

TỜ TIN

TÂN ĐÌNH

Địa chỉ: 289 HAI BÀ TRUNG, P8, Q3

Email: gxtandinh289@gmail.com

website: nhathotandinh.net • ĐT: 38.290.093

SỐ 413
NĂM VIII
Thứ bảy
28.II.2015



TOÀ TỔNG GIÁM MỤC

180 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 3

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

☎ (84.8) 3930 3828

E.mail : tgmsaigon@gmail.com

THƯ MỤC VỤ MÙA VỌNG, MÙA GIÁNG SINH 2015

*“Thiên Chúa
đã yêu thương thế gian
đến nỗi ban
Con Một của Ngài”
(Ga 3,16)*



**LÁ THƯ
MỤC VỤ**

*Kính gửi quý linh mục, tu sĩ nam nữ, chủng sinh
và anh chị em giáo dân rất thân mến,*

1. Thư mục vụ Mùa Vọng và Mùa Giáng sinh năm nay gửi đến anh chị em vào lúc thế giới đang chịu quá nhiều đau khổ vì các hành vi khủng bố, nhưng thế giới vẫn đang tràn đầy sức sống, tràn trề hy vọng. Tôi viết cho anh chị em trong tâm trạng hoàn toàn tin tưởng và phó thác vào “Lòng Nhân Từ Thương Xót” của Thiên Chúa, *“Đấng đã yêu thương thế gian đến nỗi ban Con Một của Ngài”* (Ga 3,16).

Mùa Vọng là Mùa của lòng khao khát đón Chúa, yêu mến Chúa, yêu mến Chúa thật nhiều, yêu mến Chúa mỗi ngày một nhiều hơn. Khao khát yêu mến, nên chủ động làm thoả mãn cơn khát của mình và của tha nhân. Chủ động bằng cách tích cực lắng nghe Lời Chúa và đem ra thực hành trong sự tín thác hoàn toàn vào Chúa.

2. Mùa Vọng năm nay có nhiều điều cần phải chú trọng. Thứ nhất là đời sống gia đình Kitô giáo: thúc giục các gia đình trẻ tham gia làm mục vụ gia đình. Làm sao cho các gia đình Công giáo được bền vững và tràn đầy Tình Thương.

Phổ biến Lòng Chúa Thương Xót cho mọi người và đưa ra những ứng dụng thực tế, như giúp đỡ cơm ăn áo mặc, nhưng quan trọng hơn phải là giúp đỡ về mặt tinh thần: làm thế nào để mọi người được hưởng nhờ Lòng Chúa Thương Xót.

Phổ biến thông điệp “Laudato Si” về *mục vụ môi trường*. Cùng nhau xây dựng Ngôi Nhà Chung của chúng ta là Trái Đất thật sạch đẹp. Cần phải góp phần với xã hội và thế giới giải quyết vấn đề *biến đổi khí hậu* toàn cầu tại địa phương của mình.

3. Một điều quan trọng khác là “*ước vọng canh tân đời sống Giáo Hội, đời sống đạo của mỗi người Công giáo*”. Như Đức Thánh Cha Phanxicô mạnh dạn canh tân giáo triều Rôma, chúng ta hãy mạnh dạn canh tân các đoàn thể trong giáo phận, mạnh dạn canh tân đường lối mục vụ. Tôi cũng sẵn sàng canh tân cách làm việc và tiếp xúc của Tòa Tổng Giám mục, xin anh chị em góp ý cho chúng tôi.

4. Mặc dù có một số anh em linh mục trong Tổng giáo phận và một số Dòng tu, đã tỏ ra quyết liệt và hăng say trong công việc truyền giáo, tôi vẫn cảm thấy chưa hài lòng với chính mình. Mục vụ *truyền giáo* vẫn còn nằm trong phạm vi lý thuyết và trong trí tưởng tượng nhiều hơn. Có những đêm tôi nằm mơ thấy mình đi truyền giáo khắp nơi và lấy làm vui sướng, nhưng sáng hôm sau mới nhận ra mình chưa làm được điều gì cả!

Trước khi về Việt Nam sau lần họp Thượng Hội Đồng vừa rồi, nửa đêm tôi phải thức dậy vì nhận ra mình chưa làm tròn trách nhiệm *truyền giáo*. Và rồi tôi có dự định lá thư mục vụ Mùa Vọng Năm nay, chỉ đề cập đến việc *truyền giáo* thôi. Nhưng hôm nay tôi quyết định nói đến nhiều điều khác cũng rất quan trọng như *Mục vụ gia đình, Mục vụ Lòng Chúa Thương Xót, Mục vụ môi trường*.

5. Thư mục vụ năm nay không chỉ hướng anh chị em đến ngày Chúa Kitô trở lại, mà còn hướng đến ngày Chúa Giáng Sinh. Tôi muốn cùng với anh chị em suy niệm về Mâu Nhiệm Nhập Thể của Ngôi Hai Thiên Chúa, Con Thiên Chúa.

