

Nếp Sống Mới

8991 Blaine Meadows Drive
Jacksonville, FL 32257-1719

Số 191 – 192 (Tháng 11 - 12 năm 2006)

An Hưởng Tuổi Vàng

Người cao niên muốn an hưởng tuổi vàng cần có 3 điều kiện:

1. Sức khỏe tốt
2. Tài chính ổn định
3. Hậu thuẫn của gia đình và bạn bè.

Về tuổi thọ, Kinh Cựu Ước ghi nhận ông Mêtusela sống 969 tuổi, còn theo truyền thuyết Trung Hoa thì ông Bành Tổ sống 800 năm. Trong thời hiện đại, người sống lâu nhất là bà Jeanne Calment 122 tuổi vừa mất tại Pháp.

Vua Tần Thi Hoàng hay tìm linh đơn để được sống lâu, nhưng chết sớm vào tuổi trên 40 vì bị nhiễm độc. Trong thời trị vì, ông cử đạo sĩ Từ Phát đem 500 đồng nam, 500 đồng nữ đi ra biển Đông tìm thuốc trường sinh. Những người này không tìm được, không dám trở về vì sợ bị bắt tội, nên họ đi lánh nạn và sinh sống lập nghiệp trên đảo Phù Tang, nay là Nhật Bản.

Trong các truyện khôi hài về tuổi thọ, có truyện về ông Đông Phương Sóc, làm quan dưới triều Hán Vũ Đế. Một hôm, ông vua nhà Hán này khoe mình có nhân trung dài 1 tấc chắc sống được 100 tuổi vì sách tướng nói thế. Không ngờ Đông Phương Sóc bật cười ha hả. Vua hỏi tại sao cười. Sóc đáp: “Thần cười ông Bành Tổ, khuôn mặt chắc buồn cười lắm vì ông ta sống tới 800 tuổi, vậy nhân trung ông ta phải dài 8 tấc”.

Đức Chúa Trời có hứa cho con người sự trường thọ khi chúng ta biết hiếu kính cha mẹ “Hãy hiếu kính cha mẹ ngươi, hầu cho ngươi được sống lâu trên đất mà Giêhôva Đức Chúa Trời ngươi ban cho.” (Xuất 20:12).

Để làm chậm tiến trình lão hóa, chúng ta có năm bí quyết đáng tin cậy hiện nay là:

1. Ăn ít lại (80%) để dễ tiêu hóa và chất insulin trở nên nhạy cảm hơn.
2. Tập thở chậm, sâu và dài.
3. Chọn nơi sống có khí hậu ôn hòa, không khắc nghiệt.

4. Ăn nhiều chất Anti-Oxidant tức là những chất chống rỉ sét, chống lão hóa, thấy nhiều trong rau, trái, hạt và đậu.

5. Dưỡng linh: sống thỏa lòng, giữ lòng thanh thản, tìm kiếm, gây dựng sự hậu thuẫn của bạn bè và gia đình.

Trong một tạp chí của AARP của Hội Cao Niên Hoa Kỳ, cách đây vài tháng, chúng ta có thể tìm thấy một cách tính tuổi thọ. Cách này tuy không chính xác lắm, nhưng có thể giúp cho chúng ta nhận ra một số điều lợi hoặc hại cho tuổi thọ.

Đàn ông ghi số 86, đàn bà 89. Theo sáu câu hỏi sau đây để cộng vào hay trừ ra số điểm:

1. Nếu dễ bị căng thẳng (stress) thì -5. Còn như không dễ sự căng thẳng chế ngự mình thì +5
2. Có cha, mẹ hoặc anh, chị sống trên 90 tuổi thì +10
3. Hút thuốc lá: -15
4. Không tập thể dục ít nhất 4 ngày mỗi tuần và 30 phút mỗi lần, thì -5
5. Động não như đọc sách, chơi ô chữ, có chương trình học tập: +5
6. Vòng eo đo bằng inches, đối với người Á Châu, nam >36, nữ > 32 thì -5. Đối với người Âu Mỹ: nam >40, nữ >36.

Cộng trừ các con số lại để dự đoán số năm người đó sống. Thật ra, phẩm chất đời sống quan trọng hơn số năm được sống. Người có thể an hưởng tuổi vàng là người còn sinh hoạt như người bình thường và tránh được 5 thứ bệnh tật quái ác là bệnh tim mạch, tai biến mạch máu não, ung thư, chứng lú lẫn (dementia), và nhiễm trùng (nhất là phổi). Càng quý hơn nữa khi đang sống, người cao niên có thể giúp ích và mang lại niềm vui cho người khác. Phục vụ và ban cho là 2 đức tính căn bản của người Cơ Đốc.

