

TIN TỨC | VĂN HÓA | ĐỜI SỐNG | KHOA HỌC | ĐỨC TIN

HY VỌNG

SACHSE, TX

SỐ 5
ĐÔNG 2016



3

TIN TỨC

6

VĂN HÓA VĂN HÓA

11

ĐỜI SỐNG ĐỜI SỐNG ĐỜI SỐNG

20

KHOA HỌC KHOA HỌC KHOA HỌC KHOA HỌC

30

ĐỨC TIN ĐỨC TIN ĐỨC TIN ĐỨC TIN ĐỨC TIN ĐỨC TIN

TIN TỨC VĂN HÓA ĐỜI SỐNG KHOA HỌC ĐỨC TIN

ĐẶC SAN HY VỌNG

GỬI ĐẾN QUÝ ĐỘC GIẢ
MÓN QUÀ TINH THẦN
VỚI AO ƯỚC MANG ĐẾN
MỘT ĐỜI SỐNG VUI
Tươi, HẠNH PHÚC VÀ
BÌNH AN.

Cuộc sống đua chen lắm đổi thay,
Ưu tư sầu não suốt canh dài,
Chán chường mệt mỏi trong danh vọng,
HY VỌNG đến tôi như ánh mai.

HỘI THÁNH BÁP TÍT VIỆT NAM SACHSE
SACHSE VIETNAMESE BAPTIST CHURCH

2412 3rd Street, Sachse, Texas 75094

Tel: (972) 900-3322

"Hỡi những ai mệt mỏi
và gánh nặng, hãy đến
với Ta, Ta sẽ cho các
ngươi được an nghỉ."
– Ma-thi-ơ 11:28

ĐỜI SỐNG MỚI

CHÂN LÝ

GIA ĐÌNH





THẦN ĐỒNG TRƯỢT BĂNG NGUYỄN NAM

SƯU TẦM

Nguyễn Nam sinh ra trong một gia đình không có truyền thống nghệ thuật nhưng điều đó không cản bước cậu bé Nguyễn Nam theo đuổi đam mê. Cậu trai gốc Việt bắt đầu trượt băng nghệ thuật từ khi lên 5 tuổi. Chỉ 4 năm sau, Nguyễn Nam lần lượt đem về những danh hiệu quốc gia.

Chia sẻ trên trang web cá nhân của mình, Nguyễn Nam viết lá thư ngỏ với lời lẽ giản dị, thật thà của một cậu bé 12 tuổi... “Con tên Nam Nguyễn. Con 12 tuổi, học sinh lớp 7 trường Tiểu học Brentwood Park. Con đang sống ở Burnaby, British Columbia, Canada... Con đam

mê trượt băng nghệ thuật. Con đã theo đuổi môn thể thao này được 6 năm rồi. Một trong những thành tích lớn của con ở môn thể thao này là trở thành vận động viên nam trẻ tuổi nhất từ trước đến nay trong lịch sử trượt băng nghệ thuật Canada đoạt liên tiếp 3 danh hiệu Vô địch Canada; gồm vô địch lứa tuổi nhi đồng năm 2007 lúc con 8 tuổi, tiếp theo là hai giải dành cho lứa tuổi lớn hơn Pre-Novice năm 2008 và Novice năm 2009.

Ngày 20.1.2011 tại Giải vô địch trẻ quốc gia Canada tổ chức tại Victoria, British Columbia, con đã trở thành nam vận động

viên Canada trẻ nhất từ trước đến nay đoạt danh hiệu vô địch ở tuổi 12.

Mục tiêu trước mắt của con là đại diện cho Canada tại Giải trẻ Grand Prix do Hiệp hội Trượt băng nghệ thuật thế giới tổ chức vào tháng 9.2011, lúc đó con 13 tuổi, và lọt vào top 5 của

Giải vô địch Trượt băng nghệ thuật Canada diễn ra vào tháng 1.2012. Mục tiêu lâu dài của con là đại diện Canada ở các Giải vô địch Trượt băng nghệ thuật thế giới và các kỳ Thế vận hội mùa đông 2014 - 2018 (Pyeongchang - Hàn Quốc)."

“ Kẻ trộm chỉ đến để cướp, giết, và hủy diệt; còn Ta đã đến để chiên được sự sống và sự sống sung mãn. ”

– Giăng 10:10



PHỤ NỮ GỐC VIỆT ĐẦU TIÊN THĂNG GHẾ HẠ VIỆN MỸ

SƯU TẦM

Bà Stephanie Murphy, thành viên đảng Dân chủ, đã trở thành người phụ nữ gốc Việt đầu tiên làm dân biểu Hạ Viện Hoa Kỳ, sau bầu cử hôm 8/11.

Tên tiếng Việt là Đặng Thị Ngọc Dung, 38 tuổi, được gia đình bà đưa đi vượt biên năm 1979 khi bà mới 6 tháng tuổi. Gia đình bà chạy khỏi nước Việt Nam cộng sản bằng tàu và được hải quân Mỹ cứu vớt. Bà có một số năm làm việc tại Bộ quốc phòng Mỹ. Năm 2008, bà chuyển sang sống ở thành phố Orlando, bang Florida để làm công việc kinh doanh. Hiện bà dạy kinh doanh ở trường Rollins College, cũng có vị trí điều hành trong công ty đầu tư Sungate Capital.

Sau khi đắc cử, bà phát biểu:

“Câu chuyện đời tôi là minh chứng cho giấc mơ trở thành sự thật và những gì có thể xảy ra khi sự cố gắng chăm chỉ kết hợp với cơ hội.”

Bà Stephanie Murphy cùng chồng đã có hai con, Liam và Maya, lên sáu và hai tuổi.

Bà là người gốc Việt thứ hai được bầu vào Quốc hội Mỹ. Người gốc Việt đầu tiên vào Quốc hội Mỹ là ông Joseph Cao (Cao Quang Ánh), cựu dân biểu Địa hạt 2 của tiểu bang Louisiana tại Hạ viện Hoa Kỳ từ năm 2009 đến 2011.

NIỀM TIN: KÍNH CHÚA

VĂN HÓA: YÊU NGƯỜI

vanhoaniemtin.com

Có ngôn ngữ, chữ nghĩa thì có văn hóa. Chiếc nôi văn hóa đã sẵn sàng đón đưa cuộc đời từ lúc chào đời. Văn hóa nuôi cho lớn, dạy cho khôn. Văn hóa là vẻ đẹp có giá trị, là thước đo mức độ nhân bản của xã hội và con người.

Tôi yêu tiếng nước tôi từ khi mới ra đời, người ơi!

Mẹ hiền ru những câu xa vời

À à ơi! Tiếng ru muôn đời

Tiếng nước tôi! Bốn ngàn năm ròng rã buồn vui

Khóc cười theo mệnh nước nổi trôi, nước ơi!

Tiếng nước tôi! Tiếng mẹ sinh từ lúc nằm nôi

Thoắt nghìn năm thành tiếng lòng tôi, nước ơi!

(Tình Ca, Phạm Duy)

Bốn ngàn năm văn hiến. Một di sản vô cùng quý giá. Sự bền vững và thay đổi là hai phương diện hỗ tương của văn hóa. Gốc rễ văn hóa mọc sâu trong quá khứ và ngọn văn hóa thì vươn tới tương lai. Từ “Văn Hóa” bắt nguồn từ tiếng gốc La-tinh là “Cultus” mang ý nghĩa gieo trồng, đào tạo qua việc giáo dục, giáo dưỡng tâm hồn. Quản Trọng, nhà tư tưởng, quân sư, chính trị gia thời Xuân Thu bên Trung Quốc nói về văn

hóa qua chữ “Thụ”:

Nhứt niên chi kế mạc như thụ cốc

Thập niên chi kế mạc như thụ mộc

Bách niên chi kế mạc như thụ nhơn

Kế một năm chi bằng trồng lúa

Kế mười năm chi bằng trồng cây

Kế trăm năm chi bằng trồng người

Chúa Cứu Thế Giê-xu phán: “Ta không đến để hủy bỏ nhưng để kiện toàn.” (Ma-thi-ơ 5:17). Có Niềm Tin ta biết Chúa và kính yêu Ngài, có Văn Hóa ta biết người và thương người. Văn hóa và Niềm Tin như hai lá phổi. Thở cùng nhịp điệu, sức sống sẽ sung mãn.

Văn hóa là món ăn tinh thần đa dạng, phong phú và có một đặc tính chung là bổ dưỡng dù hương vị, khẩu vị khác nhau. Tư duy và tình yêu là những phạm trù lớn trong văn hóa. Triết gia Lục Tượng Sơn thời nhà Tống nói: “Ngô tâm tiện thị vũ trụ, vũ trụ tiện thị ngô tâm” có nghĩa là tâm ở trong vũ trụ và vũ trụ ở trong tâm. Thánh Kinh chép: “Thiên Chúa là Tình Yêu”. Lời đó có nghĩa là Tình Yêu là Thiên Chúa. Bản chất của văn hóa là sự sống. Sự Sống là niềm tin, là suối nguồn chân lý chứa đựng trong văn hóa.

ĐI ĐÂU VỀ ĐÂU

BÌNH MINH

Khi nhìn các cháu chuẩn bị tựu trường, người lớn chúng ta hẳn băng khuâng đặt câu hỏi: Đi học để làm gì? Bình thường, cuộc đời con người (nói chung tại các nước phát triển) có thể tạm chia thành những giai đoạn sau:

- (1) Sinh ra.
- (2) 5 tuổi, đi học.
- (3) 18 tuổi, tốt nghiệp trung học. Sau đó có một số người ra đi làm.
- (4) 22 tuổi, tốt nghiệp cử nhân.
- (5) 25 tuổi, tốt nghiệp cao học.
- (6) 30 tuổi, tốt nghiệp chuyên ngành (bác sĩ, tiến sĩ, v.v..)
- (7) Đi làm, lập gia đình, sinh con cái.
- (8) 65 tuổi, nghỉ hưu.
- (9) Qua đời.

(10) Qua đời rồi đi về đâu là dấu hỏi lớn cho người mang nghi vấn.

Tùy theo hoàn cảnh mỗi người, thời gian đi học có thể từ 12 đến 25 năm, hay thậm chí nhiều hơn nữa. Vậy giai đoạn đi học là giai đoạn dài thứ hai trong đời người, nhưng hầu như đóng vai trò quan trọng nhất, vì giai đoạn này có thể là nền tảng cho sự thành bại trong suốt cuộc đời còn lại của con người. Trong giai đoạn này, nếu thời kỳ trung học là nền tảng của kiến thức, thì thời kỳ đại học là những gì ta xây trên nền tảng đó.