Niềm vui và bình an là những hồng ân của thời cứu thế, trong

đó Thiên Chúa “nhân từ và giàu lòng thương xót” đã sai Con Một của Ngài mang tình thương cứu độ đến cho nhân loại, đặc biệt cho những người nghèo khổ. Chúa Giê-su, Con Thiên Chúa, đã không chỉ xoa dịu những vết thương, những đau khổ của con người, nhưng Ngài còn là sức mạnh của những người yếu đuối, của những người nghèo khổ; sức mạnh giúp họ đi trên đường đời còn nhiều bất công, áp bức, khổ đau.

6. Với lễ Giáng Sinh, chúng ta chiêm ngưỡng Con Thiên Chúa đã hạ mình, đã chia sẻ thân phận con người, đã sinh ra trong một gia đình nghèo “không có chỗ trọ” (x. Lc 2,7); qua đó, chúng ta chiêm ngưỡng Tình yêu và Lòng Thương xót của Thiên Chúa được trình bày cách sống động nơi Đấng Emmanuel “Thiên-Chúa-ở-cùng-chúng-ta” (Mt 1,23).

Đức Giê-su, Chúa chúng ta đã Nhập Thể và Nhập Thế, đã làm người, đã vào đời; chúng ta cũng được mời gọi sẵn sàng nhập cuộc như Ngài. Chúng ta hãy đến với những người khác, hãy sẵn sàng giao lưu, đối thoại với họ. Hãy tạo nên những nhịp cầu rất cần thiết cho thế giới chúng ta hôm nay. Để mọi người có thể đến với nhau, trao đổi với nhau trong tình huynh đệ, vì tất cả đều là con của một Cha ở trên Trời. Hãy nối kết với nhau, hãy hợp nhất với nhau, làm thành một Gia Đình Nhân Loại Duy Nhất.

7. Cuối lá thư mục vụ này, tôi xin viết thêm ít dòng, để thông báo cho anh chị em đôi điều hết sức quan trọng. Thứ nhất là vào ngày 13 tháng 12 năm 2015, chúng ta khai mạc Năm Thánh Lòng Chúa Thương Xót tại Nhà Thờ Chính Tòa của Tổng Giáo Phận. Xin anh chị em tích cực tham gia, chắc chắn Thiên Chúa sẽ chúc lành cho anh chị em. Thứ hai là Tổng Giáo Phận Saigon dự định đại trùng tu ngôi nhà thờ đã xây dựng cách đây hơn 135 năm. Cùng với lời cầu nguyện, xin anh chị em quảng đại đóng góp tích cực về mọi mặt, vật chất cũng như tinh thần cho công trình trùng tu này.

Cầu chúc tất cả anh chị em một Mùa Vọng sốt sáng và một lễ Giáng Sinh tràn đầy niềm vui, bình an của Con Thiên Chúa làm người.

Toa Tổng Giám Mục Tp. HCM, ngày 23-11-2015

(đã ký và đóng dấu)

+ Phaolô Bùi Văn Đọc
Tổng Giám Mục



SÔNG LỜI CHỨA

CHỨA NHẬT I MÙA VỌNG - NĂM C

SUY NIỆM BÀI TIN MỪNG

Hy Vọng

(Lc 21, 25-28. 34-36)

LM. ĐAMINH PHẠM KHẮC DUY



Hy vọng luôn mang đến cho chúng ta sự phấn chấn, niềm vui và nhiệt huyết, nó xua đi những âu lo trong đời sống thường ngày của con người. Chính vì lẽ đó mà hy vọng giúp cho người ta có khuynh hướng thẳng tiến về phía trước. Vậy đâu là điều chúng ta đang hy vọng?

Chúng ta đang sống trong thời đại có nhiều tiến bộ khoa học kỹ thuật, nhiều phát minh mới và nhiều tiện nghi trong việc truyền thông nhanh chóng. Với những tiến bộ ấy, chúng ta

nghĩ rằng thời đại chúng ta sẽ có nhiều hy vọng. Hy vọng con người sẽ bớt đói khổ, bớt bệnh tật, bớt thù hằn, ghen ghét, và chiến tranh.

Tuy nhiên, trong thực tế thì những niềm hy vọng đó dường như không bớt, nhưng vẫn còn hiện hữu khắp nơi dưới nhiều hình thức khác. Chẳng hạn, chiến tranh không còn dưới mặt đất mà là ở trên không, vũ khí sinh học hủy diệt hàng loạt. Sự tham vọng của con người không dừng lại ở tranh giành lãnh thổ, giành dân mà là giành thị trường, sản phẩm, có khi là phẩm giá của con người nữa. Đồi

khi sự tranh chấp này còn gay go khốc liệt hơn bao giờ hết. Như vậy khoa học kỹ thuật tiến bộ chưa phải là con đường đưa con người đến một hy vọng thật sự. Bởi lẽ, ngày nay niềm hy vọng của chúng ta không phải chỉ là vật chất đầy đủ. Nhưng còn là niềm hy vọng bình an trong tâm hồn. Nói cách khác, niềm hy vọng đó, phải là một cái gì đem chúng ta đến một nguồn sung mãn cả về thể chất lẫn tâm linh.