NSM

* “An Hưởng Tuổi Vàng” là tên một tác phẩm của BS Nguyễn Ý Đức.

Những Đóa Hoa Tươi cho Tâm Hồn

1

Trước một khối óc vĩ đại, tôi cúi đầu;
nhưng, trước một trái tim vĩ đại, tôi quỳ gối. ?

2

Jesus can't stay in a divided heart. "you cannot serve two master." So if your heart is filled with anger or hatred or prejudice, there's no room for the Lord (Bishop Victor Galeone).

3

"If it's big enough to worry about, it's big enough to pray about" – (Rick Warren).

4

Imagination is more important than knowledge (Albert Einstein).

5

Sau khi nghe một bài diễn thuyết mà không thấy học hỏi được gì, trước khi chê diễn giả là dở, hãy tự xét xem mình có mắc 3 điều này không: óc thành kiến, trí hẹp hòi, lòng kiêu ngạo. Một trong 3 thứ bệnh này không cho mình học thêm một điều gì mới lạ.

6

Anger is a wind that blows out the lamp of the mind (Arab Proverb).

7

Đời người sống mấy gang tay,
Hoi đầu cặm cùi cả ngày lẫn đêm.
(Ca dao)

8

Tình yêu không mù quáng bằng tự ái.
(L'amour est moins aveugle que l'amour-propre)
(Voltaire).

9

Nghe lời chê bai mà giận là làm ngòi cho người dèm pha. Nghe câu khen ngợi mà mừng là làm mồi cho người nịnh hót.
Văn Trung Tử

10

Âm thầm nín chịu khổ nhục để học đòi tâm tình Đấng Christ là một bài học lớn mà đời người chắc có lần phải trải qua.

11

Tôi nhận thấy không có điều xấu nào trong người khác mà chính mình tôi lại không có. Nó chưa lộ ra vì chưa gặp cơ hội, chưa gặp được môi trường thuận lợi.

Diogène.

12

Sự liễu phát y khứ, 事了拂衣去
Thâm tàng thân dữ danh. 深藏身與名
(Hiệp Khách Hành)

*Việc xong giũ áo ra đi,
Thân còn chẳng kể, kể gì đến danh.*

13

Love is an ideal thing; marriage is real. Confusing the real with the ideal never goes unpunished (Goethe).

14

Ô hay mọi cái đều mây nổi. Còn với non sông một chữ Tinh (Đào Duy Anh).

15

There is no right way to do the wrong thing (Thomas Huxley).

16

Yesterday is history, tomorrow is a mystery, and today is a gift; that's why they call it the present.- *Eleanor Roosevelt* (1884-1962).

17

Tôi không xấu hổ thú nhận rằng tôi dốt về những gì tôi không biết (I am not ashamed to confess I am ignorant of what I do not know).
(Cicero).

18

Khôn ngoan chỉ là biết phải làm gì tiếp theo đó. (Wisdom is merely knowing what to do next) (Anonymous).

KHÔNG THẤY

(Tiếp bài Ba Không kỳ trước).

“Các người có mắt sao không thấy?”

Cặp mắt còn tốt tất nhiên phải “thấy”.

Cùng một sự-khiến, cùng một cảnh vật mà chúng ta “thấy” khác nhau. Chúng ta có thể “thấy” cái người khác “không thấy”, hoặc chúng ta “không thấy” cái người khác “thấy”. Cùng dạo trên bãi biển vào lúc hoàng-hôn. Có người “thấy” buổi chiều sắp tàn, ánh dương sắp khuất, lại “thấy” đời mình đang lặn dần như vàng thái-dương, chỉ còn lại chút ánh-sáng yếu-ớt và mong sao chút ánh-sáng yếu-ớt của đời mình vẫn có một màu sắc đặc-biệt dịu-dàng như ánh tà-dương. “Thấy” quãng đời xế bóng của mình vẫn còn đẹp lắm.

Có người “không thấy” mặt trời lặn, mà chỉ “thấy” đàn chim bay về tổ sau một ngày rong chơi bay lượn giữa trời xanh, tìm bắt những con mồi cho no lòng và thời điểm quay về tổ-ám theo ánh chiều tà. Thế mà, con người chưa xác-định được chỗ quay về. Cuộc đời “sanh ký tử quy” nhưng biết về đâu, “quy” nơi nào. Biết bao người “không thấy” được chỗ mình phải về, mơ-hồ ước-mong “sớm phiêu-diêu miền cực-lạc” hay “sớm về nước Chúa”.

