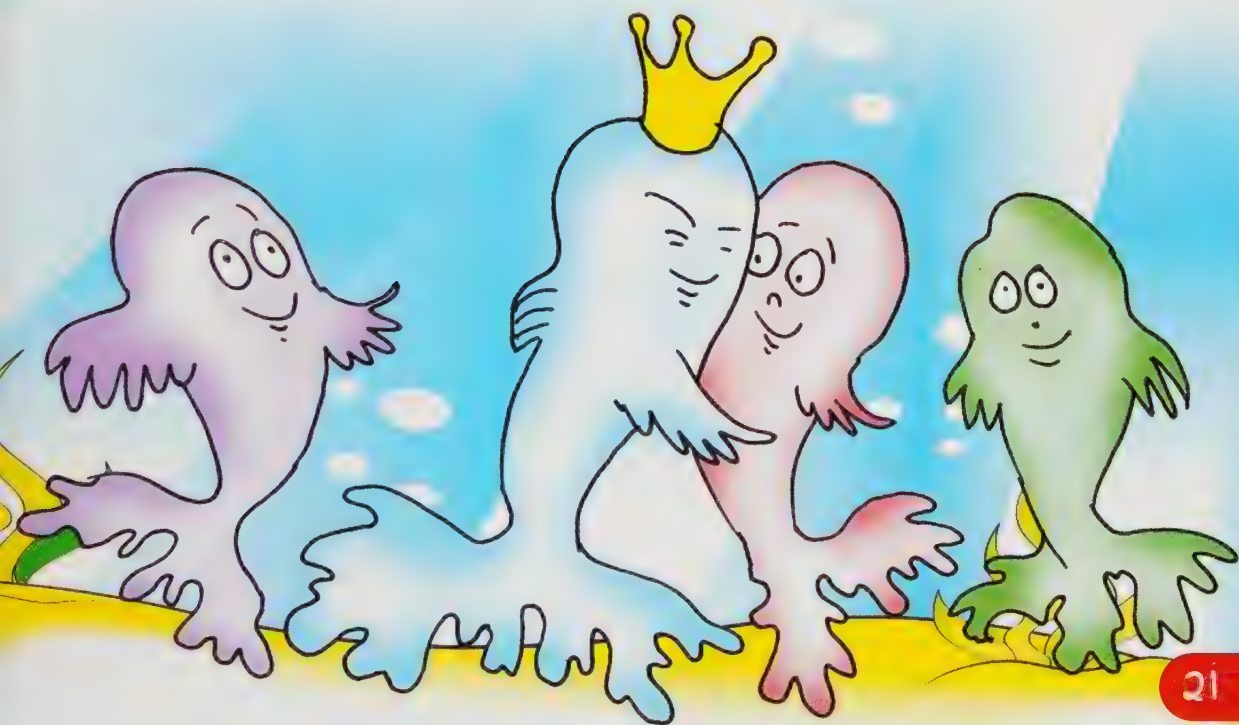


Hoàng tử út rất lúng túng. Chàng kể:

- Con chẳng học được gì hay cả! Ngày nọ, trên đường đi, con tới một nơi thật xa kia và gặp một loài hung ác, có tài biến hóa dị thường. Từ các trứng tròn nhỏ, chúng hóa thành những con sâu, ngo ngoe trong vương quốc ta, rồi bỗng chốc chắp cánh bay lên vun vút. Chúng đi đốt trẻ con loài người, hút máu, rồi truyền bệnh cho các em. Nhiều trẻ con loài người rất ngoan đã phải chết vì loài vật hung ác này. Con rất căm thù và giận không có cánh bay lên đuổi theo chúng. Cần phải cứu lấy trẻ con. Thế là con xông vào lũ sâu bọ đang ngo ngoe kia để tiêu diệt chúng. Chẳng bao lâu, chúng chết tiệt. Từ đó, trẻ con loài người lại hân hoan cắp sách đến trường.



Nghe đến đây, mọi người hoan hô nhiệt liệt. Vua cha và hoàng hậu ôm chầm lấy hoàng tử út, vui đến chảy nước mắt. Vị giám khảo cá - một vị thông thái - giải thích cho mọi người biết hoàng tử út đã làm một việc có ích lớn: đã tiêu diệt được loài muỗi truyền bệnh sốt xuất huyết cho trẻ em loài người. Chàng xứng đáng được kế vị vua cha. Các hoàng tử anh - khác với các vị hoàng tử trong truyện đời xưa - không hề ghen tị với em, đều hết sức mừng rỡ và công nhận hoàng tử út xứng đáng hơn hết.



Họ ôm hôn chàng và cởi phăng chiếc áo choàng đang mặc khoác lên cho hoàng tử út. Họ cùng hứa hẹn học cách tiêu diệt loài sâu bọ kia.

Chàng hoàng tử út từ đó khoác trên người chiếc áo mang màu sắc cầu vồng bảy màu rực rỡ nên có tên là cá Bảy Màu, kẻ sẵn sàng tiêu diệt loài muỗi nguy hiểm truyền bệnh sốt xuất huyết cho trẻ em.

