

# COMMUNICATION AND CULTURE

## (SGK tiếng Anh trang 66)

### COMMUNICATION

**1. Listen to Phong's talk about meditation. Complete the notes below.**

*(Hãy nghe bài nói chuyện của Phong về thiền hành. Hoàn thành bảng bên dưới.)*

**Đáp án:**

**1.** Phong has practised meditation for **five / 5** years.

**2.** Recommendations for meditation:

a. Location: at a **quiet** place

b. Time: **at night** or **early morning**

c. Duration: **15 minutes** / a day

d. Techniques: Listen to **the silence around you** and breathe **slowly and deeply**.

**3.** Benefits of meditation:

a. **Relieving stress**

Reason: You would feel completely at ease if **you let your mind relax**.

b. **Staying healthy and living longer**

Reason: Your body stops producing stress hormones and other chemicals that **may weaken your immune system**.

**Hướng dẫn dịch:**

*1. Phong đã tập thiền trong năm / 5 năm.*

*2. Đề xuất cho thiền:*

*a. Địa điểm: ở một nơi yên tĩnh*

*b. Thời gian: vào ban đêm hoặc sáng sớm*

*c. Thời lượng: 15 phút / ngày*

*d. Kỹ thuật: Nghe sự im lặng xung quanh bạn và hít thở từ từ và sâu.*

*3. Lợi ích của thiền:*

*a. Giảm căng thẳng*

*Lý do: Bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái nếu bạn để cho tâm trí của bạn thư giãn.*

*b. Giữ sức khỏe và sống lâu hơn*

*Lý do: Cơ thể bạn ngừng sản xuất hormon gây căng thẳng và các hóa chất khác có thể làm suy yếu hệ miễn dịch của bạn.*

### **Nội dung bài nghe:**

In this technological era, we can enjoy a better lifestyle, but we often work under pressure and feel stressed. Luckily, I've found a way to take my mind away from daily worries by one simple way: meditation.

I've practised meditation for five years, and I can say its benefits are obvious. Most importantly, meditation helps to relieve stress. While you meditate, you stop thinking about your work or every day worries. Yoga experts advise that you should find a quiet place and meditate at night or early morning - when you are not disturbed by anything. Then you can just listen to the silence around you and breathe slowly and deeply. If you let your mind relax that way, you would feel completely at ease. Secondly, when you meditate, your heart rate slows down and your body stops producing stress hormones and other chemicals that may weaken your immune system. This helps you to stay healthy and live longer.

Practising meditation does not require too much of your money or time. Just spend 15 minutes a day meditating and you will have your own peace of mind.

### **Hướng dẫn dịch:**

*Trong kỷ nguyên công nghệ này, chúng ta có thể hưởng thụ một lối sống tốt hơn, nhưng chúng ta thường làm việc dưới áp lực và cảm thấy bị căng thẳng. May mắn thay. Tôi đã tìm ra cách để tránh khỏi những lo lắng hàng ngày bằng một cách đơn giản: thiền định.*

*Tôi đã chuẩn bị thiền trong năm năm, và tôi có thể nói những lợi ích của nó là hiển nhiên. Quan trọng nhất, thiền giúp giảm căng thẳng. Trong khi bạn suy gẫm, bạn sẽ không nghĩ về công việc hoặc lo lắng hàng ngày của bạn. Các chuyên gia yoga khuyên bạn nên tìm một nơi yên tĩnh và thiền vào ban đêm hoặc buổi sáng sớm - khi bạn không bị quấy rầy bởi bất cứ điều gì. Sau đó, bạn chỉ có thể lắng nghe sự im lặng xung quanh bạn và hít thở từ từ và sâu. Nếu bạn để tâm trí của bạn thư giãn theo cách đó. Bạn sẽ cảm thấy hoàn toàn thoải mái. Thứ hai, khi bạn thiền định, nhịp tim của bạn chậm lại và cơ thể bạn ngừng sản xuất các hoóc môn căng thẳng và các hóa chất khác có thể làm suy yếu hệ thống miễn dịch của bạn. Điều này giúp bạn giữ được sức khỏe và sống lâu hơn.*

