

Nếp Sống Mới

Tờ báo dưỡng sinh, dưỡng tâm, dưỡng linh cho người cao niên

10006 Logan Falls Ct
Jacksonville, FL 32222-1898

Số Đông 2017

Bơm Bánh Xe

Mỗi lần họp nhóm cao niên nọ, khi thấy một thành viên nào mặt mày ủ rũ, buồn hiu, thế nào cũng có người hỏi: “sáng nay, anh chưa bơm bánh xe sao?”

Lý do là ông Tư trong nhóm có thói quen kiểm soát áp suất bánh xe hơi của ông mỗi sáng. Ông lái quân xa lúc còn trong quân đội Sài gòn trước 1975, ông luôn nhớ câu lục bát bảo trì xe trước khi lăn bánh:

Một đầu, hai nước, ba xăng

Bốn thăm bình điện, năm rắng bánh xe.

Ông nói rằng bánh xe có đủ hơi thì chạy mới êm, mới ngon, mới ít hao xăng. Đời sống nhiều ưu tư, căng thẳng, phiền muộn, lo lắng bao vây, để làm mình xuống tinh thần như bánh xe xẹp

Mỗi buổi sáng, anh thấy nếu anh tự nhủ bằng những tư tưởng, những lời tích cực, thì trong ngày đó, mọi sự đều thuận lợi, hanh thông.

Ca sĩ Lệ Quyên nói rằng những nhạc buồn cô hát đã vận vào người cô. BS Phạm Anh Dũng, trong bài “Quái Kiệt Trần Văn Trạch” viết: Tân nhạc Việt Nam có nhiều những tình ca buồn, số lượng đến hàng ngàn bản nhạc. Khi nghe những bản nhạc buồn, con người cũng lắng hồn vào tiếng nhạc và có cảm giác buồn.

Ngược lại khi nghe nhạc vui, tâm hồn người cũng mở rộng chào đón hân hoan. Những bản hùng ca lại làm khơi động những ý chí hào hùng, yêu nước. Nghe những bản du ca thấy muốn dấn thân làm việc xã hội. Những bản nhạc nhi đồng làm người nghe thấy tâm hồn trẻ lại.”

Nếu mỗi ngày, chúng ta ngâm nga, rên rĩ câu này trong bài hát Thói Đời của Trúc Phương thì thử hỏi tinh thần phấn đấu của chúng ta có bị lung lay không?

Đường thương đau đầy ái nhân gian, ai chưa qua chưa phải là người.

Trong một trận Hán Sở tranh hùng, Trương Lương phò nhà Hán đã dùng tiếng tiêu, thổi những bản nhạc buồn, lại cho quân lính hát vang lên những bài Sở ca làm binh sĩ của Hạng Vương nhớ nhà, nhớ vợ nhớ con, xuống tinh thần, đào ngũ hầu hết.

Giống như thửa vườn muốn trồng tốt thì nên năng nhổ cỏ dại, năng tưới, năng bón phân thích hợp. Thửa vườn tinh thần, tâm linh của anh, anh tự nhủ vào mỗi sáng, thì tinh thần anh được vui vẻ, vững vàng suốt ngày:

-Cảm tạ Chúa khi còn đi đứng, nói năng, ăn uống.

-Một tinh thần minh mẫn trong một cơ thể khỏe mạnh

-Con cái là cơ nghiệp của tôi, sẽ thừa hưởng gia tài đức tin của tôi.

-Giàu không keo, nghèo không phí.

-Thêm bạn, bớt thù.

-Hãy kêu cầu ta, ta sẽ trả lời cho; ta sẽ tỏ cho người những việc lớn và khó, là những việc người chưa từng biết. (Giê-rê-mi 33:3)

-Sự tin kính cùng sự thỏa lòng, ấy là một lợi

lớn. (ITimothe 6:6)

-Hỡi kẻ rất yêu dấu, tôi cầu nguyện cho anh được thanh vượng trong mọi sự, và được khoẻ mạnh phần xác anh cũng như đã được thanh vượng về phần linh hồn anh vậy. (3Giăng 1:2)

-Lòng vui mừng vốn một phương thuốc hay; Còn trí nao sòn làm xương cốt khô héo. (Châm ngôn 17:22)

