Một ngày nọ, ốc sên con hỏi mẹ của nó: “Mẹ ơi! Tại sao chúng ta từ khi sinh ra phải đeo cái bình vừa nặng vừa cứng trên lưng như thế?

***Mẹ***

Thật mệt chết đi được!”

“Vì cơ thể chúng ta không có xương để chống đỡ, chỉ có thể bò, mà bò cũng không nhanh”, mẹ nói.

“Chị sâu róm không có xương cũng bò chẳng nhanh, tại sao chị ấy không đeo cái bình vừng nặng vừa cứng đó?”.

“Vì chị sâu róm sẽ biến thành bướm, bầu trời sẽ bảo vệ chị ấy”.

“Nhưng em giun đất cũng không có xương và cũng bò chẳng nhanh, cũng không biến hóa được, tại sao em ấy cũng không đeo cái bình vừa nặng vừa cứng đó?”

“Vì em giun đất sẽ chui xuống đất, lòng đất sẽ bảo vệ em ấy.”

Ốc sên bật khóc và nói:

“Chúng ta thật đáng thương, bầu trời không bảo vệ chúng ta, lòng đất cũng không che chở cho chúng ta.

Vì vậy mà chúng ta có cái bình! Ốc sên mẹ an ủi con - chúng ta không dựa vào

trời, cũng chẳng dựa vào đất, chúng ta phải dựa vào chính bản thân chúng ta”.

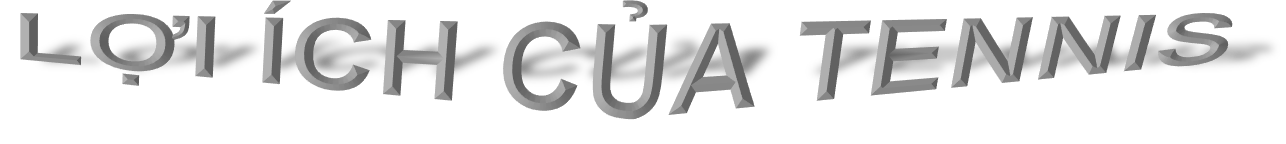
**WHO: DỊCH SARS ÐANG LẮNG DỊU**

* Hôm nay (05/ 06/ 2003) là một ngày dáng nhớ với người dân thế giớ sau gần 4 tháng chiến đấu với dịch bệnh SARS - không một ca tử vong nào được ghi nhận. Tổ chức Y tế thế giới (WHO) cho rằng đây là dấu hiệu lạc quan, song vẫn cần phải đề phòng nguy cơ tái phát dịch.
* Tại Ðài Loan, Trung Quốc, hai điểm đó của dịch SARS hiện nay, số ca nhiễm mới chỉ dừng lại ở mức 1 con số trong nhiều ngày qua. Hong Kong - khu vực đỏ của dịch bệnh trong tháng 3 - cũng vừa được Trung tâm Kiểm soát và phòng bệnh Mỹ (CDC) dỡ khỏi khuyến cáo đi lại.
* Còn lại Toronto, nơi có một số bệnh viện bị virus SARS tấn công trở lại, cũng có những biện pháp khống chế hiệu quả.

Tuy nhiên, người đứng đầu mạng lưới dịch SARS toàn cầu của Liên Hợp Quốc MikeRy an nhấn mạnh rằng, chưa thể kết luận điều gì dựa vào số liệu của một ngày. Ông cảnh báo Trung Quốc cần tránh để xảy ra hiện tượng tương tự như ở Toronto, bằng việc đảm bảo công tác giám sát dịch bệnh ở đây luôn “nhạy bén” không bỏ sót một trường hợp nhiễm bệnh nào.

***NGẠN NGỮ HAY***

* *Cách duy nhất để có bạn bè là chính bản thân mình phải là một người bạn –* ***Emerson.***
* *Bạn có yêu đời không? Vậy đừng phung phí thời gian vì chất liệu của cuộc sống được làm bằng thời gian –* ***Franklin****.*
* *Thời gian không đo lường bằng năm tháng mà bằng những gì chúng ta làm được****(H.Cason).***
* *Hãy suy nghĩ những gì bạn nói nhưng đừng nói tất cả những gì bạn nghĩ – Delarm*



***Chơi tennis là cách vận động toàn thân và tiêu thụ nhiều năng lượng hơn cả chạy bộ, tập thể dục nhịp điệu và đạp xe đạp.***

**T**

*heo nhiều nghiên cứu khoa học trên thế giới, nếu tập luyện đủ và đúng cách, bộ môn tennis sẽ mang lại rất nhiều lợi ích cho phụ nữ. Chẳng hạn:*

1. **Làm xương chắc khỏe hơn**. Việc tập đều đặn làm tăng mật độ xương, giảm nguy cơ loãng xương.

Nếu bạn đã loãng xương, tập **ĐI CHƠI** luyện tennis cũng sẽ giúp cơ thể giảm **THUI……À** hiện

kajbfvkjdfsvsdfv

**HÁ….^.^**

tượng giòn và mất xương do tuổi tác.

* 1. **Giúp kiểm soát lượng mỡ của cơ thể giảm cân hiệu quả**. Sau tuổi 20, nếu không vận lực, mỗi 10 năm, cơ thể phụ nữ sẽ mất khoảng 2kg

cơ bắp. Điều đó làm vóc dáng phụ nữ ngày càng yếu và mỏng mạnh hơn.

* 1. **Giảm thiểu nguy cơ chấn thương do tuổi tác**. Tập luyện tennis làm cơ bắp chắc khỏe hơn, giúp bảo vệ các khớp xương, tăng khả năng giữ thăng bằng cơ thể và duy trì độ dẻo dai lâu bền. Điều này giúp bạn ít bị té ngã và gãy xương khi bạn lớn tuổi.
  2. **Tăng sức chịu đựng và sức bền.** Chơi tennis giúp bạn có thêm nhiều năng lượng để đối phó với những áp lực về thể xác, tinh thần mỗi ngày.
  3. **Làm bạn tăng cảm giác sảng khoái, lạc quan, yêu đời**. Khi cầm vợt, những mệt mỏi ưu phiền sẽ nhanh chóng tan biến. Vì thế, bạn cảm thấy mình luôn khỏe khoắn, tự tin và năng động.
  4. **Bạn sẽ ngủ ngon hơn và tránh xa những cơn mất ngủ triền miên do tuổi tác**. Một giấc ngủ đủ sẽ mang lại vẻ trẻ trung cho bạn.

**Theo BS. Nguyễn Trọng Anh**