Có người “không thấy” mặt trời lặn, “không thấy” đàn chim bay về tổ, mà chỉ “thấy” những đợt sóng, cái sau tiếp cái trước đổ vào bờ và “thấy” luôn đời mình chỉ là sự tiếp-nối dòng sinh-tồn của nhân-loại, còn lại chút “bọt” nằm trên cát chờ lớp sóng sau khóa lấp.

Bước vào lãnh-vực nghệ-thuật, con mắt của nhiếp-ảnh gia, con mắt của họa-sĩ thường “thấy” những cái mà người thường “không thấy”.

Bước vào lãnh-vực tâm-linh, chúng ta lại càng “không thấy” những sự việc đáng “thấy”. Kinh-Thánh ghi: “Bây giờ Đức Chúa Jê-sus ở thuyền bước ra, thấy đoàn dân đông lắm, thì Ngài động lòng thương-xót đến, vì như chiên không có người chăn; Ngài bèn dạy-dỗ họ nhiều điều” (Mác 6:34). “Đoàn dân đông” thì ai có cặp mắt chưa mù đều “thấy” được. Nhưng “thấy” họ như “chiên không có người chăn” thì không phải ai cũng “thấy” được. Bởi cái “thấy” này mà “Ngài bèn khởi sự dạy-dỗ nhiều điều”.

Trải qua hơn hai ngàn năm, nhiều Cơ-đốc nhân đã “thấy” như Chúa Jê-sus “thấy”.

Họ “không thấy” những người giàu-sang, quyền-thế, đầy danh-vọng là những người phước-hạnh trong đời. Họ “không thấy” Cứu Chúa Jê-sus trong đời sống những người này, thì họ chỉ còn “thấy” những người này là những “kẻ bị mất” (Lu-ca 19:10), cần biết về Tin-Lành Cứu-rỗi, cần biết về Cứu Chúa Jê-sus và họ bằng lòng “đi khắp thế-gian giảng Tin-Lành cho mọi người” (Mác 16:15). Hội-thánh thuở ban đầu bị bắt-bớ dữ dội, Cơ-đốc nhân phải đi lánh nạn. “Những người đã bị tản-lạc đi từ nơi này đến nơi khác, truyền-giảng Tin-Lành” (Công-vụ các sứ-đồ 8:4). Vì Tin-Lành mà họ bị bắt-bớ, phải “tản-lạc”. Họ “không thấy” hoàn-cảnh khôn-khổ của mình, mà chỉ “thấy” những người không lâm hoàn-cảnh khôn-khổ như mình, không bị “tản-lạc” là những người “hur-mất”, nên họ “truyền giảng Tin-Lành”, là nói cho mọi người biết về chương-trình cứu-rỗi của Đức Chúa Trời đối với nhân-loại qua Cứu Chúa Jê-sus.

Biết bao con-cái Chúa, biết bao đầy-tớ Chúa chỉ “thấy” cái khổ phần xác của con người, nên tận tâm quyên góp, tận lực chăm-sóc, hầu làm vui đi phần nào nỗi khổ đang dày-xéo trên thân-thể và đời sống tạm thời, ngắn-ngủi của họ. Biết bao con-cái Chúa, biết bao đầy-tớ Chúa “không thấy” sự “hur-mất” và “sự sống đời-đời” họ cần có ngay trong đời này, trước khi nhắm mắt lia đời. Nên đã thờ-ơ đóng góp tiền-bạc, công-sức trong việc “truyền giảng Tin-Lành”.

Về Chúa Jê-sus, chúng ta cũng “không thấy” như đáng phải “thấy” nơi Ngài. Nhiều người “thấy” Ngài như Giáo-sư Ni-cô-đem, “Ngài là giáo-sư từ trời đến” (Giăng 3:2).

Chúa Jê-sus đã hỏi các môn-đồ Ngài: “Theo lời người ta nói Con người (Chúa Jê-sus) là ai? Môn-đồ thưa rằng: Người nói là Giăng Báp-tít; kẻ nói là Ê-li; kẻ khác lại nói là Giê-rê-mi, hay là một đấng tiên-tri nào đó. Ngài lại phán: Con các người xưng ta là ai? Si-môn Phi-e-rô thưa rằng: Chúa là Đấng Christ, Con Đức Chúa Trời hằng sống. Bây giờ, Đức Chúa Jê-sus phán cùng người rằng: Hội Si-môn, con Giô-na, người có phước đó; vì chẳng phải thịt và huyết tỏ cho người biết điều này đâu, bèn là Cha ta ở trên trời vậy” (Ma-thi-ơ 16:13-17).

Quý vị “thấy” Chúa Jê-sus là ai? Con cái Chúa “thấy” Chúa Jê-sus là ai?