Thư Phi-líp trong Kinh Thánh có ghi lại một câu hay tuyệt, với 7 điều tích cực, trong sáng đáng cho chúng ta suy gẫm mỗi ngày:

“Rốt lại, hỡi anh em, phàm điều chi chân thật, điều chi đáng tôn, điều chi công bình, điều chi thanh sạch, điều chi đáng yêu chuộng, điều chi có tiếng tốt, điều chi có nhân đức đáng khen, thì anh em phải nghĩ đến”. (Phi-líp 4:8)

Phòng Lên Trong Chúa

“Lòng vui mừng vốn một phương thuốc hay; Còn trí nao sòn làm xương cốt khô héo.” – *Châm-ngôn 7:22*

“Rốt lại, hỡi anh em, phàm điều chi chân thật, điều chi đáng tôn, điều chi công bình, điều chi thanh sạch, điều chi đáng yêu chuộng, điều chi có tiếng tốt, điều chi có nhân đức đáng khen, thì anh em phải nghĩ đến.” - *Phi-líp 4:8*

Mặt buồn, tâm trí nao sòn,
Làm xương khô héo, chẳng ơn phước gì!
Lòng vui giúp sức ta đi,
Là liều thuốc bổ chẳng chi so bằng!
Đòi ta để Chúa dắt chân,
Vững tin cứ tiến đến gần với Cha,
Mọi điều lo lắng buông ra,
Vì đời ngắn ngủi chóng qua mất rồi!
Nguyện cầu Ý Chúa không thôi,
Tạ ơn Ngài mãi trông coi mọi đường,
Quyền năng, sức thánh dựa nương,
Thỏa lòng trong Chúa, bốn phương vui mừng!
Gieo vào trí não không ngừng,
Những điều chân thật, nghĩa nhân, công bình,
Đáng tôn, thanh sạch trong mình,
Đáng khen nhân đức, hiển vinh tốt lành!

Để đời trong sáng tươi xanh,
Trần đây hy vọng trong Danh Thánh Ngài,
Có chi ủ rũ buồn hoài,
Khi ta có Chúa tháng ngày cạnh bên?!
Nhờ Ngài thêm sức phòng lên,
Đây hơi ta chạy vững bền theo Cha!

Tiểu Minh Ngọc

Mùa Cảm Tạ

Nguyện các sông vỗ tay, núi non cùng nhau hát vui
mừng trước mặt Đức-Giê-Hô-Va (ThiThiên 98 : 8)

Tạ ơn Chúa từng chiều thu gió nhẹ
Tạ ơn Ngài trắng sáng tỏa ngàn mây
Mùa thu về, mùa cảm tạ cũng về đây
Tạ ơn Đấng đã dựng xây vũ trụ.
Đã đào biển, lập sông và đắp núi
Đã xây ghềnh, ngọn suối ở đôi cao
Trên không trung chen chúc những vì sao
Dưới biển cả lao nhao từng đàn cá.
Mùa Xuân đến đẹp tươi ngàn hoa lá
Mùa Thu về, rừng thay sắc dưới trăng mờ
Lòng tạ ơn rung cảm bật thành thơ
Mong gọi hết hồn thơ về một thể
Cùng ca ngợi Đức Chúa Trời Chủ Tể
Của muôn loài, vạn vật, cả kiên khôn
Chúa cho người có lý trí, linh hồn
Được điều khiển và trông coi muôn vật.
Gẫm tình Chúa thật cao sâu chất ngất
Từng trái tim, từng hơi thở trong ta
Là ban đâu, Chúa đã tạo dựng ra
Ngài hà sanh khí cho ta sự sống.
Ôi ! tuyệt diệu và đầy thơ mộng
Ta hãy tra xem Kinh thánh đã giải bày
Đấng yêu ta muôn thuở chẳng đổi thay
Mau dâng cả hồn linh ca ngợi Chúa.
Tâm hồn nào héo nhàu như lá úa !
Nương bóng Ngài sẽ sung mãn xinh tươi
Có Chúa Giê-Xu là có cả nguồn vui
Chờ hạnh phúc nẩy mầm trong cuộc sống.