Phụng vụ Lời Chúa hôm nay nói với chúng ta rằng, chính Thiên Chúa là niềm hy vọng duy nhất đem lại cho ta sự bình an cả vật chất lẫn đời sống tâm linh.

Trong bài đọc 1 đứng trước cảnh lưu đày, nô lệ cho đế quốc ngoại bang thì Tiên tri Giêrêmia đã khẳng định với dân Do Thái rằng: sẽ đến ngày Giuđa được cứu và Giêrusalem sẽ yên ổn nhờ quyền năng của Thiên Chúa, Đấng Công Chính.

Và quả thật lời tiên báo đó đã hoàn toàn ứng nghiệm nơi Đức Kitô. Đấng không làm ai thất vọng bao giờ qua chính những việc làm của Người: Người cho kẻ chết sống lại, đến với những người thu thuế tội lỗi để đem họ trở về đường công chính. Cho người mù sáng mắt, người điếc được nghe...

Thế nhưng để có thể trao ban niềm hy vọng cho nhân loại, thì chính Người đã học biết sống trong hy vọng vào Thiên Chúa Cha. Khi mặc lấy thân phận con người trừ tội lỗi, thì Người cũng gặp những cơn cám dỗ về thất vọng như chúng ta: khi đói trong hoang địa, khi bị người cùng quê xưa đuổi, khi bị hiểu lầm, bị kết án oan... cũng như khi đối diện những vấn đề quan trọng Người vẫn không bao giờ buông xuôi, nhưng trái lại Người vẫn luôn biết hy vọng vào Chúa Cha: dẫu đang đói nhưng Người vẫn nhớ con người sống còn phải nhờ Lời Thiên Chúa (Mt 4,4). Dẫu sao xuyên trước cái chết, nhưng vẫn theo ý Cha chứ không theo ý con (Mt 26, 39). Chính trong niềm hy vọng đó mà Đức Giêsu đã chiến thắng mọi sự để rồi Tin Mừng hôm nay thuật lại, Người sẽ hiện đến đây quyền năng và uy nghi cao cả trong ngày sau hết.

Như thế, qua Đức Giêsu, Đấng đã đến trần gian này để cho chúng ta được sống và sống dồi dào. Chúng ta được mời gọi hãy tin tưởng vào Thiên Chúa là nguồn hy vọng vĩnh cửu của chúng ta. Đồng thời cùng với tinh thần của Lời Chúa hôm nay, chúng ta được nhắc nhở rằng: để có được niềm hy vọng đến từ Thiên Chúa thì chúng ta không thể ngồi chờ một cách thụ động, nhưng cần thi hành 3 điều:

- Thứ nhất là liên kết với Thiên Chúa bằng thái độ tỉnh thức và cầu nguyện như lời mời gọi của tinh thần mùa vọng.
- Thứ hai là luôn thanh tẩy lòng mình, giữ mình tránh xa sự cám dỗ của tội lỗi như tinh thần của Tin Mừng hôm nay mời gọi.
- Thứ ba là hãy học và ghi nhớ lời Thánh Phaolô trong bài đọc 2 dạy, chúng ta biết đem hy vọng đến cho người khác qua việc yêu thương và trợ giúp nhau để cùng thăng tiến.

Năm xưa khi Chúa Giêsu đến lần thứ nhất, các thiên thần cùng tung hô “Vinh danh Thiên Chúa trên trời, bình an dưới thế cho loài người Chúa thương.”(Lc 2,14). Thì khi Người đến lần thứ hai thì rõ ràng danh Thiên Chúa vẫn lẫy lừng, bởi vì khi đó “Con người hiện đến đầy quyền năng và uy nghi cao cả”. Ngài đến để mang bình an trong sự yêu thương và tha thứ vì thế chúng ta phải là người chủ động chuẩn bị tư thế sẵn sàng đón chờ Người đến.

Ước mong Mùa Vọng này sẽ là cơ hội để ta tỉnh thức hơn nữa để khi Chúa đến ta sẽ “Đứng thẳng và ngẩng cao đầu” đón tiếp Người chứ không buồn sầu lo lắng hay sợ hãi.

FIRST SUNDAY OF ADVENT, CYCLE C
GOSPEL: LUKE 21:25-28,34-36

Waiting in hope

THẦY TÔMA AQUINO BÙI BÁ TOÀN



Today we begin the first Sunday of the Advent season, a time which emphasizes hopeful waiting. During this season, the Church recalls us to the two cores of our faith: the incarnation of the Lord Jesus and his second coming in the glory. This is a beautiful time to prepare

our souls for the coming of the Lord.

