

Nếp Sống Mới

8991 Blaine Meadows Drive
Jacksonville, FL 32257-1719

Số 189 – 190 (Tháng 9 - 10 năm 2006)

Sống Thỏa Lòng

Một câu chuyện ngụ ngôn kể rằng ngày nọ có một con ruồi, một con lừa và một con rùa già gặp gỡ nhau và chia sẻ cho nhau về kinh nghiệm sống của mình.

Trước hết, con ruồi than thân trách phận cho đời sống ngắn ngủi của mình như sau: “*Nếu mà tôi có được nhiều thời gian, có lẽ mọi sự sẽ dễ dàng hơn. Các bạn cứ nghĩ xem, chỉ trong vòng 24 tiếng đồng hồ, tôi phải được sinh ra, phải lớn lên, phải học hỏi kinh nghiệm, phải hưởng thụ cuộc sống, phải đau khổ, phải già, rồi cuối cùng phải chết. Tất cả chỉ diễn ra trong một ngày một đêm mà thôi*”.

Con lừa quanh năm suốt tháng phải quần quật với những công việc nặng nhọc thì lại phàn nàn: “*Giả như tôi chỉ có 24 tiếng đồng hồ để sống như chú ruồi thì có lẽ tôi sẽ hạnh phúc hơn, bởi vì thú vui nào tôi cũng ném thử được một chút và cực nhọc nào tôi cũng chỉ chịu đựng trong một khoảnh khắc thôi*”.

Đến lượt con rùa già, nó uể oải phát biểu rằng: “*Tôi đã sống được gần 300 tuổi nhưng tôi vẫn thấy không đủ thì giờ để kể hết những kinh nghiệm tôi đã trải qua. Khi được 200 tuổi, tôi đã ao ước được chết cho rồi. Nhưng tôi vẫn phải kéo lê đời sống cho đến hôm nay. Tôi thấy tội nghiệp cho chú ruồi, nhưng tôi lại hơi ghen tị với ông bạn lừa*”.

Qua sự chia sẻ này, dường như không có ai thỏa mãn đời sống của mình. Kẻ này thì than phiền sống quá ít, kẻ kia thì ngán ngẩm vì sống quá lâu. Thế rồi lừa, rùa và ruồi rủ nhau đến vấn kế con nhện, vì nhện được xem là con vật thông thái. Sau khi lắng nghe hết mọi lời kể lể, con nhện mới đồng ý ban cho mỗi vị khách một lời khuyên. Với con rùa già, nhện nói như sau: “*Hỡi cụ rùa, đừng phàn nàn nữa. Thử hỏi có ai trên đời này được giàu kinh nghiệm bằng cụ chưa?*”

Quay sang con ruồi, nhện ta lên giọng cầu nhậu: “*Này chú ruồi, chú cũng đừng than thân trách phận nữa. Thử hỏi có ai hưởng được nhiều trò vui bằng chú không?*”

Riêng với con lừa, thì lời cảnh cáo của con nhện có vẻ nặng nề hơn: “*Còn ông bạn lừa, tôi không có lời khuyên nào cho ông bạn, vì ông bạn là kẻ bất mãn suốt đời. Ông bạn vừa muốn sống lâu như cụ rùa lại vừa muốn sống ngắn ngủi như chú ruồi. Trời nào có thể làm vừa lòng ông bạn được!*”

Câu chuyện ngụ ngôn trên đây minh họa phần nào sự bất mãn thường xuyên trong tâm hồn con người đối với mọi tình huống của đời sống: nghèo hèn hay sang trọng, dốt nát hay thông minh, thành công hay thất bại, bệnh hoạn hay mạnh khỏe. Tâm lý chung của con người là không bao giờ cảm thấy hoàn toàn bằng lòng với chính mình, với tha nhân và với đời sống. Bởi vậy, tục ngữ Việt Nam có câu: “**Đứng núi này, trông núi nọ**”. Và người Mỹ cũng thường nói: “**The grass always seems greener across the river**”, hoặc: “**The apples on the other side of the wall are the sweetest**”.

Có lẽ sự bất mãn và không bằng lòng chính mình là biểu hiện một thiếu sót lớn lao trong tâm hồn con người: đó là thiếu sót Tình Yêu. Khi có tình yêu, người ta sẽ không còn bất mãn. Khi có tình yêu, dường như người ta không còn màng đến thời gian nữa. Một tác giả nào đó đã viết: “**Thời gian quá chậm đối với những kẻ chờ đợi và sợ hãi. Thời gian lại quá dài đối với những kẻ than phiền. Nhưng đối với những người đang yêu, thì thời gian không còn nữa**”.

Có chấp nhận chính mình, có yêu thương chính mình, chúng ta sẽ không còn than thân trách phận nữa. Có yêu thương tha nhân, chúng ta sẽ thấy được tha nhân là nguồn hạnh

phúc của mình. Có yêu đời, chúng ta mới thấy đời dễ thương hơn.

