

# NẾP SỐNG MỚI

Số Hạ  
2017

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

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

## Trong Số Này:

Âm Thanh và Nỗi Nhớ	Tr. 1
Good Morning	Tr. 2
Âm Thanh và Cuộc Sống	Tr. 3
Tử Lạnh Nhiều Công Dụng	Tr. 3
Rỗng Xương (Osteoporosis)	Tr. 4
Lô Hội: 13 Công Dụng	Tr. 5
Ông Mạng Oì	Tr. 7
Tình Vợ Chồng	Tr. 7
Ân Nhân	Tr. 8



## ÂM THANH và NỖI NHỚ

Cuối năm ngoái, chúng tôi có dịp tới thăm một người bạn kết giao qua duyên văn nghệ. Anh mất vợ từ 3 năm nay, không muốn tục huyền vì muốn được tự do. Tôi thăm anh, tôi để ý thấy cái TV cứ rì rả hết chương trình nọ sang chương trình kia, mà anh thực sự không chú ý xem. Hỏi thì anh nói để TV mở cho có tiếng nói, cho vui cửa vui nhà. Tôi hỏi có phải anh nhớ chị lắm phải không? Anh cười buồn đáp: “nhớ quay quắt luôn!” Rồi anh ngâm 2 câu thơ trong bài Tương Tư Chiều của Xuân Diệu:

*Anh nhớ tiếng, nhớ hình. Anh nhớ ảnh.  
Anh nhớ em, anh nhớ lắm! Em ơi!*

Anh tâm sự: “Hồi vợ còn sống, mình có lúc bực mình vì vợ hay cần nhân, lái nhái, mà bây giờ, mình lại nhớ da diết những tiếng cần nhân đó. Giữa âm thanh và hình ảnh, thì tôi là người ‘hoài thanh’. Có lúc chập chờn ngủ, tôi nghe như có tiếng nói, tiếng cười của vợ, tương tự như nhà thơ Trần Tế Xương hoài cụ qua bài thơ:

*Sông kia rày đã nên đồng  
Chỗ làm nhà cửa, chỗ trồng ngô khoai*

*Vắng nghe tiếng ếch bên tai  
Giật mình lại tưởng tiếng ai gọi đờ.”*

Anh nhờ tôi chùng đưa bài đăng, nhớ nhắc những người đang còn vợ còn chồng, phải nên quý người phối ngẫu của mình, đừng để mất rồi hối tiếc những lời nói hay hành vi không đẹp của mình đối với vợ hay chồng mình. Trọng nhau như khách quý (tương kính như tân) như người xưa đã khuyên.

Đến đây, anh em chúng tôi chợt thấy lòng mình chùng xuống khi nhớ lại những âm thanh của Sài Gòn yêu dấu xa xưa. Anh bạn vui lên khi nhắc đến tiếng mì gõ, người bán đẩy xe mì hay hủ tiếu vào xóm, đậu lại, chuẩn bị mọi thứ xong xuôi, anh mới lấy 2 miếng gỗ hay 2 miếng tre ra gõ vào nhau. Âm thanh này nghe thật vui tai, khá to có thể vang đi xa nhưng không chói chóa. Âm thanh (nghe tựa tựa như “mì xực tắc”) này hay làm anh đói bụng, nên thường ủng hộ xe hủ tiếu mì gõ này. Anh nói mỗi lần nghe lại bài nhạc “They don’t care about us” do Michael

## ÂM THANH và NỖI NHỚ (tt)

Jackson, tiếng nhạc làm anh nhớ tới tiếng gõ lốc cốc, lách cách của xe hủ tiếu mì. Anh có copy một bài thơ thú vị trên mạng về hủ tiếu gõ như thế này:

Sợi khô trung nước xối dầu tương  
Lèo lọc có chi ngọt cải đường  
Thịt mỏng tèo tèo đầu mấy lát  
Hành phi lơ dờ có vài hương  
Đũa quơ quá mũi nhai nhem nhem  
Trán toát mồ hôi quệt thấm thương  
Hủ tiếu lè đường ngon thấy rõ  
Đỡ lòng bao kẻ sống tha phương.

Chúng tôi hồi tưởng lại những âm thanh dính liền với nghề nghiệp khác mà các tay thợ dùng lâu năm nên thành quy ước, như:

Nghe tiếng chiêng beng beng thì biết đó là thầy bói mù, có đứa nhỏ đi trước dẫn đường, hai thầy trò khiêng một đòn gánh có cái chiêng nhỏ, thầy đi sau thỉnh thoảng gõ thành tiếng;

Nghe tiếng loạt xoạt của xâu nút khoén (1), thì biết đó là anh đâm bóp;

Nghe tiếng kéo lấp xấp thì biết đó là ông bán gỏi đu đủ khô bò;

Nghe tiếng tiêu véo von thì biết đó là thợ thổi heo rao hàng;

Nghe tiếng trống con lác tung tung thì biết là ông thợ nhuộm đi qua;

Nghe tiếng xầm xập của những tấm sắt vuông xỏ xâu chạm nhau là biết ông mài dao sửa kéo vừa đi vừa nâng cao xâu sắt đó rồi quất mạnh xuống.