In the Gospel of Luke today, Jesus warns about what will happen on the day of the end of the world with the shaking of the cosmic forces. Then the Son of the Man with the authority for judgment will come in glory. Though the signs of destruction can be a panic for God's enemies, the disciples of Jesus should not be fearful. On the other hand, they should look up, raise their heads and get a thrill of hope for their coming redemption. Yet it is clear that in today's Gospel, after describing the days of the second coming of the Son of Man, Jesus does not promise freeing his disciples from the final persecutions or tribulations. He urges the proper conduct to his listeners for awaiting his return.

But when will that day take place? No one knows except the heavenly Father. Many predictions have been made about the end time, but all of them are wrong. With the passage of the years the Church realizes that it might be a long time before Jesus comes a second time. That brings other problems. The delay could make us forget or not be vigilant.

With the hustle and bustle of modern life, we are buzzing about all day, from one task to the next. We are truly carried away in the streams of our daily lives, and subsequently we forget our existence on earth, on what we are longing for and where is our true home.

And that's what the Advent season is all about: to be watchful, to refocus our goals and to wait for the coming of the Lord with joyful hope. The Advent season reminds us that we are pilgrim people, aliens and exiles who are on the journey to our true home with God in his heavenly kingdom. This is the time for us to slow down the beat of life, to keep away from the distractions and anxieties of daily chaos, and to return to our innermost selves with silence. We pause in silence to understand a presence - a presence of God in our midst. But how can we prepare for that presence?

Jesus gives us the way: to pray unflinching and to hope incessantly. Through prayer, we are fully awake and persist in preparing for God to come and be present in our lives. So if suddenly the end time comes upon us like a snare, we may escape all terrible things and be able to stand erect before the Son of Man. And if we keep living

in joyful hope, we strongly believe that God will fulfill his promise when he comes in glory. In a word, he redeems those who long for and are ready for his coming.

Pausing in silence to acknowledge God's presence, we invite him into our lives. Now at the beginning of this Advent season, do you feel the coming of the Lord into your lives? What will you do to prepare for his coming? How will you make his presence visible in the midst of our busy days?

Lord Jesus, amid the uncertainties of this chaotic world, let us anchor to the unique certainty - your redemptive promise.

Keep our hearts and minds from becoming drowsy through the burdens of life, so that we can be fully aware of your presence in our midst.

And our hopeful joy will always be present in our lives for all time.

Amen.



Mong

MARIA HUỖNH THỊ ĐIỂM QUỖNH - CÂY RỎI (SN. 1999)
GIẢI TRIỂN VỌNG - GIẢI VĂN THƠ LM ĐẶNG ĐỨC TUẤN
LẦN V - 2014

*Đồng xanh gió thổi hiu hiu,
Vi vu tiếng sáo tiếng diều ngân nga.
Xung quanh mấy luống hoa cà,
Chị ong chú bướm la cà vu vơ.
Bác trâu gặm cỏ thẩn thơ,
Đàn chim chao lượn lập lòe tầng không.
Mẹ cha em vốn nhà nông,
Sớm chiều tần tảo đến còng lưng ra.
Thương cha gánh nặng đời ta,
Thương mẹ dẫn lối để mà biết yêu.
Em xin Chúa chỉ một điều,
Mẹ cha khỏe mạnh ôi nhiều niềm vui.*



ĐỨC THÁNH CHA PHANXICÔ SẼ ĐẾN THĂM HỘI ĐƯỜNG DO THÁI Ở ROMA



Hôm thứ Ba 17-11-2015, Phòng Báo chí Tòa Thánh loan báo: nhận lời mời của vị Rabbi trưởng và cộng đồng Do Thái ở Roma, **Đức Giáo hoàng Phanxicô** sẽ đến thăm Đại hội đường Do Thái vào chiều Chúa nhật 17 tháng Giêng 2016. Đây sẽ là lần thứ ba một vị Giáo hoàng đến thăm Hội đường này; trước đó Đại hội đường Do Thái ở Roma đã đón tiếp Đức Giáo hoàng Gioan Phaolô II (năm 1986) và Đức Giáo hoàng Bênêđictô XVI (năm 2010).

Chuyến viếng thăm sẽ diễn ra dưới hình thức gặp gỡ riêng giữa Đức Giáo hoàng Phanxicô và các đại diện của Do Thái giáo và các

thành viên của Cộng đồng Do Thái ở Roma. Chương trình chi tiết của chuyến viếng thăm sẽ được công bố trong thời gian tới.