Tôi đã viết và xuất bản cuốn sách Chúa Jê-sus phán: Ta là Tôi đã nương trên lời Tiên-

Tri và lời Chúa Jêsus khẳng-định: Ta là ...
Đường đi, Chân-lý, Sự Sống, Sự Sống Lại và Sự
Sống, Bánh, Nước, Người Chăn, Cửa, Gốc, Sự
Sáng, Sao Mai, Đấng Trước Hết và Sau Cùng,
Đấng Lạ-Lùng, Đấng Mưu-Luận, Đức Chúa
Trời Quyền-Năng, Cha Đời-Đời, Chúa Bình-An,
Chúa Ngày Sa-bát, Con Người, Thống Khổ-
Nhân, Chiên Con, Ngôi Lời, Bạn Thân, Đấng
Thành-Tin, Đấng Chân-Thật, Căn-nguyên Đức-
Tin, Thành-Toàn Đức-Tin, A-dam Sau Hết,
Đấng Trung-Bảo, Đầu, Quan-Án. Mời quý vị
đọc cuốn sách này để “*thấy*” rõ Ngài là ai trong
nhiều phương-diện để đáp-ứng nhu-cầu chúng
ta.

Lời thiên-sứ giới-thiệu Chúa Jêsus khi
Ngài giáng-sanh qua lòng trinh-nữ Ma-ri như
vậy: “Đừng sợ chi; vì này, ta báo cho các người
một tin-lành, sẽ là một sự vui-mừng lớn cho
muôn dân; ấy là hôm nay tại thành Đa-vít đã
sanh cho các người một Đấng cứu-thế, là Christ,
là Chúa” (Lu-ca 2:10-11).

Phần đông Cơ-độc nhân “*thấy*” Chúa
Jêsus là “Đấng Cứu-thế”, đã tin-nhận Ngài làm
Cứu Chúa của mình.

Phần đông Cơ-độc nhân “*thấy*” Chúa
Jêsus là “Đấng Christ”, là “Đấng Trung-bảo ở
giữa Đức Chúa Trời và loài người” (I Ti-mô-thê
2:5), nên đã nhơn danh Ngài mà đến cùng Đức
Chúa Trời.

Nhưng rất ít Cơ-độc nhân “*thấy*” Chúa
Jêsus là “Chúa” của mình, nên đã không “tôn
Đấng Christ, là Chúa, làm thánh trong lòng
mình” (I Phi-e-rơ 3:15). Tôi đã luận điều này
trong loạt bài Gọi Mà Không Làm theo lời Ngài
Hỏi: “Sao các người gọi ta: Chúa, Chúa, mà
không làm theo lời ta phán” (Lu-ca 6:46).

Mời quý vị đọc 4 cuốn sách Jêsus - Cứu Chúa
Tôi của Mục-sư Phan-thanh-Bình để “*thấy*” rõ
Cứu Chúa chúng ta. Không lý chúng ta lại chịu
“*không thấy*” nhưng điều có cần cho chúng ta
nơi Cứu Chúa chúng ta. Không thể “*không
thấy*”. Phải “*thấy*” và “*thấy*” thật rõ.

Mục sư Phan Thanh Bình

*Anh em yêu dấu tôi ơi,
Mau nghe chậm nói, ngăn lời hung hăng
Những điều Thiên Chúa dạy răn,
Bên lòng vâng giữ ngàn năm chẳng rời...*

Tào H. Tâm, Ephrata, PA

Con vui Mừng, Ước muốn

*Con vui với mùa đông
Mùa mưa gió lạnh lùng
Nhưng khắp trời vui vẻ
Kỷ niệm Chúa Giáng trần*

Con nhìn thấy Hải Đông

Con thương mến vô cùng

Ngài nằm trong máng cỏ

Chẳng có nôi, nệm, mừng.

Con ước là mục đồng

Giữ chiên giữa đêm đông

Được nghe thiên sứ hát

Mừng cứu Chúa giáng sanh.

Con ước là máng cỏ

Được ôm chúa vào lòng

Cho thân Ngài ấm áp

Đỡ giá buốt lạnh lùng.

Con muốn là chuông chiên

Dấu trống trái ngã nghiêng

Cũng che được mưa gió

Cho Ấu Chúa nhân hiền.

Con ước là sao sáng

Chiều xuống dẫn bước đường

Ba bác học Đông Phương

Đến gặp Chúa tình Thương.

Con chỉ là chiên thơ

Yêu Chúa nên ước mơ

Xin dâng tình trong trắng

Của tâm hồn trẻ thơ.