Từ thời Pháp thuộc, người Pháp đã xây dựng nên các trường trung cấp, cao đẳng, và đại học tại Hà Nội từ rất sớm, sau mở thêm chi nhánh ở Sài Gòn trong khoảng thời gian 1946-1947, để đào tạo giới trí thức Việt Nam. Sau Hiệp định Geneve 1954, các đại học này, cùng với phần

lớn giáo sư và sinh viên ở miền Bắc, đã di cư vào miền Nam và tiếp tục phát huy một hệ thống đại học lan rộng, dù còn nhiều hạn chế về mọi mặt, một phần do hậu quả của chiến tranh. Tháng 4, 1975, thêm một lần đổi đời, một số người Việt di tản ra nước ngoài, nhiều nhất là Mỹ, và

được kho tàng, như người yêu hoa lạc vào vườn thượng uyển, hệ thống đại học đường Mỹ là thế giới ước mơ của người hiếu học.

Hơn phân nửa số đại học danh tiếng thế giới là của Mỹ. Trong số 10 đại học hàng đầu thế giới, Mỹ chiếm 8 trường. Trong nước Mỹ, hằng năm,

người ta đều sắp hạng 10 đại học đứng đầu. Sự sắp hạng này có thể thay đổi tùy theo cơ quan, thời điểm, tiêu chí, lãnh vực, tuy nhiên có 4 đại học danh tiếng thường xuyên đứng đầu mà thế giới và người Việt nam đều quen thuộc và ngưỡng mộ, đó là các đại học: Harvard, Princeton, Yale, và Stanford.

Harvard là trường đại học nghiên cứu thường được coi là hàng đầu của nước Mỹ, tọa lạc tại Cambridge, bang Massachusetts.

Harvard được thành lập năm 1636, chỉ 16 năm sau ngày tàu Mayflower cập bến cảng Plymouth. Đây là trường đại học lâu đời

nhất nước Mỹ, danh tiếng trong các ngành y khoa, luật khoa, và thương mại. Tên Harvard được đặt theo tên của ông John Harvard, là ân nhân có công đóng góp đầu tiên cho đại học này. Trong thời gian đầu thành lập, dù không chính thức thuộc hệ phái

**“Hãy vào cửa hẹp, vì
cửa rộng và đường
khoảng khoát dẫn
đến sự hủy diệt,
người vào đó
thì nhiều. Còn
cửa hẹp và
đường chật
dẫn đến sự
sống, người tìm
thấy được thì ít.”
(Ma-thi-ơ 7:13-14)**

lại tiếp tục truyền thống hiếu học, đã tận dụng mảnh đất màu mỡ là các đại học đường danh tiếng của Mỹ để đơm bông kết trái, khiến cộng đồng Việt Nam tại Mỹ hãnh diện với những thành tựu xuất sắc về mọi lãnh vực. Như người thích tiền tìm

Tin Lành nào, nhưng đây là trường chuyên đào tạo mục sư cho hai hệ phái Congregational và Unitarian. Sang thế kỷ thứ 18, giáo trình dần được thể tục hóa. Đến thế kỷ thứ 19, Harvard trở nên trung tâm văn hóa của giới quý tộc Boston, và sang đầu thế kỷ 20, đã trở thành một đại học nghiên cứu chuyên ngành. Harvard đã cống hiến 47 người nhận giải Nobel, 32 nhà lãnh đạo trong chính quyền và rất nhiều giải thưởng quốc tế khác. Đây là một đại học giàu có với một thư viện phong phú được xem là hàng đầu trong các đại học đường thế giới. Khẩu hiệu của trường, trong tiếng La Tinh là Veritas, dịch ra Anh ngữ là Truth, và trong Việt ngữ là Chân Lý. Harvard đã sản sinh 47 người nhận giải Nobel. Có tám tổng thống Mỹ từng học tại đây, trong đó có những người chúng ta quen thuộc như John F. Kennedy, George W. Bush, và Barack Obama. Ngoài ra, các ông Bill Gates, sáng lập viên của Microsoft, Mark Zuckerberg, đồng sáng lập viên của Facebook, và Ban Ki-moon, Tổng thư ký Liên Hiệp Quốc, cũng là cựu sinh viên của đại học nổi tiếng này.

Nằm trong khuôn viên rộng 500 mẫu với những tòa nhà cổ kính xinh đẹp uy nghi, Đại học Princeton có đầy đủ lý do để hãnh diện cho một lịch sử gần 300 năm phục vụ nhân loại qua nền giáo dục ưu việt trong nhiều lãnh vực khác nhau.

Tên đầu tiên của trường là College of New Jersey, thành lập năm 1746 bởi nhóm New Light Presbyterians với mục đích đào tạo mục sư. Năm 1756, trường dời đến địa điểm mới tại Princeton, New Jersey, và đến năm 1896, chính thức đổi tên trường thành Princeton University theo như tên của thành phố nơi trường tọa lạc. Ông John Witherspoon, viện trưởng của Đại học Princeton từ 1768 đến 1794, là người đã chuyển phương hướng của trường từ một trường thần học sang giáo dục đại chúng. Năm 1812, Viện trưởng Ashbel Green đã mở Chủng viện Thần học Princeton kế bên. Ngày nay, Đại học Princeton và Chủng viện Thần học Princeton (thuộc hệ phái Trưởng Nhiệm - Presbyterian) là hai viện đại học độc lập nhưng sinh viên có thể ghi danh và sử dụng chung thư viện nổi tiếng của Đại học Princeton với 11 triệu ấn bản, bao gồm 7 triệu bộ sách (bound volumes), là một trong những thư viện đại học lớn nhất thế giới. Khẩu hiệu của Đại học Princeton theo tiếng La Tinh là Dei Sub Numine Viget; theo Anh ngữ là Under God's Power She Flourishes, tạm dịch theo Việt ngữ là Được Phát Huy trong Quyền Năng Chúa.

Yale là một trong 8 đại học tư kiệt xuất của vùng Đông Bắc Hoa Kỳ, tọa lạc tại thành phố New Haven, bang Connecticut. Trường được thành lập

năm 1701 với tên Collegiate School. Năm 1718, trường đổi tên thành Yale College để ghi nhớ sự đóng góp của ân nhân Elihu Yale. Lúc đầu, trường được thành lập nhằm đào tạo mục sư của hệ phái Congregational về thần học và ngôn ngữ thánh (như tiếng Do thái – Hebrew, Hy Lạp và La Tinh). Đến năm 1777, giáo trình bắt đầu thêm vào các môn về khoa học và nhân văn. Năm 1861, trường cấp bằng Tiến sĩ đầu tiên ở Hoa Kỳ và được chính thức tổ chức như một viện đại học vào năm 1887. Yale là một trong những đại học nổi tiếng về chế độ tuyển sinh gay gắt. Năm 2014, với hơn 30,000 thí sinh nộp đơn, Yale chỉ nhận 1,935 sinh viên, tỷ số 6.3%. Sự khắt khe cũng có kết quả tốt đẹp của nó. Từ những sinh viên chọn lọc ưu tú và giảng sư tài ba của Yale, trường đã cống hiến 52 giải Nobel, 5 vị tổng thống Hoa Kỳ, 19 thẩm phán Tối Cao Pháp Viện, 13 đương kim tỷ phú, và rất nhiều nghị sĩ, dân biểu, chính trị gia lỗi lạc. Khẩu hiệu của Đại học Yale trong tiếng Hebrew là *Urim V' Thummim*, theo La Tinh là *Lux et Veritas*, theo Anh ngữ là *Light and Truth*, theo Việt ngữ là *Quang Minh và Chân Lý*.

Sự hùng cường của Hoa Kỳ cũng là một phần kết quả từ nền giáo dục ưu việt của họ. Tuy nhiên, quốc gia hùng cường, giáo dục ưu việt, có thể là đầu tiên, nhưng không phải là sau cùng. Như chúng ta đã nêu ở trên,

đời người có giai đoạn sinh ra, đi học, đi làm, rồi chết. Có những cuộc đời bất hạnh chỉ có sinh ra, sống khổ, rồi chết. Con người sinh ra để bắt đầu cuộc hành trình. Hành trình đó đi về đâu, có viện đại học nào dạy cho chúng ta không? Có cấp bằng nào bảo đảm cho chúng ta sự khôn ngoan để dẫn tới cõi vĩnh hằng? Rất nhiều người đi mỗi ngày trong đời mà vẫn ngẩn ngơ không biết mình đi đâu, về đâu. Nếu đường đi không biết thì biết đâu mà về? Con người đều về một chung cuộc là sự chết, nhưng chết chỉ là một trạm dừng chứ không phải là bến đậu. Cuối cùng, câu hỏi quan trọng nhất cho đời người không phải là mình học trường nào, thành công làm sao, giàu có đến đâu, nhưng câu hỏi quan trọng nhất là, mình có thật sự biết mình đi đâu và về đâu chăng?

LÀM VIỆC HAY HƯỞNG THỤ

NTD

Một ngày nọ, một nhà khai thác kỹ nghệ đánh cá thấy có chiếc thuyền đánh cá bỏ neo gần bờ và trên thuyền có một người ngồi dường như không làm gì cả. Ông này nghĩ, tại sao lại có anh ngư phủ lười biếng như thế nhỉ, phải dạy cho anh này một bài học lao động mới được.

Ông tiến lại chỗ con thuyền và hỏi: “Sao anh không ra ngoài kia thả lưới đánh cá?” Người ấy trả lời: “Ồ hôm nay tôi đánh cá đủ rồi.” Khách hỏi: “Sao anh không đánh cá thêm?” Trả lời: “Cá nhiều quá để làm gì?” Khách: “Anh có thể kiếm được nhiều tiền hơn rồi mua thuyền mới và ra khơi xa hơn, bắt được cá to hơn. Anh cũng có thể mua thêm lưới tốt và đánh được nhiều cá thì bán nhiều tiền hơn. Dần dần anh sẽ có cả một đoàn tàu đánh cá như tôi đây này!”

Người kia nói: “Rồi sau đó tôi sẽ làm gì nữa?” Nhà kinh doanh nói: “Thì lúc ấy anh sẽ ung dung ngồi mà hưởng thụ chứ còn gì nữa?” Ngư phủ nói: “Ông nghĩ là tôi đang làm gì bây giờ đây? Tôi đang hưởng thụ đây này, bon chen mà làm gì nữa?”