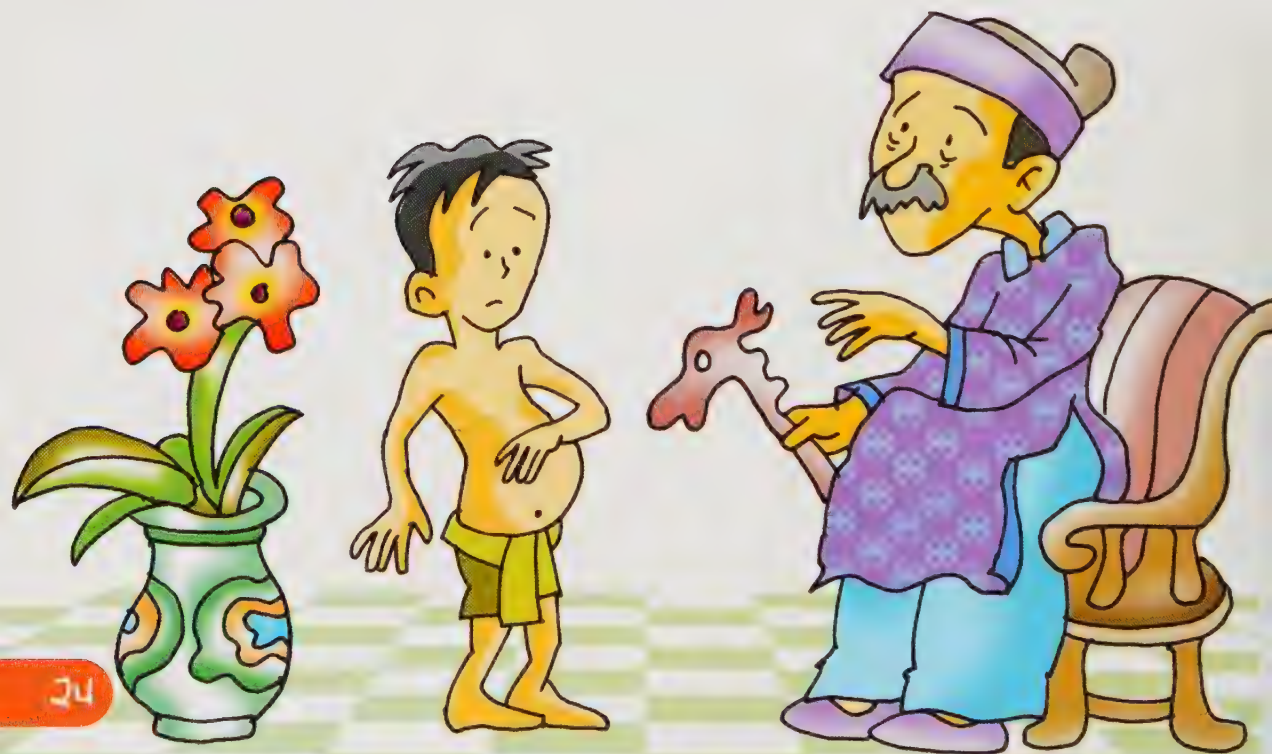


Giếng nước mùa xuân...

Ngày xưa, ở vùng nọ có nhiều lời đồn đại về một giếng nước mùa xuân. Cứ theo lời kể thì đó là một giếng nước rất kỳ lạ. Vài ba năm một lần, vào một ngày đẹp trời nhất giữa mùa xuân, giếng tự nhiên có mùi thơm ngào ngạt, lôi cuốn hàng ngàn chim muông đến ca hát véo von. Nước giếng lúc đó trong trẻo lạ thường, có lẫn những hạt ngọc long lanh. Ai uống được thứ nước đó thì mọi bệnh tật đều khỏi, già thì trẻ lại, xấu xí thì hóa xinh đẹp.



Cạnh giếng nước là túp lều cỏ của một vị lão tiên. Lão đã rất cao tuổi mà trông vẫn còn rất khỏe. Bấy giờ trong vùng có một huyện quan khét tiếng tham lam tàn ác. Mỗi lúc về già, huyện quan mới sinh được một đứa con cầu tự. Cậu ấm đã lên mười mà trí khôn chưa bằng trẻ lên bốn. Cơ thể thì suy nhược đến nỗi gió lay cũng ngã. Bao nhiêu thuốc men đổ vào đều vô ích. Có món ngon vật lạ khó mấy quan cũng tìm cho cậu ấm mà chẳng kết quả gì. Cậu ấm càng ngày càng xanh xao vàng vọt, tai mờ mắt kém, bụng ỏng da chì.



Nghe nói về giếng nước mùa xuân, huyện quan mừng rỡ, cho bọn nha lại đến đòi lão tiên đến hầu. Năm lần bảy lượt cũng không gặp được lão tiên, huyện quan mang vàng ròng bạc nén đến mua chuộc cũng không kết quả. Bày kế móc trộm nước thần thì chỉ được ít nước bùn, uống vào bình càng nặng. Sau cùng, huyện quan đích thân dẫn con đến bái tạ lão tiên, cầu xin cứu chữa. Lão tiên ra điều kiện phải để cậu ấm lại một thời gian đợi giếng nước mùa xuân phun chất ngọc. Trong thời gian đó, cậu ấm phải nhất nhất nghe lời lão, còn huyện quan thì không được bén mảng tới, chỉ ở nhà lo tu nhân tích đức, làm điều lương thiện.



Nói về cậu ấm, từ ngày ở với vị lão tiên thì cho là cực khổ vô cùng, dù lão tiên chỉ giao cho cậu một việc là múc nước từ giếng lên để tưới khắp vườn rau. Mỗi khi cậu tỏ ý biếng nhác hoặc giở thói con quan thì bị phạt chạy một vòng ngoài nắng, cũng có khi bị phạt nhin đói một ngày. Lúc đầu, cậu ì ạch kéo gàu nước mãi không nổi, nhưng càng về sau, cậu kéo dễ dàng hơn. Cậu thậm mong một hôm nào đó, nhặt được vài hạt ngọc long lạnh trong nước giếng để chữa bệnh mà mãi chẳng thấy gì.



Những bữa cơm rau muối của vị lão tiên dần dần cậu thấy ngon hơn, nhất là những hôm bị phạt nhin đói. Những lúc đó, ăn lên một củ khoai lang lùi lại càng ngon tuyệt. Những buổi phạt chạy ngoài nắng làm cậu quen dần với ánh nắng mặt trời đến nỗi về sau, dù không bị phạt, cậu cũng chạy vài vòng quanh sân dưới ánh nắng ban mai. Cậu tắm nước giếng cũng không còn thấy lạnh như xưa nữa. Có lần cậu đánh bạo hỏi lão tiên về thú nước ngọc thì lão chỉ khuyên phải kiên nhẫn, thế nào cũng gặp.

