

# Nếp Sống Mới

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

10006 Logan Falls Ct  
Jacksonville, FL 32222-1898

**Số Xuân 2020**

## Sống Thọ

Các bạn cao niên họp nhau cuối tháng trước tán mạn về tuổi thọ. Mọi người đồng ý là đời sống thọ đúng nghĩa phải là đời sống khỏe mạnh, còn có thể đi đứng, nói năng, ăn uống, không cần người khác giúp đỡ những nhu cầu cá nhân. Người trên 90 tuổi mà nằm liệt giường, mọi việc cần người giúp thì không phải thọ đúng nghĩa.

Đến tuổi hoàng hôn rồi, ai nấy đều nhận thấy đời người quá ngắn ngủi, được ví như hơi thở, bông hoa sớm nở tối tàn, hay như hơi nước (Gia-cơ 4:14 Ngày mai sẽ ra thế nào, anh em chẳng biết! Vì, sự sống của anh em là chi? Chẳng qua như hơi nước, hiện ra một lát rồi lại tan ngay.)

Ông Môi-se, anh hùng dân tộc Do Thái bàn về tuổi thọ con người qua Thi Thiên 90:10

*Tính tuổi thọ, ước chừng bảy chục,  
Khỏe mạnh ư? Ráng được tám mươi  
Kiêu căng, lao khổ suốt đời,  
Nay còn, mai bỗng xa rời trần gian.*

Ai trên 70 có thể gọi là tiểu thọ, trên 80 là trung thọ, trên 90 là đại thọ, miễn là còn mạnh giỏi.

Có bạn dùng chữ HAHA (Healthy Aging, Happy Aging) để định nghĩa tuổi thọ *mạnh giỏi, vui sướng*. Anh bạn giải thích:

Muốn tuổi hoàng hôn của mình **mạnh giỏi**, chúng ta cần dinh dưỡng và vận động. Nói về dinh dưỡng là cần thức ăn NGON LÀNH. NGON là ăn ngon miệng, hợp khẩu vị; LÀNH là thực phẩm lành mạnh. Nhiều người thích ăn

những thức ngon miệng mà không lành mạnh chút nào. Thức ăn lành mạnh mà không ngon miệng thì thật là khó nuốt, khó ăn được lâu. Nên mỗi người cần ăn NGON LÀNH. Vận động cần cho cơ thể, giúp cho gân cốt dẻo dai, khí huyết lưu thông. Ai không có điều kiện tới gym để tập luyện thì làm việc lật vật trong nhà và quanh nhà là những vận động khá tốt.

Tuổi Thọ **vui sướng** (Happy Aging) có 5 điều cần lưu ý (theo H.A.P.P.Y.):

**H: harmony** (hài hòa) cần sống bình an, vui vẻ, thoải mái với mọi người

**A: abilities** (khả năng). 6 khả năng sinh hoạt cơ bản hằng ngày (ADL: Activities of Daily Living) gồm có: Ⓐ: ambulating (di chuyển vào giường nằm, ra khỏi giường dễ dàng); Ⓑ: bathroom (có thể tự đi tiêu tiểu) & Ⓒ bathing (có thể tự tắm rửa); Ⓓ: continence (tự kiểm soát được cơ vòng đường tiêu tiểu); Ⓔ: dressing (tự mặc quần áo); và sau cùng Ⓕ: eating (tự nuốt ăn). Xem phần phụ chú về 5 khả năng cao cấp, gọi là Instrumental ADL (IADLs).

**P: pray** (cầu nguyện) để tâm giao, thông công với Đấng Tối Cao

**P: praise** (ngợi khen, ca ngợi). Kinh thánh cho biết đây là một hoạt động của con dân Chúa mà Đức Chúa Trời rất yêu thích.

**Y: yield** (vâng phục, tuân phục). Tin cậy và tuân phục ý Chúa là 2 bí quyết nhận ơn lành từ Chúa.

## Phụ chú :

5 khả năng sinh hoạt cao cấp, để dễ nhớ, chúng ta dùng chữ SHAFT :

S : Shopping : đi chợ mua sắm

H : Housekeeping : có thể dọn dẹp nhà cửa

A : Accounting : biết cách dùng tiền, kiểm tiền, giữ tiền, viết chi phiếu..

F : Food preparation : biết nấu nướng thức ăn

T : Transportation : biết cách di chuyển từ nhà đến một địa điểm khác bằng xe riêng, hay xe buýt, hay gọi uber...

