

# Hạnh phúc mỗi ngày

Happy Women's Day - Joyeuse Journée de la femme



## Tập thể nữ VC - NLĐ Khoa Ngoại ngữ

Khoa Ngoại ngữ - Trường Đại học Cần Thơ được thành lập ngày 23/3/2015. Trải qua hơn 6 năm xây dựng và phát triển

Trong số 80 viên chức của khoa, có 45 viên chức là nữ (chiếm tỷ lệ 56%). Về nguồn nhân lực, trong số 03 Phó giáo sư có 01 là nữ (chiếm tỷ lệ 33%), trong số 22 Tiến sĩ, có 09 TS là nữ (chiếm tỷ lệ 40%), có 30/51 giảng viên là nữ có trình độ Thạc sĩ (chiếm tỷ lệ 58%). BCN khoa có 01 nữ (chiếm tỉ lệ 25%), BCH Đảng bộ Khoa có 02 nữ (chiếm tỉ lệ 40%), BCH Công đoàn khoa có 02 nữ (chiếm tỉ lệ 50%). Chủ tịch Công đoàn và Bí thư Đoàn khoa do 02 nữ giảng viên đảm nhận.

1

### KÝ ỨC

Trao tặng  
ký ức về phụ nữ

2

### SỨC KHOẺ

Chia sẻ  
kiến thức về  
sức khỏe

3

### GIA ĐÌNH

Khoảnh khắc bên  
gia đình



Vài nét về nữ VC-  
NLĐ Khoa Ngoại  
ngữ

— Nguyễn Thị Kim Thanh

Hạnh phúc của  
mẹ, là được làm  
bạn với con



Nguyễn Hương Trà

9 dấu hiệu chứng  
tỏ bạn là người  
phụ nữ hạnh phúc



Sưu Tầm



## VÀI NÉT VỀ NGUỒN GỐC, Ý NGHĨA CỦA NGÀY 20 THÁNG 10 VÀ TẬP THỂ NỮ VC- NLĐ KHOA NGOẠI NGỮ

*Tác giả: Nguyễn Thị Kim Thanh*

### Nguồn gốc của ngày 20 tháng 10

Khi nhắc tới lịch sử dân tộc Việt Nam, khi nhắc tới các vị anh hùng dân tộc, chắc chắn chúng ta không thể không nhắc tới những người phụ nữ dũng cảm, kiên cường, bất khuất như Hai Bà Trưng, Bà Triệu, anh hùng Nguyễn Thị Minh Khai, chiến sĩ Võ Thị Sáu, nữ tướng Nguyễn Thị Định ... những phụ nữ đã góp phần viết lên trang sử vẻ vang của dân tộc.

Ngày 3 tháng 2 năm 1930, Đảng Cộng sản Đông Dương được thành lập, cương lĩnh đầu tiên của Đảng đã xác định rõ “Nam nữ bình quyền”. Đảng đã sớm nhận ra phụ nữ Việt Nam chính là lực lượng quan trọng của cách mạng và đề ra nhiệm vụ: “Đảng phải giải phóng phụ nữ, gắn liền giải phóng dân tộc, giải phóng giai cấp với giải phóng phụ nữ”.

Không chỉ vậy, Đảng đã đặt ra mục tiêu phụ nữ Việt Nam phải tham gia các đoàn thể cách mạng và từ đó thành lập tổ chức riêng cho phụ nữ để thúc đẩy, động viên phụ nữ tham gia cách mạng. Ngày 20 tháng 10 năm 1930, Hội Phụ nữ phản đế Việt Nam được thành lập (sau này đổi tên thành Hội Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam), đồng thời cũng là ngày mà người phụ nữ Việt Nam được cầm lá phiếu bầu cử, tham gia các hoạt động và công tác chính quyền, xã hội, nắm giữ nhiều trọng trách quan trọng trong bộ máy Nhà nước cũng như đoàn thể quần chúng.

Để đánh dấu các sự kiện quan trọng này, Đảng Cộng sản Việt Nam đã quyết định chọn ngày 20 tháng 10 hằng năm là ngày truyền thống của Hội



**Nguồn gốc của ngày 20 tháng 10**

Liên hiệp Phụ nữ Việt Nam, đồng thời xem đây là ngày để tôn vinh người phụ nữ Việt Nam và đặt tên là “Ngày Phụ nữ Việt Nam”. Trải qua hơn 91 năm với nhiều thăng trầm của lịch sử, tổ chức phụ nữ không ngừng phát triển, người phụ nữ Việt Nam ngày càng có tri thức, có sức khỏe, năng động, có văn hóa và đặc biệt là luôn tích cực tham gia các hoạt động, lao động sản xuất, xây dựng và bảo vệ đất nước.