Sự thỏa lòng chính là điều mà mỗi Cơ Đốc Nhân nên theo đuổi. Con người hữu hạn, đời người đau khổ, niềm vui và hạnh phúc thật của chúng ta đến từ chỗ chúng ta biết nương dựa nơi Chúa, biết sử dụng đúng những năm tháng Đức Chúa Trời ban cho và cuối cùng là sống bằng lòng với những gì chúng ta nhận được qua tình yêu của Ngài.

Trong sự thỏa lòng, chúng ta: “*Hãy vui mừng mãi mãi, cầu nguyện không thôi, phàm việc gì cũng phải tạ ơn Chúa*” (1 Tê-sa-lô-ni-ca 5:16-18a)

Đỗ Tấn Minh

Những Đóa Hoa Tươi cho Tâm Hồn

1

Khi nhìn vào hàng chữ này:

GOD IS NOWHERE

Người yếm thế sẽ thấy:

GOD IS NO WHERE

Người lạc quan, yêu đời sẽ nhìn ra:

GOD IS NOW HERE

2

5 Ngôn Ngữ Tình Yêu theo

Gary Chapman:

1. Lời khẳng định, như “I love you”
2. Thời gian: có thì giờ bên nhau
3. Quà tặng: tuy nhỏ nhưng nói lên tấm lòng.
4. Hành động: thiết thực bằng sự giúp đỡ nhau
5. Cảm giác: như xoa bóp, nắm tay.

3

7 Bí quyết để bớt căng thẳng

1. Cười
2. thư giãn, chậm lại, thở sâu, dài khi bối rối
3. tự nhủ: sống, hành động từng bước một, “one step at a time”
4. để dư thì giờ: tới hẹn sớm, đừng để nước tới trôn mới nhảy, trả bill sớm
5. Đừng ôm đồm, hãy tập nói “No”
6. Trao bớt trách nhiệm
7. Đơn giản hóa cuộc sống

4

Tiền mua tiên được, nhưng không thể mua:

1. tình yêu (love)
2. trust (lòng tin cậy)
3. niềm vui (joy)
4. sự bình an (peace)

5

Sự khích lệ là dưỡng khí đối với tâm hồn. “Encouragement is oxygen to the soul”
(George M. Adams)

6

Đừng than với Chúa sau bão tố đời mình quá lớn, mà nên cho bão tố biết Chúa mình vĩ đại biết bao.

“Stop telling God how big your storm is. Instead, tell the storm how big your God is!”
(Vô danh)

7

Có câu “**xa mặt, cách lòng**”, vì con người bản tánh hay quên. Nên phải ôn, phải luyện, phải thấy thì mới nhớ:

Chữ rằng xa mặt, cách lòng

Không ôn, không gập, đừng hòng không quên.

8

Khoa học không lương tâm chỉ là sự phá sản linh hồn. “Science sans conscience n'est que ruine de l'âme”.

François Rabelais (1490-1553)

9

Không phải việc bạn làm, nhưng khối lượng yêu thương bạn đặt vào mới đáng kể. “It's not what you do, but how much love you put into it that matters.”

Mother Teresa

10

Chuyện thị phi bao giờ chẳng có,

Bỏ ngoài tai như gió thoảng qua.

Thị phi chung nhật hữu 是非終日有

Bất thính tự nhiên vô. 不聽自然無

BA KHÔNG

Ngài hỏi: “*Các người có mắt mà sao không thấy? Có tai mà sao không nghe? Các người lại không nhớ hay sao?*” (Mác 8:18).

Ba không - Cộng-Sản có thuyết Tam Vô: Vô gia-đình, vô tổ-quốc, vô tôn-giáo.

Ba không - Triết-lý của nhà tu Vadjra, người Ấn-độ để tâm được yên-tĩnh. Triết-lý này được truyền qua Trung-hoa, rồi qua Nhật vào thế-kỷ thứ 8. Triết-lý này đã được người Nhật hưởng-ứng, nên tại đền Tokugawa có tượng ba con khi tạc bằng gỗ từ thế-kỷ thứ 17, tên là Sambiki Saru, có nghĩa là ba con khi khôn-ngoan, bày-tỏ triết-lý của Vadjra. Con khi thứ nhất tên là Mizaru, lấy tay bịt mắt để khỏi phải nhìn. Con thứ hai tên là Mikazaru, lấy tay bịt tai để khỏi phải nghe. Con thứ ba tên là Mazaru, lấy tay bịt miệng để khỏi phải nói. Theo Vadjra thì không thấy, không nghe, không nói thì yên thân, tâm tịnh. Làm người mà vừa mù, vừa điếc, lại vừa câm thì yên-thân, với tâm tịnh sao được. Triết-lý này chỉ nên dành cho những con khi khôn-ngoan, chứ con người càng thiếu khôn-ngoan, càng mở to mắt nhìn đời, lắng tai nghe và ít ra cũng nói ra được cảm-nghĩ của mình.

