

# Sức Khỏe Là Vàng

## WHAT'S INSIDE?

**1. The Three Last Wishes of Alexander the Great**

*Ba điều ước sau cùng của Alexander đại đế.*

**2. Words to Know – Thuật ngữ cần biết:**

**Measles** – bệnh sởi; **Rubella** - bệnh sởi Đức

**3. I have not taken a bath in 13 years**

*13 năm không tắm, vẫn sạch lắm!*

**4. Things you can do before your eyes are badly strain**

*Những việc bạn có thể làm để tránh bị mỏi mắt.*

**5. Why We Have 10 Fingers And Toes?**

*Tại sao chúng ta có 10 ngón tay và 10 ngón chân?*

**6. Drinking Too Much Water Can Be Deadly**

*Uống quá nhiều nước có thể gây chết người*

**7. Grip the brush as you would a pen**

*Hãy cầm bàn chải như cầm bút vậy!*

**8. Kitchen Wisdom**

*Những phương thuốc tuyệt vời có sẵn trong nhà bếp.*

**9. Will eating this give me heartburn?**

*Ăn món này có bị ợ nóng không?*

**10. Fatigue and sleepiness**

*Buồn ngủ và mệt mỏi.*

**11. The World Laughs with You**

*Thế giới cùng cười với bạn.*

**12. Quit the Bad Habits**

*Hãy bỏ các thói quen xấu.*

**13. Lower-Back Pain - Đau thắt lưng.**

**Obesity** - Béo phì

**14. Taralynn lost 25lbs in the first month by simply changing her eating habits**

*Chỉ thay đổi thói quen ăn uống, Taralynn đã giảm được hơn 11kg trong tháng đầu tiên.*

**15. Yoga - Office Exercises**

*Yoga và những động tác thể dục cho nhân viên văn phòng*



# The Three Last Wishes of Alexander the Great

## 3 điều ước sau cùng của Alexander Đại đế (Alex)

1. Alexander, after conquering many kingdoms, was returning home. On the way, he fell ill and it took him to his death bed. With death staring him in his face, Alexander realized how his conquests, his great army, his sharp sword and all his wealth were of no consequence. He now longed to reach home to see his mother's face and bid her his last adieu. But, he had to accept the fact that his sinking health would not permit him to reach his distant homeland. So, the mighty conqueror lay prostrate and pale, helplessly waiting to breathe his last.

Sau khi chinh phục được nhiều vương quốc, Alexander hành quân trở về. Dọc đường, ông bị ngã bệnh, nằm liệt giường chỉ còn nước là chờ tử thần đến đón. Trước cái chết cận kề, Alexander nhận thấy tất cả những gì ông đã xâm lược, đội quân vĩ đại của mình sở hữu, gươm báu sắc bén mình có, và tất cả của cải thuộc về mình đều trở nên vô nghĩa. Giờ đây ông ao ước được về đến nhà gặp mặt thân mẫu lần cuối để nói lời từ biệt. Nhưng ông đành phải chấp nhận cái thực tại là sức khỏe của ông không cho phép ông về lại quê hương xa xôi của mình được nữa. Thế rồi, kẻ chinh phục vĩ đại ấy nằm phủ phục xuống, nhợt nhạt và bất lực chờ trút hơi thở sau cùng.



2. He called his generals and said, "*I will depart from this world soon, I have three wishes, please carry them out without fail... My first desire is that my physicians alone must carry my coffin.*"

Ông triệu các tướng lĩnh của mình đến và nói: "Ta sắp lìa bỏ thế gian này, ta có ba ước muốn, mong các người hãy thực hiện chúng cho ta... Mong ước thứ nhất của ta là chính các ngự y của ta sẽ phải khiêng quan tài cho ta."

After a pause, he continued, "*Secondly, I desire that when my coffin is being carried to the grave, the path leading to the graveyard be strewn with gold, silver and precious stones which I have collected in my treasury.*"

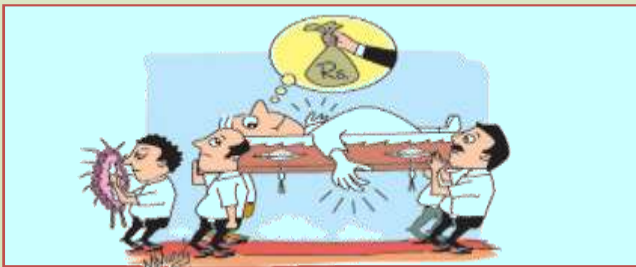
Ngừng lại một lát, ông nói tiếp: "Mong ước thứ hai, ta muốn khi đưa quan tài ta ra mồ để chôn thì con đường dẫn đến nghĩa trang phải rải đầy vàng, bạc và châu báu mà ta đã thu lượm được suốt cuộc đời mình."

The king felt exhausted after saying this. He took a minute's rest and continued. "*My third and last wish is that both my hands be kept dangling out of my coffin.*"

Nói đến đây vị hoàng đế cảm thấy kiệt sức. Ông phải nghỉ một phút rồi mới tiếp tục được: "Điều ước thứ ba, sau cùng ta muốn hai tay của ta được để lủng lẳng bên ngoài cỗ áo quan."

3. The people who had gathered there wondered at the king's strange wishes. At this Alexander took a deep breath and said: "*I would like the world to know of the three lessons I have just learnt...*"

*"... I want my physicians to carry my coffin because people should realize that no doctor on this earth can really cure any body. They are powerless and cannot save a person from the clutches of death. So let not people take life for granted. The second wish of strewing gold, silver and other riches on the path to the graveyard is to tell People that not even a fraction of gold will come with me. I spent all my life Greed of Power, earning riches but cannot take anything with me. Let people realize that it is a sheer waste of time to chase wealth. About my third wish of having my hands dangling out of the coffin, I wish people to know that I came empty handed into this world and empty handed I go out of this world."*



Mọi người có mặt ở đó đều ngạc nhiên quá đỗi trước các điều ước của vị hoàng đế. Bấy giờ Alexander hít một hơi thật sâu và nói: "Ta muốn cả thế gian này biết ba bài học ta vừa học được..."

