

FM Genki

Bài phát thanh dành cho ngày 6 &
13 tháng 4

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 đã bước vào tháng 4, theo người Nhật là một năm mới bắt đầu. Trường học khai
giảng niên học mới – hãng xưởng tiếp nhận nhân viên mới – tất cả tạo nên phong cảnh vật
mới. Sự thay đổi bên ngoài hẳn đã tạo nên một cảm giác mới trong lòng nhiều người – hi
vọng sự thay đổi mới từ ngoại cảnh đến lòng người sẽ mang lại niềm vui mới đến với mọi
người.

☆/- Mở đầu chương trình phát thanh hôm nay – là thông tin về thuế tiêu thụ hay しょうひぜい 消費税.

Đây là một đề tài thời sự đang được bàn tán ở khắp mọi nơi.

Luật pháp được cải tiến, thuế tiêu thụ từ ngày 1 tháng 4 năm này, từ 5% được tăng lên thành
8% . Như chúng ta đã biết thuế tiêu thụ là loại thuế đánh trên mặt hàng tiêu dùng nên người
tiêu thụ phải gánh chịu.

Ngoài ra còn một điều cần chú ý đến là, kể từ ngày 1 tháng 4 này trở đi các dịch vụ service
cũng theo đó mà gia tăng theo nên chú ý đến khoảng tiền thay đổi phải trả thêm này.

Và sau đây là một vài ví dụ cho việc thay đổi thường dùng cần chú ý đến như - như tiền con
tem dùng cho bưu thiếp là 50 yen nay đổi thành 52 yen – giá tiền tem thư chỉ định trên trọng
lượng như với trong lượng dưới 25 gr. trước đây là 80 yen nay tăng thành 82 yen; và với
trọng lượng trên 50 gr thì giá tiền 90yen tăng thành 92yen. Cục bưu điện lưu ý trong việc dán
lên bì thư – vì nếu tiền thư không đúng có thể không gửi đi được hay bị hoàn trả lại – là điều
đáng tiếc và trở ngại có thể xảy ra.

Thêm vào đó thì khi dùng xe bus hay xe điện khi mua vé hay trả tiền vé nhớ chú ý – như tiền

vé xe điện JR từ ひめじえき 姫路駅 đến こうべ 神戸・さんのみやえき 三宮駅 là 970 yen thay vì 950 yen như trước đây.

Vì vậy trước khi tiêu dùng nhớ chú ý đến việc giá tiền thay đổi để tránh phiền phức.

★/- Và tiếp theo đây chúng ta bàn lại việc những thói quen không tốt là nguyên nhân gây ra những bệnh tật.

Trong lần trước chúng ta đã bàn qua bước thứ nhất 一無, nói về những lợi ích khi bỏ được thói quen hút thuốc lá.

Nay thì đến thói xấu thứ 2 二少 – đó là ăn uống . Người Nhật có câu truyền ngôn

là: 腹八分目に医者いらず - bụng no chỉ 8 phần thì không cần bác sĩ. Điều khuyên này cho thấy rằng không nên ăn đầy bụng. Không háu ăn háu uống để giữ gìn sức khỏe và ăn uống điều độ và theo đúng tiêu chuẩn với 1 ngày 3 buổi ăn.

Đến việc uống rượu – nếu 1 ngày uống 1 chai sake Nhật là 1 合 hay 180ml cùng với 1 lon bia 500ml – với lượng rượu như vậy là khá nhiều nên suy nghĩ lại mà hạn chế bớt để giữ gìn sức khỏe. Nồng độ alcohol nhiều chứa nhiều trong cơ thể không phải là điều tốt, mà là nguyên nhân chính gây nên bệnh trong nội tạng.

Và mục tiêu thứ 3 sau cùng là 三多 - với 多動、多休、他接 -

Trước tiên là 多動 nên thường luôn hoạt động, mỗi ngày nên vận động luyện tập cơ thể; đi đây đó ít nhất là 20 phút – thứ hai là luyện tập cho bắp thịt và gân cốt lõi 10 phút. Đây là điều kiện thấp nhất vận động cho sinh hoạt 1 ngày.

Thứ đến là 多休 – ngủ nhiều để cho cơ thể cũng như tâm thần yên nghỉ – một ngày ngủ phải ngủ từ 7 đến 8 giờ.

Và cuối cùng là 他接, nên tiếp xúc với nhiều – từ già đến trẻ vì trong sự giao tiếp trong cuộc sống nó mang lại cho người ta một sự linh hoạt khỏe mạnh màu nhiệm khó giải thích. Đồng thời cũng nên tìm một công việc nào đó để vận dụng sự sáng tạo và cũng là một sở thích – một niềm vui trong cuộc sống.

Hi vọng và cầu chúc mọi người thực hiện một cách tốt đẹp từng bước tiên 1 trên 3 bước tiên để mang lại sức khỏe tốt đẹp cho năm sinh hoạt mới.

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