

## Đố Vui các Bạn – Bài số 19



### Phần câu hỏi :

\* **Câu số 1 :** Bà con phe ta có hay đọc báo...báo in bán tùm lum tà la ở hiệu sách, ở chợ búa, cửa tiệm, quán nhậu vv...hay có đọc báo điện tử trên ...Internet không hề ? Chắc là có đọc, không nhiều thì cũng phải ít, tí ti phải không, bà con ? – Vậy thì Bà con có biết nhân vật nào được Tạp chí **Time** , là tờ báo danh tiếng của Hoa Kỳ, tờ báo có mặt tại nhiều quốc gia trên thế giới..vinh danh là...**Nhân vật của thế giới trong năm 2015** không hà ? Mà nhân vật này là phụ nữ, chớ hông có phải là “ *liền ông* “ như trong vòng 30 năm đã qua đâu ! **Vậy, phụ nữ đó là ai ? Ở đâu ?** Phụ nữ phe ta phen này... nhất định vùng lên...Chẳng thế mà trên thế giới đã có biết bao nhiêu nhân vật lãnh đạo quốc gia như Nữ Tổng Thống, Thủ Tướng rồi đó. Ngay ở Á châu nhà mình ( *bị coi là...chậm tiến* ) cũng cò vô số rồi...Đại Hàn, Thái Lan, rồi Đài loan vv....Vậy mà Hoa Kỳ chúng ta..mục gì cũng đi đầu, lãnh đạo...lại vẫn chưa có Nữ Tổng Thống hay nữ Phó Tổng Thống mới...yếu xiu, dở khệt !

\* **Câu số 2 :** Sau câu đố về Báo chí, có tính cách...chính chị, chính em rồi, bây giờ ta đổi món ăn chơi, quay sang Món... *nhậu* khác nghe ! Người ta đố rằng :

*Một trăm thứ dậu, dậu chi là dậu không thấp?*  
*Một trăm thứ bắp, bắp chi là bắp không rang?*  
*Một trăm thứ than, than chi là than không quạt ?*  
*Một trăm thứ bạc, bạc chi là chẳng ai mua ?*

Nghe câu đố ...coi bộ êm êm tai, nhưng mà trả lời thì lại...ngất ngư con tàu đi, nghĩ mãi chưa ra nè. Cho suy nghĩ thêm chút chút coi ra rằng....

\* **Câu số 3 :** Đọc sách báo và nghe mấy ông bà Bác Sĩ chia sẻ ...tâm tình trên Ti Vi về **những nguyên nhân làm suy yếu thận con người chúng ta...** nghe thiệt hay nhưng mà cũng ón xương sống khi nhận ra rằng giữ gìn sức khỏe là cần, có điều lăm lức vì lý do này, trường hợp nọ mà ta quên...béng luôn những điều đó, hay đôi khi lười nhác chút chút mà lâu ngày sinh lăm lức thứ chuyện kêu trời không thấu.... Bà con ta ai nhớ được những nguyên nhân đó, thử nhắc lại sơ sơ cho bà con ta...làm phước đi... Những nguyên nhân chi hề ?

- *Coi phần trả lời .....*

### Phần trả lời :



việc bình chọn bà Merkel là "Nhân vật của năm" trong một chương trình truyền hình . Theo đó, Time nhấn mạnh, nữ thủ tướng 61 tuổi xứng đáng với danh hiệu uy tín trên bởi bà đã có công "chèo lái" nước Đức cũng như Liên minh châu Âu trải qua những thời khắc khó khăn nhất trong năm 2015. Cụ thể, *Time* ca ngợi tài năng lãnh đạo của "bà đầm thép" nước Đức trong quá trình giải quyết vấn đề

- **Câu số 1 :** **Nữ Thủ tướng Đức Angela Merkel** là người phụ nữ đầu tiên được tạp chí Time danh tiếng của Mỹ vinh danh là Nhân vật của năm trong vòng 30 năm qua. Tổng biên tập tạp chí *Time* Nancy Gibbs đã công bố



Ukraine, Hy Lạp, nợ công châu Âu, đặc biệt là cuộc khủng hoảng người tị nạn làm rung chuyển Lục địa già và quyết sách điều quân tới Syria chống tổ chức khủng bố Nhà nước Hồi giáo ở Syria gần đây.

Nửa đầu năm 2015, bà Merkel đã đóng vai trò quan trọng trong việc làm " hạ nhiệt cuộc khủng hoảng Ukraine và sau đó tiếp tục giải quyết cuộc khủng hoảng tài chính Hy Lạp đe dọa toàn bộ khu vực đồng Euro. Nửa sau năm 2015, bà quyết định mở cửa biên giới Đức cho hàng nghìn người tị nạn, chủ yếu đến từ các khu vực đang xảy ra xung đột và chiến sự ở Trung Đông dù nhiều quốc gia châu Âu khác từ chối làm như vậy...