Ta muốn các ngự y khiêng quan tài cho ta là vì mọi người nên biết rằng chẳng có ngự y (bác sĩ) nào trên thế gian này có thể chữa khỏi được hoàn toàn bệnh tật cho một ai đâu. Họ bất lực, không tài nào cứu nổi một người nào đó thoát khỏi lưỡi hái tử thần đâu. Vì vậy hãy để cho mọi người thấy sinh lão bệnh tử là chuyện đương nhiên. Điều ước thứ hai ta muốn vàng bạc châu báu và mọi thứ của cải khác của mình được rải lên con đường ra nghĩa trang là vì ta muốn dân chúng biết rằng khi ta chết đi rồi thì ngay cả một phân vàng nhỏ cũng không mang theo được. Cả đời ta tham lam quyền lực, mưu cầu giàu sang nhưng không còn trên cõi đời này nữa thì phòng ích gì, có đem theo được gì đâu. Hãy để cho mọi người biết rằng nếu cứ chạy theo của cải vật chất thì chỉ hoàn toàn là sống phí đời mà thôi. Còn điều ước thứ ba, ta muốn đôi tay mình lủng lẳng bên ngoài cỗ áo quan, là vì ta muốn cho dân chúng biết ta đến thế gian này với hai bàn tay trắng và khi ta rời bỏ thế gian ta cũng ra đi với đôi bàn tay trắng mà thôi."



**"Be careful about reading health books. You may die of a misprint."—Mark Twain**

**Cẩn thận khi đọc sách vở y học. Bạn có thể chết vì lỗi in sai đó!**



## WORDS TO KNOW

(Thuật ngữ cần biết)

### Measles

The infection starts with a fever, runny nose, and cough. As these symptoms fade, a full-body rash appears. Most kids get better in two weeks, but some develop pneumonia or other problems. But the CDC has reported outbreaks among unvaccinated children. If your kids are up-to-date on their vaccines, you probably don't have to worry about measles.

### Bệnh sởi

Các triệu chứng ban đầu gồm sốt, sổ mũi và ho. Khi hết các triệu chứng này thì toàn thân sẽ phát ban. Có thể sau hai tuần, hầu hết mọi trẻ em đều sẽ khỏe hơn, nhưng một số bé lại có thể bị nặng thành viêm phổi và một số chứng bệnh khác. Mặc dù tổ chức CDC đã ra thông báo là dịch sởi sẽ bùng phát và lan nhanh đối với những trẻ chưa tiêm phòng. Nhưng nếu bé mới chích ngừa vắc-xin thì bạn cũng không cần phải quá lo lắng về căn bệnh sởi thông thường này đâu.



### Rubella

(German measles) or 3-day measles is an infection that primarily affects the skin and lymph nodes. It is caused by the rubella virus (not the same virus that causes measles), which is usually transmitted by droplets from the nose or throat that others breathe in. Most rubella infections today appear in young, non-immunized adults rather than in kids. Rubella infection may begin with 1-2 days of mild fever (99-100° F/37.2-37.8° C) and swollen lymph nodes, usually in the back of the neck or behind the ears. A rash then begins on the face and spreads downward. Rubella can be prevented by the rubella vaccine.

### Ru-bê-la

(Bệnh sởi Đức) hay sởi 3 ngày là bệnh nhiễm trùng chủ yếu tác động tới da và hạch bạch huyết. Bệnh này do vi-rút ru-bê-la gây ra (không phải vi-rút gây bệnh sởi thông thường), thường truyền qua nước mũi hay nước từ họng hít phải của người khác. Ngày nay, hầu hết các trường hợp nhiễm ru-bê-la là ở thanh niên chưa được chủng ngừa, chứ không phải ở trẻ em. Nhiễm ru-bê-la có thể bắt đầu bằng 1-2 ngày sốt nhẹ (99-100° F / 37.2-37.8°C) và các hạch bạch huyết sưng phồng, thường ở sau cổ hay sau tai. Rồi bắt đầu nổi ban trên mặt và lan rộng xuống. Bệnh ru-bê-la có thể ngăn chặn được bằng vắc-xin ngừa ru-bê-la.

## I have not taken a bath in 13 years

13 năm không tắm, vẫn sạch lắm! (Typn)

A self proclaimed prophet of Nigeria, said that God ordered him not to bathe and to separate from his wife. "Even though I have not taken a bath in 13 years, I do not smell bad and I still look more clean than those who bathe regularly. In 2000, God told me to stop bathing. I separated from my wife, and stopped drinking soda and wine. I can prove that I have not taken a bath in 13 years," Olagunji said during an interview.

Một nhà tiên tri tự xưng, ông này ở Nigeria, nói rằng Thượng Đế lệnh cho ông không được tắm và không được gần gũi vợ mình. Olagunji trả lời phỏng vấn: "Mặc dù suốt 13 năm qua tôi không tắm, nhưng người tôi không hôi rình đâu nha, trông vẫn sạch sẽ hơn những người tắm rửa hàng ngày đấy. Vào năm 2000, Thượng đế bảo tôi đừng tắm nữa. Tôi ly thân vợ và thôi không uống xô-đa, rượu vang. Tôi có thể chứng minh cho mọi người thấy tôi đã không tắm suốt 13 năm qua."

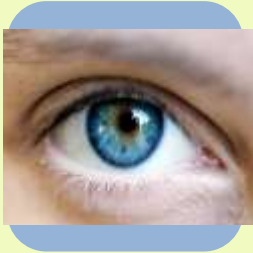


***"If you trust Google more than your doctor than maybe it's time to switch doctors."*** — Jadelr and Cristina Cordova

**Nếu bạn tin Google hơn bác sĩ thì có lẽ đến lúc bạn phải đổi bác sĩ rồi đấy.**

# Things you can do before your eyes are badly strain

## Những việc bạn có thể làm để tránh bị mỏi mắt (Btt)



Ensure the lighting conditions at your working area are optimal and light is set to the right content for your eyes. If the light is too bright, your eyes get tired from having received too much light; and if the light is too dim, your eyes will also get tired.

Go through some simple eye exercises, taking up anywhere from half an hour to one hour:

Rolling your eyes back and forth and up and down is a good method for exercising the eyes. Close your eyes tightly for 3-5 seconds, then open them for 3-5 seconds. Repeat this 7 or 8 times.

Đảm bảo điều kiện ánh sáng tại khu vực làm việc của bạn là tối ưu và ánh sáng được điều chỉnh để cường độ phù hợp với mắt của bạn. Nếu ánh sáng quá chói, mắt bạn sẽ bị mỏi do nhận ánh sáng quá nhiều; và nếu ánh sáng quá yếu, mắt cũng sẽ bị mỏi đấy.

Thực hiện một số bài tập mắt đơn giản, tại bất cứ nơi nào, từ nửa giờ đến một giờ:

Đảo mắt xoay tròn là một cách hữu hiệu để luyện tập mắt. Nhắm chặt mắt từ 3 – 5 giây, sau đó mở ra 3 – 5 giây. Lặp lại 7 – 8 lần.