Thái Trịnh

Điểm Yếu và Yếu-Điểm

Nhiều người thường tưởng điểm yếu và yếu điểm có nghĩa tương đồng, nhưng thực ra không phải vậy.

Điểm yếu: chỉ chỗ yếu đuối, nhu nhược, chỗ dễ bị tổn thương, dễ bị tấn công. Điểm yếu là chữ thuần Việt, muốn dùng chữ Hán-Việt tương đương thì dùng “nhược-điểm”.

Yếu-điểm là chữ Hán-Việt, có nghĩa là điểm quan trọng. Có thể dùng trọng-điểm thay cho yếu-điểm.

Có một số từ ngữ đôi có thể nói ngược mà vẫn giữ được ý như bảo đảm và đảm bảo, hoàng hôn và hôn hoàng (trong thơ), trông cây và cây trông, tươi tốt và tốt tươi, che chở và chở che, đau khổ và khổ đau, đau đón và đón đau ...

Nhưng nhiều từ đôi nói ngược lại có nghĩa khác như “điểm yếu” và “yếu điểm” kể trên. “Chịu khó” không đồng nghĩa với “khó chịu”, “bộ hạ” nói ngược lại là “hạ bộ” thì ý nghĩa hoàn toàn khác. “Hu không” khác hẳn với “không hu”.

TÔI CHỈ LÀ NGƯỜI

*Tôi chỉ là người đi bốn phương
Âng khuâng nghe ngóng chuyện bên đường
Nhìn ai cũng thấy nghìn tâm sự
Đắm đuối, u mê giấc mộng thường
Tôi chỉ là người trong gió sương
Lâng lâng uống cạn chén vô thường
Nhìn đâu cũng thấy màu hư ảo
Đến đến, đi đi chuyện thế thường
Tôi chỉ là người không đáng chi
Tâm thường bé mọn có ra gì
Nhưng trên tất cả tôi tìm Chúa
Ngài đỡ tôi lên cách diệu kỳ
Tôi được làm con Đức Chúa Trời
Ngôi cao vinh hiển ngự đời đời
Thế gian có đó rồi qua đó
Tôi chẳng còn lo việc đời đời.
Trương Thức-Thái An (4/23/1997)*

LỤC BÁT CHO TUỔI 60, 70, 80

Tuổi 60

*Thời gian như thể thoi đưa
Ngày nào bé tí giờ vừa sáu mươi
Sáu mươi - tuổi thích ăn chơi
Chẳng thèm quà bánh chỉ xơi thuốc nhiều*

*Sáu mươi mới thật biết yêu
Yêu con yêu cháu hơn yêu chính mình
Sáu mươi tuổi rất đa tình
Tương tư bác sĩ, mạch tim thất thường*

*Sáu mươi - lắm cảm thấy thương
Phố phường lẫn lộn, quên đường hồi gia
Sáu mươi tuổi thích la cà
Kết bè kết bạn dẫu xa hay gần*

*Gặp nhau tíu tit vang rần
Tếu ta tếu táo, cười rần vui sao!
Sáu mươi, tóc ngả muối tiêu
Đỉnh đầu trơn láng sò vào mát tay*

*Răng to răng nhỏ lung lay
Chiếc rơi chiếc rụng vùn xoay cả hàm
Sáu mươi là tuổi hồi xuân
Tension mỡ máu tăng phần loãng xương*

*Đau lưng, mỏi gối, tiểu đường
Tứ chi rời rã, gót thường tê tê
Sáu mươi là tuổi đam mê
Yoga khiêu vũ kiểu gì cũng chơi*

*Câu lông quần vợt, lội bơi
Tham gia tuốt luốt, tôi thời nằm rên...
Sáu mươi tuổi quá hồn nhiên
Quên quên nhớ nhớ “hồn tiên” mơ màng*

*Sáu mươi chính thật tuổi vàng
Ai ơi chớ để lỡ làng tuổi xuân!*

Tuổi 70

Thời gian thấm thoát trôi nhanh
Ngày nào mười bảy giờ thành bảy mươi
Bảy mươi tuổi mãi "vui chơi"
Rất ưa đấm bóp, ưa xoi món mềm

Bảy mươi bạc trắng chỏm trên
Sợi rơi, sợi rụng lờm xòm mấy ngoe
Bảy mươi nghễnh ngãng khó nghe
Tay run, chân chậm lè phè khỏi chê

Trông gà hóa quốc vui ghê
Bỏ đâu quên đó lê mè thường khi
Bảy mươi giữ môi tình si
Mê say thầy thuốc đi về triền miên

Bệnh viện lui tới thường xuyên
Tủ nhà đầy ắp, thuốc viên đủ màu
Mạch vành xơ vữa khá lâu
Suy tim, yếu thận nửa đầu long bong!