Câu chuyện này có thể không có thật, vì trên đời này làm gì có người nào bằng lòng với những gì mình có, hơn nữa ai cũng phải lo đến những lúc bất trắc, đau yếu, hay tai ách xảy ra. Nhưng cũng có những người say mê tiền bạc đến nỗi làm việc không ngưng nghỉ và cũng không biết hưởng thụ nữa. Ngày nay, người Việt có câu nói khôi hài, đó là: “Anh hay chị ấy lúc này không đi nhà thờ nữa vì bị đồ vật quá nặng!” Bạn biết “đồ vật” là gì không? Đó là tiền đô-la nó vật đó. Ngày nay người ta đổ xô kiếm tiền đô-la và tích trữ tiền đô-la

đến nỗi không còn biết đến các giá trị tinh thần. Nhiều người cũng vì chạy theo đô-la mà gặp phải loại đô-la giả và tan tành sự nghiệp.

Điều tôi muốn nói với Bạn là, chúng ta làm việc nhưng phải biết nghỉ ngơi, vì nếu không, công việc sẽ làm

hại chúng ta vừa thân xác lẫn tinh thần và tâm linh nữa. Bạn nên cẩn thận. Lời Chúa dạy: “Hễ đủ ăn đủ mặc thì phải thỏa lòng.” Thỏa lòng về những gì mình hiện có quý hơn là bon chen theo những mối mà có khi mình chẳng bắt được.



BẠN
CÓ
BIẾT?



MỖI NĂM, GẦN 100 NGHÌN NGƯỜI VIỆT DI CƯ RA NƯỚC NGOÀI

Phần lớn người Việt di cư sang các nước phát triển trên thế giới. Việt Nam nằm trong top 10 quốc gia di cư ra nước ngoài nhiều nhất khu vực Đông Á - Thái Bình Dương tính đến năm 2013.

Theo số liệu của Tổ chức Di cư quốc tế (IMO) lấy từ nguồn dữ liệu của Vụ Liên hiệp quốc về vấn đề kinh tế và xã hội (UN DESA), từ năm 1990 đến năm 2015 có 2.558.678 người Việt Nam di cư ra nước ngoài. Như vậy tính trung bình trong 26 năm, mỗi năm có khoảng gần 100,000 người Việt di cư ra nước ngoài.

Hầu hết người Việt Nam di cư đến các nước phát triển, trong đó tập trung đông nhất là ở Mỹ (hơn 1,3 triệu người), Pháp (125,700 người), Đức (gần 113,000 người), Canada (182,800 người), Úc (227,300 người), Hàn Quốc (114,000 người), ... Tại các nước Đông Âu, và một số nước châu Á như Lào, Campuchia, Malaysia mỗi nước có khoảng trên 10.000 người Việt di cư đến đây. Cũng theo tổ chức này, trong năm 2015, 2,67% công dân Việt Nam sinh sống tại nước ngoài.

HY VỌNG

SỐNG CHO NGÀY MAI

Mục sư Paul Phước Châu

Quý vị ai cũng biết câu truyện, “Anh Phải Sống” là một tác phẩm của Khái Hưng viết chung với Nhất Linh trong nhóm Tự Lực Văn Đoàn.

Tôi đã đọc truyện ngắn này thật nhiều lần, nhưng mỗi lần đọc lại tâm hồn không cảm được nỗi xót thương cho gia đình bác Phó Thức với trạng huống đầy đau đớn. Trong cảnh nghèo khổ phải nuôi nấng gia đình ba con. Thức và vợ là chị Lạc bơi một chiếc thuyền rất nhỏ để vớt củi giữa giòng sông gần nhà. Khái Hưng viết tiếp: “Chẳng bao lâu thuyền đã gần đầy, và vợ chồng sắp sửa quay trở vào bờ, thì trời đã mưa. Rồi chớp nhoáng như xé mây đen, rồi sấm sét như trời long đất lở. Chiếc thuyền nan nhỏ, đầy nước, nặng trĩu. Hai người cố bơi, nhưng vẫn bị sức nước phăng đi. Bỗng hai tiếng kêu cùng một lúc: Giời ôi! Thuyền đã chìm.

Những chiếc củi đã vớt nhập bọn cũ và lạnh lùng trôi đi, lỏi theo cả chiếc thuyền nan lật sấp. Chồng hỏi vợ mình liệu có bơi được đến bờ không? Vợ quả quyết: Được.

- Theo giòng nước mà bơi gối lên sóng

- Được, mặc em!

Mưa vẫn to, sấm chớp vẫn dữ. Hai người tưởng mình sống trong vực sâu thăm. Thức thấy vợ đã đuối sức, liền bơi lại gần hỏi:

- Thế nào?

- Được mặc em!

Vợ vừa nói buông lời thì cái đầu chìm lìm. Chồng vội vàng đến cứu. Rồi một tay xốc một tay bơi. Vợ mỉm cười. Một lúc Thức kêu:

- Mỏi lắm rồi, mình vịn vào tôi để tôi bơi! Tôi không xốc nổi mình

được nữa.

Chống hỏi:

- Lạc ơi, liệu có bơi được nữa không em?

- Không! thôi đành chết cả hai.

Bống Lạc run run khẽ nói:

- Thằng Bò! Cái Nhóm! Cái Bé!
Không! Anh phải sống!

Lạc đã buông tay ra chìm xuống đáy sông cho chống bơi vào bờ.

Đèn sáng rực bờ sông. Gió đã im, sóng đã lặng. Một người đàn ông bế một đứa con trai ngồi khóc. Hai đứa con gái nhỏ đứng bên cạnh. Đó là gia đình bác Phó Thúc ra bờ sông từ biệt lần cuối cùng linh hồn kẻ đã hy sinh vì lòng yêu thương con.

Qua câu chuyện “Anh Phải Sống”, với ngòi bút nhẹ nhàng, Khái Hưng đã đề cao tinh thần hy sinh vô cùng cao quý của chị Lạc, đã sẵn sàng chọn cái chết để cho người chồng yêu quý của mình được sống. Chị đã hy sinh vì nghĩ đến tương lai và sự sống của ba đứa con còn nhỏ dại. Cái chết của chị, quả thật, là cái chết đầy ý nghĩa mang theo một lý tưởng đáng ca ngợi.

Thánh Kinh Phúc Âm Giảng 3:16 chép: *“Vi Đức Chúa Trời yêu thương thế gian, đến nỗi đã ban Con Một của Ngài, hầu cho hễ ai tin Con ấy, không bị hư mất mà được sự sống vĩnh hằng.”* Chúa Giê-xu đến ban cho nhân loại nguồn sự sống và bình

an phúc hạnh trong hiện tại và sau khi bước qua sự chết đời này quý vị sẽ được hưởng sự vinh quang của sự sống vĩnh hằng trên thiên đàng.

Quý vị có khi nào ngồi

suy nghĩ rằng: Có một lần tôi đã bị nguy hiểm như có một Đấng vô hình nào cứu tôi khỏi tai nạn ấy không? Thật vậy, Thiên Chúa đã yêu con người mà đã tạo dựng trong vũ trụ này.

Ngài đã dùng chính bàn tay khéo léo của mình để nắn lên con người.

Ngài đã đặt con người ở

giữa vườn địa đàng đẹp đẽ. Ngài cho con người có quyền ăn các thức trái cây trong vườn. Nhưng cây biết điều thiện và điều ác thì đừng ăn đến.

Một mai người ăn ắt sẽ chết. Nhưng tổ phụ loài người là A-đam và Ê-va không vâng lời Đức Chúa Trời cho

“TÌNH YÊU THƯƠNG
CHÚA TRỜI ĐỐI VỚI
ĐÃ ĐƯỢC BÀY TỎA
NÀY: ĐỨC CHÚA
CON MỘT CỦA N
GIAN ĐỂ CHÚNG
ẤY MÀ ĐƯỢC SỐNG
THƯƠNG Ở TRONG
KHÔNG PHẢI CH
YÊU THƯƠNG Đ
NHƯNG NGÀI Đ
CHÚNG TA VÀ SA
TẾ LỄ CHUỘC T

nên nghe lời Sa-tan hái trái cấm ăn. Từ đó con người đã phạm tội và tội lỗi đã vào thế gian cho đến ngày nay. Chính vì lý do đó, Đức Chúa Trời có chương trình cứu rỗi cho nhân

loại. Ngài đến trong thế gian để tìm và cứu vớt quý vị trong đó có tôi. Ngài đã hy sinh bằng chính mạng sống của Ngài để đổi lại cho quý vị sự sống vĩnh hằng. Chúa Giê-xu phán: *"Hầu cho hễ ai Tin Con ấy (Chúa Giê-xu) không bị diệt vong như được sự sống vĩnh hằng."*

Vâng, Chị Lạc có thể hy sinh để

chống con có được sự sống trên đất. Anh Thúc và con được sống nhưng cuối cùng vài mươi năm rồi thì họ

cũng phải chết. Chúa Giê-xu đến thế gian để cứu vớt nhân loại trong đó có quý vị và tôi. Chúa Cứu Thế Giê-xu giáng sinh 2,000 năm trước

là để bắc nhịp cầu, đem chúng ta trở về với Đức Chúa Trời để con người được nối tiếp với cội nguồn, với nguồn sống, với Đấng đã tạo dựng mình. Có thể quý vị đang sống nhưng tâm hồn của quý vị không có sự liên kết với Chúa.

Ước Mong năm 2016 này, quý vị nối kết lại với cội nguồn bằng cách tiếp nhận Chúa Giê-xu vào lòng để rồi quý vị sẽ được sự sống vĩnh hằng như chính Chúa Giê-xu đã phán: *Hầu cho hễ ai tin Ta, không bị diệt vong như được sự sống vĩnh hằng.*

NG CỦA ĐỨC
VỚI CHÚNG TA
O TRONG ĐIỀU
TRỜI ĐÃ SAI
NGÀI ĐẾN TRẦN
TA NHỜ CON
NG. TÌNH YÊU
G ĐIỀU NÀY:
ÚNG TA ĐÃ
YC CHÚA TRỜI,
YÊU THƯƠNG
I CON NGÀI LÀM
I CHÚNG TA."
- 1 GIÃNG 4:9-10

ĐỔI ĐỜI

H Ồ Đ ấ U

Sinh ra trong một gia đình thờ cúng tổ tiên và sùng đạo, tôi thường theo mẹ tôi đi lễ vào những ngày trăng tròn. Vào những ngày kỷ niệm người thân mất, mẹ tôi thường làm cơm rất thịnh soạn để cúng những linh hồn quá cố. Tôi rất thích những ngày này vì được dịp ăn ngon, ăn no thỏa thích. Mẹ tôi cho rằng cúng giỗ là để tưởng nhớ đến người đã qua đời, để giúp đỡ linh hồn họ bớt cô đơn, bớt đói khát, bớt thiếu thốn về tiền bạc cũng như áo quần.