## Sống Thọ Vui Thỏa

Ngày mai ta sẽ thế nào,  
Đố ai biết được: ốm đau, sống còn?  
Đời như hơi nước tí hon,  
Hiện ra một lát, chẳng còn... tan đi! <sup>(1)</sup>

Tuổi người sống thọ mà chi,  
Nếu không vui khoẻ, không đi không cười!  
Phải chẳng **hoà thuận** với người, <sup>(2)</sup>  
Giữ lòng thoải mái, trao lời bình an,  
**Khả năng** sinh hoạt Chúa ban, <sup>(3)</sup>  
Đứng ngồi, di chuyển dễ dàng tự ta,  
Mỗi ngày ăn uống vào ra,  
Không phiền ai cả, không la... phàn nàn,  
Vui mừng **khen ngợi** hát vang, <sup>(4)</sup>  
Biết ơn Chúa đã sẵn ban mọi điều,  
Lắng lòng **cầu nguyện** sớm chiều, <sup>(5)</sup>  
Xin Cha thêm sức, thương yêu, quan phòng,  
Hết lòng **vâng phục**, cậy trông, <sup>(6)</sup>  
Bỏ đi phiền muộn, hư không đời này!

Đó là sống thọ tốt thay,  
Phước cho ai sống thẳng ngay công bình, <sup>(7)</sup>  
Có Ngài luôn ở với mình,  
Linh hồn vui thỏa tôn vinh chân thần!

**Tiểu Minh Ngọc**

(1) - Gia-cơ 4:14

(2) - Rô-ma 12:18

(3) - Phi-líp 4:13

(3) - II Ti-mô-thê 1:7

(4) - Thi-thiên 71:14

(5) - Cô-lô-se 4:2

(6) - Ê-sai 1:19

(6) - Rô-ma 13:5

(7) - Thi-thiên 40:4

## Thân Hồn Con ở Nơi Ngài

(Thi Thiên 90: 1)

Tình Ngài lớn tựa bầu trời  
Chúa là nơi ở đời đời của con  
Dầu khi biển cạn non mòn  
Lòng con có Chúa chẳng còn âu lo.

Dầu qua sông gặp bão to  
Sóng nhào gió thổi con đồ ngã nghiêng  
Mọi người lính quýnh lo phiền  
Lòng con có Chúa bình yên vô cùng.

Dầu con đơn chiếc lạnh lùng  
Mẹ cha anh chị muôn trùng xa xôi  
Nhưng con có Chúa gần rồi  
Ngài là nơi ở đời đời của con.

**Thái Trịnh**

## Suy Ngẫm Về Kiếp Người

Cuộc sống vội vã, kiếp người bé nhỏ, ngoảnh đầu lại đã hơn nửa đời người. Thời gian trôi nhanh như bóng cây lướt ngoài cửa sổ. Hôm qua còn vui vầy cùng bè bạn mà hôm nay đã đôi ngã lìa tan. Người cũ lâu không gặp, chuyện cũ lâu không bàn. Chớp mắt một cái, nhìn quanh mình chẳng còn lại mấy ai. Thời gian không đợi một ai, một sớm soi gương thấy tóc Ta điểm bạc, hồng trần có khác nào cõi mộng vấy thôi.

**Đôi khi buồn phiền**, hãy nghĩ cuộc sống là phép trừ, gặp một lần bớt một lần, còn có gì

phải khổ não đây. Không quên ơn người giúp mình, không trách móc người xử tệ với mình, không giữ mãi trong lòng hận thù người khác, tự khắc Ta sẽ thấy cuộc đời sao mà an nhiên, bình lặng đến vậy!

**Khi gặp phải chuyện đau buồn**, không như ý, hãy nghĩ rằng cuộc sống chính là một lần phải vượt qua. Kiếp người khi đến tay không, ra đi cũng tay không, không mang đến hạt cát mà cũng không mang đi một áng mây nào.

**Khi Ta bất mãn**, hãy nghĩ đến những người nghèo khổ, kém may mắn hơn Ta, biết đủ mới là hạnh phúc. So với người bệnh, hạnh phúc của Ta là sống khỏe mạnh. So với người đã khuất, hạnh phúc của Ta là còn sống. Người ta muốn sống tốt thì tâm phải giản đơn, phải bớt tranh giành một chút.

**Khi Ta cảm thấy không vui**, hãy tự hỏi rằng mình còn lại bao nhiêu ngày để có thể dẫn vật. Nghĩ kỹ rồi, Ta sẽ không buồn nữa. Khi Ta tức giận hãy nghĩ rằng liệu có cần phải khổ tâm vì một người không đáng, tại sao Ta lại để người đó làm chủ trong tâm hồn mình. Ta hãy quên đi cứ ăn ngon, ngủ ngon, chăm sóc tốt, biết cách tiêu tiền là được rồi.