Nghe tiếng kèn tây là biết có đám tang đang tới;

Nghe tiếng “tùng cheng, tùng tùng cheng” vui tươi, náo nhiệt vào tháng 8 âm lịch là biết xe bán đầu lân, ông địa chạy qua.

Tiếng rao hàng lanh lảnh của anh bán kẹo kéo làm ai nấy đều bật cười: “Cô nào chồng bỏ, chồng chê, Ăn cây kẹo kéo chồng mê tới già”.

Tương cũng đủ với những âm thanh của Sài thành hoa lệ ngày trước, bỗng anh bạn như sự nhớ: “À, còn hai thứ

âm thanh tâm linh này nữa: tiếng chuông chùa ngân trong đêm như nhắc Phật tử tìm đường giác ngộ, trở về với bản lai chân diện mục; nhắc thi nhân câu thơ ‘Dạ bán chung thính đáo khách thuyền’ (2) của Trương Kế; còn tiếng chuông giáo đường như nhắc chúng ta cần tỉnh thức như lời Chúa Giê-su kêu gọi môn đồ: ‘Hãy tỉnh thức và cầu nguyện, để các ngươi khỏi sa vào chước cám dỗ; tâm thần thì muốn lười, mà xác thịt thì yếu đuối (Mác 15:38)’ hay lời nhắc nhở của Thánh Phao-lô: ‘Phải bền đỗ và tỉnh thức trong sự cầu nguyện, mà thêm sự tạ ơn vào’ (Cô-lô-se 4:2).

Những hình ảnh xưa còn có người chụp lại được, chứ những âm thanh vừa kể chỉ còn vang vọng trong tâm khảm của những kẻ hoài hương.

(1) Nút khoén: nút chai nước ngọt đập dẹp.

(2) Dạ bán chung thính đáo khách thuyền 夜半鐘聲到客船: nửa đêm, tiếng chuông chùa vang vọng tới thuyền khách, từ bài Phong Kiều Dạ Bạc 楓橋夜泊 của nhà thơ Trương Kế 張繼 (?-779).

## GOOD MORNING



G - get up (thức dậy)

O - open our eyes (mở mắt)

O - out of our bed (ra khỏi giường)

D - day has risen (mặt trời đã lên cao)

M - merry life (vui vẻ trong cuộc sống)

O - old dreams come true (giấc mơ thành sự thật)

R - rise & shine (dậy và chiếu sáng)

N - new friends (bạn mới)

I - ideas of life (ý nghĩ mới)

N - nice future (tương lai đẹp)

G - Good Day (Ngày tốt lành).

*Sưu Tâm* (trên mạng)

## ÂM THANH và CUỘC SỐNG

*Trong cuộc sống, nhiều âm thanh xao động,  
Có tiếng êm, tiếng lòng lộng, xa gần,  
Làm cho ta, có lúc phải phân vân,  
Rồi thốt thức, giật mình, ta bừng tỉnh!*

*Nghe tiếng khóc, ta bùi ngùi, bịn-rịn,  
Nhớ về Ngài, đã tuôn huyết vì ta,  
Làm trắng trong, xóa sạch tội muôn nhà,  
Khi ta đến, mở lòng tin nhận Chúa!*

*Nghe tiếng trống, như lời kêu báo động,  
Nhắc cho ta, biết tỉnh thức trông chờ,  
Không dừng dừng, sống xao lãng thờ ơ,  
Như những kẻ, buông tuồng không tiết độ!*

*Nghe tiếng pháo, lòng vui mừng nở rộ,  
Mặt rạng cười, đón Chàng Rể hiển vinh,  
Chúa Giê-xu, Đấng Cứu Rỗi của mình,  
Thật vui thỏa, bình an trong Ân Điển!*

*Nghe than thở, nhắc ta nên cầu nguyện,  
Bởi vì Ngài, biết tất cả sâu cay,  
Luôn quan phòng, chăm sóc những tháng ngày,  
Sẽ đáp lại, những nỗi lòng tan vỡ!*

*Nghe quả trách, ta quay về, kính sợ,  
Lòng ăn năn, xưng nhận tội với Ngài,  
Nguyện hết mình, bỏ dục vọng từ nay,  
Sống vì Chúa, đã yêu ta quá đỗi!*