**Ngày 20/10/1930 Hội Phụ nữ Việt Nam được ra đời**

## Ý nghĩa của ngày 20 tháng 10

Từ bao đời nay, vai trò của người phụ nữ vẫn luôn được tôn vinh và coi trọng không chỉ trong gia đình mà ngay cả trong các mối quan hệ xã hội. Phụ nữ chính là hậu phương vững chắc cho chồng, con, đồng thời cũng là người “giữ lửa” cho tổ ấm gia đình hạnh phúc. Ý nghĩa của ngày đặc biệt 20 tháng 10 đó chính là để kỷ niệm và tôn vinh người phụ nữ Việt Nam. Họ là những người con được Bác Hồ tặng 8 chữ vàng: “Anh hùng, Bất khuất, Trung hậu, Đảm đang”, xứng đáng được nhận những lời tri ân, lời chúc yêu thương, tốt đẹp, tấm lòng biết ơn, ghi nhận của đất nước và mọi người xung quanh. Đây cũng là dịp quan trọng để những người chồng, người con, người anh và người em sẽ bày tỏ sự yêu thương, trân trọng tới người phụ nữ của mình.

### Tập thể nữ VC - NLD Khoa Ngoại ngữ:

Khoa Ngoại ngữ - Trường Đại học Cần Thơ được thành lập ngày 23/3/2015. Trải qua hơn 6 năm xây dựng và phát triển, khoa đã có những thay đổi tích cực vượt bậc, đặc biệt là việc phát triển nguồn nhân lực. Trong số 80 viên chức của khoa, có 45 viên chức là nữ (chiếm tỷ lệ 56%). Về nguồn nhân lực, đội ngũ giảng viên là nữ đóng vai trò hết sức quan trọng. Trong số 03 Phó giáo sư có 01 là nữ (chiếm tỷ lệ 33%), trong



**Bác Hồ dành tặng 8 chữ vàng  
cho phụ nữ Việt Nam**

số 22 Tiến sĩ, có 09 TS là nữ (chiếm tỷ lệ 40%), có 30/51 giảng viên là nữ có trình độ Thạc sĩ (chiếm tỷ lệ 58%). Viên chức là nữ tham gia hoạt động chính quyền, đoàn thể của Khoa chiếm tỉ lệ cao: BCN khoa có 01 nữ (chiếm tỉ lệ 25%), BCH Đảng bộ Khoa có 02 nữ (chiếm tỉ lệ 40%), BCH Công đoàn khoa có 02 nữ (chiếm tỉ lệ 50%). Chủ tịch Công đoàn và Bí thư Đoàn khoa do 02 nữ giảng viên đảm nhận.

Để thể hiện được vai trò, vị trí của mình, nữ viên chức Khoa Ngoại ngữ đã luôn tự vươn lên, không ngừng phấn đấu, học tập, rèn luyện để vừa xây dựng hạnh phúc gia đình vừa phát huy vai trò năng động, tích cực của mình trong việc truyền lửa tri thức, tạo dựng sự đoàn kết, tham gia các hoạt động phong trào, nỗ lực góp phần vào sự nghiệp phát triển của Trường, của Khoa và của xã hội.

*“Ngày 20/10 lại đến, xin gửi đến các mẹ, các chị, các em - những phụ nữ đáng yêu - những đóa hoa tươi thắm, những lời chúc tốt đẹp nhất. Xin trân trọng những sự đóng góp và mong chúng ta luôn cùng nhau phát huy tinh thần “Phụ nữ Việt Nam anh hùng, bất khuất, trung hậu, đảm đang” để góp phần vào sự nghiệp xây dựng, bảo vệ đất nước và hạnh phúc gia đình”*



## HẠNH PHÚC CỦA MẸ, LÀ KHI ĐƯỢC LÀM BẠN CỦA CON!

*Tác giả: Nguyễn Hương Trà*

Chắc hẳn, mỗi người trong chúng ta đều có cách riêng tìm thấy cho mình những niềm vui trong cuộc sống. Nhất là trong bối cảnh cuộc sống hiện đại, ai cũng rất bận bịu với nhiều mối lo toan trong công việc cũng như đời sống thường nhật.

Tôi tin chắc đã nhiều người từng đặt câu hỏi : **Hạnh phúc là gì?**

Với mỗi người sẽ có một hoàn cảnh, một góc nhìn, một quan niệm khác nhau nên định nghĩa ấy về hạnh phúc cũng sẽ không giống nhau!

Với tôi, hạnh phúc là những điều rất đỗi bình dị trong cuộc sống thường nhật. Và niềm hạnh phúc lớn nhất với tôi, một người mẹ, là được coi là một người bạn thân thiết của các con.

Mỗi ngày, từ bạn lớn tới bạn nhỏ đi học về, thì câu hỏi thường nhật của “bạn mẹ” là : “Hôm nay con đi học về có chuyện gì vui không? Kể cho mẹ nghe đi !”

Rồi xong, tới rồi đó, tần số “đài” đã được dò đúng! Và cứ thế “những cái radio” bắt đầu phát chương trình trong ngày. Rằng, hôm nay bạn ấy ăn tham, ăn cơm của mình hết rồi còn dùng muỗng xúc cơm của bạn bên cạnh ăn tiếp – chuyện của bạn nhỏ. Rồi, hôm nay mấy đứa con trai lớp con nó chọc tức cô, luồn trặc nhật thể là cô ca cho một bài – chuyện của bạn lớn,...Và cả tí tí chuyện khác nữa.