**Khi Ta muốn so đo tính toán**, hãy nhớ lại rằng con người đến thế gian này là tay không, hà có gì phải tính toán thiệt hơn, tại sao không chịu nhường một bước? Nói nhiều sẽ làm tổn thương người khác, so đo nhiều lại tổn hại tinh thần, vừa hại người lại hại mình, kết quả là hao tâm tổn sức. Một đời người thực ra chỉ cần không làm chuyện phải hô thẹn với lương tâm, tự tại an nhàn đã là quý lắm rồi!

**Hãy sống sao cho thật vui vẻ**. Có cơm để ăn, có quần áo để mặc, có núi để leo, có biển để ngắm, có internet để vào, có xe để đi, có việc để làm, có thêm người bạn đời cùng chung suy nghĩ nữa là ... tuyệt vời!

**Sống an nhiên vui vẻ mới là tốt nhất**, chẳng việc gì phải để ý đến tiền ít tiền nhiều Sau này già rồi, chết đi ai còn để ý Ta là ăn mày hay là người giàu có? Ai cũng có phiền muộn, hàng ngày đều có buồn phiền, quan trọng nhất là Ta không để ý đến nó, sống vui vẻ thì buồn phiền sẽ tự nhiên tan mất. Phiền não ngày ngày đều có

nhưng nếu không tự tay nhặt lên thì người ta đâu phải u sầu nhiều đến vậy?

### **Tài sản quý giá nhất là sức khỏe**

Khi sinh mệnh của con người chấm dứt, đến lúc sự sống không thể cứu vãn được nữa thì tiền tài là gì, danh vọng là chi, thầy đều vô nghĩa.

Truy cầu giàu có khiến người tham lam, biến thành ác quỷ. Trong mắt người sắp từ già cõi đời, những gì gọi là danh phận, địa vị, tiền bạc đều chỉ là vô giá (trị) mà thôi.

Sức khỏe là số một, không có sức khỏe thì danh tiếng, địa vị, sĩ diện, xa hoa, xe sang, nhà cao cửa rộng... thầy đều là mây bay, gió cuốn, mong manh, hư ảo cả.

Hãy luôn nhớ rằng : chiếc điện thoại thông minh cao cấp, 70% chức năng là không hề dùng tới. Một chiếc xe sang, 70% tốc độ là thừa. Một ngôi biệt thự nguy nga, 70% diện tích là bỏ trống. Hàng loạt chuyện đời, 70% là vô vị, hư không. Một đời nỗ lực kiếm tiền, 70% là để lại cho người khác tiêu. Hãy sống thật đơn giản, tận hưởng cuộc đời, giữ lấy 30% những gì vốn thuộc về mình mới mong thực sự có được hạnh phúc.

Đời người lại như một hiệp đấu. Nửa trước là học hành, quyền lực, chức tước, thành tích, tăng lương, tăng chức. Còn nửa sau là huyết áp, mỡ máu, tiểu đường, ung thư, cô đơn, sầu não. Nửa hiệp đầu là phân đấu hết mình, nửa hiệp sau là chấp nhận, buông xuôi. Có sao kiếp người mỗi một lần vậy?

Hãy nhớ không có bệnh cũng phải giữ gìn sức khỏe, không khát cũng phải uống nước, có phiền muộn cũng phải nghĩ cho thông, có lý cũng phải nhường người, có quyền cũng phải thấp giọng, không mệt cũng phải nghỉ ngơi, không giàu cũng phải biết đủ, bận mấy cũng phải luyện tập.

Bởi vì, một cái áo giá \$1,000, một vé First class \$7,000, một chiếc xe \$50,000 tờ chi phiếu nhỏ có thể chứng minh. Một căn nhà giá vài triệu, hợp đồng mua bán có thể chứng minh. Nhưng một con người rớt cuộc trị giá bao nhiêu tiền, chỉ sức khỏe mới có thể chứng minh.

Hãy nhớ, sức khỏe chính là “giá trị” nhất ! Vì

vậy cũng dùng bao giờ mang máy ra tính rằng Ta đã tiêu bao nhiêu tiền cho sức khỏe. Trên đời này Ta nhất định có một món tiền phải tiêu, hoặc là để chăm sóc trước, hoặc là để chữa trị bệnh tình về sau. Lựa chọn món nào là quyền của Ta. Có sức khỏe gọi là tài sản, không có sức khỏe thì chỉ còn là di sản mà thôi.