Ba Không - Nguyên-tắc sống trong thời-kỳ nhiễu-nhuong, cũng được yên thân phần nào. Ấy là: *Không quan-tâm, không bình-luận, không can-thiệp*. Cứ giả mù, giả điếc, giả câm.

Ba không - Chúa Jêsus hỏi các môn-đồ Ngài: “*Các người có mắt mà sao không thấy? Có tai mà sao không nghe? Các người lại không nhớ hay sao?*” Có mắt không mù mà sao “*không thấy*”. Có tai không điếc mà sao “*không nghe*”. Có trí-óc tốt mà sao “*không nhớ*”?

Ba không – “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*” chắc-chắn không phải là nguyên-tắc sống của các môn-đồ Chúa Jêsus.

Ba không – “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*” đã gây tai-hại cho chúng ta không ít.

Lý-do nào Chúa Jêsus lại hỏi các môn-đồ Ngài như vậy. Kinh-Thánh ghi: “*Có mấy người Pha-ri-si đến đó cãi lẽ với Ngài, muốn thử Ngài, thì xin một dấu lạ từ trên trời. Đức Chúa Jêsus than-thở trong lòng mà rằng: Làm sao dòng-dõi này xin dấu lạ? Quả thật, ta nói cùng các người, họ chẳng được ban cho một dấu lạ nào. Ngài bèn bỏ họ, trở vào thuyền và qua bờ bên kia.*”

Vả, môn-đồ quên đem bánh theo, trong thuyền chỉ có một cái bánh mà thôi. Ngài răn môn-đồ rằng: *Hãy giữ mình cẩn-thận về men người Pha-ri-si, và men đảng Hê-rốt*. Môn-đồ nói cùng nhau rằng: *Ấy là vì chúng ta không có bánh*. Nhưng Đức Chúa Jêsus biết điều đó, thì phán rằng: *Sao các người nói cùng nhau rằng đó là tại các người không có bánh? Chớ các người còn chưa nghe, chưa hiểu sao? Các người có lòng cứng-cỏi luôn ư? Các người có mắt mà sao không thấy? Có tai mà sao không nghe? Các người lại không nhớ hay sao? Khi ta bẻ có năm cái bánh cho năm ngàn người, các người thu được mấy giỏ đầy bánh vụn? Thưa: Mười hai giỏ. - Còn khi ta bẻ mấy cái bánh cho bốn ngàn người ăn, các người thu được mấy giỏ đầy bánh vụn? Thưa: Bảy giỏ*. Ngài phán: *Các người còn chưa hiểu sao?* (Mác 8:11-21). Chỉ một phân-đoạn Kinh-Thánh ngắn này, Chúa Jêsus đã hỏi các môn-đồ Ngài đến 9 câu hỏi.

Ngài hỏi đến 9 câu hỏi chỉ vì các môn-đồ Ngài không hiểu lời Ngài răn dạy: “*Hãy giữ mình cẩn-thận về men người Pha-ri-si, và men đảng Hê-rốt*”. Các môn-đồ còn ngó-ngẩn đến độ suy-diễn lời Chúa răn dạy vào thực-tế: “*Ấy là vì chúng ta không có bánh*”.

Thật ra làm sao các môn-đồ hiểu nổi ý-nghĩa “men” (leaven) Chúa dùng để chỉ sự dạy-đỗ của người Pha-ri-si và đảng Hê-rốt hay phái Sa-đu-sê.

Dân Y-so-ra-ên rất quen với loại “*bánh không men*” theo truyền-thống từ lễ Vượt-Qua đầu tiên (Xuất Ê-díp-tô ký 12:8). Ra khỏi xứ Ê-díp-tô, “*chúng bèn hấp bánh không men bằng bột của mình mang theo từ xứ Ê-díp-tô*” (Xuất Ê-díp-tô ký 12:39). Từ đó, theo lệnh của Môi-se truyền, các ngày lễ, dân-sự “*chớ ai ăn bánh có men*”, có kỳ lễ “*Trong bảy ngày hãy ăn bánh không men*” (Xuất Ê-díp-tô ký 13:3,6). Về sau, theo luật của Môi-se, thời gian giữ Lễ Vượt-Qua, chẳng những ăn “*bánh không men*”, “*Trong bảy ngày, không nên thấy men nơi nhà người, hay trong khắp địa phận người*” (Phục-truyền luật-lệ ký 16:4).