*Nghe Truyền-đạo, là Lời Cha kêu gọi,  
Hãy làm theo, những Giếng Mối của Ngài,  
Sống hết mình, trọn phận sự thánh thay,  
Để cuộc sống, tràn âm thanh phước hạnh!*

**Tiểu Minh Ngọc**

### Kinh-Văn tham chiếu:

“Ấy là trong Đấng Christ, chúng ta được cứu chuộc bởi huyết Ngài, được tha tội, theo sự dưng dặt của ân điển Ngài” - Ê-phê-sô 1:7

“Sự cuối cùng của muôn vật đã gần; vậy hãy khôn ngoan tỉnh thức mà cầu nguyện.” - 1 Phi-e-rơ 4:7

“Ngài sẽ nghe lời cầu nguyện của kẻ khốn cùng, Chẳng khinh để lời nài xin của họ.” - Thi-thiên 102:17

“Ai từ chối sự khuyên dạy khinh bỉ linh hồn mình. Nhưng ai nghe lời quả trách được sự thông sáng.” - Châm-ngôn 15:32

“Chúng ta hãy nghe lời kết của lý thuyết này: Khá kính sợ Đức Chúa Trời và giữ các điều răn Ngài; ấy là trọn phận sự của người.” - Truyền-đạo 12:13

## Tủ Lạnh Có Nhiều Công Dụng Hơn Bạn Nghĩ

Ngoài công dụng bảo quản cho rau – củ – quả tươi ngon, thức ăn tránh bị ôi thiu, tủ lạnh còn có nhiều chức năng mà bạn không nghĩ đến.

Dưới đây là một số công dụng hữu ích của tủ lạnh mà bạn nên dùng để tận dụng tối đa các chức năng của vật dụng quen thuộc này:



- Trứng luộc chín, để nguội rồi cho vào tủ lạnh khoảng 1 giờ, sau đó sẽ có thể cắt được lòng đỏ một cách mịn màng.

- Cho bánh bị ẩm vào ngăn đá một ngày, sau khi lấy ra sẽ lại xốp giòn như cũ.

- Cắt cơm thừa vào ngăn đá tủ lạnh trong 2 giờ đồng hồ, lấy ra chiên hạt cơm sẽ rất rời, rất dễ nhai.

- Các loại đậu sau khi ngâm nước, để ráo thì cho vào tủ lạnh, lúc lấy ra tiếp tục nấu bằng nhiệt sẽ rất dễ nhừ.

- Lá trà, lá thuốc, các loại thuốc cất trong tủ lạnh 18 tháng cũng không bị biến chất.

- Với các loại quần áo bằng tơ, trước tiên xịt nước, cho vào trong một cái túi rồi để vào tủ lạnh 10 phút sẽ dễ ủi phẳng hơn.

- Quần áo màu trắng mặc lâu ngày sẽ bị ố vàng, cho quần áo vào ngăn đá 1 giờ đồng hồ, sau khi hong khô thì vết ố vàng sẽ biến mất.

- Để trang phục có lông vào tủ lạnh vài ngày trước khi mặc có thể giải quyết được vấn đề rụng lông.

- Pin điện thoại dùng lâu ngày sẽ bị yếu đi, có thể dùng giấy báo gói lại, bỏ trong túi ni lông, cho vào tủ lạnh 3 ngày, sau đó lấy ra để ở nhiệt độ phòng 2 ngày rồi sạc, lặp lại 3-4 lần có thể kéo dài dung lượng pin.

- Xà phòng sau khi bị ướt sẽ bị nhóp, cho vào tủ đông 30 phút sẽ cứng lại.

- Cho tay bị phỏng vào tủ lạnh, lập tức có thể giảm đau và tránh bị phỏng rộp.

- Những con tem bị ướt dính vào nhau nếu cho vào tủ lạnh vài giờ có thể dễ dàng tách ra được.

**Sưu Tâm**

# RỖNG XƯƠNG (Osteoporosis)

*Tại sao rỗng xương là một đề tài chủ yếu cho tuổi già?*

- Vì xương của chúng ta không còn chắc nữa ở vào thời xế chiều của cuộc đời.