***"Health is not valued till sickness comes."***

**Tới lúc bệnh, người ta mới biết quý sức khỏe.**

**(Dr. Thomas Fuller)**

***Wishing you good health always!***  
***Chúc các bạn luôn dồi dào sức khỏe!***



# Why We Have 10 Fingers And Toes?

*Tại sao chúng ta có 10 ngón tay và 10 ngón chân?*



Evolution is thought to work a certain way. In one generation of a species a mutation occurs. If it is a beneficial mutation, the organism is then carried over to the next generation and if it is not beneficial it will most likely cease to exist. This explain why throughout the existence of mankind, having 10 fingers and 10 toes proved to be the correct number to be considered beneficial enough to carry into the next generation and so on. Why 10 though, why can't we have 12 fingers and toes or 16 and so on? Why do the numbers have to be even? Well, for us to be properly balance we need to have symmetrical proportions. If we were to have evolved with 12 fingers however or another higher, even number, we would still be properly balanced as long as both hands made up 6 fingers and each foot had 6 toes.



Sự tiến hóa diễn ra theo cách của riêng nó. Đột biến xảy ra trong một thế hệ của một loài. Nếu là một đột biến có lợi, sinh vật sẽ di truyền cho thế hệ tiếp theo và nếu không có lợi, rất có thể nó sẽ bị đào thải. Điều này giải thích tại sao trong suốt quá trình tồn tại của nhân loại, chúng ta có 10 ngón tay và 10 ngón chân, được chứng minh là số lượng chính xác, được coi là đủ mang lại lợi ích để được tiếp tục di truyền cho các thế hệ sau. Tại sao lại là 10, tại sao chúng ta không thể có 12 hay 16 ngón tay, ngón chân, hay là một con số khác? Và tại sao phải là số chẵn? Lý do: Để hoàn toàn cân bằng, chúng ta cần phải có các tỷ lệ đối xứng. Nhưng nếu chúng ta đã tiến hóa với 12 ngón tay hay thậm chí với số lượng ngón chẵn và nhiều hơn, chúng ta vẫn sẽ có được sự cân bằng hoàn toàn miễn là cả hai tay đều có 6 ngón tay và mỗi bàn chân cũng có 6 ngón chân.



# Water is essential to good health!

*Muốn có sức khỏe tốt phải uống nước!* (Bson)

Your fatigue can be a sign of dehydration. Whether you're working out or working a desk job, your body needs water to work well and keep cool. Drink water throughout the day so your urine is light colored.

Tình trạng mệt mỏi của bạn có thể là một dấu hiệu của chứng mất nước. Dù bạn đang làm việc ở ngoài hoặc ở bàn làm việc thì cơ thể bạn cũng cần phải có nước mới hoạt động tốt và khỏe mạnh được. Uống nước suốt ngày để cho nước tiểu có màu nhạt.



## But Drinking Too Much Water Can Be Deadly

*Nhưng uống quá nhiều nước có thể gây chết người!*

Hyperhydration," or "water intoxication" — ever heard of it? It means drinking **too** much water, and **too** much water can become toxic - or even fatal!



"Sự hydrat hoá", hoặc "nhiễm độc nước" – bạn từng nghe nói đến chưa? Nghĩa là tình trạng uống nước quá nhiều đấy, và nếu bạn uống quá nhiều nước thì có thể bị ngộ độc - hoặc thậm chí gây tử vong!

The general rule is: when thirsty, drink.

Nguyên tắc chung là: khi khát, hãy uống nước.

But have at least two cups of water an hour or more before a planned physical activity. Then, sip throughout your workout and afterwards drink another two cups.

Tuy nhiên, mỗi tiếng đồng hồ nên uống ít nhất 2 ly nước hoặc uống nhiều hơn trước khi tập thể dục với cường độ cao. Sau đó, thỉnh thoảng uống từng ngụm nước trong suốt buổi tập luyện và khi nghỉ nên uống thêm 2 ly nước nữa.



## Grip the brush as you would a pen.

*Hãy cầm bàn chải như cầm bút vậy.* (Queen)



Most of us feel quite satisfied with the amount of care we show to our teeth merely by brushing them frequently enough. However, we don't realize the damage we give to our teeth if we don't know the proper way of brushing. Experts state that the way we brush our teeth has a great influence on our dental health. In Finland, for instance, the Academy of General Dentistry has warned against wielding your toothbrush in what it called the "death-grip" - that is, clenching the brush in the palm and scrubbing your teeth vigorously. Such overzealous cleaning can cause the gums to recede and damage the exposed roots of the teeth. Grip the brush as you would a pen - between your thumb and first two fingers. Done correctly, this method can cause less damage to the gums and clean as effectively as the standard grip. Select a brush with soft bristles and use short, gentle, circular strokes.

Hầu hết chúng ta cứ nghĩ mình chăm sóc răng miệng như thế này là đủ: chỉ đơn giản là đánh răng thường xuyên mà thôi. Tuy nhiên, chúng ta không biết rằng nếu chúng ta đánh răng không đúng cách thì chúng ta sẽ làm hỏng răng mình đấy. Các chuyên gia khẳng định cách đánh răng ảnh hưởng rất nhiều đến sức khỏe răng miệng. Chẳng hạn ở Phần Lan, Học viện Nha khoa tổng quát đã cảnh báo không nên sử dụng bàn chải đánh răng theo kiểu "siết chặt" - tức là nắm chặt cái bàn chải và lấy hết sức bình sinh mà chà răng của mình. Cách vệ sinh răng miệng quá hăng hái như vậy có thể làm cho nướu răng bị thụt lại và làm hỏng chân răng vì không được bảo vệ. Hãy cầm bàn chải như cầm một cây bút vậy - dùng ngón tay cái và hai ngón đầu tiên sau ngón tay cái để cầm. Thực hiện đúng theo cách này thì có thể hạn chế làm hại nướu và làm sạch răng hiệu quả. Hãy chọn bàn chải lông mềm và hãy dùng những động tác ngắn, nhẹ nhàng, chú ý đường viền nướu, và chải sạch những răng trong cùng.

# Kitchen Wisdom

## *Những phương thuốc tuyệt vời có sẵn trong nhà bếp (PM)*

To keep stress in check, make friends with **FATTY FISH**. Crunchy **RAW VEGETABLES** can help fight stress in a purely mechanical way. Munching celery or carrot sticks helps release a clenched jaw, and that can ward off tension.

Để chế ngự stress, bạn nên ăn nhiều cá béo. Rau sống cứng giòn có thể giúp làm giảm stress theo một cách thức hoàn toàn cơ học. Việc nhai rào rào que cần tây hoặc cà-rốt có thể giúp làm thoải mái bộ hàm bị siết chặt, và có thể ngăn ngừa căng thẳng nữa.



Archeological evidence suggests that people consumed **TEA leaves** steeped in boiling water as many as 5,000 years ago. Hundreds of millions of people drink tea around the world, and studies suggest that **GREEN TEA** in particular has many health benefits. Results from the studies suggest that **GREEN TEA** may be useful for the following health conditions: Atherosclerosis; High cholesterol; Cancer; Inflammatory bowel disease; liver disease; diabetes; weight loss; and other uses.