Các “*môn-đồ quên đem bánh theo, trong thuyền chỉ còn một cái bánh mà thôi*”, một cái “*bánh không men*” thì làm sao đủ cho Chúa Jêsus dùng bữa với các môn-đồ Ngài. Nên khi Ngài răn-dạy: “*Hãy giữ mình cẩn-thận về men người Pha-ri-si, và men đảng Hê-rốt*”. Các môn-đồ nghĩ ngay Ngài dặn họ có mua bánh

thêm thì nhớ “*cẩn-thận về men người Pha-ri-si, và men đấng Hê-rốt*”.

Con-cái Chúa ngày nay không làm-lẫn về “men” như các môn-đồ Ngài. Chúng ta hiểu “men” là bản tánh xác-thịt, là tội-lỗi như lời Kinh-Thánh dạy: “*Anh em há chẳng biết rằng một chút men làm cho cả đồng bột dậy lên sao? Hãy làm cho mình sạch men cũ đi, hầu cho anh em trở nên bột nhồi mới không men, như anh em là bánh không men vậy. Vì Đấng Christ là con sinh lễ Vượt-Qua của chúng ta, đã bị giết rồi. Vậy thì, chúng ta hãy giữ lễ, chớ dùng men cũ, chớ dùng men gian-ác độc-dữ, nhưng dùng bánh không men của sự thật-thà và của chân-lý*” (1 Cô-rinh-tô 5:6-8).

Chính cái ngớ-ngẩn này mà Ngài phải hỏi đến 9 câu hỏi để các môn-đồ Ngài vỡ lẽ. “*Bấy giờ môn-đồ mới hiểu rằng Ngài chẳng bảo giữ mình về men (leaven) làm bánh, nhưng về sự dạy-dỗ (the teaching) của người Pha-ri-si và Sa-đu-sê*” (Ma-thi-ơ 16:12).

Cái ngớ-ngẩn của các môn-đồ Ngài là tại Ba Không: “*Không thấy ... không nghe ... không nhớ*”. Nhiều con-cái Chúa đôi khi cũng ngớ-ngẩn về những lời Ngài phán. Ngài phán dạy một đường lại hiểu một nẻo, cũng chỉ vì “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*”. Không thiếu những vị giảng-dạy Lời Chúa cũng lâm vào tình-trạng ngớ-ngẩn, cũng chỉ vì “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*”.

Nếu “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*”, xin đừng đoán mò, xin đừng suy-diễn. Tôi thích tinh-thần học hỏi của Tô-ma. Tô-ma nghe Chúa phán: “*Các người biết ta đi đâu, và biết đường đi nữa*”. Tô-ma không hiểu, Tô-ma không đoán mò, không suy-diễn, nhưng hỏi Chúa ngay: “*Lạy Chúa, chúng tôi chẳng biết Chúa đi đâu; làm sao biết đường được?*” (Giăng 14:4-5).

Ngày nay, con-cái Chúa có Đức Thánh-Linh ngự trong lòng chúng ta. “*Ngài dẫn các người vào mọi chân-lý*” (Giăng 16:13). Nhưng nếu chúng ta “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*” thì dầu “*Ngài dẫn*” chúng ta cũng vẫn “*không thấy ... không nghe ... không nhớ*”. Vậy chúng ta phải “*thấy ... nghe ... nhớ*” thế nào đây?

(Xin xem tiếp kỳ báo tới.)

Mục sư Phan Thanh Bình

5 Điều Cần Chú Ý Khi Dùng Dược Thảo

Dược thảo vẫn được người dân tiêu thụ, vì niềm tin có bệnh thì vái tứ phương, vì có ngay khi cần, không phải mất công lấy hẹn, ngồi chờ bác sĩ, cũng như khi gặp trọng bệnh mà Tây Y bó tay.

Tuy nhiên cũng nên lưu ý mấy điều để tránh chuyện chẳng lành:

1- Thông báo cho bác sĩ nếu đang dùng dược thảo để tránh tác dụng không tốt giữa âu dược và thuốc cổ cây. Không dùng ginkgo biloba (bach quả) với thuốc trị đau như Aspirin, thuốc ngừa tai biến não Ticlid, Persantine; âu dược trị trầm cảm với St John Wort...

2- Không dùng dược thảo khi mang thai, nuôi con bằng sữa mẹ, không cho con nhỏ dùng dược thảo vì ở trẻ em và thai nhi, gan chưa đủ sức vô hiệu hóa độc chất của dược thảo. Xin đan cử một thí dụ: khi uống một ly cà phê, người lớn chỉ cần 5 giờ để loại khỏi cơ thể mà con nít cần đến cả 80 giờ.

3- Tuy dược thảo có nguồn gốc thiên nhiên nhưng không thiên nhiên với cơ thể con người. Cho nên thuốc có thể gây bất lợi khi dùng, nhất là vì thiếu kiểm soát nên thành phần không đồng nhất, phẩm chất không tinh khiết, đôi khi pha lẫn chất có hại cho cơ thể.

