

ĐÔI ĐIỀU QUAN TRỌNG CẦN BIẾT

Chu Tất Tiến

Trong đời sống thường ngày ở Mỹ, có hàng vạn chuyện đáng ngạc nhiên xảy ra. Tuy nhiên, ngoài những điều "nghe qua rồi bỏ", có những vấn đề mà chúng ta phải quan tâm, để biết, hiểu, và tự bảo vệ mình khỏi nhiều điều kém may mắn, nếu không nói là bất hạnh.

1-Leptospirosis:

Bà X. là một phụ nữ duyên dáng, trí thức, trong tuổi 40, lúc nào cũng hoạt bát và nhanh nhẹn. Bà luôn lo cho chồng con được mọi sự vui vẻ, nên thường tổ chức những cuộc đi chơi gia đình, cắm trại, ăn "barbecue"...vào các dịp nghỉ lễ hay các cuối tuần dài hơn thường lệ.

Vào ngày Thanksgiving vừa qua, bà lại tất bật lo cho một cuộc đi chơi gia đình bên dòng sông Colorado để cho chồng con vừa câu cá vừa nghỉ ngơi sau tháng ngày mệt nhọc. Để cho ngày nghỉ thêm tiếng cười, bà đã mời vài người hàng xóm cùng tham dự. Họ đã vui vẻ nhận lời và mỗi người mang theo mình vài món thực phẩm để chung vui. Người mang theo thịt, kẻ mang nước uống.

Buổi trưa hôm đó, mọi người cười đùa như chưa bao giờ vui thế. Bà X. lo tiếp hết khách này đến khách khác và hầu như quên cả chính mình. Chỉ đến khi cảm thấy khát nước, bà mới với tay đến thùng Coca mà bà bạn hàng xóm mang qua và uống liền một hơi.

Cuộc vui đang kéo dài tưởng như không thể tàn. Nhưng bỗng nhiên, bà X. cảm thấy khó chịu, muốn nôn ọe. Đầu choáng váng, bà phải dựa vào chồng mới đứng vững được. Mọi người đều lo lắng, xúm lại hỏi han cho đến khi bà như mệt lả, thì ông chồng phải kêu 911. Chừng 10 phút sau, xe cứu thương tới, chở bà vào gấp bệnh viện. Niềm vui vụt tắt. Mọi người kéo nhau ra về. Gia đình bà X. thì túa vào nhà thương, chờ đợi. Căng thẳng và sợ hãi. Đến khoảng nửa đêm, bác sĩ trực buồn bã báo tin bà đã qua đời vì chứng Leptospirosis: căn bệnh khủng khiếp cấp tính gây ra bởi nước đá chuột trên nắp lon Coca. Theo nghiên cứu, nước đá chuột chứa nhiều vi khuẩn cực độc, gấp nhiều lần một bồn cầu công cộng. Tại các hãng sản xuất nước ngọt thì không có chuột, nhưng khi mang về các tiệm bán lẻ, rồi chở về nhà, để dưới gara, không có thùng che, chuột có thể chạy qua chạy lại và tiểu vào nắp lon.

Cho nên, khi muốn uống nước ngọt, nên rửa nắp lon cho sạch, và nên dùng ống hút, thì sẽ tránh được sự thăm viếng của Thần Chết Leptospirosis này.

2-Gọi đi làm Bồi Thảm Đoàn:

Ông M. vừa về tới nhà sau tám tiếng làm việc mệt mỏi, thì nghe điện thoại reo liên tục. Cầm ống nghe lên, ông thấy một giọng phụ nữ trẻ hỏi lý do tại sao ông không đi làm Bồi thảm đoàn vào tuần lễ vừa qua, mặc dù có giấy mời.

Ông M. bối rối: "Tôi có nhận được giấy mời gì đâu?" Người thiếu nữ bên kia gần giọng: "Chúng tôi có gửi giấy đến ông từ tháng trước. Tuần lễ vừa qua, có một phiên tòa quan trọng, chúng tôi chờ ông mãi không thấy ông tới. Ông có biết rằng như vậy là phạm tội khinh thị Tòa Án hay không?"

Ngờ ngàng và lo sợ, ông M. run run: "Tôi hoàn toàn không nhận được giấy mời gì cả?"

Giọng nói gay gắt hơn: "Ông cho tôi kiểm chứng lại. Ông tên gì? Nguyễn văn M. phải không?" "Dạ, đúng!" Giọng nói hỏi tiếp: "Địa chỉ ông là..... Đúng không?"

"Dạ, cũng đúng luôn!" "Số an sinh ông là mấy? Phải 12345678 không?" Ông M. ngớ người: "Không phải! Số an sinh của tôi là 78912345 cơ mà!" Người thiếu nữ gần giọng hơn: "Ông có chắc không? Lặp

lại một lần nữa coi!" Ông M. lắp bắp: "Thưa cô, đúng vậy! Số an sinh tôi là 78912345! Tôi rất chắc chắn về điều đó! Tôi thuộc lòng nó mà!" Người thiếu nữ dịu giọng hơn: "Vâng, ông cho tôi một điều để kiểm tra thêm. Thẻ Credit card của ông mang số mấy?"