*Tập thiền không đòi hỏi quá nhiều tiền bạc hay thời gian của bạn. Chỉ cần dành 15 phút một ngày để thiền định và bạn sẽ có được sự yên tâm.*

## **2. Discuss the questions with a partner.**

*(Thảo luận những câu hỏi dưới đây với bạn bên cạnh.)*

### **Gợi ý:**

**1. Do you know any other ways to relieve stress and feel relaxed?**

*(Bạn có biết cách nào khác để giảm căng thẳng và cảm thấy thư giãn?)*

**=> Some ways to relieve stress and feel relaxed:**

- watching an entertainint: movie or TV programme**
- reading a book**
- being in the company of friends**

**- lying on the beach**

**- spending the weekend in the countryside**

*(Một số cách để giảm căng thẳng và cảm thấy thư giãn)*

- Xem phim giải trí hoặc chương trình truyền hình

- Đọc sách

- Tập tập với bạn bè

- Nằm dài trên bãi biển

- Dành kỳ nghỉ cuối tuần ở nông thôn)

**2. Which do you think works best? Why?**

*(Bạn nghĩ việc nào tốt nhất? Tại sao?)*

**=> I think lying on the beach works best because I can stay at ease and enjoy the beauty of the beach.**

*(Tôi nghĩ nằm trên bãi biển có tác dụng nhất vì tôi có thể yên lặng và ngắm vẻ đẹp của biển.)*

## **CULTURE**

**1. A Longevity Hot Spot** (Điểm nóng về tuổi thọ)

**Decide whether the following statements are true (T), false (F), or not given (NG). Tick the correct box.**

*(Những câu phát biểu dưới đây đúng (T), sai (F), hay không có thông tin (NG). Đánh dấu vào ô đúng.)*

	T	F	NG
1. Nagano Prefecture is surrounded by sea.			
2. The favourite food of Nagano residents is fish.			
3. Before 1981, the main cause of Nagano's high death rates was their high intake of salt.			
4. The campaign to improve residents' longevity was first launched by the local government.			
5. After ten years, the efforts to lower Nagano's death rates from heart disease succeeded.			
6. Hot springs can help to treat heart disease.			
7. Nowadays, people from all over the world travel to Nagano to study its health-care model.			

### A LONGEVITY HOT SPOT

Nagano is a mountainous, landlocked prefecture in the centre of Japan, with a population of more than two million. In 2014, the life expectancy there was 87.2 years for women and 80.9 for men, which is one of the highest in the world.

The region once experienced high death rates from causes such as stroke and heart attacks. This was attributed to the residents' favourite food: salted, pickled vegetables and miso, a kind of fermented soy bean paste. Being inland, Nagano does not have readily available seafood, and salt was used to process and preserve food for use in the long snowy winters.

The turning point was in 1981, when the non-profit Nagano Dietetic Association decided to take action. The first step was a campaign to reduce salt intake and promote a healthier diet and lifestyle. Volunteers were trained to conduct nutrition seminars at supermarkets, shopping malls, and community centres. At first, it was difficult to convince people to change, but gradually it became easier. The efforts paid off with surprising speed. By 1990, life expectancy had risen by three years in a decade, and the death rates due to heart disease had decreased.

The local government has also taken other measures in cooperation with the association: organising routine health check-ups, creating hundreds of walking trails for residents to exercise, and building hot springs for local people to recover from ill health.

The efforts of Nagano's residents and the government to change the lifestyle and prolong life have been really successful. Nagano is an excellent model that the rest of the world can follow: education, dietary changes, exercise, and the spirit of cooperation can make a difference.