*Chán không?*

- Xin đừng chán vì có cách chữa. Mời nghe lời vàng ngọc từ tài liệu của Mayo Clinic (xuất bản lần thứ hai):

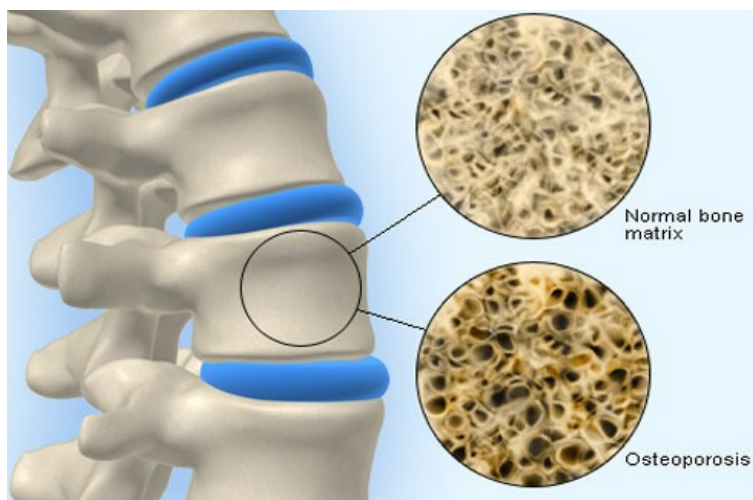
*Rỗng xương là gì?*

Mỗi ngày xương chúng ta bị hủy để thay bằng xương mới. Nếu chúng ta mất nhiều hơn là được thêm xương là chúng ta bị rỗng xương. Khi đó xương trở nên giòn hơn, yếu hơn, dễ bị gãy hơn. Nhưng không nên thất vọng. Chỉ cần đọc bài của Mayo Clinic thì bạn sẽ tìm lại hi vọng cho quãng đời chót của chúng ta. Năm 1830, một bác sĩ người Pháp đã nghiên cứu rỗng xương. Ông thấy xương đàn bà sau khi tắt kinh có nhiều lỗ lớn, giống như tổ ong, ông gọi là osteoporosis. Cho mãi đến năm 1940, BS Fuller Albright tìm được sự liên hệ giữa rỗng xương và estrogen. Lúc tắt kinh, lượng estrogen xuống thấp thì rỗng xương xảy ra. Chúng ta được khuyên uống Calcium. Mỗi ngày chúng ta uống Calcium cũng như gửi tiền vào ngân hàng bộ xương của chúng ta.

Chúng ta cần biết ý niệm về khối xương (bone mass). Lực sĩ có thể nâng vật 400 – 500 cân mà không gãy xương vì khối xương của ông lớn nên mạnh.

Xương được tạo dựng và phá hủy mỗi ngày. Người dưới 30 tuổi, tiến trình tạo nhiều hơn hủy, nên nếu muốn có khối xương lớn để lợi ích cho tuổi già thì cần uống sữa và tập thể dục. Sau 30 tuổi, tiến trình hủy xương càng ngày càng cao hơn. Các vị cao niên nên dùng gậy khi thấy mình đi không vững (xin đừng mắc cỡ). Nên nhớ rằng khi bị té gãy xương là phải nằm nhà thương không phải ít ngày, nếu phải mổ và vật lý trị liệu (physical therapy) nữa thì tốn rất nhiều thì gian.

Rỗng xương có thể đến thềm lặng như kẻ trộm xương (The Silent Thief of Bone). Có những trường hợp mình đã bị gãy xương mà không biết, chùng biết thì đã bị gãy lại, nên rất tai hại. Có vị cao niên chỉ cần nâng một bao quần áo hơi nặng cũng đủ làm gãy xương. Có người chỉ biết mình bị gãy xương sườn (compression fracture) sau khi thấy đau lưng, dáng dấp lùn lại, lưng cong...



Có 3 loại rỗng xương:

- Rỗng xương sau khi tắt kinh
- Rỗng xương vì tuổi già
- Các lý do khác như dùng thuốc lâu hoặc hoặc liều lượng cao: steroids, thuốc trị phong giật, thuốc trị tuyến giáp trạng, thuốc lợi tiểu, thuốc loãng máu, thuốc trị ung thư...

*Yếu tố ảnh hưởng đến độ đậm đặc của xương:*

1. Di truyền
2. Phái giống: nam có xương đặc hơn nữ
3. Giống dân (dân da trắng không chắc xương bằng dân da đen, dân Hispanic, thổ dân châu Mỹ),
4. Dinh dưỡng: tốt hơn nếu có calcim và vitamin D
5. Thể dục
6. Hormones như estrogen, testosterone...
7. Các bệnh khác đi kèm
8. Lối sống không lành mạnh như hút thuốc, uống rượu làm xương mỏng, bở.

*Calcium hoạt động trong cơ thể ta như thế nào?*

Cơ thể chúng ta hấp thụ và đào thải Calcium mỗi ngày. Calcium (Ca) được hấp thụ qua ruột từ thức ăn ta ăn mỗi ngày và chuyển vào máu. Ca được đào thải ra ngoài qua đường tiểu, phân và mồ hôi. Nếu Ca được hấp thụ ít và đào thải nhiều thì sự cân bằng Ca sẽ mất và xương bị yếu đi. Sinh tố D rất quan trọng vì giữ cho cân bằng hấp thụ và đào thải được thăng bằng, bằng cách gia tăng hấp thụ Ca trong ruột non, như mở cửa ngõ cho Ca vào máu nhiều hơn. Nếu thiếu sinh tố D, lượng Ca trong máu

# RỒNG XƯƠNG (tt)

giảm, kích thích tổ phó giáp trạng báo cho xương để Ca vào máu nhiều hơn.