Đến đây, thì ông M. hơi hiểu ra, ông tái mặt: "Tại sao cô lại hỏi tôi số Credit card?" Đầu dây bên kia cúp máy "Cụp"! Ông M. đổ mồ hôi. Thôi, chết rồi, mình đã lộ số an sinh cho một tên lạ mặt rồi! Phải tìm cách cầm cán....

Nhưng không kịp nữa rồi. Chỉ trong nháy mắt, những thông tin về ông M. đã được bọn gian thu vào "data" và chúng đã nhanh chóng rút tiền của ông từ vài trương mục! Kiểu lừa gạt này đang được áp dụng ở Oklahoma, Illinois, và Colorado.

3-Stroke (Xuất Huyết Não):

Tại một quán ăn sang trọng, cô N. đang vui vẻ trò chuyện cùng nhóm bạn thân đã lâu ngày không gặp. Chuyện trò nở như bắp rang. Bao nhiêu kỷ niệm thời thơ ấu được kể lại với những nụ cười dòn dã. Bất chợt, khi đứng dậy để đi "toilet", cô N. tự nhiên trượt chân, lão đảo, tí nữa thì ngã xuống. Bạn bè vội đỡ tay cho cô khỏi ngã. Mặt cô hơi tái. Mấy người bạn hỏi dồn: "Có sao không? Có thấy gì không? OK chứ?..." Cô N. cố mỉm cười: "Không sao đâu! Tại đôi dép mới mua, đi chưa quen chân." Rồi cô tiến tới "toilet" xong rồi trở lại tiếp tục những câu chuyện đang dở.

Những tiếng cười lại vang lên. Những vai ôm, tay bắt nồng nhiệt. Rồi cũng phải tan hàng. Ai về nhà nấy. Cô N. ra xe về. Thay quần áo xong, đi tắm, và lên giường chuẩn bị ngủ. Đột nhiên, cô thấy chóng mặt, tay chân run rẩy không tự chủ được. Vội vã, cô gọi một cô bạn thân. "Hello! Mày tới ngay với tao... Tao cảm thấy không ổn rồi..." Người bạn chạy tới, gõ mãi cửa không mở. Phải kêu Manager mở giùm. Vào trong, thấy cô N. nằm gục bên chiếc điện thoại. Xe cấp cứu tới, chở cô vào bệnh viện. Nhưng, đã trễ. Cô N. bị xuất huyết não, những mạch máu vỡ đã tràn ra...

Phải chi, khi bạn bè thấy cô N. có triệu chứng bất ngờ lão đảo, run rẩy, mà đưa cô vào bệnh viện ngay, thì có lẽ mạng sống của cô đã không bị mất đi. Do đó, khi thấy một người thân nào có triệu chứng trượt chân bất ngờ, hay tự nhiên run rẩy, nói năng bất thường, người bên cạnh phải làm ngay những việc dưới đây:

a-Yêu cầu người bạn trợ tá đó CUỖI lên vài lần, xem NỤ CUỖI có tươi nở bình thường không, hay là có chút méo mó.

b-Bảo người đó GIÕ CẢ HAI TAY LÊN, xem cánh tay có run run không.

c-Bắt người đó NÓI VÀI CÂU KHÓ, xem có vấp vấp gì không. Nếu có những triệu chứng bất thường, người bạn đó đã bị Xuất Huyết Não rồi, phải gọi 911 gấp và dẫn giải những triệu chứng đó cho người nhận điện thoại. Bạn bè cũng có thể hỏi xem người đó có thấy tức ngực không, có đau tê ở dưới cánh tay trái không. Nếu có, thì là triệu chứng của bệnh TIM (Heart Attack.) Cả hai trường hợp đều phải được đưa gấp vào bệnh viện, mới tránh khỏi Tử Thần.

Ngoài ra, THIỀN cũng là biện pháp giúp chúng ta thoát nạn. Tỉnh thoả, trong cuộc sống căng thẳng, nếu chúng ta thấy có sự ran ran ở trán, ở màng tang, hay trong đầu, cảm giác như có sợi chỉ chạy qua từ bên này sang bên kia, điều nên làm trước tiên là ngồi thẳng lại (lưng thật thẳng), nhắm mắt, hai tay gác lên đầu gối và THIỀN ĐỊNH bằng cách hít thở thật chậm, thật dài, trong khi cố gạt bỏ mọi suy nghĩ ra ngoài trí não, theo dõi hơi thở từ lúc bắt đầu hít vào lỗ mũi, xuống khí quản, rồi vào phổi. Theo dõi ngược trở ra khi bắt đầu thở ra... Làm như vậy vài lần sẽ thấy thoải mái ngay, hết mệt, và biết đâu đã tránh được một lần "stroke" nhẹ....

Vài hàng ngàn ngúi, mong đồng hương có một cuộc sống vui vẻ và khỏe mạnh.

Chu Tất Tiến

