

# NỊNH ĐẦM

CUỘC sinh hoạt khó khăn ngày nay đã «đẩy» bạn phụ-nữ Pháp từ trong khuê khôn ra ngoài xã-hội để tranh sống với bạn đàn ông. Họ bắt đầu muốn làm đến cả những việc khó nhọc mà đàn ông đã làm. Sự dụng chạm trong lúc ganh đua hằng ngày dần dần biến cải cả tính tình, cử chỉ, biến cải cả quan niệm của họ đối với những phép lịch sự lễ mĩ của bạn đàn ông tây (galanterie française). Thỉnh thoảng lại có một bà từ chối một chỗ nhường của người đàn ông. Họ muốn bình đẳng với bạn đàn ông về mọi phương diện. Cho nên hạng phụ-nữ cứng cỏi, hiên ngang, cho là nhận một sự sỉ nhục mỗi khi phải khõe nhường chỗ cho phái... hình như không phải là yếu nữa. Họ nói vậy, chứ thực ra — theo ý riêng tôi — họ vẫn ghét thậm tệ những anh chàng nào không «nịnh đầm» một tí nào. Đây một bằng cớ :

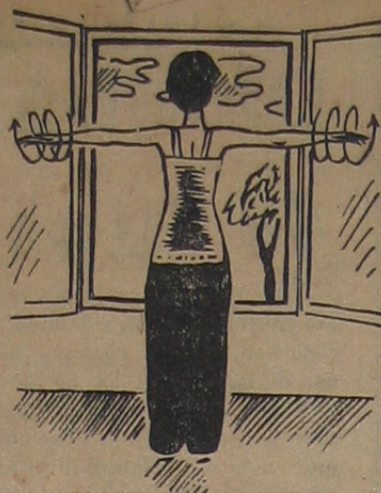
Trên một toa xe điện. Mọi người đều có chỗ ngồi, trừ có một bà ăn mặc rất lịch sự. Bà đó phải đứng, «nằm» mãi những tia mắt rất khinh bỉ vào một chàng đang mãi miết đọc báo và làm như ở gần mình không có người đàn bà lịch sự nào đang phải đứng mỗi chân. Một người đàn bà khác, cả tuổi, mà khỏe mạnh, bước lên toa, nhưng cũng không có chỗ ngồi, phải đứng như người đàn bà trước. Người này không nên được lòng cảm tức nữa, cung kính nói với người đàn bà lịch sự, nhưng nói rất to :

— Thưa bà, tôi rất tiếc là không có một chỗ ngồi để nhường lại hầu bà.

Bấy giờ người đàn ông mới ngược mặt lên, hiểu ý, gấp tờ báo lại, cố tình vuốt thẳng «một» chân ra cho mọi người biết, tìm đôi nạng, dùng dẩy đi ra, đưa mặt lại chào người đàn bà lịch sự. Bà này mặt đỏ ửng lên, sượng sùng với sự đời... «lịch sự» ở một người cụt.

Đó là một cách trả môi trả miếng yên lặng và... lịch sự.

Cô Bằng



## MUỐN THÂN THỂ ĐƯỢC XINH XẸN

### TẬP THỞ

MUỐN thân thể mảnh dẽ, nhanh nhẹn không phải dễ. Phần nhiều có những bà béo quá đến nỗi phải hạn chế sự ăn uống để cho thân thể gầy bớt mà không được; các bà thất vọng vì thấy mình một ngày một béo ra. Béo như thế không phải tại nhiều mỡ dầu, chính tại các bà mắc bệnh ở dạ dày là một thứ bệnh càng nhìn ăn càng béo. Nếu gặp trường hợp ấy, các bà nên đến ngay thầy thuốc khám bệnh là hơn. Vì theo cách điều trị hợp phép, thường cũng có thể làm cho thân thể gầy bớt được.

Thân thể phục phịch lại còn do một nguyên nhân khác nữa : không biết phép thở.

Vậy thở thế nào là hợp phép?

Muốn thở cho hợp phép, các bà nên nằm thẳng người ra, hô hấp như lúc thường ; nhưng để ý xem,

nếu thấy hơi thở không làm cho ngực phồng lên hay lép xuống mà chỉ thấy bụng cử động thì nên hiểu ngay rằng ta thở bằng bụng nhiều hơn thở bằng phổi.

Vậy các bà nên bỏ cách thở bụng đi, để cho thân thể được đều đặn, xinh xắn, các bà nên có chí, kiên tâm tập thở bằng phổi cho nhiều.

Các thầy thuốc thường nói : bạn phụ-nữ thở yếu lắm, muốn họ khỏe mạnh, cần nhất nên dạy họ tập thở cho đúng phép.

### Cách thở

Các bạn phải đứng trước mặt cái cửa sổ mở rộng, vừa cử động hai tay vừa thở cho đều, nhưng đừng cố sức quá, phải thở cho tự nhiên.

Cần nhất, các bạn phải theo đúng phép đứng, cho ngay ngắn, người đứng bao giờ cũng né mình về phía trước, bụng thót lại, mông thành nhỏ xiu, hai tay giang thẳng, hai bàn tay lật sắp xuống rồi ngoáy hai cánh tay như vẽ những vòng tròn nhỏ trong không-khí.

Quay theo một chiều rồi lại ngoáy ngược lại. Trong lúc cử động như thế, các bạn nhớ rằng không phải chỉ cử động ở tay mà thôi, nhưng chính là làm cho xương bả vai được mềm mại, uyển chuyển, lanh lẹ hơn. Mỗi buổi chiều, các bạn nên tập quay cho được mười tám vòng. Xong rồi, các bạn đắm nhẹ vào phía trên hai vú, chỗ ngang xương vai. Cứ tập như vậy, dù ngực lép cũng có thể sẽ nở to vì thở được nhiều không-khí.