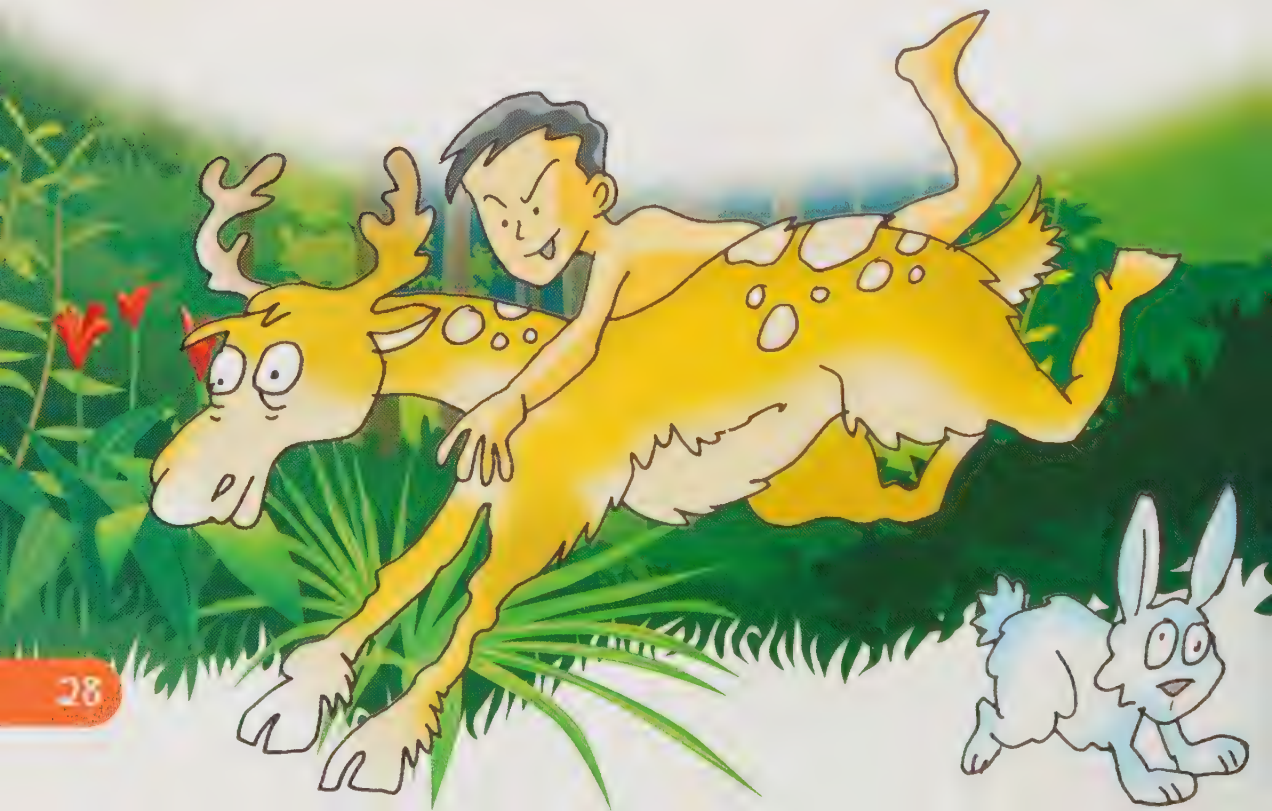


Thấm thoát cậu ấm đã trở thành một thiếu niên cường tráng, khỏe mạnh. Cậu có thể đuổi kịp một con hươu rừng, nhổ bật cả một bụi tre... Cùng lúc lại được tin quan huyện cũng đã trở thành một vị quan thanh liêm, được dân chúng gần xa mến mộ. Một hôm, lão tiên gọi cậu vào bảo:

- Đã đến lúc thầy trò ta chia tay.

Cậu sụp lạy, xin được ở nán lại ít lâu chờ lấy được thú nước quý từ giếng mùa xuân đã. Lão tiên mỉm cười, ôn tồn nói:

- Làm gì có nước ngọc, con. Sức khỏe của con không quý hơn sao?



Da con đã được tắm ánh nắng mặt trời, được tưới mát bằng những gàu nước lạnh, mũi con đã được hít thở khí trời trong sạch, miệng con được ăn những thức lành mạnh do thầy trò ta tự tạo nên. Những thứ đó còn tốt ngàn lần hơn thứ thuốc nào khác, đã làm máu con thẩm lại, mắt con sáng ra... Và điều đáng quý hơn nữa là con tập được tính kiên nhẫn, biết yêu mến, quý trọng sự làm việc, con đã trở nên siêng năng cần mẫn, không ỷ lại, lười biếng như xưa.... Sức khỏe là vốn quý nhất không thể mua được bằng vàng bạc gấm vóc, bằng sức mạnh quyền uy... !



Một cuộc du lịch kỳ quái

Ra khỏi cơ thể người, trứng lãi dừa bỗng co rúm lại vì bị chói nắng (vì thế mà vỏ trứng lãi dừa bao giờ cũng nhăn nheo)... Rồi một trận mưa rào đổ ập đến, kéo trứng lãi trôi phăng đi. Hốt hoảng, trứng lãi cố nhào mình bám chặt vào một nhánh lá rau đang đong đưa trước gió. Trứng lãi bám rất chắc vì sợ một trận mưa nữa lại đi thì nguy mất!

Chẳng bao lâu, bên trong cái vỏ đã loi nhoi một con lãi dừa con mới nở. Nó được đặt cho một cái tên khá thi vị: ấu trùng!



Một hôm, ấu trùng (vẫn nằm cuộn mình trong vỏ trứng) bị nhấc bổng lên làm chú khiếp vía, càng bám chặt vào lá rau cho khỏi té. Thì ra chú bị mang ra chợ bán cùng với lá rau chú đang trú ngụ. Chú nghĩ có lẽ đây chỉ là một sự nhầm lẫn thôi chú người ta không cố ý đem chú đi bán. Tuy vậy, chú cũng hồi hộp hết sức vì sợ người ta cho vào nồi nước sôi. Nhưng may quá, vì là một loại rau ăn sống nên chỉ được rửa qua loa rồi dọn lên bàn ăn!



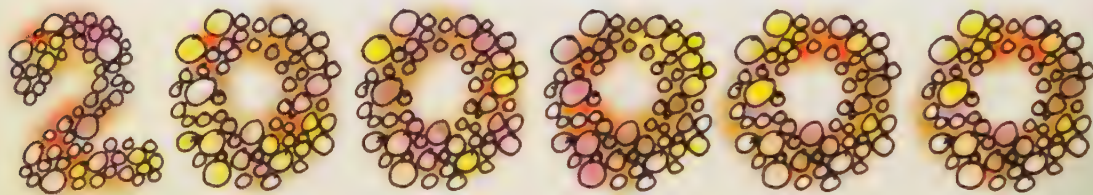
Ấu trùng chưa kịp nghĩ ngợi gì nhiều thì đã bị ai đó nuốt tọt vào dạ dày. Tiếp đó, ấu trùng bị đẩy xuống ruột non. Ở đây, khí hậu nóng ẩm, chú vôi vàng chui ra khỏi vỏ. Chú ngõ ngàng một chút trước khung cảnh lạ. Và rồi nhu có di truyền một dòng máu giang hồ trong người, chú lập tức làm ngay một cuộc phiêu lưu mới, thăm dò nơi ăn chốn ở. Chú vượt qua thành ruột non, theo dòng máu tĩnh mạch đến gan.