Chúng tôi có thể chia sẻ bất cứ chuyện gì với nhau, có thể ngồi bên nhau hàng tiếng đồng hồ để “tám chuyện” mà cái “nồi Thạch Sanh chuyện” ấy vẫn chả thấy sôi đi là bao. Thôi thì



từ chuyện học hành, chuyện tương lai, chuyện xã hội, chuyện trong lớp, bạn bè, chuyện buồn và cả chuyện vui... Những chuyện tưởng như rất “vớ vẩn” nhưng tôi lại thấy rất thú vị khi nghe các “bạn con” chia sẻ với mình.

Chúng tôi cùng lắng nghe nhau, cùng nhau phân tích để thấy những cái hay và rút kinh nghiệm cả từ những cái chưa ổn trong những câu chuyện ấy. Cho con bày tỏ quan điểm, lắng nghe con chia sẻ suy nghĩ đã giúp tôi hiểu con hơn, hiểu tâm tư, suy nghĩ và cả những mối quan tâm của con trong mọi lĩnh vực.

Để cho con thoải mái bày tỏ quan điểm từ khi còn nhỏ tuổi và ngay từ những chuyện nhỏ nhất để rồi tới một lúc nào đó, tôi chợt nhận ra rằng : bạn ấy đã trưởng thành thực sự! Con đã lớn khôn rồi và rất có chính kiến!

Tôi không muốn “các bạn” là con “ngoan” khi mẹ bảo đúng, là đúng và mẹ nói sai, là sai. Tôi muốn là người bạn, đồng hành cùng con và muốn được lắng nghe ý kiến của con, nghe con phản biện và bày tỏ! Đừng coi con còn nhỏ mà hãy coi con là người bạn thân thiết và hãy tôn trọng suy nghĩ của con! Tới lúc nào đó bạn sẽ cảm nhận được niềm hạnh phúc tưởng như nhỏ bé nhưng vô cùng lớn lao. Đó là : Hạnh phúc khi được làm bạn của con!

Với tôi : hạnh phúc đơn giản như thế đó!

## BÍ QUYẾT GIỮ GÌN SỨC KHỎE CỦA PHỤ NỮ TRÊN THẾ GIỚI

*Sưu tầm, trình bày: Nguyễn Thị Kim Thanh*

Dù ở bất cứ quốc gia nào, phụ nữ cũng có cách riêng để bảo vệ sức khỏe. Dù cho mình cùng khám phá những bí quyết bảo vệ sức khỏe của phụ

### PHỤ NỮ VIỆT NAM

Một trong những phương pháp giữ gìn sức khỏe của phụ nữ Việt Nam là mâm cơm nhà đầy đủ dinh dưỡng. Chú trọng chế độ ăn nhiều rau xanh, trái cây sẽ giúp cải thiện được rất nhiều vấn đề về sức khỏe như: tăng cường khả năng trao đổi chất, duy trì vóc dáng khỏe khoắn và giữ được làn da tươi trẻ.

### PHỤ NỮ PHÁP

Nước Pháp rất nổi tiếng với những loại rượu vang, vì thế phụ nữ Pháp cũng rất chuộng loại thức uống này. Nếu biết sử dụng một cách điều độ, rượu vang sẽ rất tốt cho cơ thể. Phụ nữ uống một ly rượu vang mỗi ngày sẽ giúp giảm thiểu 40% khả năng bị bệnh tim. Đặc biệt rượu vang đỏ có chứa chất procyanidin là chất chống oxy hóa, giúp bảo vệ làn da.

### PHỤ NỮ Ý

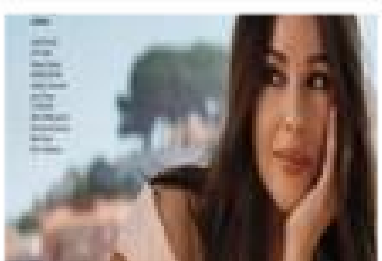
Phụ nữ Ý rất chú trọng đến giấc ngủ trưa. Họ ngủ khá nhiều vào khoảng thời gian này. Bằng chứng là các cửa hàng tại Ý đều đóng cửa từ 1 giờ trưa đến 4 giờ chiều để mọi người có thể nghỉ ngơi. Các kết quả nghiên cứu cũng cho thấy việc ngủ ít làm cơ thể sản xuất nhiều hormone ghrelin hơn. Đây là loại hormone khiến cơ thể cảm thấy thèm các món ăn vặt.

### PHỤ NỮ HÀN QUỐC

Món ăn ưa thích của phụ nữ Hàn Quốc là tỏi. Ở Hàn Quốc, món kim chi rất phổ biến và họ thường ăn kim chi chung với tỏi. Tỏi có tác dụng ngăn ngừa các bệnh về tim rất tốt nhờ chất enzyme ngăn chặn quá trình hình thành cholesterol, tránh không bị tắc động mạch.