Bằng chứng khảo cổ cho thấy cách đây 5000 năm người ta đã dùng lá trà để nấu nước uống. Hiện nay hàng trăm triệu người khắp nơi trên thế giới uống trà, và nhiều công trình nghiên cứu nói rằng trà xanh có rất nhiều lợi ích cho sức khỏe chúng ta. Kết quả của các công trình nghiên cứu cho thấy trà xanh rất có ích, có thể ngừa và hạn chế các chứng bệnh sau: xơ vữa động mạch; nồng độ cholesterol cao; ung thư; bệnh viêm ruột; bệnh gan; tiểu đường; giúp giảm cân; và nhiều công dụng khác.



For fevers, **PEPPERMINT TEA** helps break a sweat. Make a tea and go quickly to bed where you will sweat out the fever. It is also a great digestive tonic. **CHAMOMILE TEA** can be used to soothe a stomachache. It is a very mild herb and good for children.

Bị sốt, nhờ trà bạc hà cay giúp làm ra mồ hôi. Uống một tách trà và lên giường nằm nghỉ sẽ giúp bạn sẽ ra mồ hôi và giảm sốt. Cũng là liệu thuốc tốt giúp dễ tiêu hoá đấy. Còn trà hoa cúc thì có thể dùng để làm dịu cơn đau bụng. Đây là một loại dược thảo rất êm dịu và tốt cho trẻ em nữa.



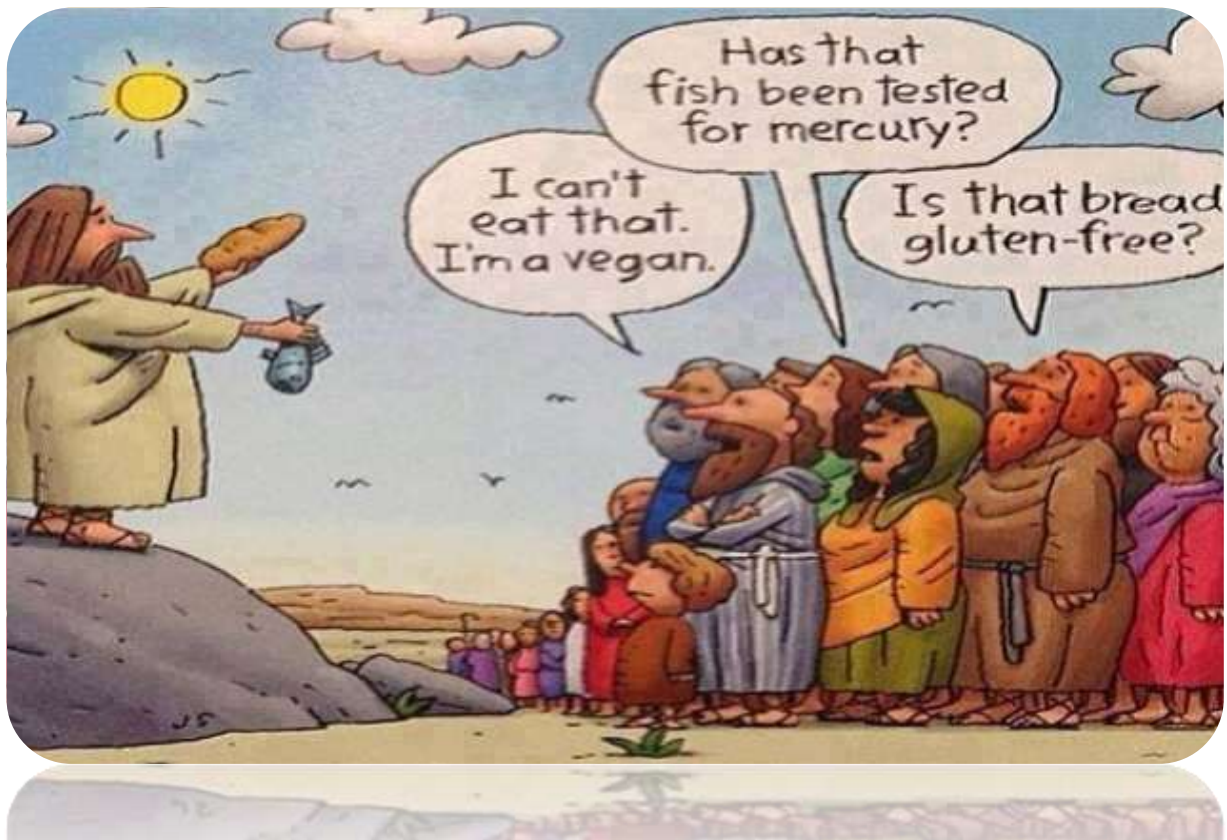
|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>GINGER</b> is also good for an upset stomach. You can grate fresh ginger into hot water to make tea, or drink ginger ale. Ginger is also an antiviral, which means that it can help kill viruses and help you recover from viral infections.</p> | <p><b>Gừng</b> cũng trị rối loạn tiêu hoá rất tốt. Bạn có thể nạo củ gừng tươi vào nước nóng để pha trà, hoặc uống thức uống ướp gừng. Gừng còn là chất chống vi-rút, nghĩa là nó có thể giết vi-rút và giúp bạn khỏi bệnh.</p>                                  |   |
| <p><b>TURMERIC</b> is a natural anti-inflammatory. Gargle with turmeric in warm water if you have a sore throat or other types of inflammation.</p>  | <p><b>Nghệ</b> là một chất kháng viêm tự nhiên. Hãy súc miệng bằng nước nghệ ấm nếu bạn bị viêm họng hay chứng viêm nào khác.</p>  |   |
| <p><b>GARLIC</b> can speed up recovery from the flu and increase resistance. RAW GARLIC has anti-fungal, antibacterial, and antiviral properties.</p>  | <p><b>Tỏi</b> có thể giúp khỏi cúm nhanh hơn và tăng cường sức đề kháng. Tỏi tươi có các đặc tính chống nấm, diệt khuẩn, và vi-rút.</p>  |   |
| <p>A teaspoon of <b>SUGAR</b> swallowed dry can stop hiccups in minutes. The sugar is believed to modify the nerve muscles that would otherwise tell the muscles in the diaphragm to contract spasmodically and contribute to hiccups.</p>             | <p>Nuốt nguyên một thìa <b>đường</b> có thể làm hết bị nấc cục trong nháy mắt đấy. Các cơ thần kinh nếu hoạt động sai sẽ làm cho các cơ hoành co thắt không đều và góp phần tạo nên nấc cục, đường được cho là có tác dụng điều chỉnh những cơ thần kinh ấy.</p> |    |

## The World Laughs with You – Thế giới cùng cười với bạn

Just as watching someone yawn can induce the behavior in yourself, recent evidence suggests that laughter is a social cue for mimicry. Hearing a laugh actually stimulates the brain region associated with facial movements. Mimicry plays an important role in social interaction. Cues like sneezing, laughing, crying and yawning may be ways of creating strong social bonds within a group.