Chúa cao quý vô cùng

Nằm trong máng lạnh lùng

Mà không buồn không khóc

Mặt mày Ngài khoan nhân

Chúa Cha ban hồng ân

Cho muôn nước muôn dân

Là Giê-Xu cứu Chúa

Giáng sanh chốn dương trần.

Chịu khổ lạnh lùng

Chịu cay đắng trăm phần

Vì Ngài yêu con lắm !

Đành rời bỏ Thiên cung.

Thái Trịnh

Khế (Star Fruit)

Tên khác: Carambola. Tên khoa học: *Averrhoa carambola*. Hoa ngữ là: 楊桃 dương đào, hay “星星果” tinh tinh quả.

Khế là một loài cây thuộc họ Oxalidaceae, có nguồn gốc từ Sri Lanka và được biết đến rộng rãi tại Đông Nam Á. Cây khế cũng được trồng tại Ghana, Brasil và Guyana. Tại Hoa Kỳ nó được trồng với quy mô thương mại tại miền nam Florida và Hawaii.

Tục ngữ có câu: “Ăn khế trả vàng”. Ca dao thì có:

Giả đò mua khế bán chanh.

Giả đi đòi nợ, thăm anh kéo buồn

Đỗ Trung Quân trong bài thơ Quê

Hương có câu:

Quê hương là chùm khế ngọt

Cho con trèo hái mỗi ngày.

Trái khế có tánh hàn, vị chua ngọt, giảm nhiệt, lợi tiểu.

Trị sạn thận. Thủ công thức này: 3 trái khế + 2 muỗng cà phê mật ong. Chung cho trái khế mềm rục ra. Ăn hết cái và uống hết nước cốt.

Làm lại mỗi ngày cho tới khi sạn bị bắn ra.

Trị cảm ho: ăn sống 2 trái khế mỗi ngày trị cảm ho.

Đau cổ, đau răng, lở miệng: ép 3 trái khế lấy nước cốt uống, chia ra làm 2 lần trong ngày.

Đau khổ vì bệnh trĩ: ăn 2 trái vào mỗi sáng lúc bụng đói, một trái vào buổi chiều.

Chú ý: Có người không hợp với khế bị suy thận sau khi ăn hoặc uống nước khế. (Star fruit-associated acute oxalate nephropathy: An otherwise healthy 77-year-old male presented with sudden onset of nausea, vomiting, and lower back soreness within hours after ingestion of 1600 ml pure sour carambola juice which was cooked with some herbal drugs, loguati leaves and fritillaria thunbergii bulb. He drank those with an empty stomach. Thereafter, he was admitted to a local hospital where oliguric acute renal failure was noted:

<http://www.vghks.gov.tw/neph/case/star%20fruit-associated%20acute%20oxalate%20nephropathy.htm>)

Bức tranh đẹp nhất

Một họa sĩ suốt đời mơ ước một bức tranh "Đẹp nhất trần gian". Ông đến hỏi vị giáo sư để biết điều gì đẹp nhất, vị giáo sư trả lời: "Tôi nghĩ điều đẹp nhất trần gian là NIỀM TIN, vì niềm tin nâng cao giá trị con người."

Người họa sĩ cũng đặt câu hỏi tương tự với một cô gái và được trả lời "TÌNH YÊU" là đẹp nhất trần gian, bởi tình yêu làm cho cay đắng trở nên ngọt ngào, mang đến nụ cười cho kẻ than khóc, làm cho điều bé nhỏ trở nên cao quý, cuộc sống sẽ nhàm chán biết bao nếu không có tình yêu."

Cuối cùng, người họa sĩ gặp một người lính mới trở về từ mặt trận, khi được hỏi, người lính trả lời: "HÒA BÌNH là cái đẹp nhất trần gian, ở đâu có hòa bình, ở đó có cái đẹp."

Khi trở về nhà, người họa sĩ nhận ra: NIỀM TIN trong ánh mắt các con, TÌNH YÊU trong cái hôn của người vợ. Chính những điều đó khiến tâm hồn ông ngập tràn hạnh phúc và bình an.

Bây giờ thì ông đã hiểu thế nào là điều đẹp nhất trần gian.

Sau khi tác phẩm của mình hoàn thành, người họa sĩ đặt tên cho bức tranh của mình là: "GIA ĐÌNH".