*Sinh tố D từ đâu tới?*

Từ tia cực tím (ultraviolet= UV) của ánh sáng mặt trời. Tia UV này kích thích da tổng hợp 90% sinh tố D. Số lượng hấp thụ thay đổi tùy theo mùa, vĩ tuyến, môi trường ô nhiễm, cũng tùy thuộc vào tình trạng da, gan, thận cũng như quần áo chúng ta mặc. Người không uống sữa có sinh tố D, ít ra ngoài trời, quá mập hay quá ốm, hay người cao niên có da, gan, thận suy yếu cũng là những yếu tố đóng góp vào chứng rỗng xương.

*Những chất khác:*

1. Chất Phosphorus (P): cần cho xương, răng, tuy nhiên nếu quá nhiều trong máu cũng không tốt vì làm Ca giảm xuống. P có nhiều trong thịt heo, thịt bò, thịt gà, các loại hạt (nuts). Rượu, nước ngọt như Coke, Pepsi, đồ ăn hộp có nhiều P (chất phosphate phụ gia “additives” cho nhiều P).
2. Muối ăn (sodium chloride) làm tăng bài tiết của calcium (nếu quá 2300mgs).
3. Protein: nếu quá nhiều thì sự đào thải Ca qua thận sẽ tăng.

*Thể dục có quan trọng không?*

Rất quan trọng nhưng cần phải đều đặn. Ở người cao niên, thể dục giúp giữ sự thăng bằng cơ thể (posture), làm mạnh mẽ tim mạch, làm chậm sự mất xương. Thể dục giúp cho sự cân bằng, điều hòa và sức mạnh và chức năng của bắp thịt để tránh khỏi té và gãy xương. Xương là tế bào sống có thể làm mạnh yếu tùy cách chúng ta sử dụng. Vận động thân thể ảnh hưởng tốt cho xương. Nhìn vào Xray xương của người thường đánh tennis, ta sẽ thấy xương bên cánh tay hay chơi đó lớn hơn. Các trò chơi thể dục, thể thao khác như đánh golf hay ngay cả đi bộ cũng đều giúp cho xương. Vận động giúp sự thăng bằng, giúp người cao niên tránh được té hay cong xương sống.

Hi vọng những thông tin trên giúp cho quý vị phần nào vui hưởng tuổi già lành mạnh, đứng vững trên hai chân, lưng không gù, xương không gãy, bắp thịt không teo. Chúc mọi người mạnh khỏe, vui vẻ.

**BS Trần Tấn Trọng**

## LÔ HỘI: 13 Công Dụng Tuyệt Vời



*LTS: Một người bạn chuyển bài này, xin đăng với tất cả sự dè dặt.*

Trong cuộc sống hiện đại với các loại thực phẩm khác nhau, con người dễ mắc phải nhiều chứng bệnh. Mỗi khi mắc bệnh là chúng ta lại tìm gặp bác sĩ để dùng thuốc uống, tiêm hoặc sử dụng một liệu pháp nào đó. Tuy nhiên, trong giới tự nhiên cũng tồn tại không ít loại thực vật giúp cải thiện sức khỏe mà lại vô cùng dễ trồng. Cây lô hội (Aloe Vera) là một ví dụ.

Còn rất nhiều người không biết, ngoài chức năng làm đẹp da, cây lô hội còn có nhiều tác dụng tuyệt vời khác nữa.

### 1. Tác dụng khử trùng

Cây lô hội có chứa tính năng kháng khuẩn mạnh, có thể giết chết vi khuẩn, nấm, nấm mốc, virus mầm bệnh, ức chế khả năng phát triển vi khuẩn lây bệnh.

### 2. Tác dụng chống viêm

Lô hội chứa enzyme bradykinin có tác dụng chống nhiễm trùng máu. Đặc biệt, loại cây này chứa nhiều thành phần đường khác nhau, nên nó có khả năng nâng cao sức đề kháng của cơ thể. Ngoài ra, loại cây này còn giúp ngăn ngừa viêm bàng quang, viêm thận mãn tính và viêm da...

### 3. Tác dụng bổ sung nước

Lô hội chứa hàm lượng đường cao và các vitamin nuôi dưỡng làn da. Vì thế, nó có tác dụng làm trắng da hiệu quả, đặc biệt tốt đối với người bị bệnh mụn trứng ở thời kỳ trưởng thành. Emodin trong lô hội có thể giúp mái tóc mềm mại, khỏe mạnh và sáng bóng.