Chỉ cần nhìn một ai đó ngáp thôi cũng có thể làm bạn bị ngáp lây rồi, bằng chứng khoa học gần đây cho thấy rằng tiếng cười cũng tạo nên hiệu ứng bắt chước giống như vậy. Khi nghe một tiếng cười thì thực sự là nó kích thích vùng não liên quan đến các chuyển động thuộc về khuôn mặt. Bắt chước đóng một vai trò quan trọng trong tương tác xã hội. Những tín hiệu như là hắt hơi, cười đùa, khóc lóc và ngáp có thể là cách tạo gắn kết xã hội rất mạnh trong một môi trường tập thể.





## Quit the Bad Habits - Hãy bỏ các thói quen xấu (Christmas)



The more TV you watch, the less physical activity you're getting, increasing your odds of being overweight and developing type 2 diabetes.

Skipping the first meal of the day can have serious consequences for your weight, your energy levels, and even your blood sugar.

If you over-drink on a regular basis, alcohol can be a poison.

Smoking cigarettes: As far as health goes, no popular habit on Earth is as harmful.

One of the main side effects of listening to loud music is hearing loss.

Càng xem ti vi nhiều, càng ít vận động chân tay, càng tăng nguy cơ thừa cân và mắc bệnh tiểu đường loại 2.

Bỏ bữa ăn sáng có thể gây hậu quả nghiêm trọng đối với cân nặng, năng lượng trong cơ thể, và thậm chí là lượng đường huyết của bạn đấy.

Nếu bạn thường xuyên quá chén, bia rượu có thể trở thành thuốc độc đấy.

Hút thuốc lá: Chẳng có thói quen nào gây hại cho sức khỏe bằng thói quen này đâu.

Thường xuyên nghe nhạc quá lớn có một tác hại là... sẽ bị điếc tai.



## Fatigue and sleepiness

### Buồn ngủ và mệt mỏi (Alibb)

Getting too little sleep can negatively affect your concentration and health. Adults should get seven to eight hours every night. Make sleep a priority and keep a regular schedule. Ban laptops and cell phones from your bedroom. Still having trouble? Seek help from a doctor. You may have a sleep disorder.

Some people think they're sleeping enough, but sleep apnea gets in the way. It briefly stops your breathing throughout the night. Each interruption wakes you for a moment, but you may not be aware of it. The result: you're sleep-deprived despite spending eight hours in bed. Lose weight if you're overweight, and quit smoking.



Eating too little causes fatigue, but eating the wrong foods can also be a problem. Eating a balanced diet helps keep your blood sugar in a normal range and prevents that sluggish feeling when your blood sugar drops. Always eat breakfast and try to include protein and carbs in every meal. For example, eat eggs with whole-grain toast.

Enjoying regular exercise and eating a healthy, balanced diet can help if you are feeling low - so, good news for your mental health as well as your heart health. Whether or not you have heart disease, if you feel depressed it's essential to talk to your doctor.

Ngủ quá ít có thể gây hại cho sức khỏe và khả năng tập trung của bạn. Người lớn nên ngủ từ 7 đến 8 tiếng đồng hồ mỗi đêm. Hãy ưu tiên cho giấc ngủ và tập thói quen thường xuyên ngủ đúng giờ. Không mang máy tính xách tay và điện thoại di động vào phòng ngủ. Nếu bạn vẫn còn khó ngủ ư? Hãy đi khám bác sĩ. Có thể bạn bị rối loạn giấc ngủ rồi đấy.

Một số người cho rằng mình ngủ đủ, nhưng chứng ngưng thở khi ngủ làm cho bạn không ngủ trọn giấc. Bệnh này làm cho hơi thở của bạn bị ngắt quãng rất nhanh suốt cả đêm. Mỗi một lần như thế, bạn bị đánh thức trong giây lát mà có thể là bạn không nhận ra đâu. Hậu quả là bạn vẫn thiếu ngủ mặc dù có nằm trên giường đủ 8 tiếng đồng hồ đi chăng nữa. Hãy giảm cân nếu bạn bị béo phì và bỏ thuốc lá đi nhé.

Ăn quá ít làm cho bạn mệt mỏi, nhưng ăn thức ăn không phù hợp cũng có thể sinh chuyện. Một chế độ dinh dưỡng cân đối có thể giúp giữ đường huyết trong giới hạn bình thường và có thể ngăn ngừa được tình trạng mệt mỏi, lơ đãng vì bị hạ đường huyết. Đừng bỏ ăn sáng và cố gắng bổ sung prô-tê-in và cũng như thức ăn chứa nhiều hydrat-cacbon trong mỗi bữa ăn. Một ổ bánh mì trứng chẳng hạn.

Thường xuyên luyện tập thể dục thể thao cùng với một chế độ ăn uống điều độ, có lợi cho sức khỏe có thể giúp bạn rất nhiều khi bị suy nhược, cũng rất tốt cho sức khỏe tim mạch và sức khỏe tinh thần của bạn nữa. Dù bạn có bị bệnh tim hay không, nếu bạn bị trầm cảm thì việc cần làm là hãy nói chuyện với bác sĩ.

## Will eating this give me heartburn?

### Ăn món này có bị ợ nóng không? (Tsg)



No matter what the food is, how good it looks, or how much you like it, eating too much food at once makes heartburn more likely. Try using smaller plates to trim your portions. Always eating in a hurry? Shoveling food down is also a no-no, if you want to tame heartburn. Heartburn is a GERD symptom. So slow down when you eat.

Bất kể đó là loại thức ăn gì, trông ngon ra sao, hay bạn có thích nó bao nhiêu đi chăng nữa, thì việc “ngốn” quá nhiều một lúc sẽ làm cho bạn có nguy cơ bị ợ nóng nhiều hơn đấy. Hãy chia nhỏ bữa ăn của mình ra. Lúc nào bạn cũng ăn vội vã sao? Nếu bạn muốn không bị ợ nóng thì đừng có mà bao giờ thấy đồ ăn là ăn ngấu ăn nghiêng ngay liền đó nha. Ợ nóng là một triệu chứng của bệnh trào ngược dạ dày-thực quản. Vì vậy hãy nên ăn thật chậm lại.

Want more ways to curb heartburn? *Bạn có muốn biết thêm những cách khác làm giảm ợ nóng không?*

- ✓ Try chewing gum - *Thử nhai kẹo cao su*
- ✓ Hold the heat - *Hạn chế thức ăn gây nhiệt*
- ✓ Limit acidic foods - *Hạn chế các thức ăn chua*
- ✓ Cut back on fat - *Hãy cắt giảm chất béo*

## Lower-Back Pain - Đau thắt lưng (Cactus Flower)



It has become an increasing problem for office workers of all ages. Experts say that this is due to the increase in sedentary positions. Add to that an increase in bad posture, and the result can be devastating to your body over time.