Lớn lên, tôi cố gắng tìm hiểu thêm về đạo, mong mỗi tìm thấy chân lý để lấy đó làm kim chỉ nam cho cuộc đời. Qua lời dạy: “Con hãy tự thấp đức lấy mà đi.” Tôi cho mình là đức rồi, thì chỉ việc thấp lên mà đi thôi. Nhưng chẳng bao giờ tôi thỏa mãn với ý niệm này. Tôi cần biết tương lai tôi ra sao, và tôi sẽ đi về đâu.

Vào một ngày đầu Xuân, tôi tìm đến một nhà tướng số nổi tiếng, ông ta đăng quảng cáo trên báo chí là chỉ

còn sống có mười năm nữa nên thiên hạ đổ xô đến để được giải đoán vận mạng. Sau khi hỏi tôi về ngày tháng năm sinh, ông ta rất chú trọng đến giờ sinh. Cuối cùng ông ta nói với tôi: “Số này sẽ lên chức tư lệnh trước năm 43 tuổi!” Ôi còn gì sung sướng bằng! Tôi rất thích thú vì điều ông ta tiên đoán đã đánh trúng vào khát vọng về quyền lực của tôi. Rồi hằng tháng tôi đến viếng ông ấy để được chỉ giáo những điều phải tránh và những điều nên làm. Tôi rất sợ nghe nói đến những điều xui xẻo, tai ương, bệnh tật, nhất là sự chết. Tôi chỉ thích nghe đến thành công, phước đức, giàu sang và quyền quý mà thôi. Tôi mong thời gian qua nhanh để tôi sớm nắm trong tay cái viễn ảnh huy hoàng đó.

Ngày tháng trôi qua, tôi đắm mình trong niềm kiêu hãnh, tự hào. Tôi say sưa quyền lực bất kể đau khổ âm thầm của kẻ khác. Tôi đã vui hưởng mọi thú vui vật chất ở đời bất chấp mọi đau khổ ngấm ngấm của vợ con.

Cờ bạc, ăn chơi với tôi là thứ giải trí, uống rượu, hút thuốc là một phần của cuộc đời, vui chơi, hưởng thụ là nghĩa sống, bến nước bến tình là ý tưởng của đời giang hồ đầy đó.

Cứ tưởng đời mình sẽ huy hoàng và đường mình đi sẽ trải đầy hoa thơm, cỏ lạ. Nào ngờ đâu một ngày mùa Hè khắc nghiệt, oi bức, ngột ngạt đến thiêu đốt hết thảy mộng ước của tôi. Rồi từ đó tôi trở thành người tù khổ sai không tuyên án. Tôi làm bạn với gió núi, mưa rừng, muỗi sốt rét, đĩa vắt và rắn rít. Nhiều lúc đói khát quá, mệt mỏi quá, nhục nhã quá, câu nói của nhà tướng số càng làm cho tôi tê tái, xót xa, hận đời thấm thía. Những lúc cõi lòng tôi tan nát dày vò trong lòng tôi đã kêu cầu nhưng chẳng thấy dấu hiệu nào của sự cứu giúp. Những lúc rảnh rỗi nằm gác tay lên trán, tôi đã xấu hổ vì mình quá ngây thơ tin tưởng vào những lời tiên tri có tính cách xu thời của nhà tướng số. Làm sao ông ta biết được vận mạng của tôi.

Vào những đêm mưa rả rích trên mái tranh, trong tiếng kêu náo nộ của chim cú, tôi mới nghiệm thấy cuộc đời quả là phù du, giả tạo, chóng qua, chóng tàn. Công danh rồi sẽ qua đi, tiền bạc của cải rồi sẽ hết sạch, địa vị rồi sẽ tan biến như khói, hạnh phúc cũng chỉ như bóng mây. Tôi trực diện với cái đói thường xuyên.

Ngày xưa cú hết tiệc này đến tiệc khác, người ta thích mời mọc tôi, khoản đãi tôi. Bây giờ cơm không đủ ăn, áo không đủ mặc, nước không đủ tắm. Tôi ao ước thấy nghĩa cử cao đẹp của một mệnh thường quân nào đó mỗi bữa chỉ cần tặng tôi một muống cơm thôi thì cũng đủ cho tôi phải đội ơn suốt đời. Ngày xưa tôi chỉ nói một tiếng là nhà cửa sạch, bây giờ tôi phải cầm chổi quét nhà, quét cả “lá thú” trên rừng. Ngày xưa có vợ con nấu cơm hầu hạ, bây giờ tôi phải nấu ăn cho cả những người mình thấy không đáng để cho mình làm việc đó. Ngoài những việc như chém tre, đẵn gỗ trên rừng, tôi còn phải cuốc đất dưới cái nắng thiêu đốt của miền Trung Cao Nguyên, hay dưới cơn mưa dầm dẫm tã.

Tiếng chim cú kêu, tiếng vượn hú đã trở thành quen thuộc, và tôi đã dần dà trở thành “người rừng.” Những cử chỉ lịch sự, lời nói nho nhã, đáng điệu hiên ngang đã nhường chỗ cho sự thô lỗ, cộc cằn, ít nói, ít cười, cay đắng, nghi ngờ, nhút nhát, lo âu, sợ hãi, đề phòng... Chỉ có một niềm hy vọng còn là tôi vẫn chưa chết, tôi chưa bỏ thây nơi rừng núi thì ắt có ngày tôi sẽ vỗ cánh tung bay trong bầu trời tự do.

Tám mùa Thu trôi qua tôi ít có dịp thấy người khác, chỉ có những người cùng cảnh ngộ. Ngày đầu tiên được trở về, tôi thấy cái gì cũng đẹp cả: người ta, nhà cửa, xe cộ, thú vật,

biển xanh và mây trời. Mấy đứa con lớn lên tôi không nhìn ra và hàng xóm chỉ vài ba người quen cũ, còn lại là những người lạ. Trong nhà đồ đạc đều vắng bóng. Tôi không còn một chiếc xe đạp để đi, không tiền, không việc làm, không quyền công dân, không chức phận. Vợ tôi tắt bật chạy xuôi chạy ngược để kiếm sống nuôi con, và tôi trở thành gánh nặng cho gia đình. Càng nhìn thấy vợ con khổ sở, tôi càng ân hận, ân hận vì đã không ra đi kịp thời! Lòng tôi ngao ngán và buồn bã lắm, tôi hút thuốc lào nhiều hơn. Thấy thế vợ tôi mới mời tôi đi lễ. Vợ tôi hy vọng là nỗi sầu tư trong tôi sẽ tiêu tan. Nhưng than ôi! càng đi lòng tôi càng ngao ngán nặng nề. Nỗi buồn vẫn ray rứt, tim tôi như rướm máu, vai tôi nặng trĩu một gánh nặng ưu sầu.

Vài ngày sau đó ba người bạn cùng màu áo năm xưa đến thăm tôi. Tôi đã phát giác ra lý do họ đến thăm tôi không phải để chia xẻ nỗi mừng vui tôi được về nhà, mà cái chính là họ muốn mang đến cho tôi một tin mừng, tin mừng biết Chúa Giê-xu, sự cứu rỗi và sự sống đời đời. Tôi mỉm cười bảo thăm: “Mấy cha này quả thật là cuồng tín! Thời buổi khó khăn này sao không đi làm kiếm tiền nuôi vợ con mà cứ đi nói về cứu rỗi, về sự sống đời đời, nghe xa vời quá vậy!”

Tôi thật nghi ngờ về những điều họ nói về Chúa Giê-xu, nhưng phải

thành thật mà thú nhận là trên gương mặt ba người đó có một cái gì thật bình an, hy vọng, vui mừng trong lúc những người khác đầy vẻ lo âu sợ sệt!

Họ tiếp tục đến thăm viếng tôi, nài nỉ mời tôi đi nhà thờ. Tôi ngạc nhiên tự hỏi là tôi có đạo mà còn rủ tôi đến nhà thờ để làm gì? Tôi đã có tôn giáo, tôi đâu cần tôn giáo của họ nữa. Rồi họ cứ đến, cứ mời mọc. Tôi thấy họ cầu nguyện cho tôi được đi nhà thờ và nước mắt họ đã lăn trên gò má. Cuối cùng tôi đã hứa là sẽ đi, tôi phải đến đó xem thử có cái gì hấp dẫn mà mấy người này bị lôi cuốn, say mê quá vậy. Nhưng tuần qua tuần lại tôi vẫn chưa đi nhà thờ được. Đến lúc sắp bước chân đi thì có người đến rủ tôi đi dự tiệc hay tham dự việc làm ăn. Mãi đến mấy tuần sau tôi mới đặt chân đến nhà thờ. Ba người bạn tôi đứng đón trước cổng nhà thờ Trần Cao Văn thật mừng rỡ, tươi cười nghênh tiếp tôi như tiếp một thượng khách.

Khi nghe bài giảng đầu tiên tôi được biết là mọi người ai cũng có tội. Vì yêu thương kẻ có tội nên Đức Chúa Trời mới sai Con Một của Ngài là Đức Chúa Giê-xu xuống trần chết thế cho tội lỗi của nhân loại. Chưa bao giờ tôi nghĩ là tôi có tội. Nhưng Thánh Kinh đã cho biết chúng ta có tội vì tổ phụ chúng ta là A-đam đã phạm tội. Chúng ta có tội vì bội nghịch cùng Đức Chúa Trời. Ngài

đã tạo dựng chúng ta từ cát bụi, Ngài hà hơi sinh khí để khi ta được giống như hình hài của Ngài, thế mà chúng ta không còn biết đến Ngài, chối bỏ Ngài và đi thờ những vật, những tượng của thế gian. Tôi đã mãi mê trên con đường công danh đầy tham vọng xấu xa; tôi đã không hề để ý tới Giê-xu, Thiên Chúa Ngồi Hai đã bị đóng đinh trên thập tự giá gần hai ngàn năm trước để đến tội cho tôi, cho cả nhân loại!