\* **Câu số 2** : Muốn biết nghĩa của các từ "dầu"; "bắp"; "than"; " bạc" trong các câu hát đó trên, ta xem tiếp phần đáp lại thì hiểu được sự điều luyện của nghệ thuật này.



*Một trăm thứ dầu, **dầu xoa** không ai thấp.  
Một trăm thứ bắp, **bắp chuối** thì chẳng ai rang.  
Một trăm thứ than, **than thân** là than không ai quạt.  
Một trăm thứ bạc, **bạc tình** bán chẳng ai mua.*

Đó ...dân gian, làng xóm nhà ta ngày xưa hát hò trong các Lễ Hội, khi làm đồng, làm ruộng trong cảnh thanh bình, an lạc, thoải mái ấm êm, dưới ánh trăng vàng thơ mộng, thường hát hò như vậy đó. Chờ còn lúc này, nông dân nhà ta khô quá, khổ đủ thứ trên đời, hát hò kiểu đó làm sao cho nổi, cứ phải hát ...hoan hô với...đả đảo không hà....

• **Câu số 3** : *Những nguyên nhân làm suy yếu thận* , theo **Bác sĩ**

- **Đây là cái bắp chuối thứ thiệt đó !** -

**Eben Alexander**, Đại Học Y Khoa Harvard thì : Thận là cơ quan có rất nhiều chức năng như sản xuất hormone, lọc máu, hấp thụ khoáng chất, sản xuất nước tiểu và cân bằng độ pH trong cơ thể. Những nguyên nhân làm suy yếu thận do :

- **Không uống đủ nước . - Ăn nhiều muối, - Uống quá nhiều nước ngọt và nước có ga.**
- **Uống trà đặc sau khi uống rượu. - Nhịn tiểu. - Thiếu vitamin và các khoáng chất.**
- **Hấp thụ quá nhiều protein động vật:** đặc biệt là thịt đỏ làm tăng hàm lượng chuyển hóa trong thận. Vì vậy có nhiều protein trong chế độ ăn của bạn đồng nghĩa với việc thận phải làm việc nhiều hơn và theo thời gian, điều này có thể dẫn đến tổn hại thận hay rối loạn chức năng.
- **Ăn rau quả không phù hợp:** Chúng ta đều biết rằng ăn nhiều rau quả có lợi cho sức khỏe. Kali có trong rau thường được coi là chất hỗ trợ tốt giúp giảm huyết áp tự nhiên ,tuy nhiên nếu dùng trong thời gian dài nó lại có thể làm tổn thương thận đối với những người có vấn đề về chức năng thận.
- **Thiếu ngủ:** Tất cả chúng ta đều đã nghe nói về tầm quan trọng của một giấc ngủ ngon. Sự thiếu ngủ thường xuyên có thể dẫn tới nhiều căn bệnh và các bệnh về thận cũng nằm trong danh sách đó.
- **Uống nhiều cà phê:** Cũng giống như muối, caffein có thể làm tăng huyết áp và gây áp lực lên thận của bạn.
- **Lạm dụng thuốc giảm đau:** Có nhiều người dung nhiều thuốc giảm đau mặc dù chỉ là những cơn đau nhỏ, trong khi đó lại có sẵn rất nhiều phương thuốc hoàn toàn từ tự nhiên mà lại an toàn. Sử dụng quá mức hay lạm dụng thuốc giảm đau có thể dẫn đến sự tổn hại nghiêm trọng cho gan và thận.
- **Sử dụng đồ uống có cồn:** Đồ uống có cồn thật sự là một chất độc hợp pháp nhưng nó lại tạo ra nhiều sức ép lên thận và gan.
- **Bánh mì ngọt:** Có một loại phụ gia thực phẩm được gọi là kali bromat trong bánh mì và bánh ngọt làm cho bánh mềm và thơm ngon hơn. Tuy nhiên, ăn quá nhiều chất này có thể gây ra tổn hại cho hệ thống thần kinh trung ương, máu và thận.
- **Ăn nhiều đồ ăn chế biến sẵn:** Hàm lượng chất bảo quản thực phẩm có trong các đồ ăn sẵn là rất lớn, nhất là trong đồ hộp. Nếu ăn thường xuyên, các chất bảo quản tích tụ trong cơ thể ngày càng nhiều. Khi đó khả năng đào thải độc tố có trong các chất này của gan và thận sẽ trở thành ‘vô hiệu hóa’

Chu choa ! Khi ăn với uống thì ta thường chỉ để ý đến...uống với ăn cho đã, nhưng khi đọc sách, đọc báo, nghe giải thích về ba cái vụ ăn với uống ầu tả, tưới hạt sen của chúng ta lắm khi coi lại thì...than ôi...ăn cho đã rồi có lúc...ta ngả...a...a...vô...hòm... (*xuống câu vọng cổ đàn hoàng nghe !*)

***Lão Phan***