It isn't just slouching either, sitting up straight but curving your back too much can also lead lower-back pain.

Experts say that having large items in your back pocket such as a wallet, or smart phone, while sitting increases back pain as it puts pressure on the sciatic nerve.

Besides being better aware of your posture as you're sitting at your desk, getting regular exercise, including abdominal strengthening activities, should relieve some of the pressure on your lower back.

Ngày càng nhiều nhân viên văn phòng ở mọi lứa tuổi mắc phải chứng đau thắt lưng. Các chuyên gia nói chứng bệnh này là do càng ngày càng có nhiều công việc phải ngồi một chỗ. Ngoài ra, nhiều người ngồi không đúng tư thế và kết quả là theo thời gian, có thể cơ thể của bạn sẽ bị tổn hại nghiêm trọng.

Không được ngồi cong lưng, hoặc ngồi thẳng mà cúi xuống quá nhiều cũng có thể bị đau thắt lưng đó.

Các chuyên gia nói rằng bỏ đồ vật lớn trong túi sau, chẳng hạn như một cái ví, hoặc chiếc điện thoại thông minh khi ngồi sẽ làm tăng chứng đau lưng vì nó ép lên dây thần kinh tọa.

Ngoài việc chú ý hơn đến tư thế khi ngồi ở bàn, bạn còn cần phải tập thể dục thường xuyên, kể cả động tác làm khoẻ bụng, có như vậy bạn mới giảm đi chút gánh nặng cho cái thắt lưng của mình.



# Obesity - Béo phì

Although not a new issue, the problem is becoming worse as lack of physical activities, increased levels of stress, and the growing prevalence of junk food contribute to an increase in obesity in workplaces around the world.

Obesity is a main factor in increased levels of LDL cholesterol in blood, blood clotting and other dangerous medical conditions. It can also have affects on your muscles and posture, resulted in a downward spiral of a healthy mind and body.

Mặc dù béo phì không còn là vấn đề mới mẻ gì nữa, nhưng nó đang ngày càng trở nên tồi tệ hơn vì chúng ta ít vận động tay chân, cuộc sống càng càng nhiều áp lực và ngày càng nhiều người dùng thức ăn nhanh đã góp phần làm tăng tình trạng béo phì của dân công sở khắp nơi trên thế giới.

Béo phì là nguyên nhân chính làm tăng nồng độ cholesterol LDL trong máu, nhân tố gây đông máu và các căn bệnh nguy hiểm khác. Béo phì cũng ảnh hưởng đến các cơ và vóc dáng của bạn, kết quả là thể chất bị suy giảm và tinh thần bị suy sụp.



**Taralynn lost 25lbs in the first month by simply changing her eating habits**

**Chỉ thay đổi thói quen ăn uống, Taralynn đã giảm được hơn 11kg ngay tháng đầu tiên** (Evelynpham, Christmas, Ecykh)

*Your best weight loss tips?*

**Những bí quyết giảm cân hiệu quả nhất của bạn là gì?**

- ✓ Controlling Portion Sizes  
Kiểm soát khẩu phần ăn
- ✓ Watch out of late night eating  
Đè chừng chuyện ăn khuya
- ✓ Rearrange your Refrigerator  
Cơ cấu lại đồ ăn trong tủ lạnh
- ✓ Don't compare yourself to others  
Đừng so sánh mình với người khác
- ✓ Don't give up when you don't see result  
Đừng bỏ cuộc khi chưa thấy kết quả



Mời các bạn tìm hiểu thêm tại Diễn đàn: **Ăn kiêng low carb theo kiểu DAS** - Cách ăn kiêng của Dr. Anh, chọn thức ăn theo quy tắc đèn giao thông <http://www.coviet.vn/diendan/forumdisplay.php?f=615>

I lost weight by ignoring the scientist and going with what was working. These tips help me eat a healthy diet, exercise regularly and keep weight off.



I couldn't have lost weight if I continued to hang out with enablers. By enablers, I mean the people that pressured me to eat junk, make fun of my healthy habits or laugh at the thought of going to the gym. I ditched the late night parties and replaced them with a good night's sleep, and early morning workouts. I didn't lose my social life; I just put it on hold for a while.

I like carbs, and I try to keep them low, but I don't go out of my way to eat carbs that come from: grain based foods, sugary desserts or breads. I like my carbs to come from: fruits and vegetables.

Salt might make your foods taste better, but it's horrible on your blood pressure and heart. It also makes your body retain water causing you to feel bloated, heavy and just plain gross! Pay attention to sodium levels on your groceries. Stop adding salt to your meals. Use other natural flavors that are powerful like : lemon, garlic, onion or pepper. Adding unnecessary condiments can cause a weight gain. Try using low fat, low calorie condiments.

Sweets are my weakness. I like to cure my sweet tooth with little remedies. I make homemade desserts instead of buying boxed ones, frozen bananas and yogurt instead of ice cream...

Mình giảm cân được mà không thèm quan tâm xem có đúng khoa học hay không, cứ làm những gì mình thấy hiệu quả. Các bí quyết này đã giúp mình ăn uống lành mạnh, luyện tập thể dục đều đặn và không để bị tăng cân trở lại.



Có lẽ mình không giảm được cân đâu nếu cứ tiếp tục đàn đúm với những người hay dung túng mình. Họ là những người khiến mình ăn vặt hoài, hay chế giễu những thói quen tốt cho sức khỏe của mình hoặc cười nhạo chuyện mình sẽ đi tập thể dục. Mình bỏ tiệc tùng thâu đêm và thay vào đó là đi ngủ sớm, dậy sớm tập thể dục. Không phải là không giao du nữa, mà chỉ là tạm hoãn chơi bởi đàn đúm lại một thời gian mà thôi.

Mình rất thích đồ ăn chứa nhiều hydrat-cacbon, và cố gắng không ăn nhiều những thức ấy, nhưng là không ăn nhiều hydrat-cacbon có nguồn gốc thực phẩm ngũ cốc, bánh mì hoặc bánh ngọt trắng mịn. Chứ hydrat-cacbon nguồn gốc rau quả thì mình khoái lắm.

Muối có thể làm thức ăn có mùi vị ngon hơn, nhưng rất là có hại cho huyết áp và tim. Muối còn làm cho cơ thể giữ nước khiến bạn cảm thấy mình béo phì, nặng nề và ục ịch! Hãy chú ý lượng muối trong thức ăn. Đừng cho thêm muối vào món ăn nữa. Hãy sử dụng những gia vị tự nhiên khác mà rất tốt như chanh, tỏi, hành hoặc tiêu. Bỏ thêm vào món ăn những gia vị không cần thiết cũng có thể gây tăng cân đấy. Hãy dùng gia vị ít béo, hàm lượng ca-lo thấp.