Bảy mươi chẳng dám đèo bông
Rã rời xí quách còn mong nổi gì
Bảy mươi bia bọt, giã từ
Suy gan, xương cốt, mỗi nhừ đau rên

Thường hay thức giấc nửa đêm
Trần trọc tới sáng nhập nhèm mắt nai
Bảy mươi tuổi chẳng dẻo dai
Nhưng ưa cuộc bộ, xe hơi chẳng cần

Bảy mươi mình vẫn còn xuân
Đôi môi nở rộ góp phần tạo duyên
Bảy mươi là tuổi thần tiên
Nói sau quên trước ưu phiền mà chi!

TUỔI 80

Tám mươi nào đã quá già
So với trăm tuổi vẫn là đàn em
Tám mươi tuổi thọ như tiên
Danh lợi chẳng hám, bạc tiền cũng chê

Tám mươi là tuổi mộng mê
Quên ngày quên tháng, đường về cũng quên
Tám mươi tóc bạc lưng còng
Ba chân, bốn mắt một dóm thành hai

Đứng đi loạng choạng, lãng tai
Móm ma móm mém lại hay lâu bầu
Mạch tim thấp thỏm từ lâu
Tám mươi tuổi thọ chỉ cần khỏe thôi

Đêm đêm ngẫm nghĩ sự đời
Hy vọng ái ố ta thời trải qua
Ước gì trẻ mãi không già
Cho ta sức vóc như là đôi mươi

Ước gì đang độ xuân tươi
Để ta hò hẹn với người ta thương
Ước gì ta mãi an khương
Đi đây đi đó bốn phương tung hoành

Ước gì ta vẫn vững vàng
Chẳng phải lợm khộm, chẳng màng lương y
Mỗi tuần thăm khám thường kỳ
Tim gan phèo phổi tứ chi cũng tươi

Tám mươi lắm lúc ngậm ngùi
Một thời oanh liệt xa rồi còn đâu
Tám mươi hưởng chức danh cao
Lão làng cụ cố "chức" nào cũng sang

Cám ơn cuộc sống dương gian
Mặc dù vất vả vẫn tròn niềm vui
Cám ơn tất cả mọi người
Cho ta cảm nhận cuộc đời đáng yêu

Tám mươi tuổi đã về chiều
Chỉ mong thanh thản mọi điều bình an
Mai kia "đi" được nhẹ nhàng
Hồn bay theo gió mệnh mang mây trời!!!

Sưu Tâm

BẠN TA

*Thăm hỏi Bạn, biết rằng người còn đó
Nỗi mừng vui tràn ngập cõi lòng tôi
Cuộc đời này bao sóng gió, nổi trôi
Vui được biết, Bạn bình an vui sống*

*Đời trần thế ví như là huyễn mộng
Kiếp nhân sinh là sinh tử, tử sinh
Quý nhau chẳng chỉ ở một chữ Tình
Tình cha mẹ, tình vợ chồng, bè bạn*

*Tình cảm ấy ta không treo giá bán
Khi con tìm không đơn vị đo lường
Bàn cân nào, cân được chữ Yêu Thương
Thế mới biết Thương Yêu là vô giá!*

*Cuộc đời dẫu đảo điên, nhiều dâu trá
Nếu chúng ta thực sự mến thương nhau
Thì tiếc chi một lời nói, câu chào
Hãy trao gửi, sưởi ấm tình nhân thế*

*Có hơn không dù biết rằng chậm trễ
Vì con người ai cũng thích yêu thương
Được thương người và cũng được người thương
Hãy bày tỏ yêu thương dù có chậm*