### PHỤ NỮ NHẬT

Đậu nành là món ăn ưa thích của phụ nữ Nhật nhằm ngăn ngừa sự lão hóa và bảo vệ sức khỏe. Có tới 40% phụ nữ Nhật thường có thói quen dùng đậu nành cho mỗi bữa sáng. Và trên thực tế theo nghiên cứu thì việc sử dụng đậu nành thường xuyên ít nhất 1 lần/1 tuần có thể giúp giảm thiểu 50% khả năng bị ung thư vú. Bên cạnh đó, trà xanh cũng là món được ưa chuộng tại Nhật. Theo thống kê thì có hơn 50% dùng loại nước uống này mỗi ngày. Mức catechin rất cao trong trà xanh có thể phá hủy những tế bào ung thư bất thường và làm giảm cholesterol.



## 5 CÁCH GIÚP CHO TÓC HẾT BẾT DÍNH VÀO MÙA MƯA

*Sưu tầm, trình bày: Nguyễn Thị Kim Thanh*



*Một mùa mưa nữa sắp đến, những cơn mưa rào bất chợt đều có thể khiến mái tóc gặp tình trạng bết dính cho dù vừa mới gội đầu. Dưới đây là những cách “chữa cháy” cho mái tóc bết dính trong mùa mưa.*

**PHẤN RÔM:** Phấn rôm có chức năng kiềm dầu vượt trội. Vì thế nó có thể xem như là loại mỹ phẩm cực kỳ tốt dùng để giảm độ bết của tóc. Chỉ cần cho một ít phấn rôm vào lòng bàn tay rồi xoa nhẹ nhàng lên chân tóc, phấn rôm sẽ thấm hút bã nhờn và hấp thu hết dầu thừa. Sau đó dùng lược chải đều đến khi tóc khô và suôn mượt trở lại.

**MÁY SẤY TÓC:** Có thể dùng máy sấy sấy mái tóc trong khoảng 3 - 5 phút. Điều này sẽ giúp hong khô tóc và có được mái tóc bồng bềnh ngay tức thì. Sau đó dùng lược tròn chải đều và mái tóc sẽ được làm mới, không còn bết dính nữa.

**MUỐI BIỂN:** Muối biển là một nguyên liệu tuyệt vời giúp loại bỏ những bụi bẩn, vi khuẩn gây gàu và lượng dầu bóng dư thừa, đồng thời giúp mái tóc bóng khỏe. Hòa tan một ít muối rồi cho vào bình xịt và xịt lên tóc, xoa bóp nhẹ nhàng trong vài phút sau đó sấy khô. Mái tóc sẽ trở nên bóng khỏe và tươi mát.

**NƯỚC CHANH:** Nếu tóc quá bết dính thì nước cốt chanh chính là sự lựa chọn tuyệt vời. Có thể đổ nước chanh vào 1 bình xịt nhỏ rồi xịt một ít vào phần tóc bị bết dính và xoa nhẹ nhàng khoảng vài phút tóc bết dính sẽ trở nên tươi mới.

**KEO XỊT TÓC:** Keo xịt tóc sẽ giúp mái tóc vào nếp hơn. Khi tóc bị bết thì hãy xịt một ít keo xịt tóc, sau đó chải nhẹ nhàng sẽ giúp hồi sinh mái tóc ngay lập tức.



## 9 DẤU HIỆU CHỨNG TỎ BẠN LÀ NGƯỜI PHỤ NỮ HẠNH PHÚC

*Sưu tầm, trình bày: Nguyễn Trần Huỳnh Mai*

VOV.VN - Những người phụ nữ được yêu thương và sống trong hạnh phúc có điều gì khác biệt?

Một người phụ nữ có hạnh phúc hay không không nằm ở cách cô ấy mỉm cười khi đối mặt với mọi người, hay điều mà mọi người nói về cuộc sống của cô ấy. Một người phụ nữ chỉ thực sự hạnh phúc khi họ được sống trong tình yêu thương, có được sự tự do, thoải mái từ tận sâu tâm hồn. Và dưới đây, là 9 điều chỉ phụ nữ hạnh phúc mới làm được:

### 1. Giữ tinh thần lạc quan mỗi ngày

Một người phụ nữ hạnh phúc luôn biết rằng hạnh phúc và sự giàu có không liên quan trực tiếp đến nhau, bạn có thể vui vì

có nhiều tiền trong ví nhưng sẽ không hạnh phúc chỉ vì có tiền. Mà thay vào đó, là một tinh thần lạc quan. Sự lạc quan giúp họ suy nghĩ tích cực, luôn vui vẻ và mang niềm vui tới cho mọi người.

### 2. Tạo ra niềm vui của cuộc sống

Một người phụ nữ biết tự tạo ra niềm vui cho chính mình, làm những điều mình thích và mang lại niềm vui cho những người cô ấy yêu thương, đó hẳn là một người phụ nữ hạnh phúc rồi.