Mình có tật là rất mê đồ ngọt. Cái tật xấu này phải dùng mấy mẹo vặt sau mới hòng trị được: tự tay làm món tráng miệng thay vì đi mua đồ hộp, ăn kem chuối và sữa chua thay vì kem ngọt...

### **What changes you made to lose weight?**

Having breakup with a boyfriend for the first time is supposed to sting but this stung a little too much. Food and friends would be the first thing I would turn to, but I didn't have anyone left and food didn't fill the emptiness, it's just fueled the fire of my anxiety. After taking a long walk, I realized that it actually gave me a little control over eating healthier. I started changing my eating habits gradually. I ended up training my body to relate exercise as a way of relaxation.



### **How long does it takes to see your weight loss result?**

25lbs had fallen off through the simplicity of switching to a healthy diet and a active life. The compliments I received from the people around me kept pushing me to move forward and continue to be strong. The reason I lost so much weight the first month is because when you first start a diet you lose a lot of the extra water weight you consume through processed foods. I finally had control over my life and it felt great.

### **Share to us your workout**

I love working out, but only when it's fun. Swimming, hiking, walking, playing sports, dancing are some of my favorite work outs! Sometimes I'll attempt new workouts when I go to the gym.

### **Bạn đã thay đổi những gì để giảm cân?**

Biết là con gái lần đầu thất tình sẽ rất đau khổ nhưng không ngờ lần chia tay bạn trai ấy mình lại đau khổ nhiều đến như vậy. Mình vội vã tìm đến những người bạn và ăn uống thật nhiều, nhưng rồi đâu còn ai bên cạnh mình nữa đâu và thức ăn cũng không lấp đầy được nỗi cô đơn trống trải, mà chỉ làm cho niềm khắc khoải trong lòng càng thêm cháy bỏng hơn mà thôi. Sau một thời gian dài mình nhận ra sự thật là mình đã gần như không còn kiểm soát được chuyện ăn uống nữa rồi. Mình bắt đầu thay đổi thói quen ăn uống của mình một cách từ từ. Cuối cùng mình tập thể dục - rèn luyện thân thể như là một hoạt động giải trí vậy.



### **Phải bao lâu thì bạn mới thấy được kết quả giảm cân của mình?**

Giảm được hơn 11 ký chỉ đơn giản là chuyển sang ăn uống có lợi cho sức khỏe và sống tích cực hơn. Mọi người xung quanh khen ngợi, tiếp cho mình thêm động lực và quyết tâm. Sở dĩ mình giảm được nhiều ký như vậy trong tháng đầu tiên là vì khi bắt đầu ăn uống theo một chế độ kiêng cử đặc biệt thì mất rất nhiều nước, lượng nước này vốn là do ăn những thức ăn chế biến sẵn mà có. Cuối cùng thì mình cũng làm chủ được cuộc đời mình và thấy tuyệt vời làm sao ấy.

### **Bạn chia sẻ cho mọi người biết xem bạn tập thể dục như thế nào!**

Mình thích tập thể dục nhưng không vui là không tập đâu à nha. Bơi lội, leo núi, đi bộ, chơi thể thao, khiêu vũ là những hoạt động luyện tập thể dục thể thao mình yêu thích nhất! Thành thạo có hôm đi tập thể dục ở tiệm, mình cố gắng luyện một số động tác mới.





## Yoga (Ts)

It seems like a hot new trend, but yoga actually began more than 3,000 years ago in India. The word yoga is Sanskrit (one of the ancient languages of the East). It means to "yoke," or unite, the mind, body, and spirit. Training your mind, body, and breath, as well as connecting with your spirituality, are the main goals of the yoga lifestyle. The great thing about yoga is it can be as vigorous or as gentle as you want it to be. That makes it a good choice for anybody.

Có vẻ như yoga đang là một xu hướng mới rất thịnh hành, nhưng thực ra nó đã xuất hiện cách đây hơn 3.000 năm ở Ấn Độ rồi. Từ yoga là tiếng Phạn (một trong những ngôn ngữ cổ xưa của phương Đông). Nó có nghĩa là “nối kết”, hoặc hợp nhất, trí tuệ, cơ thể, và tâm hồn. Mục đích chủ yếu của lối sống yoga là rèn luyện cho tâm trí, cơ thể, hơi thở, và kết nối với tinh thần của bạn nữa. Điều tuyệt vời của yoga là nó có thể mãnh liệt hoặc có thể nhẹ nhàng tùy ý. Chính vì thế mà bộ môn này trở thành một lựa chọn thú vị đối với tất cả mọi người.

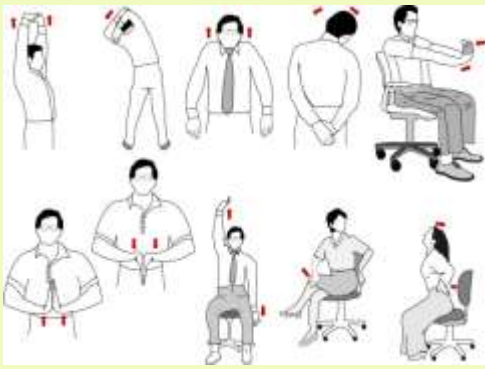
To begin the class, the instructor may lead you through a series of poses like Sun Salutations to warm up your arms, legs, and spine. After that, you'll concentrate on specific poses that work different areas of your body. Most yoga sessions end with some type of relaxation exercise.

Bắt đầu học môn này, có thể bạn sẽ được người hướng dẫn chỉ qua cho biết một loạt các tư thế chẳng hạn như Chào Mặt trời để khởi động tay, chân và cột sống của bạn. Sau đó, bạn sẽ tập trung vào một số tư thế cụ thể có hiệu quả đối với nhiều bộ phận khác nhau trên cơ thể. Đa số các buổi học yoga đều kết thúc bằng một số kiểu bài tập thư giãn.

What can you expect at a yoga class or when you watch a yoga video? Your schedule's already packed — so how are you supposed to fit in time for yoga?

Khi xem một video dạy yoga hay tham dự một lớp yoga, bạn mong đợi điều gì? Thời gian biểu của bạn đã ấn định rồi đó – vậy bạn thu xếp thời gian như thế nào để kịp học yoga với mọi người đây?

**Wishing you good health always - Chúc các bạn luôn dồi dào sức khỏe!**



## Office Exercises

Những động tác thể dục bạn có thể thực hiện ngay tại chỗ ngồi

(Clementine)

### Shoulder stretch - Bài tập co duỗi vai

Standing or sitting for long periods of time can take a toll on your muscles. To prevent or reduce stiffness and pain, try simple office stretches throughout the day.