*Bạn còn đó! Tôi còn đây! Mừng lắm!
Vì chúng ta còn cơ hội gặp nhau
Để trao nhau lời nói với câu chào
Đây thân ái, đây yêu thương, quý mến*

*Chuyện dĩ vãng, chuyện tương lai sắp đến
Hãy quên đi, xin nhớ hiện tại thôi
Nếu tâm bình trí lạc! Thế đủ rồi!
Người còn đó! Tôi còn đây! Phúc lắm.
(?)*

Con Khỉ Và Quả Táo Gỗ

Trong khu rừng, có một con khỉ rất hạnh phúc. Nó tìm ăn những trái cây ngọt lịm khi đói và nằm nghỉ ngơi khi mệt! Một ngày, con khỉ đang lang thang bìa rừng thì thấy một ngôi nhà... Trong ngôi nhà nhỏ bé đó, nó thấy một cái bát to đựng toàn táo, những quả táo tuyệt đẹp. Con

khỉ liền trộm lấy một quả và chạy thật nhanh trở lại khu rừng.

Khi đã chạy thật xa, khỉ dừng lại đưa quả táo lên mũi ngửi nhưng chẳng thấy có mùi gì! Nó cố gắng ăn nhưng quả táo cứng ngắc đến mức đau cả răng. Thực ra quả táo này được làm bằng gỗ, nhưng rất đẹp và trông như thật. Những con khỉ khác nhìn thấy quả táo cũng thèm được ăn. Con khỉ nọ thấy thế càng giữ chặt quả táo!!

Có được quả táo đẹp, con khỉ rất tự hào và hãnh diện. Nó lang thang suốt trong rừng để khoe tài sản quý giá của mình. Quả táo lấp lánh ánh đỏ dưới nắng mặt trời dường như càng hoàn hảo hơn bao giờ hết. Và con khỉ càng ôm khư khư quả táo hơn, mặc dù cơn đói còn cào trong bụng thúc giục nó đi kiếm cái ăn. Những trái cây ngọt lịm hương rừng thôi thúc con khỉ, nhưng nó vẫn không chịu buông quả táo trong tay - nó sợ có kẻ nào khác đang rình mò sẽ lấy trộm mất. Thực sự, trong tâm trí con khỉ rất mệt mỏi, nó không thể thư giãn và dành lấy vài phút nghỉ ngơi cho mình. Nó vẫn đang cố gắng bảo vệ quả táo!

Con khỉ vẫn tự hào vì tài sản vô giá này nhưng bắt đầu cảm thấy ít hạnh phúc hơn. Nó tiếp tục đi dọc theo con đường mòn trong rừng, càng ngày càng cảm thấy quả táo nặng hơn. Thực ra bởi nó đang mệt mỏi, đói và kiệt sức. Nó không thể trèo lên cây để hái quả vì tay vẫn còn bận giữ quả táo. Điều gì sẽ xảy ra nếu nó tiếp tục ôm quả táo như vậy? Hay nó sẽ buông tay ra? Mùi thơm của trái cây trước mặt tỏa hương thơm ngát, những quả chín đỏ mọng như trêu ngươi! Đắn đo một lúc, con khỉ quyết định buông quả táo bằng gỗ. Nó trèo lên cây hái quả ăn, cảm thấy hạnh phúc trở lại!!!

Đôi khi chúng ta cố-gắng giữ chặt những giá-trị tưởng chừng rất lớn, mà không dám buông đi! Rốt cuộc chỉ nhận lại sự mệt-mỏi đến kiệt-sức!!! Danh, lợi, tình, dục thế-gian như trái táo gỗ, chúng có lỗi chăng? Lỗi là do chúng ta tưởng thật, chính "thái-độ khư-khư" làm ta khổ đay thôi!!!

**Mây Vô-Danh
Phương Diệp chuyển**

Tạ Ôn Đòi

*Tạ ơn đời hôm nay Tôi còn sống
Mắt còn nhìn, còn đọc được Emails
Đời còn vui, đâu đến nỗi cô liêu.
Thêm kiến thức, thêm từ tâm hỷ xả !*

*Tạ ơn các bạn gần xa
Hàng ngày chia sẻ cùng ta đủ điều.
Emails nhận được bao nhiêu
Là bao tình cảm thương yêu nồng nàn.*

(?)