Tôi bắt đầu đọc Thánh Kinh và cứ mỗi sáng lúc năm giờ là tôi dậy, đạp xe đến nhà thờ nghe giảng và cầu nguyện. Mới làm quen với nhà thờ, tôi chẳng biết phải cầu nguyện ra sao. Tôi thường quỳ lặng yên lắng nghe lời cầu nguyện của người bên cạnh ngạc nhiên hết sức khi tôi nghe họ thành thật thổ lộ tâm sự mình đem dâng trình hết thảy cho Chúa. Tôi có cảm tưởng là họ đang nói chuyện thật sự với Cha trên trời. Ôi còn gì thân mật hơn, gần gũi hơn, để thương hơn là tình cha con. Đôi khi tâm sự, nỗi lòng của họ cũng giống như của tôi, cho nên gánh nặng của đời tôi được cất đi nhẹ nhàng lúc nào không hay. Tôi biết dù chưa nói ra nhưng Chúa đã biết tôi. Chúa biết đời tôi từ lúc đứng, lúc nằm, lúc ngồi, Ngài đã nghiêng vai đỡ lấy gánh sầu tư cho tôi. Càng ngày tôi càng thấy thư thái, huyết Ngài đổ ra trên thập tự giá gần hai ngàn năm đã rửa sạch tội lỗi của tôi.

Tuần lễ sau, tôi quyết định tin Chúa. Nổi vui mừng tràn ngập tâm hồn tôi. Nhưng vợ tôi rất bối rối: “Anh nên cẩn thận vì anh còn Má!”

Chính vợ tôi phản văn không hiểu con đường tôi đang chọn có đúng hay chưa, hay chỉ là một sự ngây thơ tin tưởng như tôi đã tin vào nhà tướng số! Một hôm nàng nghe tôi làm chứng về Chúa: “Từ ngày tin Chúa, anh được biến đổi hoàn toàn, anh không còn hút thuốc lào nữa, không còn uống rượu nữa, tánh tự kiêu đã giảm rất nhiều. Và bây giờ em có thể làm bất cứ việc gì tùy ý mà anh không bị ảnh hưởng vì anh đã có Chúa trong lòng.”

Vợ tôi kinh ngạc, xúc động cảm thấy quyền năng tái tạo lạ lùng của Chúa trên đời sống tôi. Trong lễ thờ phượng kể đó nàng đã tin nhận Chúa cách dứt khoát không đợi đến lời kêu gọi của mục sư.

Từ đó phước hạnh cứ đổ đầy. Tôi có thể ca hát luôn ngày, càng đọc Kinh Thánh tôi càng thấy no nê, ngọt ngào, thỏa mãn, vui mừng, hy vọng. Và sau vài tháng cầu nguyện, các con tôi đều tin Chúa.

Từ nay cuộc đời của tôi trong tay Chúa. Tình yêu Ngài đã phủ lấp hồn tôi khiến tôi không thể nào không cho tình yêu ấy tuôn chảy khắp muôn phương. Trong Ngài tôi nhận được sự sống mới, sự sống phước hạnh, sự sống đời đời.

ĂN UỐNG KỶ LUẬT GIÚP NGĂN NGỪA UNG THƯ

QUỖNH ANH - *Theo cancerresearchuk.org*

Khoa Học

Một chế độ ăn uống cân bằng có thể giúp duy trì một trọng lượng cơ thể khỏe mạnh, mà như vậy, có thể làm giảm nguy cơ của nhiều loại ung thư. Mối liên hệ giữa chế độ ăn uống và ung thư rất phức tạp vì thực phẩm rất đa dạng và phong phú. Tuy nhiên, chắc chắn nhiều loại trong số đó có thể ảnh hưởng đến nguy cơ mắc bệnh ung thư.

Một số loại thực phẩm như quá nhiều thịt đỏ, thịt chế biến sẵn và muối làm tăng nguy cơ phát triển ung thư. Trong khi những loại khác, chẳng hạn như trái cây, rau và các loại thực phẩm nhiều chất xơ, có thể giúp ngăn ngừa căn bệnh này.

Nhiều nghiên cứu đang được tiến hành, bao gồm cả nghiên cứu EPIC - European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (Điều tra châu Âu về mối liên hệ giữa ung thư và dinh dưỡng). Đây là nghiên cứu lớn nhất về chế độ ăn uống và ung thư cho đến nay, nó liên quan đến

hơn 500.000 người từ 10 quốc gia châu Âu và kéo dài trong nhiều năm.

Trái cây và rau quả giảm nguy cơ ung thư!

Ăn nhiều trái cây và rau quả có liên quan đến giảm thiểu các mối nguy mắc ung thư miệng, thực quản, phổi, thanh quản và một số loại ung thư dạ dày. Trái cây và rau quả là một phần quan trọng của một chế độ ăn uống lành mạnh, đồng thời là một nguồn vitamin và khoáng chất tự nhiên dồi dào, nhiều chất xơ.

Chúng chứa nhiều chất dinh dưỡng với nhiều tác dụng tích cực khác nhau lên cơ thể. Những chất dinh dưỡng bao gồm carotenoid, folate, vitamin C, vitamin E, selen, flavonoid và chất phytochemical khác nhau (các chất tương tự hóa chất được tìm thấy trong thực vật).

Các loại thực phẩm này có thể liên quan đến giảm nguy cơ ung thư bằng cách: “Truy quét” hóa chất độc



hại có khả năng thể gây tổn hại gen di truyền (DNA) của tế bào, giúp bảo vệ chống lại các tác nhân gây tổn thương DNA, sửa chữa và tái tạo các tổn thương DNA, ngăn chặn quá trình tổng hợp các hóa chất gây ung thư.

Ăn quá nhiều thịt tăng nguy cơ ung thư!

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng, ăn nhiều thịt đỏ và thịt chế biến sẵn có thể làm tăng nguy cơ ung thư ruột, và có thể ung thư dạ dày và cả ung thư tuyến tụy.

Thịt đỏ bao gồm tất cả các loại thịt bò tươi, thịt bò băm nhỏ hay thịt bò đông lạnh, thịt heo và thịt cừu. Thịt chế biến sẵn bao gồm giăm bông, thịt xông khói, xúc xích. Thịt trắng như thịt gà ít có khả năng làm tăng nguy cơ ung thư.

Các

nhà khoa học cho rằng một số cách thức mà thịt đỏ và thịt chế biến sẵn có thể làm tăng nguy cơ ung thư liên quan đến các chất hóa học được tìm thấy trong các loại thịt. Một số hóa chất là một phần tự nhiên của thịt, và một số khác được thực hiện khi thịt được bảo quản hoặc làm chín ở nhiệt độ cao.

Thịt đỏ và chế biến sẵn có chứa một sắc tố màu đỏ gọi là hem nhiều hơn các loại thịt trắng. Hem có thể gây kích ứng hoặc làm tổn thương các tế bào ở ruột hoặc chính là nhiên liệu thúc đẩy vi khuẩn đường ruột sản xuất các hóa chất độc hại, có thể dẫn đến nguy cơ cao tiến triển các ung thư liên quan.

Bên cạnh đó, hóa chất được gọi là nitrat và nitrit thường được sử dụng

để bảo quản thịt chế biến sẵn. Trong ruột nitrit có thể được chuyển đổi thành chất gây ung thư được gọi là các hợp chất N-nitroso (NOCs). Sự hiện diện của các hóa chất này có thể giải thích lý do tại sao nhiều nghiên cứu đã tìm thấy rằng thịt đã chế biến làm tăng nguy cơ ung thư cao hơn nhiều lần so với thịt đỏ.

Nấu thịt ở nhiệt độ cao như nướng hoặc chiên có thể tạo ra các hóa chất gây ung thư được gọi là heterocyclic amines (HCAs) và polycyclic amin (PCA). Sự hiện diện của các hóa chất này có thể giải thích tại sao một số nghiên cứu chứng minh rằng thịt nấu chín ở nhiệt độ cao có thể làm tăng nguy cơ ung thư ruột hơn so với thịt nấu chín ở nhiệt độ thấp, chẳng hạn như luộc hoặc hấp.

Giàu xơ, giảm muối: Giảm ung thư

Nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng ung thư ruột ít phổ biến ở những người ăn nhiều chất xơ. Chất xơ có thể giúp bảo vệ chống lại ung thư ruột bằng cách làm tăng kích thước của phân nhưng lại giảm táo bón giúp con người đi tiêu thường xuyên hơn.

Điều này làm giảm thời gian tiếp xúc giữa ruột và hóa chất độc hại trong phân. Sợi xơ cũng có thể giúp vi khuẩn đường ruột sản xuất các hóa chất hữu ích làm thay đổi các điều kiện trong ruột một cách tích cực hơn. Tất cả những điều này giúp giảm nguy cơ ung thư.

Trong khi đó, ăn quá nhiều muối, hoặc sử dụng quá nhiều các loại thực phẩm giàu muối sẽ làm tăng nguy cơ ung thư dạ dày. Muối có thể làm tăng nguy cơ ung thư bằng cách gây tổn hại niêm mạc dạ dày, gây viêm, hoặc bằng cách làm cho dạ dày trở nên nhạy cảm với hóa chất gây ung thư.

Muối cũng có thể tương tác với một loại vi khuẩn có hại cho dạ dày gọi là *Helicobacter pylori*, một tác nhân chính gây loét dạ dày và ung thư dạ dày.

MẤT NƯỚC TRONG CƠ THỂ SẼ VÔ CÙNG NGUY HIỂM

WEBMD/BRISIDE

Hơn một nửa dân số thế giới bị mất nước trong cơ thể mà không hề nhận ra rằng điều này có thể dẫn đến các vấn đề nghiêm trọng đối với sức khỏe của họ.

Mất nước trong cơ thể là tình trạng xảy ra khi lượng chất lỏng (chủ yếu là nước) còn lại trong cơ thể ở mức không đủ. Đó là khi cơ thể để tiêu thụ nhiều hơn so với lượng nước được nạp vào. Khi đó, lượng nước trong tế bào và các cơ quan trong cơ thể cũng được lấy ra sử dụng.