Vượt gan, chú bơi một mạch lên phổi. Sau một cuộc hành trình dài đầy mệt mỏi và hứng thú, chú trông rần rỏ hẳn lên. Gặp không khí tốt lành ở phổi, chú quyết định ở lại đó nghỉ ngơi một thời gian. Chỉ trong ba tuần lễ, chú đã thay đổi hẳn: lớn ra, trông bảnh trai không thua bất cứ một con lã đũa nào khác!

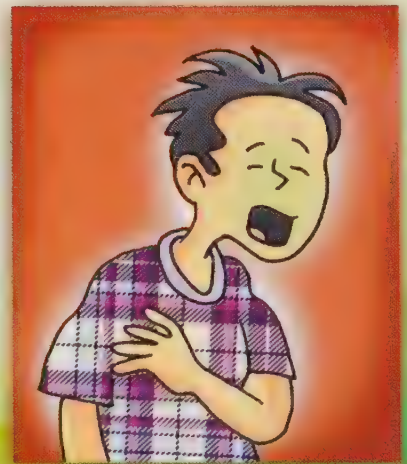
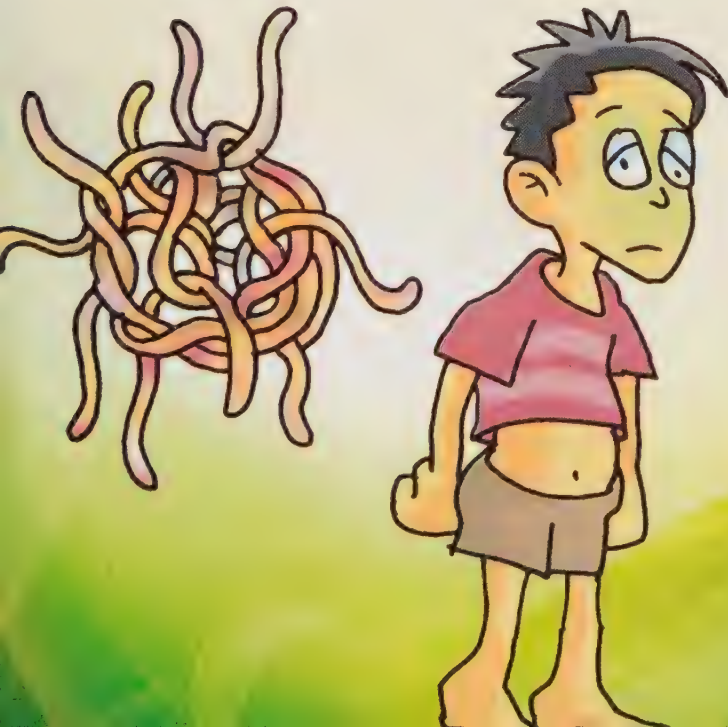


Thế rồi, tiếp tục cuộc hành trình, chú chui vào cuống phổi, leo đến tận cổ họng của "khổ chủ" để được một lần nữa, nuốt tọt vào dạ dày. Sau một cuộc du lịch kỳ thú như thế, nay chú nghiễm nhiên là một chú lãi đưa trưởng thành ở ruột non. Không còn ai dám gọi chú bằng cái tên "ấu trùng" như xưa kia nữa. Chú bèn lập gia đình và tiếp tục đẻ mỗi ngày hai trăm ngàn trứng lãi.



Ra khỏi cơ thể người, trứng lãi dừa bỗng co rúm lại vì bị chói nắng...

Như vậy đó, lãi dừa đã đi “chu du” trong cơ thể của chúng ta. Cuộc du lịch rất thú vị đối với chúng, nhưng đối với ta thì chẳng “khoái” tí nào. Thời gian ba tuần lễ lãi con ở phổi làm cho ta bị nóng sốt, ho hen, khó thở. Và thời gian lãi ở ruột thì ta luôn bị đau bụng, ối mửa, gầy còm, xanh xao vì chúng đã hút mất khá nhiều chất bổ dưỡng của ta. Thành thạo, có chú lãi dừa tinh nghịch còn chui vào ống dẫn mật, vào ruột thừa, hay ôm nhau khiêu vũ thành từng cuộn lãi to gây nghẹt ống mật, tắc ruột...



Để cơ thể ta không trở thành nơi "lý tưởng" cho lãỉ du lịch, ta phải giữ vệ sinh tốt. Rửa tay trước mỗi bữa ăn, cắt sạch móng tay. Không ăn rau cải sống sít, rửa không kỹ. Không đi tiêu bừa bãi ngoài đồng... Nhưng nếu rửỉ chúng đã lọt vào cơ thể ta, thầy thuốc cũng sẽ giúp ta trục xuất chúng ra bằng các loại thuốc xổ lãỉ... Hột bí (bí ngô, bí rợ) cũng chữa được lãỉ. Rang hột bí, ăn chừng nửa chén cũng đủ hết lãỉ!



Có “Chí” thì... hu!

Gia đình nhà Chí gồm có Chí đực, Chí mèn... và trứng. Chí đực to nhất nhà, dài đến 3 mm, màu xám lợt, có sáu chân rắn chắc, nở nang, giỏi leo trèo. Cuối chân Chí có móng cong tạo thành một cái kẹp bám chắc vào tóc. Khác với các loài khác, Chí đực có nhiệm vụ... sinh đẻ! Còn Chí mèn là những Chí bé tí mới nở, thân hình mảnh khảnh, nhỏ nhắn, da trắng trẻo, có vẻ hơi ngo ngác một tí nhưng khi cắn thì... ngứa kinh khủng!



Dòng họ nhà Chí làm nghề... sống bám (ký sinh), chuyên hút máu người. Chí được trang bị một cái vòi khá tối tân, có thể co ra thụt vào. Mỗi lần Chí thò vòi ra hút máu xong, liền co rút vòi vào thân một cách tinh bơ như chẳng có việc gì xảy ra, trong khi "thần chủ" thì bị ngứa không chịu nổi.