BAN THƯỜNG VỤ MỚI CỦA VĂN PHÒNG TỔNG THƯ KÝ THƯỢNG HỘI ĐỒNG GIÁM MỤC

Hôm thứ Bảy 14-11-15, Tòa Thánh đã công bố danh sách **Ban thường vụ mới của Văn phòng Tổng thư ký Thượng Hội đồng Giám mục**. Ban thường vụ của Văn phòng Tổng thư ký có nhiệm vụ chuẩn bị cho Thượng Hội đồng Giám mục Khóa Thường lệ, diễn ra ba năm một lần để thảo luận về một chủ đề quan trọng trong đời sống Giáo hội.

Ban thường vụ mới của Văn phòng Tổng thư ký Thượng Hội đồng Giám mục gồm 15 thành viên; 12 người trong số này được các nghị phụ bầu



chọn vào lúc kết thúc Thượng Hội đồng Khóa thường lệ 14 về gia đình, và 3 thành viên khác do Đức Thánh Cha Phanxicô bổ nhiệm theo ý ngài.

3 thành viên được Đức Thánh Cha bổ nhiệm là Đức thượng phụ *Candè*

Louis Raphael I Sako, người lãnh đạo Thượng Hội đồng của Giáo hội Công giáo Đông phương nghi lễ Candelé; Đức Tổng Giám mục *Carlos Osoro Sierra*, Tổng Giám mục Madrid; và Đức Tổng Giám mục *Sergio Da Rocha*, Tổng Giám mục Brasilia và là Chủ tịch Hội đồng Giám mục Brazil.

Danh sách 12 thành viên khác do các nghị phụ bầu chọn -mỗi châu lục 3 người, châu Á và châu Đại dương được kể là một- như sau:

Châu Âu có Đức Hồng y *Christophe Schönborn*, Tổng Giám mục Vienna và là Chủ tịch Hội đồng Giám mục Áo; Đức Hồng y *Vincent Nichols Gerard*, Tổng Giám mục Westminster và Chủ tịch Hội đồng Giám mục Anh và xứ Wales; và Đức Giám mục *Bruno Forte*, Tổng Giám mục Chieti-Vasto, Italia.

Châu Phi có Đức Hồng y *Wilfrid Napier* Tổng Giám mục Durban, Nam Phi; Đức Hồng y *Robert Sarah*, Bộ trưởng Bộ Phụng tự; và

Đức Hồng y *Peter Turkson*, Chủ tịch Hội đồng Toà Thánh Công lý và hòa bình.

Châu Á có Đức Hồng y *George Pell*, Chủ tịch Quốc vụ viện Kinh tế của Toà Thánh; Đức Hồng y *Oswald Gracias*, Tổng Giám mục Mumbai và là Chủ tịch Hội đồng Giám mục Ấn Độ; Đức Hồng y *Luis Antonio Tagle*, Tổng Giám mục Manila và là Chủ tịch Hội đồng Giám mục Philippines.

Châu Mỹ có Đức Tổng Giám mục *Charles J. Chaput*, Tổng Giám mục Philadelphia; Đức Hồng y *Oscar Maradiaga*, Tổng Giám mục Tegucigalpa và là Chủ tịch Hội đồng Giám mục Honduras; Đức Hồng y *Marc Ouellet*, Bộ trưởng Bộ Giám mục.

Nhiệm kỳ của Ban thường vụ là 3 năm. Nhiệm kỳ này chấm dứt khi kết thúc Thượng Hội đồng Khoa thường lệ, và một Ban thường vụ mới sẽ được bầu chọn để chuẩn bị cho Thượng Hội đồng kế tiếp.



TRƯỜNG GIÁO LÝ TÂN ĐỊNH TÂM MÙA VỌNG

Trường Giáo lý Tân Định sẽ tĩnh tâm Mùa Vọng vào **3 ngày 30/11/15, 01 và 02/12/2015** tức là Thứ Hai, Thứ Ba và Thứ Tư tuần sau, vào lúc 19giờ 00. Cha giảng phòng là **Cha Giuse Vũ Trọng Tài SDB**. Kính mời quý Phụ huynh và các em học sinh thu xếp tham dự đầy đủ 3 buổi Tĩnh Tâm để chuẩn bị tâm hồn mừng kính Chúa Giáng Sinh.

GIÁO DÂN TÂN ĐỊNH HIẾN MÁU NHÂN ĐẠO

Vào lúc **7g sáng** ngày **Chúa Nhật 13/12/2015**, Giáo Xứ Tân Định sẽ tổ

chức Hiến máu cứu người. Đây là món quà thường xuyên hàng năm giáo dân Tân Định dâng lên Chúa Giêsu dịp mừng Chúa Giáng Sinh. Rất mong các bạn trẻ tham gia nhiệt tình để thể hiện lòng yêu mến Chúa Giêsu Hải Đồng. Các cộng đoàn, các Đoàn thể và cá nhân tình nguyện hiến máu xin đăng ký nơi anh JP. Hoài Lộc.