Hàng ngày, cơ thể chúng ta mất nước một cách tự nhiên qua các hình thức như: Thở, tiết mồ hôi, đi tiểu và đi tiêu. Ngoài nước, một lượng nhỏ muối trong cơ thể cũng mất đi.

Khi chúng ta mất quá nhiều nước, cơ thể trở nên mất cân bằng hoặc mất nước. Tình trạng mất nước nghiêm trọng có thể dẫn đến tử vong.

Nguyên nhân gây mất nước chủ yếu là do:

- + Sốt, tiếp xúc với nhiệt độ cao và tập thể dục quá nhiều.
- + Nôn mửa, tiêu chảy, và đi tiểu nhiều do nhiễm khuẩn.

- + Bị bệnh như tiểu đường.
- + Không bổ sung nước liên tục cho cơ thể.
- + Bị chấn thương đáng kể ở da như bỏng hoặc lở loét miệng, nhiễm trùng... làm cho nhiều nước bị mất qua da.

Khi nào thì tình trạng mất nước ở mức báo động và phải đến bệnh viện?

- + Nôn mửa liên tục trong hơn một ngày
- + Sốt trên 38,5 độ C
- + Tiêu chảy trong hơn 2 ngày
- + Giảm cân
- + Có sự lộn lộn về nhận thức
- + Đau đầu
- + Động kinh
- + Khó thở
- + Đau ngực hoặc đau bụng
- + Không đi tiểu trong 12 giờ

Trang Bright Side đã đưa ra những thông tin này để giúp mọi người hiểu hơn về tình trạng thiếu và đủ nước của cơ thể, từ đó có biện pháp khắc phục kịp thời.

Dấu hiệu khi bị mất nước ở mức độ nhẹ và trung bình:

- ◆ Khát nước
- ◆ Khô miệng
- ◆ Mệt mỏi
- ◆ Lo lắng và cáu kỉnh
- ◆ Nước tiểu màu vàng sậm, ít đi tiểu hơn
- ◆ Da khô và không đàn hồi
- ◆ Táo bón
- ◆ Chóng mặt
- ◆ Đau đầu
- ◆ Hơi thở hôi
- ◆ Thèm ăn đường
- ◆ Chuột rút

Dấu hiệu thiếu nước nghiêm trọng:

- ◆ Khát nước trầm trọng
- ◆ Tim đập nhanh
- ◆ Mất tập trung
- ◆ Thờ ỉ, ánh mắt trông rỗng
- ◆ Tụt huyết áp
- ◆ Da khô, nứt nẻ
- ◆ Chóng mặt trầm trọng
- ◆ Nước tiểu màu vàng rất đậm và rất ít đi tiểu
- ◆ Không ra mồ hôi dù rất nóng hay tập thể dục

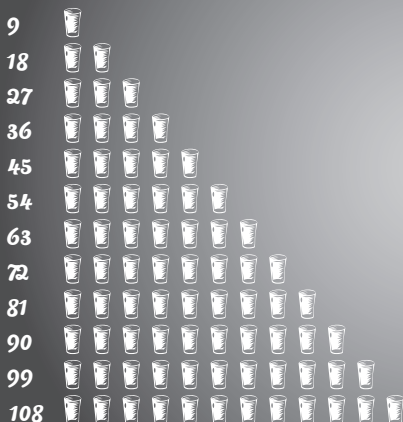
Kiểm tra mức độ thiếu nước của cơ thể

- ◆ Véo da ở mu bàn tay
- ◆ Nếu nếp gấp của da làm giãn ra ngay lập tức thì cơ thể bạn đủ nước
- ◆ Nếu da không giãn ra sau một lúc thì tức là cơ thể bạn đang bị mất nước.

LƯỢNG NƯỚC BẠN CẦN UỐNG MỖI NGÀY

Cân nặng (kg)

Lượng nước trung bình (lít)



0.25

0.5

0.75

1

1.25

1.5

1.75

2

2.25

2.5

2.75

3

6 DẤU HIỆU CẢNH BÁO 1 TUẦN, TRƯỚC KHI CƠN ĐỘT QUY XẢY RA

THANH KHẢI

Theo ước tính, hơn 90% các ca đột quy đều diễn ra ngoài bệnh viện. Và hầu như đều để lại hậu quả rất nặng nề. Chính vì vậy, nếu có bất cứ dấu hiệu, hoặc triệu chứng cảnh báo. Cần phải đi khám ngay, trước khi quá muộn. Thừa cân béo phì, tiểu đường, chế độ ăn uống không lành mạnh, lạm dụng rượu thuốc lá, lười hoạt động thể chất. Cũng theo nghiên cứu khảo sát với hầu hết các bệnh nhân bị đột quy hoặc tai biến mạch máu não. Nhóm nghiên cứu đã kết luận 6 dấu hiệu tiền cảnh báo nguy cơ đột quy sẽ xảy ra trong vòng 1 tuần.

1. Đau tức ngực

Có đến 70% số người bị tai biến sau đột quy khẳng định rằng, họ bị đau tức ngực. Nó xuất hiện với nhiều hình thức, đa số người cảm thấy

ngực như bị đè nặng, rất nóng, đau buốt. Xảy ra bất kỳ lúc nào, kể cả không vận động và vận động. Do vậy tốt nhất, bạn nên đến khám bác sĩ, nếu gặp phải bất cứ tình huống như vậy xảy ra. Còn đối với nữ, có thể không gặp trường hợp đau ngực, nhưng vẫn có nguy cơ đột quy.

2. Bị cảm lạnh không dứt

Liên tục bị cảm lạnh trong khoảng thời gian dài, đồng nghĩa với dấu hiệu bị bệnh tim. Khi tim hoạt động yếu đi, chắc chắn máu có thể rò rỉ ngược vào phổi. Do vậy cần quan sát khi ho, xem có đờm hơi hồng nhạt không. Nếu có, khả năng máu có dấu hiệu tràn vào phổi.

3. Luôn cảm thấy mệt mỏi

Tự nhiên bạn cảm thấy rất mệt mỏi không rõ nguyên nhân, nó cũng là dấu hiệu lớn của bệnh đột quy. Tim

phải làm việc vất vả hơn, trong khi các động mạch bắt đầu đóng lại, điều đó khiến cho bạn chỉ cần vận động ít cũng thấy khá mệt.

4. Luôn có cảm giác buồn ngủ

Đến một thời gian nào đó, bạn luôn muốn ngủ, cho dù đã ngủ rất nhiều. Bạn luôn cảm thấy cần ngủ nhiều hơn ở mọi lúc mọi nơi, cho dù ban đêm hay ban ngày. Bạn cần đi khám ngay, trước khi quá muộn. Khi đó tim gặp khó khăn khi bơm máu cho toàn bộ cơ thể, các tĩnh mạch sưng lên, dẫn đến phình giãn. Đặc biệt là ở bàn chân, mắt cá chân, vì đây là những nơi xa tim nhất. Bạn sẽ nhìn trực quan thấy hiện tượng xanh tím ngoại vi ở tay chân và môi. Đó là lúc bạn cần đi khám sức khỏe.

5. Tự nhiên chóng mặt

Hệ thống tuần hoàn sẽ gặp nhiều khó khăn, nếu tim quá yếu. Bộ não không nhận đủ oxy cần thiết. Điều đó sẽ làm bạn luôn cảm thấy chóng mặt, thậm chí đau đầu. Do đó bạn

cần chú ý, và đi chuẩn đoán bệnh ngay khi có biểu hiện trên thường xuyên. Nó có thể giúp bạn cứu chính bản thân mình trước khi sự việc xảy ra quá muộn.

6. Thở khó

Bạn nên chú ý vài trường hợp cảm thấy khó thở, hoặc thở bị đứt quãng. Đó là dấu hiệu rất nguy hiểm, tim và phổi luôn kết hợp rất nhịp nhàng, nếu tim yếu, chắc chắn phổi không nhận đủ oxy. Điều đó gây khó thở, cần đi khám ngay nếu có thể.

Đây đều là những biểu hiện rõ nét nhất trước 1 tuần khi cơn đột quỵ xảy ra. Bạn và người thân cần nhận biết, để tự chăm sóc sức khỏe được tốt nhất. Vì nếu phát hiện sớm, không chỉ tránh được nguy cơ tử vong, mà còn phòng những bệnh do tai biến mang lại, như liệt người, não...



Cầu xin Thiên Chúa ban cho Quý Vị cùng gia đình một Mùa Giáng Sinh tràn đầy hồng ân Thiên Chúa và Năm Mới 2017 bình an, vui thỏa, và thịnh vượng.

— Đặc san HY VỌNG

Đức Chúa Giê-xu phán: “Kẻ trộm chỉ đến để cướp, giết, và hủy diệt; còn Ta đã đến để chiến được sự sống và sự sống sung mãn”

— Giảng 10:10

BÀI THUỐC CHỮA HO CỰC HIỆU NGHIỆM TỪ LÁ TÍA TÔ

HÙNG LÂM

Theo các bác sĩ Đông y, lá tía tô và hạt tía tô có tác dụng trị ho và cảm mạo rất tốt. Dưới đây là bài thuốc trị ho từ lá tía tô cực hiệu nghiệm.

Trị ho bằng lá tía tô từ lâu đã được dân gian truyền miệng và áp dụng. Ngoài tác dụng tăng mùi vị, kích thích các vị giác cho món ăn trong ẩm thực, tía tô còn được xem là vị thuốc chữa nhiều bệnh trong Đông y, đặc biệt chữa ho rất hiệu quả.

Tía tô là một loại cây dễ trồng và được trồng nhiều ở vùng nông thôn, lá được dùng để ăn sống hoặc nấu chín làm gia vị cho một số món ăn ngon. Đồng thời, tía tô cũng là một loại thuốc chữa bệnh và phòng bệnh theo y học cổ truyền.

Tía tô có tính ấm, vị cay, vào 3 kinh phế – tâm – tỳ, không độc. Lá dùng làm gia vị rất phổ biến đồng thời là vị thuốc rất hay dùng để trừ cảm mạo. Hạt làm trà uống và thuốc hạ khí, canh làm thuốc an thai.

Dưới đây là một số bài thuốc trị ho từ lá tía tô:

Bài thuốc trị ho cho trẻ nhỏ:

1. Trường hợp trẻ ho nhiều kèm theo dấu hiệu thở gấp, sắc mặt tím tái: Bạn dùng 20g hạt tía tô tán cho mịn thành bột, hòa với nước ấm cho trẻ uống. Bạn cũng có thể lọc lấy nước cho trẻ uống dễ hơn hoặc hòa chung với cháo cũng được.