# LÔ HỘI (tt)



## 4. Tác dụng kích thích ăn uống

Lô hội chứa glycosides emodin có tác dụng kích thích ăn uống và nhuận tràng.

## 5. Tác dụng lưu thông máu, khỏe tim

Lô hội có chứa các citrate canxi khác nhau giúp cải thiện tuần hoàn máu, bảo vệ tim mạch, ngăn ngừa xơ vữa động mạch, khuếch trương mao mạch, làm giảm tác dụng của cholesterol, giảm bớt gánh nặng cho tim, duy trì huyết áp ổn định.

## 6. Tác dụng tăng cường miễn dịch và tái sinh năng lực

Lô hội có chứa hàm lượng hormone vulnificus nên có thể kháng virus lây lan, nhanh lành vết thương. Ngoài ra nó còn có chức năng thanh nhiệt giải độc, làm mềm da, diệt khuẩn chống viêm, tăng sức sống cho tế bào.

## 7. Tác dụng kháng khối u

Chất nhớt ở trong cây lô hội có chứa polysaccharides, có thể cải thiện khả năng miễn dịch, có công hiệu trong tiêu hủy và ức chế sự tăng trưởng của các tế bào bất thường.

## 8. Tác dụng thanh nhiệt giải độc

Lô hội có tính đắng, duy trì khả năng miễn dịch, tăng cường chức năng thực bào và loại bỏ chất thải trong quá trình trao đổi chất của cơ thể.

## 9. Tác dụng chống lão hóa

Lô hội rất giàu protein (chất nhầy) có tác dụng ngăn ngừa tế bào lão hóa và rất có công hiệu trong điều trị dị ứng mãn tính.

## 10. Tác dụng an thần và giảm đau

Dùng lá lô hội dán lên các vị trí đau nhức, nó giúp giảm đau cơ, đau thần kinh, đau nhức do bệnh gút. Ngoài ra, nó còn có tác dụng trị liệu say tàu xe và say rượu.

## 11. Tác dụng làm kem chống nắng

Lô hội có chứa glycosides anthraquinone tự nhiên và anthracene, hai thành phần này có năng lực hấp thu tia cực tím, tránh cho làn da phát ban đỏ do ánh nắng tạo ra.

## 12. Tác dụng chống muỗi, chống ăn mòn

Bôi lên người nước ép lô hội để tránh muỗi đốt. Nếu phun nước lô hội trong căn phòng sẽ khiến cho ruồi không bay vào.

## 13. Tác dụng khử mùi

Lô hội có tác dụng phòng hôi nách hoặc mùi chân.

## Tác dụng trong trị liệu:

1. Trị liệu táo bón: Lấy 10-15 gam lá lô hội, rửa sạch, loại bỏ gai và lớp vỏ ngoài, ăn sau mỗi bữa cơm.
2. Ngăn ngừa bệnh tim mạch vành: Lấy lá lô hội, bóc vỏ và gai, sau đó đem lõi lá bỏ vào nước sôi trong 2 phút, sau đó vớt ra và cắt thành từng miếng nhỏ, trộn với mật ong và ăn 4 muỗng canh mỗi lần và một ngày ăn 4 lần.
3. Điều trị đau răng, viêm miệng: Lấy lá lô hội rửa sạch bỏ vỏ, mỗi ngày ăn 2 đến 3 lần, mỗi lần ăn sống 15 gram, nhai càng chậm càng tốt. Nếu đau nhẹ, có thể cắn chặt lá lô hội, chỉ 2 đến 3 lần thì cơn đau sẽ thuyên giảm.
4. Điều trị nấm bàn chân: Cắt lá lô hội thành lát mỏng bỏ vào chậu, sau đó đổ nước ấm vào và ngâm chân trong 20 phút, kèm theo bôi cũng có hiệu quả tốt.
5. Rượu lô hội: Lấy lá cây lô hội từ 1 năm tuổi trở lên, dùng dao cắt thành từng miếng bỏ vào bình thủy tinh và thêm rượu trắng có nồng độ trên 50 độ, tỷ lệ lô hội và rượu là 1:1,5 hoặc 1:2. Sau khi bọc kín và ngâm một tháng, bạn có thể uống 2 lần một ngày, mỗi lần 30 ml. Loại rượu này có thể làm mềm mạch máu, thông kinh mạch, ngăn ngừa bệnh tim mạch vành.
6. Điều trị da cháy nắng: Lấy phần lõi trắng ở lá lô hội bôi lên vùng da bị cháy nắng, khi thấy bề mặt khô khô một chút thì rửa bằng nước sạch

Lô hội quả là có nhiều tác dụng, bạn có đang gặp vấn đề nào mà lô hội có thể trị liệu không? Lô hội cũng là loại cây rất dễ trồng. Vì thế, chúng ta có thể trồng loại cây này ở ban công hoặc sân thượng nhà mình để dùng khi cần thiết.