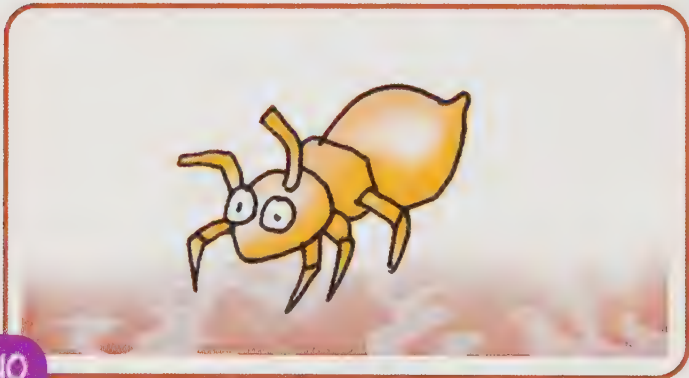
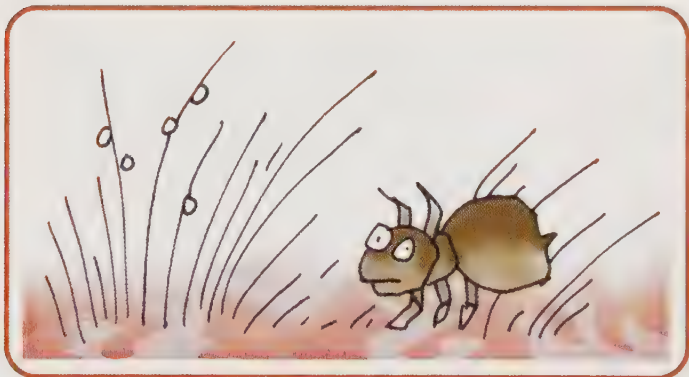
Tai hại nhất là Chích có thói quen chích hút máu xong bèn... i ngay tại chỗ. Phân Chích chứa nhiều siêu vi trùng có thể gây bệnh làm chết người. Trong lịch sử y học, đã có những trận dịch Chích giết chết hàng triệu người, đó là các bệnh sốt ban nhiệt chích, bệnh sốt hồi quy Chích do siêu vi trùng *Rickettsia prowazekii* và ký sinh trùng *Spirocheta recurrentis* gây ra.



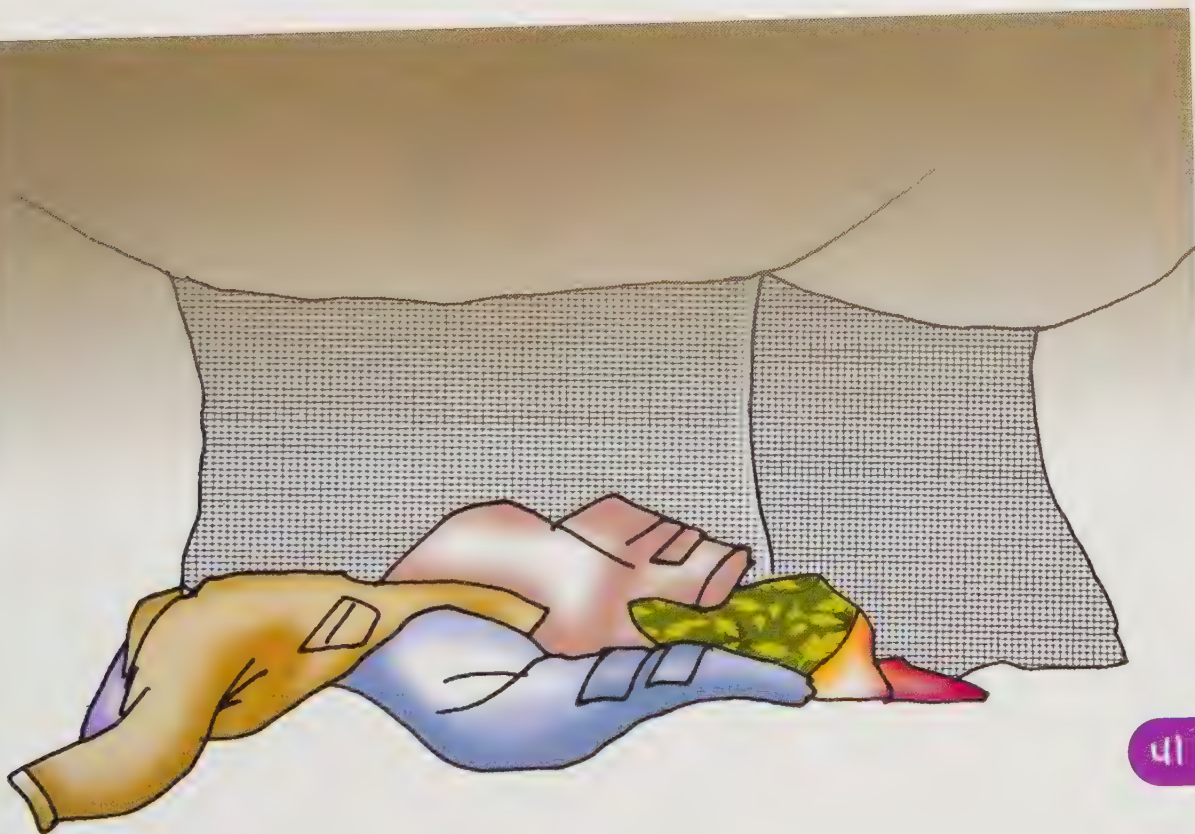
Mỗi con Chí đẻ mỗi ngày từ 5 đến 7 trứng. Đẻ xong, Chí đục phết cho trứng một chất keo dán chặt vào tóc, nhờ tóc giữ giùm.

Một tuần sau trứng nở thành ấu trùng và sau ba lần lột xác, biến hóa, một chú Chí bảnh bao xuất hiện: ấy là Chí mèn.

Bà con gần gũi nhất của Chí là Rận, nhưng ít khi họ chơi chung với nhau.



Họ nhà Chí rất tự hào về dòng dõi “quý tộc”... cao cả của mình vì chúng chỉ sống trên đầu người ta! Họ hoàn hảo Chí mới chịu bám vào râu hay lông mày. Chí khinh bọn Rận là bọn... thấp hèn, sống ở những chỗ không mấy lịch sự (trọng quần áo đầy mồ hôi hay trong mũng mền).



Tóc càng dài, Chí càng khoái vì dễ ẩn nấu kiếm ăn. Có những bạn gái, Chí nhiều đến nỗi chỉ cần vuốt tóc một cái cũng tóm được vài "trụ" Chí. Có người... "yêu" Chí đến nỗi "cần" Chí lượm búp ngon lành, có người lại thích bóp Chí lách tách giữa hai móng tay. Các trò tiêu khiển không lành mạnh này gây tai hại: có thể tạo thành bệnh dịch ở người.