Các bạn tập hằng ngày như thế, các bạn sẽ thấy thân thể mình được nhỏ nhắn hơn và hô được thói quen thở bằng bụng.

Về sau, bụng bé dần, thân thể nhanh nhẹn, xương vai mềm mại.

Không còn môn thể thao nào tiện hơn môn tập thở này.

C. D.

## LẦN ĐẦU TRONG Y-HỌC VIỆT-NAM « QUYỀN NAM-NỮ BẢO-TOÀN »

mà báo Khoa-Học đã tặng cho tác-giả của nó : «... ông y-học-sĩ Lê-huy-Phách là người đã chịu khó nghiên cứu về thuốc Nam thuốc bắc, nay ông lấy kinh nghiệm mà xuất bản quyền sách có ích này... » Nam-Nữ Bảo-Toàn » chuyên nói những bệnh của Nam Nữ thanh niên ta lại có cả bài thuốc để chữa bệnh. Thật là một quyển sách thuốc rõ ràng và dễ hiểu, bạn trẻ nên có để làm cẩm nang... » Báo Annam Nouveau : «... M. Lê-huy-Phách qui s'est spécialisé depuis nombre d'années dans les maladies vénériennes, vient de faire paraître un livre d'hygiène sexuelle : Nam Nu Bao Toan. Un préjugé fâcheux a toujours existé chez nous qui fait que les parents cherchent à tenir les enfants dans l'ignorance complète de cette question pourtant vitale c'est bien le cas de le dire. A notre avis, on ne peut préserver les adolescents des maladies vénériennes que si l'on leur en démontre toutes les horreurs et les terribles conséquences « C'est un grand plaisir que nous recommandons le nouveau livre de M. Lê-huy-Phách à la jeunesse » Báo Trung-Bắc-Tân-Vân : «... Cuốn Nam Nữ Bảo Toàn này thuộc về y học, ông Phách đã dày công nghiên cứu, sưu tầm mới biên thành sách... » « Đối với cuốn Nam Nữ Bảo Toàn này tôi sở dĩ vui lòng cảm bút giới thiệu là vì thấy ông Lê-huy-Phách, lần đầu trong y-giới Việt-nam đem thực học giúp ích cho đồng-bào về những bệnh nguy hiểm với các bài thuốc gia-truyền... » Bản quán thấy quyển sách có giá trị như thế, nên thương lượng cùng ông Phách, ông đã bằng lòng cho bản quán làm Tổng-phát-hành quyển sách ấy Sách « Nam Nữ Bảo Toàn » đã được hầu hết các báo chí ba kỳ ca tụng và hoan nghênh, vậy bản quán cũng nói thêm rằng : trong nhà có một quyển « Nam Nữ Bảo Toàn » cũng như có một thầy lang lão luyện chuyên lo tật bệnh cho gia đình mình. MUA BUÔN HỐI TẠI : NAM-KY THƯ-QUÁN 17, Francis Garnier Hanoi

# DỪNG SỢ

DỪNG sợ thất bại. Lần thất bại thứ nhất cần phải có, vì nhờ đó mà ý chí ta thêm cứng cáp. Lần thất bại thứ hai có thể có ích. Bị thất bại lần thứ ba mà anh vẫn đứng vững, thì anh thực là một người..., anh như chùm nho chín ở trên đá sỏi: không có thứ nho nào ngọt hơn nữa.

DỪNG sợ tai nạn, những khi anh làm theo bản phận. Cứ can đảm, vui vẻ dẫn bước, như đi dự tiệc vui.

DỪNG sợ không ai biết đến mình, đừng sợ cái khó khăn của nghề mình, vì giá trị con người ta không phải ở sự quan trọng của công việc và chỗ âm-ý của những sự hành-dộng, mà ở cái ý chí quả quyết. Dù ta đập đất, gieo cỏ, bảo gỗ, lái xe, dù ta bôi mỡ bánh xe, dù ta làm công việc gì mặc lòng, nếu ta đem lương tâm ra mà làm việc ấy, nếu ta không làm thiệt hại người láng giềng, thì ta đủ tự hào lắm rồi.

NẾU anh muốn xứng đáng làm người, thì anh đừng sợ những thứ này :

Đừng sợ có lòng tốt. Nhiều người sợ như thế, mà sợ như thế thường làm cho người ta dễ ác. Đừng kêu om lên rằng mình tốt, nhưng đừng dấu diếm lòng nhân từ của mình, cốt làm gương cho người khác noi theo.

DỪNG sợ người ta cười mình không biết theo thời. Đừng thấy một việc, một ý tưởng có nhiều người theo mà cho rằng dích dắc

DỪNG sợ nghèo. Tin chắc rằng sự bình tĩnh, lòng nhân từ và danh dự, và sự vui sướng thường đi đôi với sự nghèo nàn.

DỪNG sợ khi nào mình thành thực lắm rồi, nhưng hãy sửa chữa lại sự lầm lỗi của mình ngay đi. Những bậc thánh nhân, cũng như những tác phẩm, lâu ngày mới trở nên thành, mới trở nên kiệt tác được.

Lược dịch René Bazin

NHÀ XUẤT BẢN

## ĐỜI NAY

Một con số

Những sách của ĐỜI NAY trong ba năm đã bán hết

• 58.000 cuốn •

Năm vạn tám ngàn cuốn phân phát khắp các tủ sách gia-đình trong nước