Thật vậy, gia đình là nơi đầy ắp tiếng cười của trẻ thơ, tiếng hát của người mẹ và sức mạnh của người cha. Nơi đó có hơi ấm của những con tim biết yêu thương, là ánh sáng của đôi mắt tràn đầy hạnh phúc, là sự ân cần, là lòng chung thủy. Gia đình là ngôi nhà đầu tiên cho tuổi thơ học những điều hay lẽ phải, niềm tin và ý nghĩa cuộc sống. Đó là nơi chúng ta tìm về để được an ủi, nâng đỡ. Đó là nơi những món ăn đơn sơ cũng trở thành mỹ vị. Đó là nơi tiền bạc không quý bằng tình yêu. Đó là nơi ngay cả nước sôi cũng reo lên niềm vui và hạnh phúc...

Thưa quý vị,

Làm sao chúng ta có thể giữ mãi được bức tranh đẹp nhất này khi mà chúng ta như vẫn thấy chung quanh mình có biết bao nhiêu tai ương đang rình rập để phá hoại hạnh phúc gia đình mỗi chúng ta, biết bao gia đình đã tan vỡ, chia lìa...

Là con cái Chúa, chúng ta đã được Chúa dạy cho một bí quyết, bí quyết đó được ghi trong Kinh Thánh, sách Thi Thiên 128: “Phước cho

người nào kính sợ Đức Giê-hô-va, đi trong đường lối Ngài... người sẽ được phước, may mắn. Vợ người ở trong nhà người sẽ như cây nho thanh mậu; con cái người ở chung quanh bàn người khác nào những chồi ô-li-ve.”

Thanh Trang kể

Bí quyết sống vui khỏe

1. **Thư giãn** có thể làm giảm huyết áp và làm giảm chứng lờn insulin (insulin resistance).
2. **Nên hoạt động hơn** vì người ít hoạt động dễ bị bệnh tim hơn người năng động 2-3 lần nhiều hơn.
3. Nếu **biết cách thở** (sâu, chậm, dài) thì người bị suyễn có thể bớt dùng thuốc suyễn.
4. **Tránh chất hóa học:** Người thường tiếp xúc với chất thuốc diệt côn trùng (pesticides) dễ bị chứng bệnh Parkinson.
5. Nhiều người (nhất là các bà) nói chuyện trên điện thoại khá lâu. Hãy lợi dụng lúc này để **đi bộ** bằng cách đi tới đi lui khi nói chuyện.
6. **Bấm huyết** (Acupressure) khi bị nhức đầu. Bấm Thái dương, Trúc mi. Nhức vùng trán: bấm huyết Hiệp Cốc độ 1 phút. Nhức một bên đầu: bấm huyết giữa ngón chân cái và ngón thứ hai.
7. Dùng **dầu olive** hoặc **dầu canola** khi nấu ăn vì 2 loại này ít chất béo xấu là trans fats, ít saturated fats, mà lại có nhiều chất béo tốt là omega-3 fatty acids.
8. Thịt con EMU, loại đà điểu không bay ở Úc, được xem như một loại thực phẩm tốt vì ít chất béo. Chất béo trong thịt này lại thuộc loại monounsaturated (tốt). Nhiều người nói thịt loài chim này giống thịt bò nạc (lean beef)
9. **Rau dền** (amaranth) có chất lutein và zeaxanthin giúp bảo vệ mắt ở tuổi già.
10. **Day bấm 5 huyết** để có sự khoan khoái, 3 phút cho mỗi huyết: 1. bách hội, 2. túc tam lý, 3. hiệp cốc 4. phong trì, 5. dũng tuyền. Người cao niên nên áp dụng thường xuyên.
(www.prevention.com/acupoints).

Cây lo lắng

Người thợ mộc mà tôi thuê để giúp tôi sửa lại nhà kho cũ kỹ của tôi vừa kết thúc một ngày làm việc đầu tiên đầy khó nhọc. Chiếc lớp xe bị xẹp làm ông ta mất tới 1 giờ làm việc, chiếc cửa điện lại bị hư... và bây giờ thì chiếc xe tải nhỏ cũ rích của ông lại không thể nào nổ máy được. Trong lúc tôi chờ ông về nhà, ông ngồi im bất động. Khi vừa đến nhà, ông mời tôi vào thăm gia đình ông. Khi chúng tôi tiến về cửa trước ngôi nhà, ông ta dừng lại bên một cây nhỏ, lấy hai tay chạm vào ngọn của những chiếc cành trên cây.

Khi mở cửa bước vào nhà, ông ta dường như đã trải qua một cuộc biến đổi kỳ lạ. Khuôn mặt rám nắng của ông trở nên rạng rỡ với nụ cười và ông giang tay ôm hai đứa con bé nhỏ của mình, ông hôn vợ mình thăm thiết. Sau đó ông tiễn tôi ra xe. Khi chúng tôi đi ngang qua cái cây lúc này thì sự tò mò của tôi càng tăng thêm. Tôi hỏi ông về những gì mà ông đã làm trước đó.