Chiếc giường đắt nhất trên thế giới chính là giường bệnh Trên thế giới này có thể có người lái xe thay Ta, kiếm tiền thay Ta... nhưng không có ai mắc bệnh thay Ta được. Đồ mất rồi đều có thể tìm thấy lại nhưng có một thứ mất đi là vĩnh viễn không còn tìm thấy, đó chính là sinh mệnh.

**Ấn Danh (Tủ sách mở rộng tâm hồn)**

## **Người Nữ Đang Tìm Bạn Đời Nên Đọc**

**Nên từ chối ngay lập tức những đàn ông có 1 trong 6 tính xấu này:**

Phụ nữ có xu hướng thay đổi lựa chọn tìm bạn trai tùy thuộc vào độ tuổi của mình. Ví dụ như khi mới lớn, một anh chàng có cơ bắp và khả năng chạy nhanh hơn tốc độ của một chiếc xe đạp có thể khiến bạn say đắm và mơ về anh ta cả đêm nhưng khi bạn đến ngưỡng 25, bạn sẽ thấy hành động gây sự chú ý của anh chàng đó thật "trẻ trâu".

Tuy vậy, dù bạn đang ở độ tuổi nào, hãy tránh xa những đàn ông sở hữu nét tính cách tiêu cực như danh sách liệt kê dưới đây:

### **Hay tức giận**

Một người đàn ông nóng tính và rất hay tức giận có thể khiến cuộc sống của bạn trở thành địa ngục. Anh ta có thể không thể kiểm soát hành vi của bản thân trong cơn nóng nảy và gây tổn thương bạn sâu sắc cả về thể chất lẫn tinh thần. Nếu cảm thấy anh ta là một người thích quát nạt, hay cau có và sẵn sàng nổi nóng, hãy tránh xa càng nhanh càng tốt.

### **Hiếu chiến**

Trong thời hiện đại đối thoại chứ không đối đầu như này, một người đàn ông cố gắng sử dụng

sức mạnh thể chất của mình để lấn át và giải quyết mọi chuyện thực sự không văn minh một chút nào. Vì vậy, nếu bạn thấy anh chàng bạn đang hẹn hò thích thể hiện sự nam tính của mình thông qua những màn khoe mẽ, ầu đả, hãy nói tạm biệt với anh ta.

Anh ta có thể trông giống như một vị anh hùng che chở bạn khỏi mưa gió nhưng xin hãy nhớ, người cường đại không phải là người dùng tay chân.

### **Kiêu căng**

Một anh chàng có tính cách thô lỗ và kiêu ngạo sẽ không bao giờ có đủ kiên nhẫn để lắng nghe tâm tình, chia sẻ của người khác. Họ thậm chí còn chẳng màng đến thời gian để chăm sóc cho bạn ngay cả khi đã là người yêu.

Ngoài ra, một người như vậy sẽ không bao giờ chịu chấp nhận góp ý chân thành mang tính xây dựng của người khác. Anh ta sẽ luôn nghĩ rằng hành động của mình là đúng và khiến bạn gặp nhiều tình huống trái ngang khi vẫn quyết định ở bên chàng.

### **Nghiện ngập**

Một anh chàng bắt đầu và kết thúc một ngày của mình trong những thú vui gây nghiện ngập thường là một người cực kỳ bê tha, không có bản lĩnh, không có ý chí.

Người đàn ông kiểu này dù yêu đến mấy bạn cũng nên bỏ anh ta bởi vì nếu không, cuộc sống sau này của bạn sẽ vô cùng khổ sở. Đó là chưa kể đến việc tiền nong bị lợi dụng.

### **Lạm dụng**

Kiểm soát và lạm dụng bạn gái là chiến thuật tinh tế của một số người đàn ông dày dặn kinh nghiệm trong tình trường. Vì vậy, hãy nói không với anh ta nếu anh ta đang cố gắng kiểm soát cuộc sống của bạn.

### **Tự cao tự đại**

Một người đàn ông có tính cách tự cao tự đại là người đàn ông rất đáng sợ, bởi anh ta sẽ luôn cho rằng mình đúng và cảm thấy người khác nên phục tùng theo lời nói, suy nghĩ của anh ta.