### **Đáp án:**

1.F	2.NG	3.T	4.F	5.T	6.NG	7.NG
-----	------	-----	-----	-----	------	------

### **Hướng dẫn dịch:**

#### ***Một điểm nóng về tuổi thọ***

*Nagano là một quận miền núi bao quanh là đất liền nằm ở trung tâm nước Nhật với dân số khoảng hơn 2 triệu người. Năm 2014 tuổi thọ của người dân ở đây là 87,2 đối với nữ và 80.9 đối với nam, là một trong những nơi có tuổi thọ cao nhất thế giới. Đã có thời vùng này có tỉ lệ tử vong cao do những nguyên nhân như đột quỵ và tim mạch. Điều này được cho là do món ăn yêu thích của dân cư vùng này mà ra, đó là ăn các loại rau quả ngâm muối và muối chua, một loại chất đậu nành lên men. Vì là*

*một vùng bao bọc bởi đất liền nên Nagano không có sẵn hải sản, và muối được dùng để chế biến và bảo quản thức ăn sử dụng vào những mùa đông tuyết dài.*

*Một bước ngoặt đã xảy ra năm 1981, khi mà Hiệp hội chăm sóc chế độ ăn uống phi lợi nhuận của Nagano ra đời, quyết định đưa ra chương trình hành động. Đầu tiên là một chiến dịch làm giảm bớt việc ăn nhiều muối, khuyến khích chế độ ăn kiêng và lối sống lành mạnh. Những tình nguyện viên được huấn luyện tiến hành những buổi nói chuyện về dinh dưỡng tại các siêu thị, trung tâm mua sắm và cộng đồng dân cư. Ban đầu thật khó thuyết phục người dân thay đổi thói quen ăn uống, nhưng dần dần việc đó trở nên dễ dàng hơn. Những nỗ lực đã đạt được với một tốc độ đáng ngạc nhiên. Trước 1990, tuổi thọ đã tăng được 3 năm trong một thập niên và tỉ lệ tử vong do bệnh tim mạch đã giảm xuống.*

*Chính quyền địa phương cũng đã thực hiện những biện pháp khác trong việc hợp tác với hiệp hội này chức các buổi khám sức khỏe định kỳ, tạo ra hàng trăm con đường đi bộ cho người dân ở đó tập thể dục, xây dựng nhiều khu suối nước nóng cho dân địa phương phục hồi sức khỏe sau khi đau ốm.*

*Những nỗ lực của người dân Nagano và chính quyền địa phương nhằm làm thay đổi lối sống và kéo dài tuổi đã thành công. Nagano là một mô hình xuất sắc khiến các vùng đất khác trên thế giới có thể học tập: giáo dục, sự thay đổi trong chế độ ăn uống, luyện tập thể dục và tinh thần hợp tác đã đem lại sự khác biệt.*

## **2. Discuss with a partner.**

*(Thảo luận với bạn bên cạnh)*

**Gợi ý:**

**1. What is the key to Nagano's success in its efforts to improve people's health and longevity?**

*(Đâu là chìa khóa thành công của Nagano trong nỗ lực nâng cao sức khỏe và tuổi thọ của con người?)*

**=> Education, dietary changes, exercise, and the spirit of cooperation.**

*(Giáo dục, thay đổi chế độ ăn uống, tập thể dục và tinh thần hợp tác.)*

**2. If Vietnam wants to follow Nagano's model, what is the first step to take?**

*(Nếu Việt Nam muốn theo mô hình của Nagano, bước đầu tiên cần làm là gì?)*

**=> There should be close cooperation between local governments, health associations and residents. The first step should be for a local health association to start a campaign for promoting a healthy lifestyle and nutrition, winning the support of the local residents and local government.**

*(Cần có sự hợp tác chặt chẽ giữa chính quyền địa phương, hiệp hội y tế và người dân. Bước đầu tiên cho hội y tế địa phương là bắt chiến dịch nâng cấp phát triển lối sống lành mạnh và dinh dưỡng, giành được sự ủng hộ của người dân địa phương và chính quyền địa phương.)*