### 3. Tâm lý tốt

Sự so đo, ưu tư luôn bó buộc ta trong một góc u ám, cuối cùng chỉ tạo ra tâm lý buồn bã, bất mãn với cuộc đời. Chỉ có không tính toán thiệt hơn, sống "thoáng" hơn trong suy nghĩ mới khiến ta luôn tìm được sự an ủi kể cả trong những bất hạnh cuộc đời, từ đó mà tạo nên một tâm lý mạnh mẽ, hạnh phúc với những gì mình có

### 4. Biết cách quản lý tài chính tại gia đình

Phụ nữ giỏi không phải là người kiếm được bao nhiêu tiền, có địa vị thế nào trong xã hội mà là người biết được sự vất vả của việc kiếm tiền và có cách quản lý tài chính, chi tiêu hợp lý. Không chỉ khi có gia đình mà cả khi còn độc thân,



*Ảnh minh họa*

một người phụ nữ biết quản lý tài chính sẽ không bao giờ nghèo. Vì mặc dù tiền không khiến ta hạnh phúc nhưng nghèo khó lại khiến ta chật vật và bớt vui vẻ hơn nhiều.

### 5. Không bận tâm đến những điều nhỏ nhặt

Cũng như tâm lý so đo, ưu sầu, sự bộc lộ cảm xúc một cách thái quá với những việc nhỏ cũng đang biến cuộc sống của bạn trở thành "màu xám" đấy. Hãy tạo cho mình một không gian rộng mở trong tâm trí, bớt quan tâm đến những điều nhỏ nhặt, những người không quan trọng... và dành thời gian cho chính mình.



## 6. Biết cách cư xử ân cần

Một phụ nữ có thể được nuông chiều bởi mọi người xung quanh cô ấy, nhưng cô ấy sẽ càng hạnh phúc hơn nếu biết cho đi để nhận lại, cư xử ân cần, quan tâm tới

## 7. Làm mọi thứ trong khả năng của mình

Thay vì ngồi đó và so sánh mình hoặc người thân với những người khác, phụ nữ hạnh phúc thường cố gắng hết mình để đạt được mục tiêu. Nếu họ thất bại, ít ra họ cũng vui vì mình từng nỗ lực.



## 8. Có không gian riêng của bạn

Một người phụ nữ độc lập về tài chính và có quy hoạch cuộc sống riêng ngoài chồng, con, hoặc các mối quan hệ xã hội sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc hơn người phụ thuộc vào người khác. Họ tự tin, lạc quan, có các mối bạn tâm riêng ngoài việc suy nghĩ vẩn vơ về người mà họ phụ thuộc. Một phụ nữ hạnh phúc, họ sẽ không đặt nửa kia là trọng tâm duy nhất của đời mình. Một chiếc kiềng luôn cần có nhiều chân để đứng vững, phụ nữ hạnh phúc

## 9. Phát triển một lối sống lành mạnh

Lối sống lành mạnh là thứ nên được lan tỏa, khi bạn hạnh phúc với lối sống lành mạnh của mình, hãy chia sẻ nó với người khác, để cảm nhận được niềm vui khi những người xung quanh mình cũng đang cải thiện cuộc sống của họ theo hướng tốt hơn./.



## 7 CÁCH GIÚP BẠN GIỮ ĐÚNG TƯ THẾ KHI PHẢI NGỒI LÀM VIỆC NHIỀU

Sưu tầm: Nguyễn Lam Vân Anh

PNO - Làm việc tại nhà, học tập online, chúng ta đang ngày càng dính chặt trên chiếc ghế và bàn làm việc của mình nhiều hơn bao giờ hết.

Việc phải chôn chân ở nhà vì dịch bệnh khiến chúng ta đang dành nhiều thời gian hơn để ngồi trên ghế làm việc, học tập hay thư giãn. Có lẽ một số bạn đã cảm thấy những ảnh hưởng nhất định của tư thế ít vận động này khi phải ngồi yên một chỗ nhiều giờ liền như cứng cơ hoặc đau lưng hay thậm chí là ảnh hưởng đến cột sống. Vì vậy chúng ta cần chú ý đến tư thế ngồi và một vài động tác nhẹ giúp thư giãn cột sống.

### 1. Chiếc ghế ngồi phải thật sự phù hợp với bạn

Bạn nên lựa chọn loại ghế có thể điều chỉnh được về chiều cao cũng như độ đàn hồi của phần lưng ghế. Ngoài ra còn có 2 điểm chính cần nhớ khi chọn một chiếc ghế làm việc hay ngồi học. Đầu tiên là kiểm tra xem mặt ghế có rộng hơn hông của bạn ít nhất 2,5cm ở mỗi bên để bạn có đủ chỗ dựa cho đùi hay không.

Thứ hai, kiểm tra xem có khoảng cách ít nhất 1cm giữa mép ghế và gót của bạn hay không. Chọn ghế có đệm mềm cũng sẽ giúp phần mông vào đùi của bạn cảm thấy thoải mái hơn so với một chiếc ghế gỗ không có đệm.