Bệnh Quên

Trích từ Cổ Học Tinh Hoa

Lòng người đen trắng, việc đời đảo điên lắm nỗi trái ngang tai, trái mắt làm cho người ta không muốn trông, không muốn nghe, thậm chí đến không muốn biết đến, chỉ muốn quên sạch. Bởi thế Liệt Tử thành ra chán đời, mới đặt ra câu chuyện này để tỏ hết cái nỗi bức tức đau thương trong lòng.

Nước Tống[1] có anh đứng tuổi, tự nhiên mắc phải bệnh quên; buổi sáng lấy gì của ai, buổi chiều đã quên; ngày nay cho ai cái gì, ngày mai đã quên; ra đường quên cả đi, ở nhà quên cả ngồi; trước có làm những gì, bây giờ đã quên hết, bây giờ đang làm gì, sau này cũng quên hết. Cả nhà anh ta lấy làm lo. Xem bói không tốt, đi cúng không đỡ, đón thầy chữa thuốc cũng không khỏi.

Sau có ông đồ nước Lỗ[2] đến xin đám[3] nói rằng chữa được.

Vợ người có bệnh hứa với ông đồ hễ chữa khỏi, thì chia cho nửa cơ nghiệp.

Ông đồ nói:

- Bệnh này bói không ra được, cúng không khỏi được, thuốc không chữa được. Nay tôi thử hóa cái tâm tính biến cái trí lự anh ta, may mà khỏi chẳng.

Nói đoạn, ông đồ liền sai lột áo để cho rét, thì thấy anh ta xin áo, sai cấm ăn, để cho đói thì thấy anh ta xin ăn, sai đem vào chỗ tối, thì thấy anh ta xin ra chỗ sáng.

Ông đồ hớn hờ bảo con anh ta rằng:

- Bệnh chữa được, song môn thuốc của tôi bí truyền không thể nói cho ai biết”.

Rồi ông đuổi cả người chung quanh đi, chỉ một mình ông ở với người có bệnh trong bảy ngày.

Chẳng ai biết ông đồ chữa, chạy ra thế nào, mà cái bệnh lâu năm như thể khỏi phẳng.

Khi anh có bệnh đã tỉnh như thường, anh liền nổi cơn giận, chửi vợ, đánh con, cầm giáo đuổi ông đồ.

Người ta bắt anh hỏi vì có gì mà anh giận như vậy, anh ta nói:

“Lúc trước ta có bệnh quên, thì trong lòng ta thần nhiên khoan khoái, giời đất có hay không, ta cũng chẳng biết. Nay ta hết bệnh, ta lại nhớ cả những việc vài mươi năm về trước, việc còn, việc mất, việc được, việc hồng, việc thương, việc vui, việc yêu, việc ghét trong lòng lại muôn mỗi ngón ngang bởi bởi nổi lên vậy. Ta e sau này, những việc còn, mất, được, hồng, thương, vui, yêu, ghét ấy cứ vướng vít trong lòng ta mãi mãi, thì bấy giờ dù muốn quên cả đi một phút, một lát, liệu còn có được nữa chẳng?”

[1] Tống: nước chư hầu đời Xuân Thu ở huyện Thương Khuru, tỉnh Hà Nam bây giờ.

[2] Ông đồ người nước Lỗ: đây ám chỉ Khổng Phu Tử.

[3] Xin đám: nói với người ta để xin việc mà làm.

Các bạn có thể đọc NSM trên vietchristian.com, vanhoaniemtin.com, songdaoonline.com, facebook hiep chau...