4- Không nên dùng dược thảo quá dăm tuần lễ vì an toàn dùng dài hạn chưa được chứng minh, cũng như không dùng quá nhiều vì nguy cơ gây độc cho gan và thận. Cũng không nên dùng nhiều dược thảo khác nhau một lúc vì tác dụng tương phản của thuốc.

5- Dược thảo cũng có tác dụng phụ như bạch quả gây xuất huyết; ma hoàng (ephedra) gây tăng huyết áp, nhức đầu, rối loạn nhịp tim; St John wort làm chóng mặt, mệt mỏi khô miệng, mất định hướng... Ma Hoàng hiện nay đã bị cấm bày bán tại Hoa Kỳ.

Và cuối cùng là không nên quá tin tưởng ở lời quảng cáo, giới thiệu của nhà sản xuất vì những lời này không được cơ quan trách nhiệm xác định giá trị, đồng thời cũng nên tìm hiểu về đặc tính trị liệu của loại dược thảo đang dùng.

BS Nguyễn Ý Đức

Tỏi (Garlic)

Tên khoa học: **Allium sativum**. Hoa ngữ là: Đại Toán (大蒜). Tỏi làm thức ăn được thấy ở sách *Dân Số Ký (Numbers) 11:5* của Kinh Thánh. Tỏi có vị ấm, nồng. Ăn mầm mà thiếu tỏi là mất ngon đi trên 50%.

Người Ai Cập rất thích ăn tỏi. Họ tin rằng tỏi cho họ sức mạnh. Trong khẩu phần ăn của những người nô lệ xây cất Kim Tự Tháp luôn luôn có tỏi. Có một đạo, số tỏi cung cấp bị giảm, nên khẩu phần tỏi mỗi người bị cắt giảm theo. Những người công nhân này bèn đình công vì nghĩ rằng thiếu tỏi thì họ không có đủ sức làm việc. Cuộc đình công của những người Ai Cập này được xem như dấu tiên của lịch sử loài người.

Ông Tề Quốc Lực (một bác sĩ Trung Hoa làm cho WHO) viết: “Tỏi là vua chống ung thư. Tỏi vừa nói tỏi ăn như thế nào, có người nói ngay: cái món đó phải ăn nóng. Sao cái gì bạn cũng muốn ăn nóng? Tỏi xin thưa với các bạn: tỏi đun nóng lên thì bằng dê-rô! Người Sơn Đông, người Đông Bắc rất thích ăn, cứ bóc từng nhánh mà ăn, còn nói rằng ăn tỏi không bị ung thư, nhưng chẳng mấy hôm anh ta bị ung thư trước. Nguyên nhân là gì? Xin thưa các vị, trước hết phải **thái nhánh tỏi thành từng lát, để từng lát trong không khí độ 15 phút, sau khi nó kết hợp với dưỡng khí mới sản sinh ra chất tỏi (đại toán tố)**. Bản thân tỏi không chống được ung thư, đại toán tố mới chống ung thư, hơn nữa là vua chống ung thư. Hôm nọ tôi thấy có người ăn tỏi, anh ta lấy một bát mì, rồi nhanh chóng bóc tỏi ra, ăn từng nhánh tỏi, không đầy 5 giây đồng hồ đã ăn xong. Thậm chí không đến 5 giây! Ăn như vậy không có ích gì hết. Nếu sợ tỏi có mùi, thì ăn một quả sơn tra, nhai nắm lạc rang, hoặc ăn chút lá chè là hết mùi ngay!” Cái chất “đại toán tố” mà ông nói chính là ALLICIN. Trong tỏi còn nguyên thì có chất Alliin không có tác dụng dược liệu. Khi tỏi bị đập dập, bị cắt thành lát thì Alliin tiếp xúc với điều tố Allinase trở thành Allicin (chất này mới có tác dụng trị bệnh).

Y học cổ Ấn Độ tin rằng tỏi trị được bệnh phung cùi. Gần đây, nhiều người bị AIDS ăn thêm tỏi mỗi ngày với hi vọng tỏi tăng cơ năng miễn nhiễm của cơ thể.

Vài chứng bệnh mà tỏi có thể giúp ích:

- Tỏi chống đông huyết (anti-clotting, anti-coagulant) vì vậy có lợi cho dạng tai biến mạch máu não (tbmmn) do teo thất (ischemic stroke), nhưng sẽ có hại cho dạng tbmmn do xuất huyết (hemorrhagic stroke). Cùng họ hàng với tỏi có tác dụng chống huyết đông là hành, scallions, củ kiệu, hẹ, shallots.
- Tỏi giảm cholesterol trong máu, giảm huyết áp, giảm bệnh tim mạch, giảm cơn đau tim (angina, heart attack), giảm ung thư.
- Tỏi kiểm soát được đường huyết (giống tác dụng của khổ qua, hay hạt macadania) nên người bị tiểu đường nên ăn tỏi.
- Tỏi giảm chứng teo và co thắt của động mạch, nên người bị bệnh Raynaud hay bị claudication (đi đứng lúng túng, khó khăn) ăn tỏi rất hợp. Ginkgo, evening primrose cũng có tác dụng này.
- Nhờ allicin, tỏi có tính kháng trùng (anti-bacterial, anti-viral and anti-fungal) nên người ta thường nói ăn tỏi ngừa cảm cúm, viêm cuống phổi.
- Các loài sên, lòi, ký sinh trùng rất ghét tỏi.
- Tỏi và hành có chất quercetin nên chống viêm, chống dị ứng. Giã nhỏ 2 thứ này đắp lên chỗ bị côn trùng cắn sẽ giảm sưng đau rất nhanh.
- Tỏi có anti-aggregant effect nên giảm chứng lên độ cao (altitude sickness.)
- Vài khảo nghiệm cho thấy tỏi chống lão hoá, giúp trí nhớ ở thú vật.
- Có người thích dùng rượu (như vodka) ngâm tỏi (garlic tincture) để có tác dụng nhanh và mạnh hơn (người Ai Cập rất thích món này), nhưng ai bị bệnh về gan thì nên tránh rượu vì rượu sẽ làm gan bị xơ và bị ung thư nhanh hơn. Thay vào đó, chúng ta có thể dùng dấm tỏi (garlic vinegar).

20 Secrets to Happiness

1. Return everything you borrow.
2. Stop blaming other people.
3. Live within your means and within your seams.
4. Be humble.
5. Listen more; talk less. “
6. Every day, do something nice and try not to get caught.
7. Strive for excellence, not perfection.
8. Be on time.

9. Don't criticize anyone for 24 hours.
10. Be kind to other people.
11. Be even kinder to unkind people.
12. Take time to be alone.
13. Admit it when you make a mistake.
14. Understand and accept that life isn't always fair.
15. Let someone cut ahead of you in line.
16. Don't argue.
17. Know when to say something.
18. Know when to keep your mouth shut.
19. Don't make excuses.
20. Don't sweat the small stuff.

(Cao Nguyên chuyển)

Chín trái Thánh Linh

*Con ơi học lấy lời ta,
 Yêu thương nhân loại như Cha đã làm.
 Vui mừng trông đợi thiên đàng,
 Bình an cuộc sống thế gian khó tìm.
 Nhịn nhục không phải yếu hèn,
 Giúp cách xử thế, nói năng đúng lời.
 Nhân từ nếp sống trên đời,
 Dem niềm an ủi đến nơi ưu phiền.
 Hiền lành là bước đầu tiên,
 Gây tình thiện cảm với người chung quanh.
 Trung tín bày tỏ lòng thành,
 Niềm tin giữ vững vinh danh Chúa Trời.
 Mềm mại mọi lúc mọi nơi,
 Để mà cảm hóa người đời lâm than.
 Tiết độ bày tỏ rõ ràng,
 Trong mọi lãnh vực, con luôn đương đầu.
 Dù cho cuộc sống cơ cấu,
 Cây nhờ ơn Chúa, nhiệm mầu biết bao.
 Linh trình mạnh bước tiến vào,
 Có Thánh Linh Chúa con nào sợ chi.
 Mấy lời con hãy khắc ghi,
 Sống theo ý Chúa, đừng theo ý mình.*

Sơn Kiều Liên Văn Nguyễn

Độc giả tại Úc Châu có thể liên lạc với ông Phạm Trung Ái, 12 Oak St, Springvale VIC 3171, Australia để nhận báo. Email: aipham360@hotmail.com

How To Stay Young

- 1/ Throw** out nonessential numbers. This includes age, weight and height. Let the doctor worry about them.
That is why you pay him/her.
 - 2/ Keep** only cheerful friends. The grouches pull you down.
 - 3/ Keep** learning. Learn more about the computer, crafts, gardening, whatever. Never let the brain idle. " An idle mind is the devil's workshop."
And the devil's name is Alzheimer's.
 - 4/ Enjoy** the simple things.
 - 5/ Laugh** often, long and loud. Laugh until you gasp for breath.
 - 6/ The tears happen.** Endure, grieve, and move on. The only person who is with us our entire life, is ourselves.
Be ALIVE while you are alive.
 - 7/ Surround** yourself with what you love, whether it's family, pets, keepsakes, music, plants, hobbies, whatever. Your home is your refuge.
 - 8/ Cherish** your health: If it is good, preserve it. If it is unstable, improve it. If it is beyond what you can improve, get help.
 - 9/ Don't take** guilt trips. Take a trip to the mall, to the next county, to a foreign country, but NOT to where the guilt is.
 - 10/ Tell** the people you love that you love them, at every opportunity.
- AND ALWAYS REMEMBER:**
Life is not **measured** by the number of breaths we take, but by the moments that take our breath away.