*Trích từ Dân Việt*

## Giải Đáp Câu Đố Kinh Thánh

### Giải Đáp Câu Đố Kỳ Trước:

Trong KT có 2 câu ý như “Lực bất tòng tâm”: Ma-thi-ơ 26:41 Hãy thức canh và cầu nguyện, kẻo các ngươi sa vào chước cám dỗ; tâm thần thì muốn lắm, mà xác thịt thì yếu đuối; Mac 14:38 Hãy tỉnh thức và cầu nguyện, để các ngươi khỏi sa vào chước cám dỗ; tâm thần thì muốn lắm, mà xác thịt thì yếu đuối.

2 câu Châm Ngôn diễn ý: “Muru sự tại nhân, thành sự tại thiên”: Châm Ngôn 19:21 Trong lòng loài người có nhiều mưu kế; Song ý chỉ của Đức Giê-hô-va sẽ thành được; Châm ngôn 16:9 Con người hoạch định đường lối mình, nhưng Đức Giê-hô-va chỉ dẫn các bước của người.

Câu Kinh Thánh có nhắc tới ông già bà lão ra đường trong một thành phố đều chống gậy. Xa-cha-ri 8:4 Đức Giê-hô-va vạn quân phán như vậy: Sẽ còn có những ông già, bà già ở trong các đường phố Giê-ru-sa-lem, ai nấy sẽ cầm gậy nơi tay, vì cơ mình cao tuổi.

### Câu Đố kỳ này:

1. Người Do Thái hay tự hào họ là tuyến dân của Đức Chúa Trời. Họ thậm xưng hay việc họ được Chúa chọn có nền tảng trong Kinh Thánh? Dẫn chứng.
2. Câu chuyện nào trong KT khiến chúng ta có thể áp dụng câu tục ngữ: “Gậy ông đập lưng ông”?

## Cúm Vũ Hán

Một thứ bệnh viêm phổi lạ (tạm gọi là Cúm Vũ Hán) gây chết người đang bùng nổ từ Trung Quốc từ cuối tháng 12, 2019 và lây lan sang nhiều quốc gia khác.

Dịch bệnh gây ra bởi 1 loại virus corona (hay coronavirus) mới, thuộc họ virus gây ra nhiều căn bệnh liên quan đến đường hô hấp từ cảm cúm thông thường cho đến dịch bệnh SARS đã khiến gần 800 người thiệt mạng vào năm 2003.

### 1. Người mắc bệnh có đặc điểm gì?

Từ đầu tháng 12, dịch bệnh bắt đầu xuất hiện ở Vũ Hán, thành phố 11 triệu dân. Vũ Hán là thủ phủ của Hồ Bắc. Các trường hợp mới mắc bệnh được phát hiện ở các tỉnh thành khác của Trung Quốc, nhưng cũng có những ca bệnh ở các nước châu Á khác, ở Úc, châu Âu Mỹ, Pháp, Thái Lan, Việt Nam, Singapore, Malaysia, Hàn quốc, Nhật bản, Canada, Nepal, Pakistan, Hồng Kông, Ma Cao, Đài loan... mà hầu hết những người bệnh từng đi qua Vũ Hán.

Đến thời điểm ngày 31 tháng 1, trên toàn thế giới có 9776 ca mắc bệnh, trong đó 213 người đã thiệt mạng. Ban đầu virus được cho là không thể lây từ người sang người, nhưng ngày 20/1 Tổ chức y tế thế giới WHO khẳng định virus này có thể lây từ người sang người, chứ không phải chỉ từ động vật sang người. Một bác sĩ 62 tuổi ở Vũ Hán (Liang Wudong) tiếp xúc với bệnh nhân, bị bệnh và đã tử vong.

### 2. Vì sao rất đáng báo động về virus mới?

Khi 1 mầm bệnh mới xuất hiện trong 1 nhóm dân số, đó luôn luôn là 1 điều rất đáng lo ngại vì mọi người sẽ không có khả năng chống lại bệnh và thường thì không có thuốc chữa và không có vaccine phòng bệnh.

### 3. Virus mới nghiêm trọng đến đâu?

Ở giai đoạn này, virus mới - được WHO đặt tên là **2019-nCoV**. Nghiên cứu của Trung tâm nghiên cứu bệnh truyền nhiễm quốc tế cho rằng 2019-nCoV có ít nhất 70% mã gene giống với SARS.

### 4. Dấu hiệu bị bệnh là gì?

Dấu hiệu chính là sốt, một số bệnh nhân bị mệt mỏi, ho khan và khó thở. Hình ảnh chụp X-quang lồng ngực cho thấy cả hai phổi bị thương tổn nặng. Tuy nhiên, hầu như tất cả các trường hợp được báo cáo đến nay đều là những người cần phải nhập viện. Nhiều khả năng đã có những người mắc bệnh nhưng không có những biểu hiện quá nặng. Nhiều người đã hồi phục và về nhà. Thời gian ủ bệnh - từ lúc mắc đến khi bắt đầu có triệu chứng - là khoảng 14 ngày. Trong thời gian ủ, bệnh có thể lây lan.