2. Trường hợp bé có triệu chứng ho thông thường, ho nhẹ: Để thực hiện cách này, bạn

nên chuẩn bị lá tía tô, hoa đu đủ đực, hoa khế đem rửa sạch. Cho tất cả vào chén sứ, thêm đường phèn và chút nước vào rồi đun cách thủy trong 15 phút. Nhấc chén ra để nguội rồi cho bé uống khoảng $\frac{1}{2}$ muỗng cafe mỗi ngày. Cho bé uống chậm từ từ để nước thuốc thấm vào lưỡi, vừa cho uống vừa vuốt từ cằm xuống rốn bé. Đây là cách trị ho cho bé đối với các triệu chứng ho thông thường, ho nhẹ.

Bài thuốc trị ho cho người lớn:

Cách 1:

Dùng 150g lá tía tô tươi và 3 củ hành tươi xắt nhỏ cho vào cháo nóng, ăn cháo tía tô sẽ giải cảm ho hiệu quả.

Cách 2:

Lấy 90g hạt tía tô đem sào qua cho thơm, tán thành bột mịn rồi ngâm vào 1 lít rượu gạo trong 10 ngày. Sau 10 ngày đem ra chắt lấy nước, bỏ xác. Mỗi ngày uống 3 lần, mỗi lần khoảng 20ml

Cách này chỉ áp dụng cho ho suyễn có đờm trắng đục, nặng ngực. Nếu ho đàm vàng, cổ khô, miệng khát, môi đỏ thì không dùng.

Cách 3:

Lấy lá tía tô đun với nước thật lâu, gạn bỏ xác lá rồi nấu cô đặc lại thành cao. Đậu đỏ đem rang cho vàng, tán nhỏ trộn với cao tía tô ở trên và viên thành hạt để uống. Thuốc này dùng khi ho kèm theo theo nôn, chảy máu, tiêu chảy sẽ hạn chế chảy máu, giảm ho.

Cách 4:

Lấy 30g mật tươi và 5 quả đại táo đem giã nhuyễn nấu lấy nước. Khi nước sôi, cho vào ấm trà có 6g lá tía tô và 3g lá trà để hãm uống như uống trà. Mỗi ngày uống 2 lần liên tục 10 ngày chữa ho mất tiếng, tắc nghẹn do rối loạn thần kinh. . .

Một số bài thuốc hay chữa bệnh của lá tía tô:

1. Chữa cảm lạnh

1 nắm lá tía tô, vỏ quýt 1 quả cùng 3 lát gừng cho vào nồi đun sôi kỹ với một bát nước, sau đó, chắt nước uống nóng rồi đắp chăn ấm.

2. Chữa đầy bụng

Giã lá tía tô lấy một bát nước, hòa một chút muối cho uống một lần.

3. Chữa ngộ độc cua

Lấy tía tô giã nhỏ vắt lấy nước cho bệnh nhân uống.

4. Chữa ho, tức thở

Lấy cành lá tía tô và đoạn vỏ rễ cây dâu bóc trắng đun lấy độ 1 chén nước cho uống.

5. Chữa đau bụng, đầy chướng

Giã lá tía tô lấy một bát nước, hòa một chút muối cho uống một lần.

6. Chữa bệnh gút

Lấy một nắm tía tô rửa sạch, bỏ vào nồi đun thật kỹ rồi uống. Có thể dùng lá tía tô ăn như rau sống trong các bữa cơm để phòng bệnh tái phát.

ALBERT EINSTEIN:

“Thiên Chúa chính là tình yêu”

THEO CAFEbiz.vn

Vào cuối những năm 1980, Lieserl – con gái của vị thiên tài nổi tiếng Einstein đã trao tặng 1.400 bức thư của ông cho trường đại học Hebrew, với yêu cầu duy nhất là không tiết lộ nội dung của những bức thư này trong vòng 2 thập kỷ sau khi ông qua đời. Đây là một trong số những bức thư đó – bức thư dành cho chính Lieserl Einstein.

“Khi cha đưa ra Thuyết tương đối, rất ít người có thể hiểu được. Tương tự như vậy, điều mà cha sắp tiết lộ với nhân loại bây giờ đây rồi cũng sẽ vấp phải những hiểu lầm và thành kiến của mọi người.

Cha mong con giữ kín những bức thư này của cha hàng năm, thậm chí hàng thập kỷ nếu cần thiết, cho tới khi nào xã hội đủ tiến bộ để có thể chấp nhận những điều mà cha sẽ giải

thích dưới đây.

Có một loại Lực vô cùng mạnh mẽ, mà cho tới nay khoa học cũng không thể tìm ra lời giải đáp chính xác dành cho nó. Lực này bao gồm và chi phối tất cả những lực khác. Nó thậm chí còn đứng sau bất kỳ hiện tượng nào được vận hành bởi vũ trụ mà chúng ta vẫn chưa thể lý giải. Đó chính là TÌNH YÊU.

Khi những nhà khoa học tìm kiếm một học thuyết chung cho vũ trụ, họ đã bỏ sót Lực vô hình nhưng mạnh mẽ nhất này.

Tình yêu là Ánh sáng chiếu rọi những người biết trao và nhận nó.

Tình yêu là lực hấp dẫn, bởi nó khiến người ta có thể bị cuốn hút bởi một ai đó.

Tình yêu cũng chính là sức mạnh, bởi nó sinh sôi, nảy nở và giúp con

người không bị vui dập bởi sự ích kỷ mù quáng.

Tình yêu hé lộ và gọi mở.

Vì tình yêu chúng ta sẵn sàng sống, và hy sinh.

“Tình yêu thương chính là Thiên Chúa và Thiên Chúa cũng chính là tình yêu thương” (nguyên văn: “Love is God and God is love”).

Thứ lực này giải thích cho tất cả mọi điều và mang ý nghĩa đến cho cuộc sống. Tuy nhiên, chúng ta đã bỏ qua nó quá lâu. Có lẽ do tồn tại một nỗi sợ hãi rằng: đây là loại năng lượng duy nhất trong vũ trụ mà con người không thể học cách điều khiển bất kỳ lúc nào.

Để có một hình ảnh tượng trưng cho tình yêu, cha đã thực hiện một sự thay thế đơn giản trong phương trình nổi tiếng nhất của mình. Thay vì sử dụng công thức $E = mc^2$, ta chấp nhận rằng, năng lượng hàn gắn thế giới có thể đạt được bằng tình yêu được sản sinh với tốc độ ánh sáng bình phương, thì chúng ta hoàn toàn có thể đi đến kết luận: Tình yêu chính là một lực mạnh vô song, bởi nó không hề có bất kỳ giới hạn nào.

Sau những sai lầm của nhân loại trong việc sử dụng và điều khiển những nguồn lực trong vũ trụ dẫn tới phản tác dụng, đã đến lúc chúng ta phải nuôi dưỡng mình bằng một loại năng lượng khác...

Nếu loại người muốn tồn tại, nếu ta muốn tìm ý nghĩa của sự sống, nếu ta muốn bảo vệ thế giới và tất cả những loài hữu tình khác, Tình Yêu chính là câu trả lời đầu tiên và duy nhất.

Có thể chúng ta chưa sẵn sàng để chế tạo một quả bom tình yêu, một thiết bị đủ mạnh để hoàn toàn phá hủy sự ghét bỏ, ích kỷ và tham lam đang tàn phá hành tinh này. Nhưng mỗi cá nhân vẫn luôn mang trong mình một chiếc máy phát tình yêu vô cùng mạnh mẽ và luôn sẵn sàng để được giải phóng.

Lieserl con yêu, khi chúng ta học cách cho và nhận nguồn năng lượng vũ trụ này, chúng ta phải thừa nhận rằng tình yêu có thể chinh phục tất cả, vượt qua bất kỳ chướng ngại nào, bởi tình yêu chính là tinh túy của sự sống.

Cha vô cùng ân hận vì đã không thể nói lên những điều trong trái tim mình, nơi mà từng nhịp đập trong cả cuộc đời này đều dành cho con. Có lẽ đã quá trễ để nói lời xin lỗi, nhưng thời gian cũng chỉ là sự tương đối, cha vẫn cần phải nói với con rằng cha yêu con, và nhờ có con mà cha mới có thể đi đến câu trả lời cuối cùng!”

Cha của con,

Albert Einstein

BÌNH AN

MỤC SƯ NGUYỄN THỊ

Có người nói rằng, Chúa Giê-xu giáng sinh là để cho con người được bình an nhưng bình an đâu không thấy mà chỉ thấy bất an? Bình an thật sự là món quà Thiên Chúa ban cho con người nhưng sở dĩ con người chưa có bình an có lẽ là vì chưa thấu hiểu được ý nghĩa của hai chữ bình an. Mục sư Billy Graham, nhà truyền giáo nổi tiếng của Hoa Kỳ khi được mời nói chuyện tại một hội nghị về giới hạn vũ khí nguyên tử đã nói rằng, sở dĩ con người chưa có bình an là vì họ chưa kinh nghiệm ba loại bình an sau đây: bình an với Trời, bình an với người và bình an với chính mình.

Nỗi bất an lớn nhất con người đang trải qua là nỗi bất an với người chung quanh. Vì biết rằng bất an

là giữa người với người nên chúng ta lo đi hàn gắn những đổ vỡ đó. Nhưng cố gắng của con người hình như chẳng đi đến đâu, đau thương đổ vỡ vẫn còn và người ta tiếp tục sống trong hận thù tranh chấp. Sở dĩ cố gắng của con người thất bại là vì cố gắng giải hòa giữa người với người chỉ là băng bó vết thương sơ sài bên ngoài mà không chữa trị tận gốc rễ. Đành rằng con người đang hục hặc với nhau, thiếu hòa đồng, thông cảm, vấn đề bên ngoài như vậy nhưng thật ra sâu hơn, nó phát xuất từ nỗi bất an trong tâm hồn chúng ta.