(Vô danh)

Chuyện Vui

Chuẩn bị chiến tranh

Một ông nọ vào dược phòng mua rất nhiều bông, gạc, băng, cồn, thuốc đỏ, thuốc tím, Tylenol... Cô thu ngân tò mò hỏi: "Có nhiều người bị thương ư?" Ông ta đáp:

"Chưa, nhưng để chuẩn bị thôi. Chiều nay 10 anh em tôi họp lại để chia gia tài."

(NVT, Ottawa sưu tầm)

Trả Dũa

Trong một cuộc tranh luận sôi nổi, ai cũng giữ vững lập trường của mình. Một người không giữ được bình tĩnh, gọi người kia là “ngu ngốc”. Người kia nhẹ nhàng đáp lại: “vậy ư? Trước giờ tôi cho rằng anh là người khôn ngoan và thông minh. Nay thì tôi thấy rằng cả hai chúng ta cùng lầm lẫn!”

(NVT, Ottawa suu tâm)

Xấu hổ

Một thầy lang già mỗi khi đi ngang nghĩa địa trong làng ông, thường kéo vạt áo lên che mặt. Có người thắc mắc hỏi tại sao. Ông trả lời: “Tôi xấu hổ trước những người chết này vì phần lớn họ qua đời vì uống thuốc của tôi.”

(NVT, Ottawa suu tâm)

Ai pha cà phê ?

Người chồng trong một gia đình nọ, lúc nào cũng nghĩ mình là người có quyền hành nhất trong nhà, ra lệnh cho bà vợ: mỗi buổi sáng phải dậy sớm, trước khi ông thức giấc và pha cho ông một ly cà phê, sẵn sàng tất cả cho ông, để ông uống trước khi đi làm.

Bà vợ từ chối làm việc ấy, và nói rằng ông ấy phải pha, vì Kinh Thánh đã nói như vậy. Ông chồng giận run, cho là bà bịa chuyện, đòi vợ trung bạng có.

Bà vợ mở KT ra, chỉ vào một trong các sách Phúc Âm, có tên là "HEBREWS". Và trong tiếng Anh, nếu viết HEBREWS rời ra thành HE BREWS thì có nghĩa là "chàng pha cà phê", (chứ không phải nàng).

(Ấn Danh suu tâm)

Kỳ Thi

Xin quý vị xem bảng liệt kê sau đây coi có đồng ý với tôi là người đàn ông Pháp dành hết những gì tốt đẹp cho giống đực, và chừa những gì xấu xí, ghê gớm cho giống cái :

LE soleil (mặt trời)	LA pluie (con mưa)
LE printemps (mùa xuân)	LA neige (tuyết lạnh)
LE paradis (thiên đàng)	LA saleté (sự dơ dáy)
LE mariage (hôn nhân)	LA famine (nạn đói)
LE régal (yến tiệc)	LA tempête (bão táp)

(Ấn Danh suu tâm)

Nỗi khổ

Nàng: Anh luôn luôn để tấm hình của em trong bóp, chi vậy?

Chàng: Để mỗi khi có điều căng thẳng trong sở làm anh lấy hình em ra xem.

Nàng: Đó, anh thấy không? Em đã từng nói em là phép lạ trong đời anh mà.

Chàng: Nhìn em là anh thấy được tiêu tan mọi ưu sầu nhỏ nhoi khác vì anh tự hỏi còn có nỗi khổ nào lớn hơn sống với người này không!

Một số Châm-ngôn, Ngạn-ngữ thông dụng trong tiếng Anh có nguồn gốc từ Kinh Thánh

Trong ba năm qua, chúng tôi sưu tập được lối 200 châm ngôn, ngạn ngữ đặc biệt đó với mong ước giúp ích một phần nào cho các bạn đang học Anh văn nhưng trước giờ không quen biết với Kinh Thánh. Những câu châm ngôn này đã được in thành sách. Quý vị nào thích, xin liên lạc với tòa soạn.

Nhận Định của Độc giả :

Về tác phẩm : « **Mỗi Ngày Một Vần Thơ Thánh** » và « **Một số Châm Ngôn & Ngạn thông dụng...** »:

Kinh Thánh rất khó học thuộc lòng. Không thuộc Kinh Thánh làm sao làm chứng Lời Chúa cho người ngoại. Đây là nhu cầu thiết yếu của con cái Chúa khắp nơi, nhất là đối với người già và ở thôn quê Việt Nam. Thơ thánh của Châu Sa đã đáp ứng được điều đó, không những dễ đọc, dễ hiểu và dễ nhớ mà còn giúp cho con cái Chúa học nhiều Lời Chúa, cất giấu trong lòng để sẵn sàng sử dụng khi cần. "... Luôn luôn sẵn sàng để trả lời cho bất cứ ai hỏi anh chị em lý do nào anh chị em có hy vọng đó." (1 Phiêrô 3:15).