## 5. Virus đến từ đâu?

Virus được coi như đến từ Vũ Hán, thủ phủ của Hồ Bắc. Hiện nay các cuộc điều tra ở Vũ Hán chủ yếu tập trung vào chợ hải sản, nơi mà những người đầu tiên bị bệnh thường xuyên tới để làm việc hoặc mua sắm. Chợ này đã bị đóng cửa từ 1/1 nhưng các trường hợp mắc bệnh vẫn liên tục xuất hiện, trong đó có cả những người không hề đến chợ. Điều này làm tăng khả năng mầm bệnh đang có ở khắp Vũ Hán.

## 6. Chính phủ Trung Quốc đang làm gì?

Chính quyền thành phố Vũ Hán đã tạm dừng hoạt động các phương tiện giao thông công cộng cũng như các chuyến bay đi và các chuyến tàu đi khỏi Vũ Hán. Các tỉnh lân cận cũng ra lệnh hạn chế sử dụng phương tiện công cộng và tụ tập đông người.

Quân đội được cử đến Vũ Hán để giúp các bệnh viện xử lý lượng bệnh nhân tăng lên nhiều lần so với thường ngày. Người bệnh được cách ly và điều tra kỹ lưỡng xem họ đã tiếp xúc với những ai. Cơ quan y tế cũng thu thập các mẫu vật từ khu chợ đã đóng cửa để tiến hành phân tích. Bên ngoài Trung Quốc, ở các sân bay, chuyên viên rà soát hành khách để quản lý bất kỳ ai có dấu hiệu khả nghi.

## 7. Phòng thí nghiệm bị rò rỉ?

Có một nguồn tin là phòng thí nghiệm vi khuẩn ở Vũ Hán bị rò rỉ nguồn coronavirus ra ngoài. Nhưng tin này chưa được xác nhận.

## 8. Virus corona là gì?

Loại virus này được đặt tên là virus corona vì có hình dạng giống như 1 chiếc vương miện hay vòng hào quang. Họ này có rất nhiều loại, một số có thể dễ dàng lây từ người sang người nhưng một số khác thì không. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho thấy vai trò của corona virus trong những trường hợp cúm Vũ Hán.

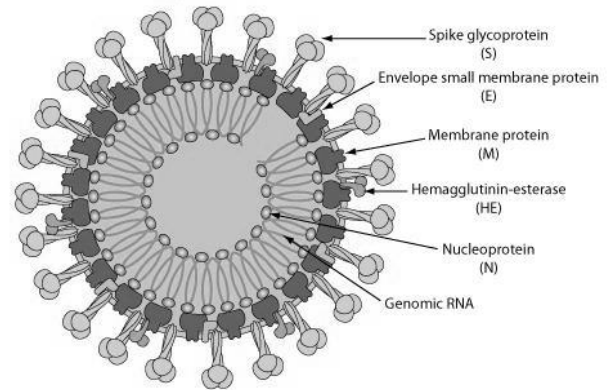
## 9. Quyết định của WHO

Ngày Thứ Năm 30 tháng 1 năm 2020, Cơ quan Y tế Quốc tế (World Health Organization: WHO) họp tại Geneva và đã quyết định đặt trận dịch do coronavirus này là một Khẩn cấp Y tế Toàn cầu (Global Health Emergency). Chúng ta

có thể theo dõi tổng số người mắc dịch, số tử vong, số người khỏi bệnh từng giờ qua:

<https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html#/bda7594740fd40299423467b48e9ecf6>

## (Tổng hợp từ nhiều nguồn tin)



## Giới thiệu Văn Hóa Phẩm

**Học Nơi Trường Đồi II : Học Mở.** Mục sư Phan Thanh Bình cho biết sắp phát hành, có lẽ vào tháng 3, 2020. Trong quyển Học Nơi Trường Đồi I, (xuất bản trong năm 2019) Mục sư Bình luận về Học ăn, Học nói, Học gói. Quyển II sẽ « chuyên luận » về Mở gồm : Mở lòng, Mở trí, Mở mắt, Mở tai, Mở miệng, Mở mũi, Mở tay. Sách dày 300 trang mà nói về đề tài Mở thì ý tứ phải rất phong phú. Đây là tác phẩm thứ 114 của một mục sư 85 tuổi.

