

# NẾP SỐNG MỚI

Số Đông  
2017

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

10006 LOGAN FALLS CT., JACKSONVILLE, FL 32222-1898

## Trong Số Này:

Bơm Bánh Xe	Tr. 1
Tạ Ôn Đồi	Tr. 2
Phồng Lên Trong Chúa	Tr. 2
Lục Bát Cho Tuổi 60, 70, 80	Tr. 3
Mùa Cảm Tạ	Tr. 4
Tôi Chỉ Là Người	Tr. 4
Con Khỉ và Quả Táo Gỗ	Tr. 5
Bạn Ta	Tr. 5
Bệnh Quên	Tr. 6
Điểm Yếu và Yếu Điểm	Tr. 6
Chuyện Vui	Tr. 7
Văn Phẩm Mới	Tr. 7
Ân Nhân	Tr. 8



## 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 dầu, 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, dễ 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 Lê 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 rỉ câu này trong bài hát Thối Đồi của Trúc Phương thì thử hỏi tinh thần phần đầu của chúng ta có bị lung lay không?

Đường thương đau đầy ải 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 trọt tốt thì nên năng nhổ cỏ dại, năng tưới, năng bón phân thích hợp. Thửa vườn tinh thần,



## BƠM BÁNH XE (tt)

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 sồn làm xương cốt khô héo. (Châm ngôn 17:22)

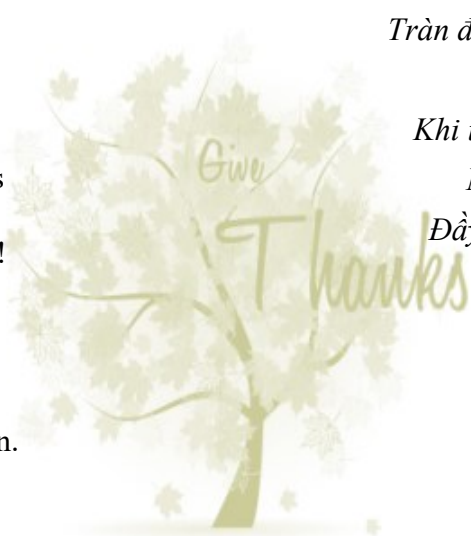
Thư Phi-líp trong Kinh Thánh có ghi lại một câu hay tuyệt, với 7 điều tích cực, trong sáng đáng cho chúng ta suy gẫm mỗi ngày:

“Rốt lại, hỡi anh em, phạm 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)

## TẠ ƠN ĐỜI

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  
Hằng ngày chia sẻ cùng ta đủ điều.  
Emails nhận được bao nhiêu  
Là bao tình cảm thương yêu nồng nàn.  
(?)



## PHỒNG LÊN TRONG CHÚA

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

“Rốt lại, hỡi anh em, phạm 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 sồn,  
Làm xương khô héo, chẳng ơn phước gì!  
Lòng vui giúp sức ta đi,  
Là liều thuốc bổ chẳng chi so bằng!  
Đời ta để Chúa dắt chăn,  
Vững tin cứ tiến đến gần với Cha,  
Mọi điều lo lắng buông ra,  
Vì đời ngắn ngủi chóng qua mát rùi!  
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,  
Tràn đầy hy vọng trong Danh Thánh Ngài,  
Có chi ủ rũ buồn hoài,  
Khi ta có Chúa tháng ngày cạnh bên?!  
Nhờ Ngài thêm sức phồng lên,  
Đầy hơi ta chạy vững bền theo Cha!*

**Tiểu Minh Ngọc**

# 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 xoi 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  
 Phó phường lẫn lộn, quên đường hỏi gia  
 Sáu mươi tuổi thích la cà  
 Kết bè kết bạn dẫu xa hay gần

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

Răng to răng nhỏ lung lay  
 Chiếc rơi chiếc rụng vằn 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 kiêu gì cũng chơi

Cầu lông quần vợt, lội bơi  
 Tham gia tốt lượt, tới 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 thắm thoát trôi nhanh  
 Ngày nào mười bảy giờ thành bảy mươi  
 Bảy mươi tuổi mãi "vui chơi"  
 Rất ưa đầm bốp, ưa xoi món mềm

Bảy mươi bạc trắng chỏm trên  
 Sợi roi, sợi rụng lờm xòm mấy ngoe  
 Bảy mươi nghênh ngang khó nghe  
 Tay run, chân chậm lè phê khỏi chê