CHÚC MỪNG BỔN MẠNG

Thứ Năm, ngày 03/12/2015, Lễ kính **Thánh Phanxicô Xaviê**, là Bổn mạng Anh **Phanxicô Xaviê Mai Tấn Phúc - Phó Đạc trách** các công tác từ thiện bác ái. Hội Đồng Mục Vụ xin chúc mừng **Anh** và tất cả quý **Ông**, quý **Anh** mang Thánh hiệu **Phanxicô Xaviê**. Kính chúc quý **Ông** và quý **Anh** tràn đầy Thánh ân và noi gương Thánh nhân để làm sáng danh Chúa.

GIÚP GIÁO XỨ NGHÈO

Ngày Chúa Nhật 22/11/2015, giáo dân Tân Định đã quảng đại giúp đỡ cho Giáo xứ **Chợ Chiều** thuộc Giáo phận Đà Nẵng số tiền là **133 triệu đồng** để xây dựng lại Nhà thờ. Giáo dân Giáo xứ Chợ Chiều hết lòng tri ân Cha Sở và giáo dân Tân Định.



ĐỪNG QUÊN BÙ LỖ MỖI LẦN CHƠI

BÁC SĨ LƯƠNG LỄ HOÀNG

Thiếu gì cũng thế, muốn đừng chết máy giữa đường phải lo sạc pin khi chưa hết điện. Người làm việc trong văn phòng nếu muốn tránh “bệnh thời đại” cần được tiếp hơi bằng các sinh - khoáng tố nêu trên, nhất là nếu ngày nào cũng phải đồng hành với stress thì người mệt lã trên thao trường cũng thế mà thôi.

Dưới áp lực của chuyện lên công về thủ cơ thể khó tránh tiêu hao nhiều hoạt chất như sinh tố, khoáng tố. Chính vì thiếu sinh và khoáng tố mà vận động viên dễ trở thành tấm bia rất gần của nhiều bệnh chứng len lén vào nhà hồi nào không hay, chẳng hạn

1. Chất đường trong thực phẩm không được thoái biến để cung cấp năng lượng nếu thiếu **sinh tố B1**. Cơ quan nhạy cảm chính là não bộ. Đó là lý do tại sao người thiếu B1 lúc nào cũng lơ mơ vì chẳng khác nào chiếc nệm điện không nệm lửa nên động cơ nằm không!

2. Nhiều người đau đầu sau gáy đi kèm với chóng mặt, hồi hộp, vã mồ hôi..., mà không ngờ vì tăng nhãn áp! Đáng tiếc vì nạn nhân, nhất là người phải tập trung vào màn hình, chưa biết tác dụng bảo vệ thị giác của **sinh tố B2**.

3. Thống kê cho thấy nhiều người phải nghỉ việc nhiều ngày trong tháng chỉ vì đau đầu! Điểm đáng lưu ý là $\frac{3}{4}$ nạn nhân vì dùng thuốc giảm đau quá thường nên thiếu **sinh tố B3**. Thiếu B3 là lý do khiến mạch máu trong não bộ co thắt trật chĩa khiến gia chủ như đầu tùm con.

4. Nhiều người còn rất trẻ, bề ngoài coi rất khỏe nhưng tóc lại gõe ngứa ra đi không lời từ già! Lớp chất keo gắn chặt sợi tóc vào da đầu muốn có cấu trúc bền vững cần có **sinh tố B5**. Sinh tố này lại bị tiêu hao rất nhanh trong tình huống stress.

5. Không ai vui gì khi bắt tay người khác với bàn tay ướt nhẹ mồ hôi. Không dưới $\frac{2}{3}$ trường hợp là hậu quả của tình trạng mất quân bình thần kinh giao cảm. **Sinh tố B6**, sinh tố điều hòa thần kinh giao cảm rất dễ thiếu ở người hay đổ mồ hôi mỗi khi căng thẳng tinh thần.

6. Không thiếu người đói cồn cào nhưng mới ăn ít miếng bống no ngang. Nhiều trường hợp biếng ăn là do thiếu **sinh tố B7**. Bằng chứng cụ thể là tình trạng muốn ăn nhưng nuốt không vô cải thiện rất nhanh sau khi được điều trị bằng sinh tố này.

7. Thấy thuốc ngày nay không xem **acid folic**, còn được gọi là B8, như hoạt chất cần thiết cho thai phụ. Chuyên gia về bệnh tâm thể đã chứng minh là người phải làm việc trí óc rất dễ trầm uất nếu thiếu acid folic.

8. Không ít người đủ ăn đủ mặc nhưng hay nhưc đầu, chóng mặt, lạnh tay chân vì thiếu... máu! Lý do ít ai ngờ là vì nạn nhân thường dùng hai loại thuốc gây thất thoát **sinh tố B12** là thuốc kháng sinh và thuốc ngừa thai.