Cứ hãy suy nghĩ điều này bạn sẽ thấy ngay. Bạn có thấy là mình dễ cau có bức bối khi trong người bất an không? Cuối một ngày đi làm về, mệt mỏi, lại gặp chuyện bức mình

trong sở, đến ngã tư nào bạn cũng thấy đèn đỏ sau mà lâu quá, người khác lái xe sao mà khó chịu, và về đến nhà nhìn gì bạn cũng thấy bức mình cả và dễ gây gổ với mọi người ngay cả với câu nói ngây thơ của đứa con. Bạn có mối bất hòa với người chung quanh những nguyên nhân thật sự là nỗi bất an trong tâm hồn. Ngược lại, bạn hãy nhớ những lúc Bạn thanh thoi, thông thả. Sáng thứ Bảy được rỗi rảnh, không cần đi đâu gấp. Bạn lái xe thấy thật thoải mái, có người lái ẩu qua mặt bạn cũng chẳng sao. Đến ngã tư đèn lâu đến đâu bạn cũng chẳng thấy gì khó chịu. Con cái la ó ầm ĩ, cãi nhau phía sau xe bạn cũng chỉ cười la mắng vài câu lấy lệ chứ chẳng lấy gì làm bức mình. Cũng một hoàn cảnh nhưng bạn cảm thấy thoải mái, bình an vì trong lòng bạn có bình an. Chính bình an trong tâm hồn đã làm cho bạn có thể đương đầu với nghịch cảnh khó khăn bên ngoài.

Vì vậy bình an với chính mình mới là điều quan trọng. Khi có bình an với chính mình, bạn sẽ có thể sống bình an thoải mái với mọi người. Nhưng làm thế nào để có bình an với chính mình? Làm thế nào để có hòa bình nội tâm? Cội rễ của vấn đề là ở đây. Chúng ta chưa có hòa bình nội tâm là vì chúng ta chưa có bình an với Đức Chúa Trời, Đấng đã tạo dựng chúng ta. Con người chúng ta đã được tạo dựng để giao tiếp với

Đức Chúa Trời, thiếu đi mối giao cảm đó, chúng ta sẽ mãi mãi khắc khoải, bất an. Đã có lần tôi nói với bạn về lời cầu nguyện của Thánh Augustine: “Lạy Chúa, Chúa đã tạo dựng chúng con cho Chúa, cho nên linh hồn chúng con sẽ không bao giờ được an nghỉ cho đến khi nào chúng con an nghỉ nơi chính Chúa.”

Con người sẽ mãi khắc khoải, bất an cho đến khi nào con người được nối tiếp với cội nguồn, với nguồn sống, với Đấng đã tạo dựng mình. Chúa Cứu Thế Giê-xu giáng sinh 2,000 năm trước là để bắc nhịp cầu, đem chúng ta trở về với Đức Chúa Trời. Ngài đến để đem bình an cho nhân loại, bình an đó là bình an với Trời. Có bình an với Trời ta mới có bình an với chính mình và có bình an với chính mình ta mới sống hòa bình với người khác. Chúng ta thường đi ngược, thường cố hòa giải với người trước, nhưng ta không thể hòa giải với người nếu tâm hồn chúng ta vẫn còn bất an, và tâm hồn chúng ta sẽ mãi mãi bất an cho đến khi nào chúng ta quay về với Đức Chúa Trời là Đấng đã tạo dựng chúng ta qua con đường cứu rỗi mà Đức Chúa Trời đã thiết lập qua Chúa Cứu Thế Giê-xu.

Khi Chúa Cứu Thế Giê-xu giáng sinh, các thiên thần đã hát bài ca: “Vinh Danh Thiên Chúa trên trời, hòa bình dưới thế cho người Ngài thương.” Chúa Giê-xu đã giáng sinh

để Đức Chúa Trời được vinh danh và để cho con người được sống với nhau trong hòa bình. Nhưng hòa bình đó là hòa bình bắt đầu giữa chúng ta với Chúa để ta có bình an nội tâm, sau đó ta mới có thể sống hòa bình với mọi người.

Đây không phải là lý thuyết suông, đây là kinh nghiệm của hàng tỉ người trên thế giới khi họ đến với Chúa Giê-xu để tội lỗi được thanh tẩy và được nối kết với Đức Chúa Trời. Khi mối quan hệ Cha-con, mối tình Trời-người được nối kết, con người mới thật sự kinh nghiệm sự bình an nội tâm để rồi sống hòa hợp

với mọi người và mọi mối quan hệ sẽ được cải thiện tốt đẹp.

Bạn hỏi vì sao Giáng Sinh về mà con người vẫn bất an phải không? Câu trả lời là vì chúng ta chưa có bình an với Trời. Chưa có bình an với Trời thì không thể nào bình an với mình và không bình an với mình thì không thể nào có bình an với người. Hãy đến giải hòa với Thiên Chúa hôm nay bằng cách đón nhận tình yêu của Thiên Chúa, mời Chúa Cứu Thế ngự trị tâm hồn bạn và rồi bạn sẽ kinh nghiệm được cả ba loại bình an đó: bình an với Trời, bình an với mình và bình an với mọi người.

Thiên Chúa hay là Đức Chúa Trời, Đấng Tạo Hóa, còn được gọi là Thượng Đế. Người Việt chúng ta thường gọi là Ông Trời.

Lưới Trời lồng lộng, thưa mà không lọt.

Thiên bất dung gian. (Trời không dung thứ kẻ gian ác)

Thiên sinh vạn vật, duy nhân tối linh (Trời sinh ra muôn loài, người là khôn hơn hết)

Đại phú do Thiên, tiểu phú do cần (Giàu to do Trời cho, giàu nhỏ do cần kiệm)

Mưu sự tại nhân, thành sự tại Thiên. (Người mưu kế, thành bại do Trời định đoạt)

Thuận Thiên giả tồn, nghịch Thiên giả vong (Theo Trời thì sinh tồn, nghịch Trời thì diệt vong)

Ở hiền thì lại gặp lành, những người nhân đức Trời dành phúc cho.

Hoàng Thiên bất phụ hảo tâm nhân (Trời không phụ người có lòng tốt)

Duyên ba sinh Trời đã dành sẵn (duyên vợ chồng do Trời sắp đặt)



CHÚA VÀO ĐỜI

★ LÊ MỸ (TÂN MINH) ★

Năm xưa ấy một đêm đông giá lạnh
Đám mục đồng thức canh giữ bầy chiên.
Bỗng giật mình bởi ánh sáng bùng lên
Rồi Thiên sứ hiện ra gần bên họ.
Tiếng Sứ thánh phán truyền nghe rất rõ:
“Đừng sợ chi, ta báo một Tin Lành,
Là Con Trời Chúa Cứu thế hạ sanh
Thành Đa-vít làng Bê-lem bé nhỏ.
Nơi chuồng chiên Ngài nằm trong máng cỏ,
Là Giê-xu Đấng chuộc tội muôn dân.”
Bọn mục đồng nghe thế bảo nhau rằng:
“Mình mau đến để tôn thờ Con Thánh.”
Họ rủ nhau vượt đồng hoang hẻo lánh
Tiến thẳng về làng bé nhỏ Bê-lem
Từng bước chân khập khểnh giữa trời đêm
Họ vội vã mong được nhìn Con thánh
Tại nơi đó giữa trời đêm giá lạnh
Muôn hào quang chiếu rọi cả chuồng chiên
Ngắm Hài nhi trong giấc ngủ bình yên
Lòng mừng rỡ họ cúi đầu thờ lạy.
Đêm nay đây muôn vì sao nhấp nháy.
Nhắc ai mau tìm đến Chúa tôn thờ.
Đừng thờ ơ, đừng trì hoãn, chần chờ,
Đời có Chúa là vô vàn hạnh phúc.
Ai không tin kìa lửa hừng địa ngục,
Lời Thánh kinh đoán định chẳng hề sai.
Chúa về Trời và trở lại nay mai,
Đón tất cả con Ngài về Thiên Quốc.

Pho Twins & Yogurt Wasted!



Beef Noodles, Salads, Eggrolls,
Fried Rice, Grilled Shrimp, Chicken Wings, Etc...



12 Yogurt Flavors, 40 Toppings,
Fresh Fruit Smoothies, Coffee, Thai Tea

9802 Lakeview Parkway, Rowlett, TX 75088

972-767-7522 • 972-412-7164 • www.yogurtwasted.com

CHÂN THÀNH CẢM ƠN QUÝ ÂN NHÂN ỦNG HỘ ĐẶC SAN HY VỌNG

Hội Thánh Baptist Sachse TX, Hội Thánh Tin Lành Mennonite Winnipeg, Hội Thánh Tin Lành Windsor, Hội Thánh Tin Lành Đắc Thắng Toronto, Hội Thánh Tin Lành Cộng Đồng Ottawa, Hội Thánh Tin Lành Montreal, Dr. Huỳnh thị Tuyết Trinh, Chị Nguyễn thị Kim Thủy, Chị Nguyễn thị Mỹ Duyên, Chị Nguyễn thị Xuân Phương, Chị Lê thị Ngọc Quý, Anh Nguyễn Thanh Tùng, Ô.Bà Nguyễn văn Để, Ô.Bà Bác sĩ Lưu Thanh Phi, Tiệm Mỹ Phẩm Angel, Siêu Thị 88 Supermarket. Chân thành cảm ơn Quý Tác giả đã đóng góp bài vở và Quý Thân chủ quảng cáo đã ủng hộ Đặc San Hy Vọng.

*Muốn nhận Đặc San HY VỌNG
hoặc cần Quảng Cáo, xin liên lạc:*

Montreal, QC: (514) 662-5866
Ottawa, ON: (613) 851-7893
Toronto, ON: (905) 814-6849
Guelph, ON: (519) 760-1657
Windsor, ON: (226) 946-8491
Winnipeg, MB: (204) 947-3409
Calgary, AB: (403) 280-4403
Vancouver, BC: (604) 653-6848
Sachse, TX: (972) 900-3322

CHỦ NHIỆM

Mục sư Nguyễn Thanh Bình

THIẾT KẾ

Trịnh Hữu Nghĩa

ĐẶC SAN HY VỌNG

phát hành mỗi năm 4 lần để biếu tặng

Quý đồng hương

lienlachyong@yahoo.com



· mừng ·
Giáng Sinh
· ·

HỘI THÁNH BÁP TÍT VIỆT NAM SACHSE
SACHSE VIETNAMESE BAPTIST CHURCH

Kính mời con cái Chúa và thân hữu tham dự chương trình

Kỷ Niệm Chúa Giê-xu Giáng Sinh

vào lúc: **10:30 sáng Chúa Nhật, ngày 25/12/2016**

tại: **HỘI THÁNH BÁP TÍT VIỆT NAM SACHSE**

2412 3rd Street, Sachse, TX 75094

T 972.900.3322