Tuy nhiên, lô hội cũng chỉ có tác dụng hỗ trợ trị liệu, nếu như thân thể đau nhức nghiêm trọng thì vẫn nên đến bệnh viện để được tư vấn của bác sĩ.

### Sưu Tầm

<http://qtcs.com.vn/nhieu-nguoi-khong-biet-lo-hoi-la-bau-vat-vi-13-cong-dung-tuyet-voi-nay/>



## ÔNG MẠNG ƠI!

Anh Lộc mỗi lần làm việc trên smart phone hay trên tablet mà kêu lên

“Ông Mạng ơi là ông Mạng” thì chúng tôi biết “đồ chơi” của anh đang bị trục trặc

khi kết nối vào internet. Chúng tôi đã bàn về những tiến bộ choáng ngợp của high-tech trong vòng 10 năm qua và quả thật vô cùng hào hứng. Có anh cảm tạ Thượng Đế cho mình sống và hưu hạ trong giai đoạn này để thụ hưởng mọi tiện nghi mà ông Mạng có thể cung cấp. Anh Lộc ghi tóm lược lại những gì các bạn nêu ra hay trình bày:

1. Đồ chơi người lớn: thời bây giờ vào thăm một số nhà tiêu biểu, chúng ta thấy mỗi người, từ lớn chí bé, đều có đồ chơi: smart phone hay tablet trên tay. Tuy chơi nhưng mọi người cũng học được nhiều điều. Thật không có gì thích hợp với câu nói: Chơi mà học, học mà chơi ! (Phablet lai căng nửa điện thoại, nửa tablet, hiện được nhiều người chuộng vì không muốn đem 2 món đồ chơi khác nhau).
2. Nhà hàng buffet: khi vào nhà hàng ăn bao bụng, chúng ta có thể thử bất cứ món nào, gắp món khoái khẩu, chúng ta có thể ăn nhiều hơn. Smart phone và tablet cũng có nhiều thứ giúp nở não, chúng ta tha hồ thử.
3. Swiss army knife: các bạn thấy con dao quân đội Thụy sĩ có nhiều món trong đó: lưỡi dao, kéo, cây vặn ốc, lưỡi cưa, dụng cụ mở hộp, cái mở nút chai, kéo cắt dây điện, nhíp, tăm xia răng... Smart phone (hay tablet) ngoài phần điện thoại, còn có thể gửi và nhận email, gửi tin nhắn (text), ghi âm, xem phim, chụp hình, facebook, cũng như nó là album hình, bản đồ, máy tính, quyền lịch, quyền sổ tay, đồng hồ, đồng hồ báo thức, dụng cụ canh giờ (timer), đèn pin...
4. Hướng dẫn viên (tour guide): bộ phận GPS giúp chúng ta tìm địa chỉ và chỉ cách chạy xe tới nơi.
5. Khu rừng nhiều hoa thơm, cỏ lạ, nhưng cũng có thú dữ, rắn rít, nấm độc. Cần thận và học hỏi ở người đi trước. Vì nối kết với ông Mạng nên có những chỗ cấm đồ chúng ta uống rượu, cờ bạc, coi phim X, xem phim rất bạo động... Coi chừng có những tin vịt cò và những lang băm quảng cáo thuốc bá láp trị bá chứng.
6. Thư viện cho người thích đọc sách. Tablet 7" là một ebook reader thích hợp vì cầm nhẹ như quyển sách

nhỏ. Chúng ta có thể đọc được hằng triệu sách mạng. Nhiều ebook có dictionary kèm theo để khi mình muốn tra chữ chưa biết, chỉ cần một click là có ngay.

7. Tọa du, nay có thể “ngọa du”: Những người không thể, hoặc không thích tự thân đi du ngoạn thì có thể ngồi xem hình ảnh, phim du lịch tại chỗ. Ngay khi cầm tablet, chúng ta có thể du lịch ... năm.
8. Ai cũng thích kết nối, nên facebook là nơi đắc địa. Nhiều người cao niên hiện vô chương trình này để xem hình cháu chắt, đọc bài viết của bạn, liên lạc với người thân.
9. Trước kia, Khổng Minh bầm mấy đốt ngón tay là biết chuyện thiên văn, địa lý, nhân sự. Ngày nay, chúng ta chỉ cần gõ mấy ngón tay cũng biết được chuyện thời tiết gần xa, tin tức địa phương và thế giới. Ngoài ra, chúng ta còn có thể ra lệnh cho “đồ chơi” này làm nhiều công việc nữa. Chị Lộc rất thích bảo smart phone canh giờ cho chị. Chị không còn lo cơm khê, canh cạn nữa. Từ bếp nhà chị Lộc, thỉnh thoảng chúng ta có thể nghe giọng đồng dục ra lệnh cho “đồ chơi”: set a timer for 20 minutes...
10. Kho tàng cho người ham học: Trung bình, chúng ta không sử dụng được 50% khả năng của Smart phone và tablet, kho tàng này còn nhiều thứ quý báu lắm, càng đào quật càng say mê. Học mà chơi, chơi mà học!