"Ồ, đó là cái cây lo lắng của tôi," ông trả lời. "Tôi biết là tôi không có cách nào để tránh khỏi gặp những điều phiền toái trong công việc, nhưng một điều tôi chắc chắn là những phiền toái đó không được có mặt trong ngôi nhà mà vợ con tôi đang sống. Vì thế, vào mỗi tối khi tôi trở về nhà, tôi đã treo những phiền toái đó trên cái cây này. Và sáng hôm sau tôi lại lấy những phiền toái đó."

"Nhưng có một điều rất lạ là," ông ta cười, "vào mỗi buổi sáng khi tôi bước ra để lấy những phiền toái mà tôi treo trên đó tối qua, dường như trên cây không còn nhiều những phiền toái mà tôi nhớ tối qua tôi đã treo trên đó."

Suy gẫm:

Chúng ta không thể nào tránh được những lo lắng, phiền toái trong cuộc sống. Tuy nhiên, chúng ta cũng có một cây lo lắng để treo những phiền toái, lo lắng của mình. Đó chính là Chúa yêu thương của chúng ta. Ngài sẵn sàng gánh lấy, giải quyết hết những lo lắng phiền toái trong cuộc đời chúng ta.

Bạn có bằng lòng trao những lo lắng của mình lên cho Chúa không?

Câu gốc Kinh Thánh: I Phiêrô 5:7

Lại hãy trao mọi điều lo lắng mình cho Ngài, vì Ngài hay sẵn sóc anh em. vì biết rằng sự thử thách đức tin anh em sanh ra sự nhịn nhục.

**Trích từ "Món Súp Tâm Linh" trong VietBible*

Giới thiệu CD mới

Quỳ Bên Chân Chúa, 10 bài hát giá \$10
Tác giả: Trần Văn Trọng 256 Main St.,
Hackensack, NJ 07601 Tel 201-489-3133.
Email: trantrong47@yahoo.com

Các bài: *Giọt sương yêu thương; Chúa biết lòng con yêu Ngài; Chiếc thuyền mảnh; Cho con được nói tiếng yêu Cha; Quỳ bên chân Chúa; Bên chân thập tự; Con đường theo Chúa; Ánh sáng Chúa đến; Xuân trở về; Chúa phục sinh.*

Từ mấy năm nay, chúng ta thường thấy những nhạc phẩm của một tín hữu Cơ Đốc, Ông Trần Văn Trọng, qua dạng CD và DVD.

Như những bài nhạc trước, trong CD này cũng những lời nhạc nhẹ nhàng mà tha thiết, đơn sơ mà chân thật nói lên được lòng yêu mến Chúa của nhạc sĩ.

Chuyện Vui

Cải Chính

Một tờ báo của Pháp đăng tin: “50 phần trăm Quốc hội Pháp vô học!” Nhận được phản đối âm ỉ từ phía Quốc hội, ngày hôm sau cũng tờ báo này cải chính: “50 phần trăm Quốc hội Pháp có học!” (N.V.T, Ottawa, sưu tầm).

Giao Hưởng

Vợ chồng đi nghe nhạc giao hưởng. Đến nơi thì buổi diễn đã bắt đầu được một lúc. Chồng hỏi người bên cạnh: “Họ đang chơi bản gì?” - “Giao hưởng 5 của Beethoven.”

Chồng cầu nhậu vợ: “Son với phần! Tôi trở về làm mất đi 4 bản giao hưởng!”
(N.V.T, Ottawa, sưu tầm).

Lời cáo phó

Một người vợ quá chán ông chồng vô tích sự, lại ham ăn nhậu, khi ông mất đi, bà vợ gọi nhà báo đăng vòn vẹn mấy chữ trên cáo phó: “Ông Mít qua đời”. Người nhận quảng cáo cho bà biết với tổn phí \$25, bà có thể đăng thêm 3 chữ nữa. Bà vợ đáp: “VẬY ông cho đăng thêm ‘Toyota for sale’ nhé!”

(N.V.T, Ottawa, sưu tầm).

Khi có hỏa hoạn

Một thang máy ở công sở có hàng chữ: “Khi có hỏa hoạn, xin đừng dùng thang máy này.” Có một hàng chữ huêch hoạc: *hãy dùng nước.*

Đuổi Chồn Hôi

Nghe trên đài phát thanh qua chương trình mách những mẹo vặt: Một bà gọi vào hỏi làm sao đuổi con chồn hôi (skunk) ra khỏi basement của bà. Người phụ trách chương trình mách: “bà lấy vụn bánh mì rải từ basement ra đến cổng sau nhà bà. Con skunk sẽ theo đường đó vừa ăn vừa đi ra khỏi cổng thì bà nhớ đóng cổng lại là xong.” Bà cụ cảm ơn rồi rít. Một tiếng đồng hồ sau, bà gọi lại với giọng hốt hoảng: “Ông ơi, ông ơi, bây giờ trong basement nhà tôi có 2 con chồn hôi!”