### 2. Kiểm tra xem lưng ghế có được thiết kế phù hợp với độ cong của xương sống hay

Đây là một điểm mà chúng ta thường xuyên bỏ qua và sau một thời gian dài, vùng thắt lưng sẽ trở nên nhức mỏi. Một chiếc ghế phù hợp với tư thế ngồi của chúng ta phải có phần lưng ghế cong theo hình chữ S tự nhiên của xương sống. Những chiếc ghế không được thiết kế giúp hỗ trợ vùng cổ và thắt lưng có thể gây ra tác động xấu cho cột sống.



Tuy nhiên, thời điểm này chúng ta không thể trải nghiệm trực tiếp để có thể mua những chiếc ghế phù hợp. Một giải pháp thay thế giúp bạn vẫn chăm sóc tốt xương sống của mình là sử dụng một chiếc khăn cuộn lại hoặc một chiếc gối nhỏ để làm đệm cho lưng của bạn. Nhưng hãy lưu ý đến kích thước phù hợp, vì một chiếc khăn lớn hơn có thể khiến cột sống của bạn khó chịu hơn.

### 3. *Thẳng lưng thôi chưa chắc là một tư thế ngồi đúng không*

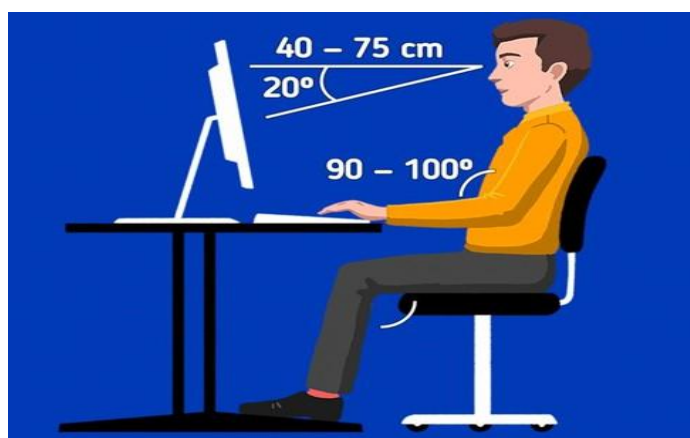
Bây giờ bạn đã tìm ra chiếc ghế phù hợp với mình, điều tiếp theo cần xem xét là làm thế nào để ngồi đúng cách. Bạn có thể bắt đầu bằng cách đặt hông sát vào lưng ghế, cổ và vai hướng về phía trước. Sau đó, từ từ kéo thẳng cột sống của bạn bằng cách kéo đầu và vai lên, đồng thời đẩy lưng dưới về phía trước. Giữ tư thế này trong vài giây trước khi thả lỏng ra một chút, sau đó quay người về phía sau cho



### 4. *Giữ bàn chân của bạn chạm sàn*

Bắt chéo chân có thể làm giảm lưu lượng máu và có thể gây đau cơ, hơn nữa, tư thế này cũng không hề tốt cho cột sống, vì vậy các chuyên gia khuyên bạn nên giữ chân thẳng và đặt bàn chân chạm sàn. Trong một vài trường hợp khi phải mang giày cao gót ngồi làm việc ở văn phòng hoặc ở quán cà phê (sau khi cuộc sống quay lại trạng thái bình thường) thì bạn nên cân nhắc tháo giày cao gót để giúp

### 5. *Hãy chú ý góc nhìn của bạn khi ngồi trước máy tính*

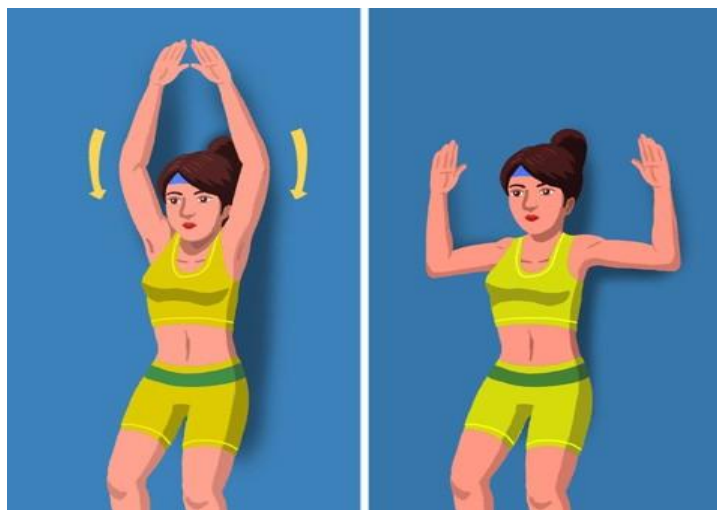


Tư thế lý tưởng khi ngồi là khuỷu tay tạo một góc  $90^\circ$  và đầu gối cũng như thế. Bạn cũng có thể ngả lưng ra phía sau một chút để tạo cảm giác thoải mái hơn. Màn hình máy tính cần được để ngang tầm mắt và giữ một khoảng cách nhất định so với mắt của chúng ta giúp tránh làm mỏi cổ và mắt. Bàn phím cũng nên được đặt cách mép bàn khoảng 10-15cm để cổ tay và bàn tay có không gian vận động thoải mái.