Xin nhớ **địa chỉ mới** của tòa soạn : 10006 Logan Falls Ct, Jacksonville, FL 32222-1898

15 năm NSM từ 2002 được lưu trữ tại:
<https://vietchristian.com/vanpham/result.asp?qt=sid&qv=8&fmt=0&sort=-6&pid=1>

Giới thiệu văn phẩm mới:

Hương Thiên – Quyển 1: Đường Đi

Thơ Tiểu Minh Ngọc

Nhà thơ TMN thân thương, quen thuộc của NSM vừa xuất bản tập thơ Đường Đi gồm 100 bài thơ ca ngợi Chúa. Cô cho biết đang thai nghén tập thơ Lẽ Thật và tập thơ Sự Sống. Đây là bộ ba được ghi trong câu KT Giăng 14:6. Quý vị nào muốn nhận, có thể liên lạc với:

minhngoc@vietchristian.com

Đường Trần Ai Tôi Đã Đi Qua

Cuộc đời ly kỳ của bà Trần Thị Nữ được viết lại qua ngòi bút của nữ sĩ Trương Thức – Thái An. Sách dày trên 350 trang, xuất bản tại Virginia, vào tháng 5 năm 2017. Nhân vật chính là một cô gái mù chữ, chôn vùi tại một vùng quê Quảng Nam. Cô đã chứng kiến, cũng như trải qua những bất công của gia đình và xã hội. Chiến tranh cũng ảnh hưởng đến gia đình cô rất nhiều. Lòng nhân hậu và tính phân đấu của cô đã đưa cô lên dần. Sau cùng cô tin nhận Chúa Giê-su. Năm 1990, bà và các con được sang Hoa kỳ theo diện con lai.

Lối hành văn giản dị, dễ hiểu của TT-Thái An lôi cuốn người đọc khó để sách xuống một khi đã bắt đầu. (Bài thơ Tôi Chỉ Là Người tại trang 3 số báo này, do nữ sĩ gửi tặng.)

Sách giá \$20 mỗi cuốn, (thêm \$3 cước cho bạn đọc tại Hoa kỳ). Xin liên lạc về:

truongthucva@gmail.com

Ngọc Thái
2816 Cambridge Dr, Woodbridge, VA 22192.
Quý vị có thể tòa soạn chuyển giao.

Kinh Thánh biểu:

Mục sư Lý Công Thuận muốn tặng những quyển kinh thánh tiêu chuẩn đã được in ra đến tất cả các anh chị em trong Chúa. Xin cho Mục

sư Thuận biết địa chỉ và số kinh thánh cần dùng để gửi tặng. Nếu được, xin ủng hộ cước phí.

Liên lạc: thomasglllee08@yahoo.com

Chuyện Vui (lấy từ Internet)

Tiên lượng

- Với biểu hiện như thế này, có thể khẳng định chắc chắn là anh đã bị nhiễm độc rất nặng.
- Trời ơi! Nguy hiểm quá! Vậy thưa bác sĩ, tôi bị nhiễm chất độc gì ạ?
- Điều này chúng tôi chỉ có thể trả lời sau khi đã khám nghiệm tử thi.
- !!!

Ân nhân

Một người đem quà đến nhà bác sĩ nọ:

- Bác sĩ, tôi rất biết ơn vì bác sĩ đã chữa cho...
- Xin lỗi, hình như anh chưa bao giờ là bệnh nhân của tôi?
- Phải, nhưng ngài đã chữa bệnh cho chú tôi, mà tôi là người thừa kế của ông ấy.

Bác sĩ cũng phát điên

Tại bệnh viện tâm thần, bác sĩ hỏi bệnh nhân: “Đây là bệnh viện tâm thần, anh làm sao mà xin vào đây?”

- Tôi bị điên.
- Tại sao anh biết mình bị điên?
- Vợ tôi trước khi lấy tôi đã có một đứa con gái riêng, bây giờ đã là một thiếu nữ trưởng thành. Không ngờ bố tôi lại cưới nó về làm vợ, vì vậy, vợ tôi nghiễm nhiên trở thành mẹ vợ của bố chồng mình.
- Đúng, không cùng dòng máu có quyền lấy nhau.
- Và tôi đang là đứa con lại trở thành bố vợ của bố tôi.
- Đúng như vậy.
- Mới đây, con gái của vợ tôi, tức là mẹ kế của tôi, sinh được một đứa con trai. Tất nhiên thằng bé đó là em ruột cùng cha khác mẹ với tôi.
- Đúng vậy.
- Và đương nhiên vợ tôi và tôi đều là ông bà ngoại của nó.
- Đúng vậy.
- Sau đó một thời gian, vợ tôi sinh được một

đưa con trai. Vậy là con ghê của tôi tức là mẹ kế tôi đồng thời là chị ruột của đứa con tôi, và cũng là bà nội nó. Nói cách khác: con tôi là em tôi và cũng là cậu tôi, vì là em của mẹ kế tôi.