Quý vị muốn đặt mua, xin liên lạc Mục sư Phan Thanh Bình : 660 S THIRD STREET, EL CAJON, CA 92019. TEL. : 619-444-1106

## Chuyện Vui

### Súp Chuột

Ngày Tết âm lịch, tôi hỏi một thanh niên Việt : cháu có nghe người ta nói theo âm lịch, năm nay là năm Canh Tí không ? Cậu đáp: Dạ có. Vậy cháu có biết Canh Tí nghĩa là gì không ? Cậu suy nghĩ rồi từ từ đáp : Tí là con chuột, vậy Canh Tí là súp chuột, tiếng Anh là Mouse Soup. Một cụ đứng gần, nghe vậy, thốt : Năm canh chuột, e có nhiều điều bất tường !

## Lập Ngân Sách: Nắm Vững Tình Hình Tài Chánh

Mục Sư Rick Warren (Kim Lê dịch)

“Nhờ sự khôn ngoan, cửa nhà được xây cất nên, Và được vững vàng bởi sự thông sáng;”  
(*Châm ngôn 24:3*)

Một trong những bước quan trọng để nắm vững tình hình tài chánh và không bị lệ thuộc là liệt kê tất cả những gì bạn có, tất cả các khoản nợ, và tất cả các khoản thu nhập của bạn. Điều này được gọi là giữ sổ sách chính xác! Đó là nguyên tắc căn bản của kế toán.

Kinh Thánh chép: “Nhờ sự khôn ngoan, cửa nhà được xây cất nên, Và được vững vàng bởi sự thông sáng;” (*Châm ngôn 24:3*) Bạn sử dụng tiền bạc cách khôn ngoan khi bạn biết tiền mình ở đâu, chi dùng vào đâu, và đến từ đâu.

Người ta nói tiền bạc biết nói. Nó không nói! Nó chỉ ra đi cách im lặng. Nếu bạn đợi đến cuối tháng và hỏi: “Tiền bạc tôi đâu hết rồi?” có nghĩa là bạn không có ngân sách. Khi bạn có ngân sách, bạn sẽ quyết định tiền bạc đi đến nơi bạn muốn hơn là tự hỏi chúng đi đâu. Ngân sách, nói một cách đơn giản, là một kế hoạch chi tiêu.

Tại sao nguyên tắc giữ sổ sách chính xác và biết số nợ, số kiếm được và số có được là quan trọng? Bởi vì: không biết + vay mượn dễ dàng = thảm họa. Đó là một thảm họa!

Khi bạn đến cửa hàng, đừng đem thẻ tín dụng theo với bạn. Nếu bạn không biết rằng bạn có đủ khả năng mua hay không, bạn đã gặp rắc rối rồi. Quyết định trước khi nhận biết thực tế là sự ngu dại. Mua vật gì trước khi bạn biết rằng mình có thể trả được hay không là không khôn ngoan. Cách duy nhất để biết quản lý tài chánh là giữ hồ sơ chính xác lập ngân sách chi tiêu.

Bản Kinh thánh truyền thống hiệu đính *Châm Ngôn 24:3* nói rằng: “Nhờ sự khôn ngoan, cửa nhà được xây nên, và được vững vàng bởi sự thông sáng.”

Hãy lập danh sách, nắm thực tế tình hình tài chánh của bạn, và sống phù hợp với điều kiện của mình.

## BÌNH AN GIỮA NÁO LOẠN

Em xem tin tức mỗi ngày,  
Biết bao biến cố đổi thay từng giờ.  
Thiên tai, động đất bất ngờ,  
Hỏa tiễn, nguyên tử cận bờ chiến tranh.

Khoa học, công nghệ tiến nhanh,  
Chính trị, kinh tế tranh giành chống nhau.  
Bệnh hoạn, ôn dịch, ốm đau,  
Lòng người tráo trở, vàng thau khó lường.

Bất an, lo sợ, ganh tương,  
Xã hội náo loạn, tình thương xa vời. i  
Chú tâm vật chất mà thôi,  
Quên đi, khuất núi qua đời về đâu?

Em ơi, tình Chúa nhiệm mầu,  
Khi em sợ hãi lo âu cuộc trần.  
Mở lòng tin nhận phúc âm,  
Bình an hy vọng hưởng phần vĩnh sinh.

Dù cho dịch lệ bên mình,  
Dù cho khủng bố rập rình quanh ta.  
Dù cho thế chiến xảy ra,  
Dù cho kinh tế nước ta suy trầm.