### 6. *Vận động sau một khoảng thời gian nhất định*

Ngay cả khi bạn đã tìm thấy chiếc ghế được thiết kế ưu việt và phù hợp với người phải thường xuyên ngồi làm việc thì việc ngồi quá nhiều vẫn có thể dẫn đến các vấn đề sức khỏe và chấn thương cơ. Để tránh điều đó, hãy cố gắng để máu lưu thông bằng cách đứng lên và di chuyển một chút. Nếu có thể, hãy nghỉ giải lao ít nhất một phút sau mỗi 30 phút. Bạn cũng có thể đặt báo thức hoặc hẹn giờ để nhắc bản thân rằng bạn cần rời khỏi bàn làm việc/bàn học một chút. Rất nhiều bạn cảm thấy stress đặc biệt là trong khoảng thời gian làm việc tại nhà và cứ như thế, chúng ta ôm chặt lấy máy suốt 8 tiếng/ngày thì không tốt cho sức khỏe chút nào.

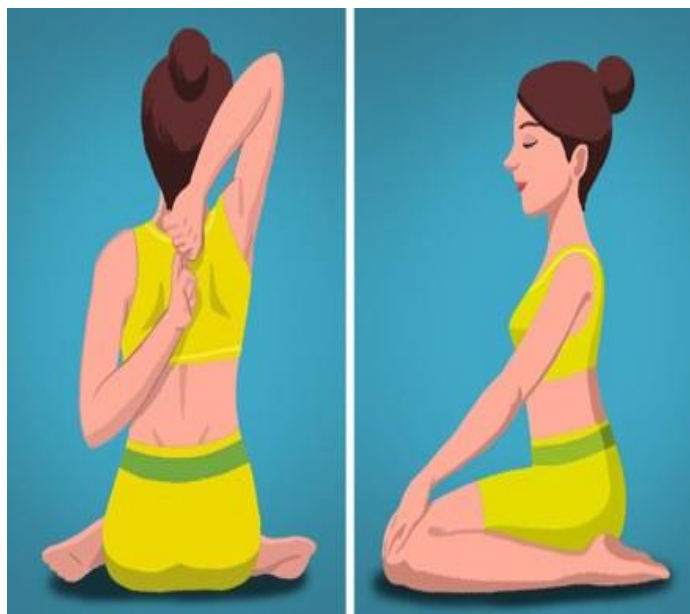
## 6. Thực hiện một số các bài tập giúp cân bằng tư thế của bạn



“Trượt tường” là một bài tập đơn giản giúp phục hồi cơ thể và giảm căng cơ ở cổ và vai. Bước đầu tiên là đứng dựa lưng vào tường, đầu gối hơi cong và hai tay duỗi qua đầu. Giữ mu bàn tay, cùi chỏ, vai và cột sống của bạn ép vào tường khi bạn trượt cánh tay xuống cho đến khi cùi chỏ ngang vai. Sau đó, nâng cánh tay của bạn lên trở lại và lặp lại động tác này 10-12 lần.

Ngoài ra còn có một số tư thế yoga, như “Gomukhasana” hoặc Tư thế mặt bò, giúp giảm căng cơ. Để thực hiện bài tập này, bạn chỉ cần uốn cong cánh tay về phía sau và để hai bàn tay chạm nhau ở sau lưng. Ngoài ra còn có bài tập “Virasana”, bạn sẽ ngồi trên gót chân trong khi giữ thẳng ngực và thân mình. Tư thế này giúp bạn thoải mái hơn khi quay lại bàn làm việc.

Hãy nhớ vận động thường xuyên để giúp lưu thông máu và có một cuộc sống cân bằng trong mùa dịch này nhé!



### “Bài thơ về thể dục”

Vận động tốt nhất trên đời  
 Ấy là đi bộ mọi người chớ quên  
 “Phòng trị huyết áp, mạch tim”  
 Giảm được đường huyết tăng lên  
 trong người  
 Chắc cơ giảm béo tuyệt vời  
 Khí sắc tươi trẻ cho đời đáng yêu  
 Mỗi ngày hai lượt sớm chiều  
 Nửa giờ đi bộ là điều thường xuyên  
 Đi bộ bác sĩ không tên  
 Giúp ta sức khỏe chớ nên hững hờ.

**Sưu tầm: Nguyễn Thị Kim Thanh**

## Nhớ quê dữ lắm rồi!

*Sưu tầm: Nguyễn Lam Vân Anh*

**PNO - Ở giữa tâm dịch, thỉnh thoảng nghe bài hát Quê hương (Nhạc: Giáp Văn Thạch - lời thơ: Đỗ Trung Quân), trong tôi lại trào dâng cảm xúc.**

Về quê, đuổi gà đuổi vịt. Sẽ coi cú nếu chúng ta thiếu quê hương. Ở nhà tránh dịch, những lúc rảnh rỗi tôi thường nhắn tin với nhóm bạn cùng quê đang sinh sống quanh TP.HCM. Sau những dòng tin nhắn thăm hỏi sức khỏe gia đình có ổn không, có mua thực phẩm được không, là những thông tin dịch bệnh của quận này, huyện nọ rồi đến toàn thành phố, tỉnh này, tỉnh kia, tỉnh quê nhà.