## TÌNH VỢ CHỒNG

Ê-phê-sô 5:22-23

*Tình cương như trứng, hứng như hoa  
Sát cánh kẻ vai chẵn rời xa  
Vài phút vắng nhau là thấy nhớ  
Tình như Thổ bạch, ánh trăng soi.*

*Tình đẹp như dạo khúc tao đàn  
Nhu đón Xuân cánh én nhịp nhàng  
Sống tươi vui chuỗi ngày châu ngọc  
Là tình yêu của Chúa thương ban.*

*Tình xinh như suối nhạc, rừng thơ  
Trân quý nhau từng phút, từng giờ  
Ngày mai lỡ có người đi trước  
Ồi người ở lại thấy bơ vơ!*

**Thái Trinh**

## 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 TL St Petersburg, Florida	\$100
Ô. Ân Danh, Jacksonville, FL	\$10
Bà Ân Danh, Jacksonville, FL	\$20
ÔB Ân Danh, Jacksonville, FL	\$50
Cô Ân Danh, Scarborough, ON, Canada	\$100
Bà Cao Thu Thủy, Salies De Bearn, Pháp	\$100
ÔB Dương Thanh Hùng, Palm Coast, FL	\$50
Bà Đào Kỳ, Philadelphia, PA	\$50
ÔB MS Đặng Ngọc Thắng, Taylors, SC	\$40
ÔB Garrison Lâm Khê, Mulberry, FL	\$30
Bà Hirashiki Ân Huệ, Hackensack, NJ	\$50
ÔB BS Hoàng Cẩm, Jacksonville, FL	\$100
Bà Hoàng K. Liên, Worcester, MA	\$30
Bà Huỳnh Hồng Hạnh, River Ridge, LA	\$10
Bà Huỳnh Văn Hiếu, Jacksonville, FL	\$20
BS Huỳnh Ngọc Nữ, Amarillo, TX	\$103
Cô Huỳnh Quế Phương, Leola, PA	\$100
ÔB Lê Văn Hồng-Bích, Jacksonville, FL	\$30
ÔB Lê Quang Sinh, Garland, TX	\$30
ÔB MS Lê Văn Thanh, Mattapan, MA	\$50
ÔB Lương Bích Hồ, Melbourne, FL	\$50
ÔB BS Mạch Phước Hưng, Ocoee, FL	\$30
ÔB BS Mai Thanh Hồng, Long Beach, CA	\$100
Bà Nguyễn Lê Christine, Houston, TX	\$100
Bà Nguyễn Thị Hoa, Jacksonville, FL	\$10
Bà Nguyễn Viên Hoa, Lafayette, LA	\$50
Bà Nguyễn Kym Mai, Santa Ana, CA	\$100
Bà Nguyễn Thị Năm, Villa Park, CA	\$30
ÔB BS Nguyễn Mai Nghi, Bakersfield, CA	\$200
Ông Nguyễn Văn Ngộ, Honolulu, HI	\$40
ÔB Nguyễn Thành Nhân, Harvey, LA	\$50
Bà Nguyễn Tăng Thanh, Houston, TX	\$30
ÔB Nguyễn Năng Tựu, Fairfax, VA	\$20
Bà Phạm Thị Hương, Plano, TX	\$20
ÔB Phan Hiếu Lợi, Gilbert, AZ	\$20
Ông Phan Cảnh Ngưu, W. Robins, GA	\$25
ÔB BS Trần Văn Đức, Austin, TX	\$50
Bà Trần T. Thu Mai, Norwalk, CA	\$25
ÔB BS Trần Tấn Trọng, Winter Garden, FL	\$30
Bà Trần Thị Y, Jacksonville, FL	\$30
ÔB Trịnh Đại Bằng, Jacksonville, FL	\$100
ÔB Võ Thành Chơn, Houston, TX	\$20
ÔB MS Võ Xuân Sinh, Lakewood, CA	\$30
Bà Vũ Bạch Cúc, Santa Ana, CA	\$50
Bà Vũ Văn Ngân, York, PA	\$30

**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 Thu 2017 sẽ in ra vào giữa tháng 7, năm 2017.*



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**