Còn quyển thứ hai là "Một số Châm ngôn, Ngạn ngữ...", Châu Sa đã tóm lược rất gọn gàng, có thể so sánh các văn hóa khác nhau, và có định nghĩa nguồn gốc chữ chìa khóa của câu để người đọc dễ phân biệt, không bị nhầm lẫn ý nghĩa của Lời Chúa. Đây là cách trình bày khoa học và khôn ngoan giúp cho

người ham học hỏi Kinh Thánh có cơ hội khám phá được nhiều hơn. Tôi thiết nghĩ đây là một sự chia sẻ quý báu của Châu Sa và mỗi gia đình tín hữu nên có cả hai quyển này để chung với Kinh Thánh để sẵn sàng cho việc học Kinh Thánh hàng ngày.

MS TS Lê Kim Vâng, Hampton, VA (08/06)

Cám ơn quý vị sau đây đã góp phần vào việc in ấn tác phẩm “Một số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ...”

ÔB MS Lê Ngọc Cẩn, Birmingham, AL	\$40
Cô Lưu Vĩnh Phúc, La Puente, CA	\$100
Ông Mai Thành Ân, Jacksonville, FL	\$5
ÔB Nguyễn Đình Hưng, Garland, TX	\$20
ÔB MS Nguyễn Văn Nghĩa, N. Hollywood, CA	\$50
Bà Trần Khanh, Jacksonville, FL	\$20
Bà Yolande Westberry, Jacksonville, FL	\$150

**Quý vị có thể đọc NSM ở:
vietchristian.com/nepsongmoi/**

Nếp Sống Mới tri ân

Xin cảm tạ quý vị có hảo tâm, giúp NSM thêm phương tiện gửi tặng món quà tinh thần này tới các đồng hương trong và ngoài nước:

Ân Danh, Jacksonville, FL	\$40
Bà Diệp Thị Hoa, Arlington, TX	\$30
ÔB Hồ Đắc Trúc, Cooper City, FL	\$30
Ông Hứa Hữu Quý, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Lê Ngọc Chính, Conley, GA	\$20
Bà Mai Kym, Santa Ana, CA	\$20
ÔB Lê Thanh Liêm, Las Vegas, NV	\$50
Bà Lương Bích, Melbourne, FL	\$25
ÔB BS Nguyễn Quốc Hiệp, Raiford, FL	\$50
Bà Nguyễn Thị Hoa, Jacksonville, FL	\$10
Chị Nguyễn Thị Liên, La Habra, CA	\$20
ÔB BS Nguyễn Mai Nghi, Bakersfield, CA	\$100
Ông Nguyễn Văn Ngô, Honolulu, HI	\$20
ÔB BS Nguyễn Thiện Tin, Gainesville, FL	\$10
Cô Phạm Thanh Hà, Bruce, Úc Châu	\$30
ÔB Phạm Hữu Truyền, Barlett, TN	\$20
ÔB Trần Chấn Hoanh, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Trần Kim Mông, Anaheim, CA	\$10
ÔB BS Trần Thiện, Pasadena, CA	\$20
Cô Trịnh Thị Trang, Fountain Valley, CA	\$30
Ông Ung Thành, Hammelstown, PA	\$20
ÔB MS Vũ Hồng Tuấn, Sylmar, CA	\$10

Nếp Sống Mới, do Ban Văn Phẩm Hội Thánh Tin Lành VN tại thành phố Giác-Son-Viên (Vietnamese Christian Church of Jacksonville, xem website:

tinlanhjax.com), Florida, thực hiện và phát hành, nhằm mục đích:

- Giới thiệu Tình Yêu Thiên Chúa,
- Gây dựng, củng cố niềm tin trong Chúa,
- Cổ động một nếp sống mới: lành mạnh, cân bằng, tích cực, tươi trẻ, lạc quan và hướng thượng.

Quý vị nào muốn nhận báo biểu này, hay góp ý kiến xây dựng, hoặc góp phần ủng hộ, xin liên lạc về tòa soạn. Email: hiepnchau@fcol.com hay hiepnchau@yahoo.com

Trong số này:

Sống Thỏa Lòng:	tr. 1-
Những Đóa Hoa Tươi:	tr. 2
Ba Không:	tr. 3
5 Điều ... được thảo:	tr. 4
Tôi:	tr. 5
20 secrets of Happiness:	tr. 5
Chín Trái Thánh Linh (thơ):	tr. 6
How to stay young:	tr. 6
Chuyện vui:	tr. 6-7
Một số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ:	tr. 7

Nếp Sống Mới
8991 Blaine Meadows Dr.
Jacksonville, FL 32257