Đang nói về những quy định mới, bỗng dưng cậu bạn ở Quận Bình Thạnh, TP.HCM xen vào: “Không biết tụi bây sao, chứ tao nhớ quê dữ lắm rồi!”. Cô bạn gái ở Phú Nhuận đáp liền: “Quê hương mà ai chả nhớ. Nếu bay được về quê sớm thì khỏe hơn. Về quê mình có rau, có cá, vườn rộng thênh thang, mấy đứa nhỏ tha hồ chạy nhảy”.

Tôi cũng góp phần “chen lấn”: “Đầu mùa dịch, mình lo buôn bán kiếm tiền đầu tắt mặt tối nên chưa sắp xếp kịp để về quê. Ngờ đâu cái con biến chủng Delta này gồm thiệt”.

Khoảng cách từ TP.HCM về đến quê hương Tiền Giang của tôi không xa lắm, nếu ngồi xe đò hướng miền Tây, khoảng một tiếng rưỡi là tới nơi. Trước đây khi chưa có dịch bệnh, tôi thường hẹn hò bạn bè đang sinh sống ở TP.HCM đưa gia đình nhỏ về thăm quê vào những dịp cuối tuần hay những ngày nghỉ lễ để xả hơi, đổi gió.

Cuộc sống ở miền quê rất thanh bình với sông nước, nhiều loại cây ăn trái: bưởi da xanh ngọt ngọt chua chua, mít và sầu riêng đua nhau tỏa hương ngào ngạt. Vào mùa mưa như lúc này, sẽ có rau dại mọc quanh vườn, tha hồ ra hái để nấu canh, luộc, xào, bóp gỏi. Dưới mương trong vườn nhà có nhiều loại cá, ếch.

Ở quê, chợ thường họp vào buổi sáng, tinh tươm những dãy hàng hóa đa dạng về thịt, cá, gia cầm. Tôi thích nhất là những loại cá đồng con nhỏ bằng ngón tay, mua về kho tiêu, nếu đem chấm với ớt nhần lòng trong vườn nhà luộc sơ thì ngon gì bằng.

Qua lại góc chợ quê, có rất nhiều loại bánh truyền thống như: bánh lá mít, bánh lá mơ, bánh chuối, bánh tằm mì, bánh bột bán ăn kèm với nước cốt dừa. Vừa ăn vừa nhớ hồi xưa, trong những ngày mưa dầm, anh chị em của tôi đói bụng, mẹ hay bày ra làm bánh để ăn.

Về quê, mỗi buổi sáng dậy sớm ra hít không khí trong lành mát mẻ. Buổi trưa, những người lớn tuổi thường mở radio nghe chương trình ca hát tân cổ giao duyên.

Buổi chiều họp mặt anh em gia đình, họ hàng đến chơi uống trà kể chuyện làm ăn kinh tế, chuyện chăm sóc cây trồng, giá bán trái cây rộ mùa thu hoạch. Thỉnh thoảng, cánh đàn ông chúng tôi cùng nhau đàm đạo qua ly bia, ly rượu, rồi người đàn người hát, thích thú vô cùng.



Ở giữa tâm dịch, thỉnh thoảng nghe bài hát Quê hương (nhạc: Giáp Văn Thạch - lời thơ: Đỗ Trung Quân), trong tôi lại trào dâng cảm xúc.

Quê hương ơi, sao mà nhớ... Nguyên cầu COVID-19 sớm mất đi để người dân trở lại cuộc sống bình thường, tôi cùng bạn đồng hương được ngồi trên xe đò về miền Tây thăm quê sau những tháng ngày giãn cách.

## MẸ CỦA CHÚNG CON

*Tác giả: Nguyễn Thị Kim Thanh*

Cha phải đi chữa bệnh  
Mẹ ở nhà một mình  
Mắt nhìn về xa thẳm  
Gió trong vườn lặng thính.

Cơm Mẹ không buồn nấu  
Ba bữa gói mì tôm  
Mẹ bảo bụng không đói  
Thiếu vắng Cha - Mẹ buồn.

Mẹ rất nhiều con cháu  
Chúng nó đều ở xa  
Đứa trong Nam ngoài Bắc  
Thi thoảng ghé thăm nhà.

Hôm nay ngày của mẹ  
Con chẳng thể tặng hoa  
Chẳng một lời tin nhắn  
Con không biếu Mẹ quà!

Mẹ ơi từ sâu thẳm  
Vạn lần con biết ơn  
Có tình nào đong đếm  
Bằng tình Mẹ chúng con!



Ảnh minh họa