"Nuôi"... Chí không ích lợi gì cả, chỉ chứng tỏ mình là kẻ... ở dơ. Bạn nào để đầu tóc có Chí là hu đó.

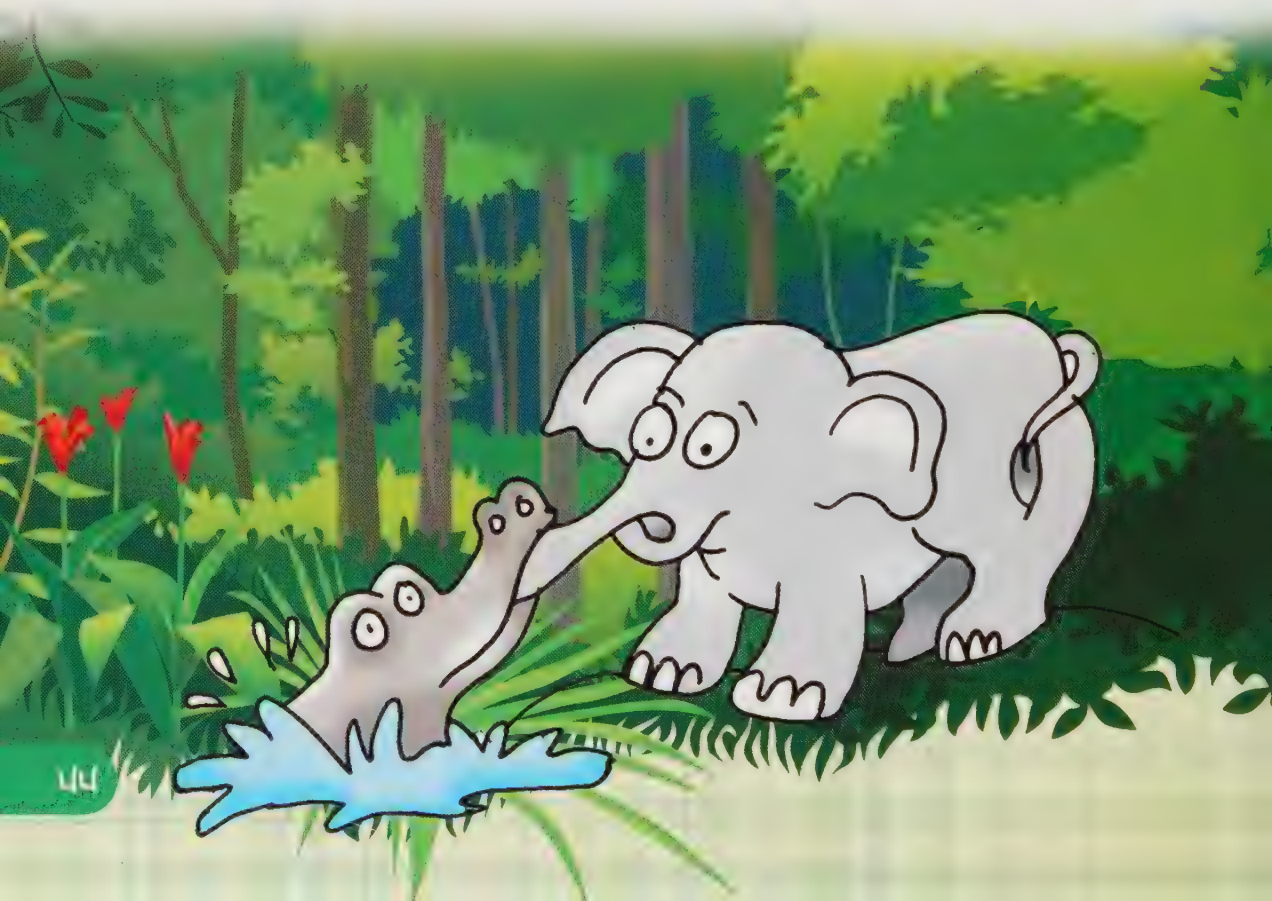


Muốn diệt trừ Chí các bạn phải cắt tóc ngắn, gội đầu thường xuyên bằng xà bông. Có thể dùng lược dày để chải Chí một cách liên tục, hoặc ra nhà thuốc hỏi mua một thứ thuốc xức Chí. Ở các vùng quê có thể dùng hột măng cầu (na) rang vàng, tán nhuyễn, trộn với dầu dừa xức Chí. Không được dùng thuốc rầy hoặc dung dịch DDT dễ gây ngộ độc... Khi diệt Chí, hãy nhớ diệt Chí cho cả nhà cùng lúc, để tránh lây Chí qua lại lẫn nhau. Tóm lại, có "Chí" thì...hu!



Cái mũi để chi?

“Ngày xưa... có một chú voi con...”. Câu chuyện cháu biết rồi đó. Chú voi con tinh nghịch, đánh nhau với cá sấu, bị cá sấu ngoạm lấy cái mũi của chú kéo xuống nước, chú ráng sức kéo lên. Giằng co mãi, sau cùng chú voi thắng cuộc, nhưng từ đó loài voi có cái mũi dài ngoằng ra thành một cái vòi...



Nhiều cháu bé cũng có... vôi như voi ấy, nghĩa là mũi cứ lòng thòng, đặc quánh làm cho bé không thở được bằng mũi, phải há miệng để thở, lâu ngày răng hô ra và lồng ngực dẹp lại, không phát triển được.



Cái mũi, dĩ nhiên là dùng để... thở. Ta cũng có thể thở bằng miệng, nhưng miệng chỉ để dành "sơ cứu" khi cần thiết, vì thở bằng miệng không tốt như thở bằng mũi. Mũi giúp ta thở nhẹ mà sâu. Thử bịt mũi rồi thở miệng xem. Rõ ràng là chỉ hơi hợt phơn phớt bên ngoài, không sâu tận đáy phổi được.



Lâu ngày, phần đáy phổi ít dùng tới sẽ bị xẹp xuống làm "ổ" cho vi trùng lao nữa!

Mũi chúng ta được trang bị khá tốt: Lông mũi dùng làm chổi quét bụi khói, nhất là ở thành phố nhiều khói bụi, ít cây xanh. Lông mũi có bốn phận chặn bụi từ bên ngoài... tạo thành "cút mũi".