Trông gà hóa quốc vui ghê  
 Bỏ đâu quên đó lè mê thường khi

Bảy mươi giữ mỗi 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 như 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  
 Đòi mỗi 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 dòm 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  
 Hỷ nộ 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 tôi



## MÙA CẢM TẠ

Nguyện các sông vỗ tay, núi non cùng nhau hát vui  
mừng trước mặt Đức Giê-hô-va (Thi Thiên 98:8)

Tạ ơn Chúa từng chiều thu gió nhẹ  
Tạ ơn Ngài trăng 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 đồi 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 kiến khôn  
Chúa cho người có lý trí, linh hồn  
Được điều khiển và trông coi muôn vật.  
Gấm tình Chúa thật cao sâu chất ngất  
Tùng trái tim, từng hơi thở trong ta  
Là ban đầu, Chúa đã tạo dựng ra  
Ngài hà sanh khí cho ta sự sống.  
Ôi ! tuyệt diệu và đây thơ mộng  
Ta hãy tra xem Kinh thánh đã giải bày  
Đáng yêu ta muôn thủa 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 xanh tươi  
Có Chúa Giê-Xu là có cả nguồn vui  
Chờ hạnh phúc nẩy mầm trong cuộc sống.

**Thái Trịnh**

## LỤC BÁT CHO TUỔI 60, 70, 80 (tt)

Tám mươi lăm 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 Tầm**



Tôi chỉ là người đi bốn phương  
Bâng 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)

Quý vị nào muốn nhận báo biểu này, hãy góp ý  
kiến xây dựng, hoặc góp phần ủng hộ,



## 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 ngắt 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 thêm 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 cồn 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 toả hương thơm ngát, những quả chín đỏ mọng như trêu ngươi! Dẫn dắt 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 khu-khư" làm ta khổ đây thôi!!!

**Mây Vô-Danh**  
**Phương Diệp chuyên**



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 tim 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 đối 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  
Đầy thân ái, đầy 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.

(?)

# BỆNH QUÊN

Trích từ Cổ Học Tinh Hoa

Lòng người đen trắng, việc đời đảo điên lăm nổi 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 cầm 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 thế khỏi phăng.

Khi anh có bệnh đã tinh như thường, anh liền nổi con

giận, chửi vợ, đánh con, cầm giáo đuổi ông đồ.

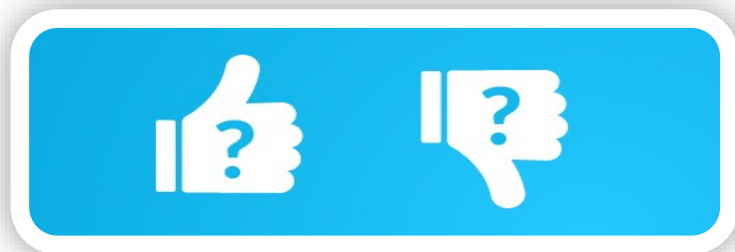
Người ta bắt anh hỏi vì có gì mà anh giận như vậy, anh ta nói:

“Lúc trước ta có bệnh quên, thì trong lòng ta thản nhiên khoan khoái, gờì 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 hỏng, việc thương, việc vui, việc yêu, việc ghét trong lòng lại muôn mối ngôn ngang bởi bởi nổi lên vậy. Ta e sau này, những việc còn, mất, được, hỏng, thương, vui, yêu, ghét ấy cứ vướng vít trong lòng ta mãi mãi, thì bây 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 Không Phu Tử.

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



## ĐIỂM YẾU & 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 cậy và cậy trông, tươi tốt và tốt tươi, che chở và chở che, đau khổ và khổ đau, đau đớn và đớn 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. “Hư không” khác hẳn với “không hư”.



# CHUYỆN VUI (Lấy từ Internet)



## TIỀN 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 đứa con trai. Vậy là con ghẻ 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 xung hô ở gia đình mà tôi phát điên lên!

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

## GIỚI THIỆU VĂN PHẠM MỚI

**HƯỚNG 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 Giảng 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 Thúc – 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, chẵn vệt 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 phần đấu của cô đã đưa cô lên dân. 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: thomasgllee08@yahoo.com.

## 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:*

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

**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.*



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](mailto:hiepnchau@gmail.com)

Chi phiếu xin đề tên người nhận: **Hiep Chau**

## NẾP SỐNG MỚI

**10006 Logan Falls Ct  
Jacksonville, FL 32222-1898**