(*Ấn Danh sưu tầm*)

Eagles in a storm

Did you know that an eagle knows when a storm is approaching long before it breaks?

The eagle will fly to some high spot and wait for the winds to come. When the storm hits, it sets its wings so that the wind will pick it up and lift it above the storm. While the storm rages below, the eagle is soaring above it. The eagle does not escape the storm. It simply uses the storm to lift it higher. It rises on the winds that bring the storm. When the storms of life come upon us - and all of us will experience them - we can rise above them by setting our minds and our belief toward God. The storms do not have to overcome us. We can allow God's power to lift us above them. God enables us to ride the winds of the storm that bring sickness, tragedy, failure and disappointment in our lives. We can soar above the storm.

Remember, it is not the burdens of life that weigh us down, it is how we handle them. The Bible says, "Those who hope in the Lord will renew their strength. They will soar on wings like eagles." **Isaiah 40:31**

(Trích từ Internet)

Cám ơn quý vị sau đây đã góp phần vào việc ấn loát tác phẩm “Một số Châm Ngôn & Ngạn Ngữ...” và “Mỗi Ngày Một Vần Thơ Thánh” :

HT Vietnamese Baptist Mission, El Cajon, CA	\$60
ÔB Lý Hải Vinh, Wellington, FL	\$140
Ông Nguyễn C. Giám, Santa Ana, CA	\$20

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:

HT Vietnamese Baptist Mission, El Cajon, CA	\$40
Ông Bùi Rinh, Jacksonville, FL	\$15
Bà Cao Văn Bảy, Liege, Bi	\$20
Bà Diệp Thị Hoa, Arlington, TX	\$30
BS Đặng Đình Kỳ, Jacksonville, FL	\$50
Bà Tâm Goffart, Sauveterre de Bearn	\$20
Bà Huỳnh Thị Phước, Jacksonville, FL	\$10
Chị Lâm Ngọc Mai, Winnipeg, Canada	\$30
ÔB Lâm Dân Trường, Boncelles, Bi	\$20
ÔB BS Lê Xuân Thảo, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Lê quang Tuấn, Akron, OH	\$50
ÔB Lưu Ngọc Thành, Jacksonville, FL	\$20
Bà Lý Nguyên Nam, Anaheim, CA	\$20
ÔB Lý Hải Vinh, Wellington, FL	\$70
Bà Nguyễn Kim (Cúc), Wichita, KS	\$25
ÔB MS Nguyễn Khắc Đê, Orlando, FL	\$50
Ông Nguyễn Hiền Hậu, Columbus, OH	\$20
ÔB BS Nguyễn Quốc Hiệp, Raiford, FL	\$20
ÔB MS Nguyễn Anh Tài, Anaheim, CA	\$30
ÔB BS Nguyễn Thiện Tín, Gainesville, FL	\$20
ÔB MS Nguyễn Thiện Tín, Centreville, VA	\$15
Bà Nguyễn Thanh, Pinellas Park, FL	\$20
ÔB Phạm Hữu Truyền, Lakeland, TN	\$20
Bà Tu Reed, Missoula, MT	\$20
Cô Tào Huỳnh Tâm, Ephrata, PA	\$20
ÔB Trần Văn Tám, Pinellas Park, FL	\$50
ÔB Trần Cao Tuyên, Liège, Bi	\$40
ÔB BS Trần Tấn Trọng, Jacksonville, FL	\$20
Chị Trịnh T. Trang, Fountain Valley, CA	\$10
ÔB Vũ Đức Chính, Lawndale, CA	\$20
ÔB Vũ Hà Trung, Sylmar, CA	\$20

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: hiiepnhchau@yahoo.com

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

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

Trong số này:

An Hường Tuổi Vàng tr. 1-
 Những Đóa Hoa Tươi: tr. 2
 Không Thấy : tr. 3-4
 Con Vui Mừng, Ước muốn : tr. 4
 Khế: tr. 5
 Bức Tranh đẹp nhất : tr. 5
 Bí Quyết Sống vui khỏe: tr. 6
 Cây Lo Lắng: tr.6
 Giới Thiệu DVD mới: tr. 7
 Chuyện vui: tr. 7
 Eagles in a storm: tr. 7

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