

## FM Genki

**Bài phát thanh dành cho** ngày 23  
& 30 tháng 3

Toàn ban Việt Ngữ của đài FMGenki kính chào quý thính giả  
Chương trình phát thanh tiếng Việt hàng tuần được thực hiện qua các giọng đọc là

### *Nguyễn Việt và Matsu – O*

Chúng ta đang ở vào những ngày cuối của tháng 3 và không khí bên ngoài càng âm dần hơn lên. Trong năm này, ở tháng hai có 2 lần tuyết rơi – điều đó chứng tỏ cho thấy năm này mùa đông khá lạnh khiến cho nàng xuân có thể đến muộn. Nhưng cho dù thế nào thì nàng xuân vẫn đến mang theo hoa đào.

\*/ Mở đầu chương trình phát thanh hôm nay là nội dung chương trình và sự kiện nổi bật đón xuân quanh cố thành Himeji

Ngày 6 tháng 4 được gọi là ngày “ひろのひしろの日”, nên chung quanh khu vực cố thành có nhiều sự kiện được tiến hành. Ngày (thứ bảy) 5 tháng 4, tại quảng trường tam cấp của cố thành Himeji có tổ chức lễ hội ngắm hoa đào hay ひめじじょうかんおうかい 姫路城観桜会. Từ 11 giờ khai mạc với Open Ceremony – đến 11: giờ 15 là khai mạc phần trình diễn vô cùng tráng lệ của 100 cây đàn Koto .

/- Từ 1: giờ 30 trưa, bắt đầu là màn performance của KRD 24 – là những Idol tại khu vực nhằm làm sống lại thần tượng くろだかんべい 黒田官兵衛.

/- Từ 1: giờ 55 trưa, một nhóm người trong đoàn thể dưỡng mệnh trình diễn màn múa trống わだいこ 和太鼓 vô cùng sinh động.

Bên cạnh khu vực có nhiều hàng quán như : gian hàng trà – quán rượu – cùng nhiều gian hàng thức ăn như はなみかし 花見菓子 - かんべいべんとう 官兵衛弁当 - và món ăn nổi tiếng không thể thiếu - đó là ひめじ 姫路おでん và nhiều món chiên xào nấu đặc biệt địa phương khác cũng được bày bán.

Nếu không may ngày này bị mưa nhiều thì chương trình được triển hạn dời sang ngày chủ nhật – 6 tây.

Muốn biết thêm chi tiết có thể liên lạc để hỏi ở Tel : 079 – 287 -3652

Cùng vào ngày này, khu vực bên cạnh cố thành – là vườn thú Himeji thi lập, được

mở cửa từ 9: giờ đến 5 giờ chiều vào mở cửa cho mọi người vào không mất tiền – tuy nhiên giờ vào cuối cùng là lúc 4 giờ 30 phút.

Và cùng trong những ngày đầu tháng 4 này, thì từ *ngày thứ sáu 4 tháng 4 - đến ngày thứ sáu 10 tháng 4*, mỗi ngày từ 6 giờ chiều đến 9 giờ đêm – có trình diễn chương trình ca nhạc nhiều ngày liên tục từ <sup>はな</sup>花あかり ~ <sup>ひめじじょうよざくらかい</sup>姫路城夜桜会 ở quảng trường trong khu vườn nằm về phía tây của cố thành – đặc biệt vào xem không mất tiền. Từ 6 giờ chiều đến 8 giờ đêm thì thay đổi từng ngày khi thì オカリナ hay マリアハーブ lúc thì đàn <sup>こと</sup>琴 và nhiều nữa – đây là những mini concert nhạc vô cùng sống động và vui nhộn. Vào ban ngày thì cũng tại nơi này cũng có những chương trình trình diễn náo nhiệt và quái lạ khác. Nhớ đến xem.

Riêng tại công viên <sup>おてまえ</sup>お手前, từ ngày 4 đến ngày 6, mỗi ngày từ 10 giờ sáng đến có thực thi chương trình giới thiệu món ngon ăn ngon trong vùng <sup>はりま</sup>播磨 với 「うまいもん」 hay một chương trình công phu với 「ひめじぐるめらんど」. Giới đặc sản rau quả cho đến bánh kẹo cùng món ăn của nhiều vùng đất. Và cùng trong thời gian liên quan đến <sup>くろだかんべい</sup>黒田官兵衛 có bày bán những món ăn liên quan đến chuyện này.

Ngày xuân đi ngắm hoa anh đào thưởng thức món ăn ngon là thú vui mong đợi hằng năm của nhiều người – nên cố tận hưởng những ngày vui được giới thiệu.

\*/ Và tiếp theo đây chúng ta tiếp tục bàn thảo về vấn đề những bệnh trạng làm tổn hại cho sức khỏe vì thói quen

Có một số thói quen không đúng cách trong sinh hoạt, lâu dần theo năm tháng gây ra nhiều bệnh tật. Như bệnh tiểu đường, bệnh cao máu cùng một số bệnh mãn tính thành niên khác, đây không phải là bệnh thông thường theo năm tháng mà phát sinh.

Mà là hậu quả của thời gian dài từ lúc còn trẻ có thể như là – từ việc ăn uống – thiếu vận động – giờ giấc ngủ không đủ cũng như không đúng lúc - hút thuốc – uống rượu; áp lực của đời sống gây stress. Những việc sinh hoạt không đúng cách này trong một thời gian dài sẽ phát sinh ra nhiều chứng bệnh thời đại do sinh hoạt không đúng cách có thể kể như là bệnh tiểu đường – bệnh cao máu – bệnh nha chu và một số bệnh khác. Chính vì

nên sớm tập thay đổi lối sống không đúng cách từng bước một. <sup>いちむ にしょう さん</sup>一無、二少、三多 hay

nhất vô-nhi thiếu-tam đại. Như chữ <sup>いちむ</sup>一無 – nhất vô, bước 1, nếu bỏ được thuốc lá thì – nicotine – chất tar không còn trong cơ thể thì người ta sẽ lần bước đến thứ 2 rồi thứ 3. Chúng ta sẽ trở lại việc loại bỏ thói quen xấu vào lần tới.

*Chương trình phát thanh hàng tuần đến đây là chấm dứt.*