Tin cậy lời hứa Phúc Âm,  
Cùng bước với Chúa vững tâm an lòng. ii  
Chúa đẹp bão tố cuồng phong,  
Làm sống kẻ chết ở trong mộ phần. iii

Đắc thắng quyền lực Satan,  
Năm quyền tể trị, thế gian thiên hà. iv  
Rồi đây, mây trắng trời hoa, v  
Chúa sẽ trở lại đem ta về trời.

Vinh quang, huyền nhiệm tuyệt vời,  
Cùng muôn dân thánh vang lời ngợi khen.  
Chúc tôn Thiên Chúa vĩnh hằng,  
Oai nghi, vinh hiển, quyền năng muôn đời. vi

THANH HỮU  
Tháng 1 năm 2020

- i Thi Thiên 1:2
- ii Mác 6:50
- iii Giăng 11:43-44
- iv Ma-thi-ơ 28:18
- v Lu-ca 21:27
- vi Khải-huyền 5:13

## Tri ân

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

ÔB Ân Danh, Jacksonville, FL	\$40
ÔB Ân Danh, Paypal	\$100
HT Nazarene, Pinellas Park, FL	\$100
ÔB Bùi Thọ Dũng, WPB, FL	\$40
Bà Cao Thu Thủy, B de Salis, Pháp	\$100
Ông Dương Văn Hoàng, Quincy, MA	\$30
Bà Garrison Lâm Khê, Mulberry, FL	\$30
ÔB BS Hoàng Cầm, Jacksonville, FL	\$100
Bà Hoàng Thị Truyền, York, PA	\$30
Bà Hồ Đắc Trúc, Cooper, FL	\$100
ÔB Huỳnh Minh, Hammond, LA	\$100
Ông Huỳnh H. Tài, Worcester, MA	\$30
Cô Lại T. Phụng, Cary, NC	\$20
ÔB Lê Văn Hồng-Bích, Jacksonville, FL	\$50
ÔB Lê Như Thành, Jacksonville, FL	\$30
ÔB Lý Vĩnh Hòa, Milpitas, CA	\$100
ÔB Lưu Văn Hậu, Torrance, CA	\$50
ÔB Nguyễn Đức Dũng, Jacksonville, FL	\$40
Bà Nguyễn T. Kim Cúc, Houston, TX	\$50
BS Nguyễn Henny, DPM, Garden Grove, CA	\$200
ÔB Nguyễn Hữu Huyền, St. Cloud, MN	\$20
ÔB BS Nguyễn M. Khiêm, Deland, FL	\$20
ÔB Nguyễn Văn Lập, Suwanee, GA	\$50
Bà Nguyễn T. Nga, Fairfax, VA	\$40
ÔB BS Nguyễn Mai Nghi, Irvine, CA	\$500
Ông Nguyễn Văn Ngộ, Honolulu, HI	\$40
Bà Nguyễn H. Vân-Phi, San Jose, CA	\$100
Bà Nguyễn Thị Trinh, Des Moines, IA	\$50
ÔB Nguyễn Năng Tựu, Fairfax, VA	\$20
Bà Christine G. Phạm, Randolph, MA	\$20
Bà Phạm-Remmele Thủy, Madison, WI	\$50
Bà Phan Mi, San Jose, CA	\$20
Bà Phan Thị Yến, Harvey, LA	\$100
Bà Trần Ngọc Anh, Lake Elsinore, CA	\$50
Bà Trịnh T. Trang, F. Valley, CA	\$20
Ông Trương Timothy, Colo Springs, CO	\$30
ÔB MS Võ Xuân Sinh, Lakewood, CA	\$30
Bà Vũ Bạch Cúc, Santa Anna, CA	\$50

**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 Hạ 2020 sẽ in ra vào giữa tháng 4, 2020.**

**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 để tên người nhận : **Hiep Chau**

### **Trong số này:**

Sống Thọ	tr. 1-2
Sống Thọ Vui Thỏa (thơ TMN)	tr. 2
Thần Hồn Con ở Nơi Ngải (thơ TT)	tr. 2
Suy Ngẫm về Kiếp Người	tr. 2-4
Người Nữ tìm Bạn Đồi	tr. 4
Câu Đố Kinh Thánh	tr. 5
Cúm Vũ Hán	tr. 5-6
Giới Thiệu Văn Hóa phẩm	tr. 6
Chuyện Vui	tr. 6
Lập Ngân Sách	tr. 7
Bình An Giữa Náo Loạn (thơ T.H.)	tr. 7

### **Nếp Sống Mới**

**10006 Logan Falls Ct**

**Jacksonville, FL 32222-1898**