- Có lý.

- Như vậy có nghĩa là vợ tôi trở thành con dâu của mẹ kế tôi, tức là con gái của vợ tôi trở thành dì của mẹ nó. Đương nhiên, đứa con tôi là cháu tôi và tôi là ông nội tôi và là anh của vợ tôi. Bác sĩ coi, chỉ luân quần trong cách xưng hô ở gia đình mà tôi phát điên lên!

- Nghe anh kể mà tôi cũng muốn phát điên lên đây

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:

Ô. Ân Danh, Jacksonville, FL	\$10
ÔB Goffart Alain & Tâm, Sauveterre, Pháp	\$100
ÔB Huỳnh Q. Khải, Lawrenceville, GA	\$30
ÔB Khương T. Cao, Annandale, VA	\$100
Cô Lai T. Phương, Cary, NC	\$20
ÔB BS Lâm Chánh Lý, Gainesville, FL	\$40
ÔB Lê Quang & Kim Anh, Miramar, FL	\$60
Bà Lê Thanh Hà, Đức Quốc	\$100
ÔB Lưu Văn Tường, Houston, TX	\$100
ÔB Mai Văn Nở, Halethorpe, MD	\$50
Bà Nguyễn Kim Cúc, Wichita, KS	\$30
ÔB Nguyễn Văn Định, Rosemead, CA	\$20
Bà Nguyễn Thị Hoa, Jacksonville, FL	\$20
Ông Nguyễn Hữu Nam, Hawthorne, CA	\$20
ÔB BS Nguyễn Mai Nghi, Bakersfield, CA	\$200
Ông Nguyễn Văn Ngộ, Honolulu, HI	\$20
ÔB Nguyễn Thành Nhân, Harvey, LA	\$50
ÔB Nguyễn Minh Phương, Tucker, GA	\$200
ÔB Nguyễn Năng Tựu, Fairfax, VA	\$20
ÔB Nguyễn Việt & Phan, Westminster, CA	\$50
ÔB Phan H. Lợi, Gilbert, AZ	\$20
Bà Trần Đ. Minh, Bellevue, WA	\$30
ÔB Trần Cao Tuyên, Liège, Bỉ Quốc	100 Eu
ÔB MS Trần Trọng Thụ, Charlotte, NC	\$30
Bà Trịnh T. Trang, Fountain Valley, CA	\$20

Nếp Sống Mới do một số người cùng chí hướng thực hiện và phát hành mỗi năm 4 lần, nhằm mục đích: Gây dựng một nếp sống lành mạnh, cân bằng, tích cực, tươi trẻ, lạc quan và hướng thượng cho người cao niên. Số tới Xuân 2018 sẽ in ra vào giữa tháng 1, năm 2018.

Trong số này:

Bơm Bánh Xe	tr. 1-2
Phòng Lên Trong Chúa (thơ TMN)	tr. 2
Mùa Cảm Tạ (thơ Thái Trinh)	tr. 2
Điểm Yếu và Yếu Điểm	tr. 3
Tôi Chi là Người (thơ TT-TA)	tr. 3
Lục Bát cho Tuổi 60, 70, 80	tr. 3-4
Bạn Ta (thơ)	tr. 5
Con Khi và Quả Táo Gỗ	tr. 5
Tạ Ôn Đồi (thơ)	tr. 6
Bệnh Quên (Cổ Học Tinh Hoa)	tr. 6
Gới Thiệu Văn Phẩm Mới (thơ Đường Đi; Đường Trần Ai tôi Đã Đi Qua; Kinh Thánh biểu)	tr. 7
Chuyện Vui (Tiên Lượng; Ân Nhân; Bác sĩ cũng phát điên)	tr. 7-8

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@gmail.com

Chi phiếu xin để tên người nhận : Hiep Chau

Nếp Sống Mới
10006 Logan Falls Ct
Jacksonville, FL 32222-1898