

✠ Đức Chúa Trời không bao giờ để cho con cái yêu-dấu trung-thành của Chúa bị thiệt-thòi, Ngài là Đấng công-bình ân-thưởng cho dân-sự của Ngài trong nhiều phương-cách khác nhau. Chúa ban thưởng điều tốt nhất cho kẻ có lòng phục-vụ Chúa một cách hoàn toàn bất vụ lợi, như người đàn bà Sunem trên đây. Đức Chúa Jêsus phán, *"Ai sẽ cho một người trong bọn nhỏ này uống một chén nước lạnh, vì người đó là môn-đồ Ta, quả thật, Ta nói cùng các người, kẻ ấy chẳng mất phần thưởng của mình đâu. Quả thật, Ta nói cùng các người, hễ các người đã làm việc đó cho một người trong những người rất hèn mọn này của anh em Ta, ấy là đã làm cho chính mình Ta vậy."* (Matt. 10:42; 25:40). Chúng ta biết rằng phục-vụ Chúa là không bao giờ bị luồn nhưng. Và sự cung-hiến của chúng ta là đầu tư vào mục-vụ cho duyên-cớ của Chúa. Ngài sẽ ban thưởng cho chúng ta bội phần. Thánh-đồ Phao-lô đã khẳng-định, *"Vậy thì anh chị em yêu-dấu của tôi, hãy vững lòng, chớ lay chuyển, hãy luôn luôn hết sức phụng-sự Chúa, hãy nhớ rằng công lao của anh chị em vì Chúa không phải là vô ích đâu"* (I Côrinhtô 15:58). Và Chúa Jêsus đã hứa khi Ngài tái-lâm Ngài sẽ ban thưởng cho anh chị em, *"Này, Ta đến mau-chóng, và đem phần thưởng theo với Ta, để trả cho mỗi người tùy theo công việc họ làm."* (Khải 22:12). Amen.

Bí-Quyết Sống Lâu

Dr. Tê Quốc Lực

Hiện nay tuyệt đại đa số người chết vì bệnh, rất ít người chết vì già. Đáng lẽ ra phải tuyệt đa số người chết vì già, còn chết vì bệnh là thiểu số. Hiện-tượng bất bình thường này đòi hỏi chúng ta phải nhanh chóng kịp thời sửa-chữa. Gần đây, Liên Hiệp Quốc biểu-dương mức Nhật Bản vì tuổi thọ của họ đạt quán quân trên thế-giới. Tuổi thọ trung bình của nữ giới người Nhật là 87.6; còn ở Trung-Quốc vào thập niên 50 là 35 tuổi, thập niên 60 là 57, và hiện nay là 67.88 tuổi; kém hơn Nhật Bản đúng 20 tuổi.

Chủ-trương của Nhật-Bản là lấy xã khu làm đơn-vị, và mỗi tháng thuyết-trình một lần về sức-khỏe, người nào không đến nghe được, thì phải học bù. Chúng ta không có chế-độ đó, ai muốn nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Sau khi về Trung-Quốc, tôi có hỏi nhiều người rằng, nên sống bao lâu? Có người bảo 50-60 tuổi là tạm được rồi, điều này chúng tôi tiêu-chuẩn của chúng ta quá thấp. Phần đông họ không biết gì đến sự giữ-gìn sức-khỏe, sống được chừng nào hay vậy, vấn-đề này rất nghiêm-trọng. Tôi đã phục-vụ ở bệnh-viện 40 năm, phần đông số người chết vì bệnh rất đau-khổ. Tôi đến đây có mục-đích rõ ràng, tôi được sự ủy-thác của khoa-học, theo sự chỉ-thị của bộ Y-tế, mong rằng mọi người phải coi trọng công việc giữ-gìn sức-khỏe.

Các chuyên-gia về sức-khỏe đã họp tại Victoria và ra bản tuyên-ngôn sức-khỏe có ba cái mốc như sau: Mốc thứ nhất là ăn- uống quân-bình; thứ hai là vận-động có o-xy, và thứ ba là trạng-thái tâm-lý.

1@. Ăn Uống Quân-Bình

Có lẽ lâu nay có người nghĩ rằng, giữ-gìn sức-khỏe thì có gì phải nghe, chẳng qua ngủ sớm dậy sớm là khỏe chứ gì. Tôi xin thưa cùng quý vị, nếu chúng ta sống vào thời-đại nhà Đường thì có thể nói như vậy, nhưng đối với thế-giới ngày nay, nói vậy là cực-kỳ thiếu hiểu biết, vì có nhiều điều đã thay đổi lắm rồi. Nói đến vấn đề ăn uống quân-bình, thì có hai việc ăn và uống khác nhau.

Trước Hết Nói Về Uống. Khi tôi ở tại Đại-Học Bắc Kinh, tôi hỏi sinh-viên: *"Đồ uống nào tốt nhất?"*,

(Xem tiếp Phụng-Sự số 93)



MỪNG CHÚA GIÁNG TRẦN
AN hưởng đón mừng đêm Giáng Sinh
LẠNH trong máng cỏ Chúa Khang bình
CỎI tục trần đức độ bao tươi đẹp
THỂ tục hiền hòa lắm tốt xinh
CỨU kẻ gian tà về chính nghĩa
GIÚP người lương thiện giữ nguyên hình
LÒNG thương rộng lượng đầy tha thứ
NGAY rải hồng ân... Đấng hiển linh.