9. Còn gì khổ hơn ngứa ngứa ngoài da nhưng dùng thuốc chống dị ứng cứ như không? Nạn nhân không ngờ là do hao hụt **sinh tố C** vì tuyến thượng thận phải làm việc ngoài giờ trước kích ứng của bụi trong máy điều hòa không khí, trong máy in, nước lau kính, xà-phòng lau sàn...

10. Không ít người hay nổi mẩn ngoài da do khác biệt nhiệt độ trong và ngoài. Thuốc chống dị ứng tất nhiên không hiệu quả. Trái lại, bệnh thuyên giảm thấy rõ khi bổ sung **canxi**, khoáng tố cần thiết để ổn định dẫn truyền thần kinh.

11. Mất ngủ sau buổi thể thao căng thẳng hầu như là chuyện khó tránh. Đáng nói là nhiều người đang dùng thuốc an thần nhưng thuốc không ép-phê! Nguyên nhân là vì cạn kiệt nguồn dự trữ **manhê** do gia chủ xài hết sạch khoáng tố này qua công việc căng thẳng.

12. Nếu tưởng chuyện phòng the, nam cũng như nữ, trực trặc là do thiếu nội tiết tố thì đúng nhưng chưa chính xác. Gần phân nửa trường hợp trên bảo dưới không thềm nghe là do thiếu **kẽm**. Thiếu khoáng tố này thì gia chủ hết pin giữa đường vì

kèm là cần thiết cho hoạt động của tuyến thượng thận, tuyến đứng mũi chịu sào trong tình huống stress.

Người phải đổ mồ hôi trên thao trường nếu có đủ 12 hoạt chất nêu trên quả thật chẳng khác nào “gãi đúng chỗ ngứa”!



LUẬT SƯ TƯ VẤN

Kính gửi Trang Pháp luật - Tờ tin Tân Định

Tôi tên Phan Nhân, nay có một sự việc cần Luật sư tư vấn:

Nguyên anh trai tôi có sở hữu một ngôi nhà, đã ủy quyền lại cho tôi được toàn quyền quản lý, sử dụng... Nay tôi cho một công ty thuê thì cần phải làm thủ tục gì? Anh tôi đang

ở xa, tôi có thể trực tiếp ký với công ty được không. Tôi xin chân thành cảm ơn.

Trả lời:

Vì anh trai bạn đã ủy quyền cho bạn nên bạn có quyền đại diện thực hiện các công việc liên quan đến ngôi nhà theo hợp đồng ủy quyền đó. **Khoản 2 Điều 144 Bộ luật dân sự** quy định “Phạm vi đại diện theo ủy quyền được xác lập theo sự ủy quyền”; do đó, bạn chỉ được quyền thực hiện các công việc ghi trong nội dung ủy quyền. Sẽ có hai trường hợp như sau:

(i) Thứ nhất, trong nội dung ủy quyền, anh trai bạn có ủy quyền cho bạn được cho thuê ngôi nhà đó. Trong trường hợp này, bạn có quyền thay mặt và nhân danh anh bạn thực hiện các thủ tục theo quy định của pháp luật để cho thuê ngôi nhà trên, trong đó có quyền trực tiếp ký vào hợp đồng thuê.

(ii) Thứ hai, trong nội dung ủy quyền không có nội dung được cho thuê ngôi nhà. Như vậy, bạn không được thực hiện thủ tục cho thuê ngôi nhà đó, anh trai bạn sẽ phải trực tiếp thực hiện thủ tục này.

Hình thức hợp đồng cho thuê nhà: Theo quy định tại **Điều 93 Luật nhà ở**, hình thức của hợp đồng cho thuê nhà như sau:

- Đối với trường hợp cá nhân cho thuê nhà ở dưới sáu tháng: Hợp đồng cho thuê nhà phải được lập thành văn bản, không bắt buộc phải công chứng, chứng thực.

- Đối với hợp đồng cho thuê nhà không thuộc trường hợp nêu trên: Hợp đồng phải được lập thành văn bản có công chứng, chứng thực.

Thủ tục công chứng hợp đồng cho thuê nhà được thực hiện theo hướng dẫn tại **Điều 40, Điều 41 Luật công chứng**. Hồ sơ yêu cầu công chứng gồm:

- Phiếu yêu cầu công chúng, trong đó có thông tin về họ tên, địa chỉ người yêu cầu công chúng, nội dung cần công chúng, danh mục giấy tờ gửi kèm theo; tên tổ chức hành nghề công chúng, họ tên người tiếp nhận hồ sơ yêu cầu công chúng, thời điểm tiếp nhận hồ sơ;

- Dự thảo hợp đồng cho thuê;

- Bản sao giấy tờ tùy thân của người yêu cầu công chúng;

+ Bên cho thuê: Chứng minh nhân dân/hộ chiếu, sổ hộ khẩu của anh trai bạn và bạn (nếu bạn được ủy quyền).