Niêm mạc mũi có nhiều mạch máu, sưởi ấm và làm ẩm không khí trước khi không khí đi vào phổi.



Khi trời lạnh đột ngột, niêm mạc mũi phồng lên để... nhanh chóng sưởi ấm không khí, nhưng phồng to quá lại làm ta bị nghẹt mũi!

Xuất tiết gia tăng, làm ta bị chảy nước mũi.



Có người quá nhạy cảm còn ách xì lia lịa, rồi tưởng có ai đó nhắc mình!

Hai bên mũi còn có xoang mũi giúp cho sự phát âm được tốt.

Khi nghẹt mũi, xoang bị bít lại, ta nói bằng "giọng mũi" nghe rất lạ tai.



Đừng lạm dụng thuốc nhỏ mũi. Thuốc sẽ làm co mạch máu ở mũi, làm
bớt nghẹt nhưng sau đó lại phồng to hơn.

Về sau sẽ bị viêm mũi do thuốc.

Niêm mạc mũi hư đi mà lông thì rụng hết!

Nên thở bằng mũi, thở sâu, đều và nhẹ nhàng.



Nghỉ hè, nên làm gì?

Gặp chú Bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc ở hành lang Bệnh viện Nhi Đồng, phóng viên tí hon liền tranh thủ mở ngay một cuộc phỏng vấn “bỏ túi”:

– Thưa chú, nghỉ hè rồi! Để có một mùa hè vui khỏe, chú khuyên cháu và các bạn nên làm gì?

– Lời khuyên đầu tiên của chú là nên... nghỉ!
Có vậy mới gọi là *nghỉ hè* chứ, phải không?



Nhưng nghỉ thế nào là chuyện phải bàn! Muốn làm việc có năng suất thì phải biết nghỉ ngơi.

Nhưng nghỉ ngơi không có nghĩa là chỉ ngồi một chỗ, hay là không hoạt động gì cả.

Nghỉ hè! Đó là thời gian tốt nhất để chúng ta về quê, lên núi, xuống biển, tiếp xúc với thiên nhiên, hoạt động thể dục thể thao và các hoạt động xã hội bổ ích khác...



- Sau nghỉ ngơi là gì hở chú?

- Là ngủ. Tuổi đang lớn rất cần ngủ. Trong lúc ngủ, cơ thể tiết ra kích thích tố tăng trưởng, lại giảm tiêu hao năng lượng, để dành năng lượng cho sự phát triển. Dĩ nhiên, ngủ nhiều quá cũng không tốt, "mụ" người đi. Bình quân mỗi ngày 8 - 10 giờ là đủ.



- Sau ngủ là...

- Sau ngủ là ăn! Ăn cũng phải học cháu ạ! Phải biết cách ăn. Chả cần cao lương mỹ vị gì đâu! Tuổi đang lớn cần nhiều chất đạm, sinh tố, khoáng chất: thịt, cá, tôm, cua, đậu nành, rau củ, trái cây, trứng, sữa v.v... đều rất cần thiết. Chú ý đừng để bị... Tào Tháo đuổi do thiếu "vệ sinh an toàn thực phẩm" là được!

- Một số bạn bè cháu tính trong dịp hè sẽ đi chữa bệnh?

- Đúng đó. Nếu có bệnh.



- Và sau đó?

- Sau đó là học.

- Học ư? Chú nói không học mà!

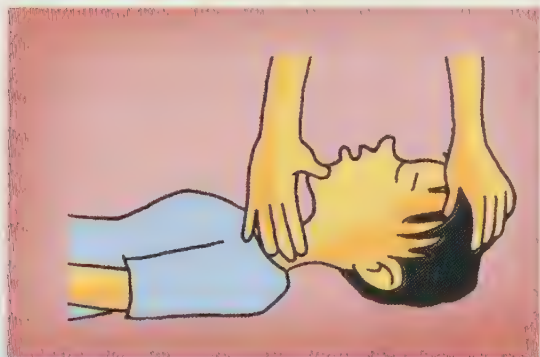
- Đâu có! Chú chỉ nói hè nên nghỉ, ngủ, ăn, chữa bệnh... chứ đâu bảo không học. Trong mấy tháng hè, các cháu lớn có thể học lấy một "nghề" có ích để giúp đỡ gia đình được thì tốt. Ba má sẽ rất ngạc nhiên và vui sướng khi thấy cậu con trai "bỗng nhiên" biết sửa cái bàn, chữa được cái tủ; cô con gái biết may, thêu, làm bánh, cắm hoa v.v... Rồi còn phải học bơi, học hát, học đàn, học vẽ, học chụp hình... Ngoài ra, đừng quên ôn tập, chuẩn bị bài vở cho năm học mới!



- Còn vấn đề phòng bệnh? Cháu và các bạn cháu có thể làm được gì?
- Nhiều thứ lắm.