Start by stretching the back of your shoulder:

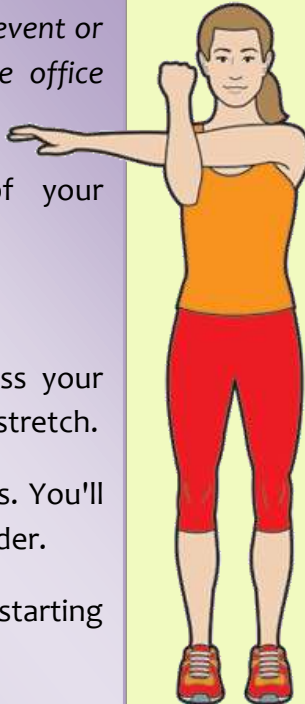
Place one hand under your elbow.

Lift your elbow and stretch it across your chest. Don't rotate your body as you stretch.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds. You'll feel tension in the back of your shoulder.

Relax and slowly return to the starting position.

Repeat the stretch with the other arm.



Đứng hay ngồi lâu đều ảnh hưởng không tốt đến các cơ. Để tránh bị đau cơ hay mỏi cơ, các bạn hãy thực hiện các bài tập co duỗi đơn giản ngay tại chỗ ngồi sau đây:

Bắt đầu bằng cách duỗi phần sau vai:

Đặt tay này dưới khuỷu tay kia.

Nâng khuỷu tay lên rồi duỗi ra trước ngực. Đừng quay người khi thực hiện động tác.

Giữ như vậy từ 15 đến 30 giây. Bạn sẽ cảm thấy căng cơ ở phía sau vai.

Thả lỏng rồi từ từ trở về vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác duỗi với tay kia.

### Upper arm stretch - Bài tập co duỗi bắp tay

To stretch the back of your upper arm and shoulder:

Lift one arm and bend it behind your head.

Place your other hand on the bent elbow to help stretch your upper arm and shoulder.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds.

Relax and slowly return to the starting position.

Repeat the stretch with the other arm.

Duỗi phần sau bắp tay và vai:

Nâng một cánh tay lên rồi gập ra phía sau đầu.

Đặt tay kia lên khuỷu tay gập để kéo duỗi phần bắp tay và vai.

Giữ như vậy từ 15 đến 30 giây.

Thả lỏng rồi từ từ trở về vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác co duỗi với tay kia.



## Chest stretch - Bài tập co duỗi ngực

To stretch the muscles of your chest:

Place your hands behind your head.

Squeeze your shoulder blades together, bringing your elbows back as far as possible.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds.

Relax and slowly return to the starting position.

Repeat.



Co duỗi cơ ngực:

Đặt hai tay ra sau gáy.

Ép hai xương bả vai sao cho hai khuỷu tay càng rộng ra càng tốt.

Giữ như vậy khoảng 15 đến 30 giây.

Thả lỏng rồi từ từ trở về vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác.

## Chin tuck - Bài tập gập cằm

To loosen stiff neck and shoulder muscles, try the chin tuck:

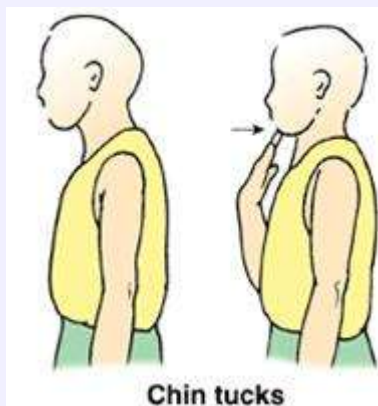
Face straight ahead.

Lower your chin to your chest.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds. You'll feel tension in the back of your neck.

Relax and slowly return to the starting position.

Repeat.



Thả lỏng cơ vai và phần cổ rồi gập cằm lại:

Mặt thẳng ra phía trước.

Hạ cằm thấp xuống ngực.

Giữ như vậy khoảng 15 đến 30 giây. Bạn sẽ thấy căng cơ ở phía sau cổ.

Thả lỏng rồi từ từ trở lại vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác.

## Head turn - Bài tập quay đầu

Face straight ahead.

Turn your head to one side while keeping your shoulders straight.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds. You'll feel tension in the side of your neck and your shoulder.

Relax and slowly return to the starting position.

Turn your head to the other side and repeat the stretch.



Bạn cũng có thể co duỗi các cơ ở cổ bằng cách quay đầu sang một bên:

Mặt hướng thẳng ra phía trước.

Quay đầu sang một bên trong khi vai vẫn thẳng.

Giữ như vậy trong khoảng 15 đến 30 giây. Bạn sẽ thấy một bên cổ và vai căng ra.

Thả lỏng rồi từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.

Quay đầu sang bên kia rồi lặp lại động



## Side neck stretch - Bài tập co duỗi cổ



To stretch the muscles along the side of your neck:

Face straight ahead.

Tilt your head so that you're moving your ear toward your shoulder. Don't bring your shoulder up to your ear.

Hold the stretch for 15 to 30 seconds. You'll feel tension in the side of your neck.

Relax and slowly return to the starting position.

Tilt your head to the other side and repeat the stretch.

Duỗi các cơ dọc sườn cổ:

Mặt hướng thẳng phía trước.

Nghiêng đầu sao cho tai hướng về phía vai. Đừng để vai nâng lên phía tai của bạn.

Giữ tư thế như vậy trong khoảng từ 15 đến 30 giây. Bạn sẽ thấy cơ sườn cổ căng ra.

Thả lỏng rồi từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.

Nghiêng đầu qua phía bên kia rồi lặp lại động tác duỗi.

## Lower back stretch - Bài tập co duỗi thắt lưng

To stretch your lower back:

Sit forward in your chair.

Bring one of your knees toward your chest. Use your hands to grab the back of your thigh and gently pull it toward you. Keep your back straight, being careful not to lean forward.

Hold the stretch for 30 seconds. You'll feel tension in your lower back and the upper part of your buttock.

Relax and slowly return to the starting position.

Repeat the stretch with the other leg.



Để thực hiện động tác co duỗi phần thắt lưng:

Ngồi chồm về phía trước.

Đưa một trong hai đầu gối lên phía ngực. Dùng tay giữ lấy phần sau đùi rồi kéo nhẹ nhàng về phía bạn. Giữ thẳng lưng, cẩn thận để không bị chúi về phía trước.

Giữ như vậy khoảng 30 giây. Bạn sẽ thấy phần thắt lưng và phần mông trên căng ra.

Thả lỏng rồi từ từ quay trở lại vị trí ban đầu.

Lặp lại động tác co duỗi với chân bên kia.