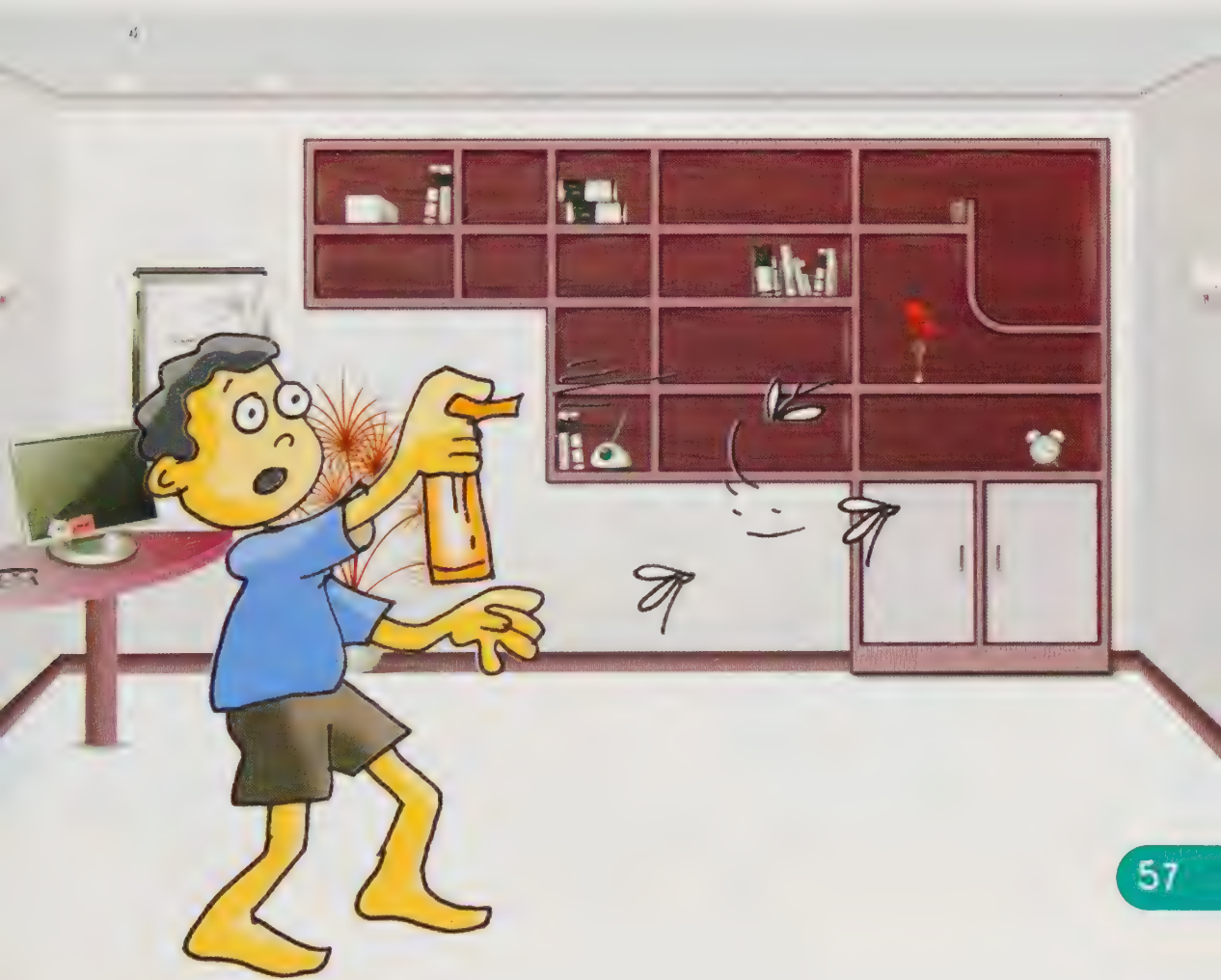
Cần lưu ý tránh các tai nạn trong dịp hè.

Vui chơi điều độ! Các tai nạn thường gặp là té gãy tay, gãy chân, bị rắn cắn, trúng nắng, nhất là hay bị chết đuối... Cần học cách sơ cứu tốt khi có tai nạn xảy ra.



Đặc biệt, về bệnh cần đề phòng sốt xuất huyết, sốt rét, tiêu chảy... Cháu và các bạn nên giữ cho nhà cửa thoáng đãng, sạch sẽ, không treo quần áo lung tung làm chỗ cho muỗi trú ẩn, lấp các vũng nước đọng và nên ngủ màn.

– Cảm ơn chú Bác sĩ! Bọn cháu “dự sức” làm các điều đó.



MỤC LỤC

Có một con một sách	5
Cá bảy màu	16
Giếng nước mùa xuân...	23



Một cuộc du lịch kỳ quái 30

Có “Chi” thì... hù! 37

Cái mũi để chi? 44

Nghỉ hè, nên làm gì? 51



Bác sĩ ĐỖ HỒNG NGỌC



FIRST NEWS

Chịu trách nhiệm xuất bản:

Giám đốc - Tổng biên tập

NGUYỄN THỊ THANH HƯƠNG

Biên tập : Trần Thị Anh

Trình bày : Bích Trâm

Hoạ sĩ : Đỗ Đức Thuận

Bìa : Vy Rùa

Sửa bản in : Bá Kỳ

Thực hiện liên kết : First News – Trí Việt

11 H Nguyễn Thị Minh Khai, P. Bến Nghé, Q.1, TP.HCM

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

62 Nguyễn Thị Minh Khai - Q.1 - TP.HCM

ĐT: 38225340 - 38296764 - 38247225 - Fax: 84.8.38222726

Email: tonghop@nxbhcm.com.vn

Website: www.nxbhcm.com.vn

Sách điện tử: www.sachweb.vn

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 1

62 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1, TP.HCM - ĐT: 38 256 804

NHÀ SÁCH TỔNG HỢP 2

86 - 88 Nguyễn Tất Thành, Q.4, TP.HCM - ĐT: 39 433 868

In lần thứ 1, số lượng 5.000 cuốn, khổ 18.5 x 18.5 cm tại Công ty Cổ phần In Vườn Lài (106 Đào Duy Từ, P. 5, Q. 10, TP. HCM). XNĐKXB số 765-2015/CXBIPH/01-58/THTPHCM ngày 06/04/2015-QĐXB số 418/QĐ - THTPHCM-2015 cấp ngày 09/04/2015. In xong và nộp lưu chiểu quý II/2015. ISBN: 978-604-58-3555-6



Đây là cuốn sách
đặc biệt trong Tủ Sách Cho Con
của Hội Quán Các Bà Mẹ.



BS. ĐỖ HỒNG NGỌC

Có một con MỘT SÁCH



Đây là cuốn sách
đặc biệt trong Tủ Sách Cho Con
của Hội Quán Các Bà Mẹ.

Các câu chuyện cổ tích được bác sĩ Đỗ Hồng Ngọc – **“bác sĩ của bà mẹ và trẻ con”** – viết lại một cách sáng tạo và độc đáo. Lồng vào các câu chuyện dễ thương là những lời khuyên gần gũi và vui nhộn, nhẹ nhàng nhắc bé biết giữ mắt khỏe và không bị cận thị, biết giữ gìn vệ sinh và sức khỏe cho cơ thể, tránh bị nhiễm giun sán và phòng tránh các tai nạn thường gặp.



hạt giống
tâm hồn

CÔNG TY VĂN HÓA SÁNG TẠO TRÍ VIỆT - FIRST NEWS

11H Nguyễn Thị Minh Khai, Quận 1, TP. HCM

Tel: (84.8) 38227979 – 38227980 - Fax: (84.8) 38224560

Email: triviet@firstnews.com.vn - Web: www.firstnews.com.vn



Có một con một sách



8 935086 835968

GIÁ: 45.000 ĐỒNG

*
05-NIB-300
*