+ Bên thuê: Đăng ký kinh doanh + Đăng ký dấu của công ty, Chứng minh nhân dân/hộ chiếu của người đại diện, Biên bản hợp công ty (nếu có).

- Bản sao giấy chứng nhận quyền sở hữu nhà ở;

- Bản sao giấy tờ khác có liên quan đến hợp đồng, giao dịch mà pháp luật quy định phải có, như: Hợp đồng ủy quyền giữa anh trai bạn và bạn.

Mến chúc bạn thực hiện tốt nhiệm vụ được anh bạn tin cậy ủy quyền theo đúng pháp luật. Mến chào bạn.

LS.HOÀNG CAO SANG

TRƯỜNG VPLS HOÀNG VIỆT LUẬT

CỤU HỌC SINH LASAN ĐỨC MINH MỪNG NGÀY TRUYỀN THỐNG

PHAOLO VÕ HỮU LỄ

Sáng thứ bảy 21/11/2015, anh em cựu học sinh La san Đức Minh đã gặp nhau tại Trường La san Đức Minh, 146/24B Võ Thị Sáu, Q.3, TP.HCM, để mừng ngày truyền thống lần thứ 17 của Trường và cũng để chúc mừng, nhớ ơn các Sư Huynh, các Thầy dạy học cũ.

Hiện diện trong buổi họp mặt hôm nay có **Sư Huynh Lê Thành Tốt, thầy Trần Văn Tâm**, 2 đại diện cựu học sinh Lasan Chánh Hưng và Sóc Trăng và khoảng 40 cựu học sinh Trường Đức Minh các niên khóa.

Các sư huynh, các thầy và trò cùng nhau nhắc nhớ lại những kỷ niệm đáng yêu dưới mái trường Đức Minh, nhớ đến frère Aimé hay dụ đi tu, frere Florence dạy Pháp văn rất giỏi. Các bạn cũng nhớ đến các học trò xuất thân từ Trường nay nổi tiếng trong các lãnh vực thể thao, khoa học, xã hội như vô địch bóng bàn toàn quốc



Trần Tuấn Anh, Trần Tuấn Kiệt, chuyên viên xây cầu bê tông xóa cầu khỉ Trần Văn Soi và một bạn khác đã làm việc trong cơ quan NASA của Mỹ ...

Vì năm nay là năm lẻ (17) nên tổ chức đơn giản; các bạn dự trừ ngày kỷ niệm truyền thống lần thứ 20 sẽ tổ chức quy mô hơn, quy tụ nhiều nhóm cựu học sinh Lasan hơn, để cùng nhau bàn bạc nơi gương Thánh Gioan Lasan, giáo dục và đào tạo thế hệ trẻ thành những con người tử tế có ích cho xã hội và Giáo hội hơn.

CA ĐOÀN CECILIA MỪNG BỐN MẠNG 22/11/2015

PHAOLO VÕ HỮU LỄ

Lúc 17g30 chiều ngày 22/11/2015, **cha Giuse Phạm Văn Trọng**, giáo sư Đại Chủng Viện, đã dâng thánh lễ tạ ơn và cầu bình an cho **ca đoàn Cecilia** nhân dịp ca đoàn mừng lễ bốn mạng.

Nhớ năm 1972, do nhu cầu cần 1 ca đoàn hát lễ sáng, **Sơ Marie de la Visitation Nguyễn Thị Phước Thọ**, dòng Thánh Phaolô, đã đứng ra thành lập 1 ca đoàn, lấy thành phần chính là các Hội viên Hội Con Đức Mẹ. Để đặt tên cho ca đoàn, Sơ Marie nhận thấy các ca viên đa số là các thiếu nữ trong trắng trẻ đẹp y như thánh nữ Cecilia. Thêm nữa, nữ thánh Cecilia lúc còn nhỏ được Chúa cho



● *Cha Giuse Phạm Văn Trọng dâng Thánh Lễ cầu nguyện cho Ca đoàn Cecilia*



● *Ca đoàn Cecilia trong Lễ Bốn mạng của mình 22/11/2015*

thấy Thiên Thần Bản mệnh của mình và nữ Thánh thường hay hát thánh thi với các thiên thần này, do đó Sơ đã chọn Thánh nữ Cecilia làm bốn mạng cho ca đoàn.

Từ lúc thành lập đến nay, ca đoàn thường xuyên mở rộng cánh cửa

đón nhận thêm ca viên từ các cựu học sinh trường Thiên Phước, các sinh viên nội trú và hiện nay phân nửa là các nữ tập sinh Salésien. Số ca viên tập hát thường xuyên khoảng 40 người. Ca viên lâu đời nhất là **bác Huỳnh văn Khai**, 83 tuổi, đã gắn kết với ca đoàn từ hơn 40 năm nay. Kế tiếp là **chị Nguyễn Thị Kim**, 82 tuổi và một số ca viên trung thành khác.

Mừng kính thánh nữ Cecilia, bổn mạng ca đoàn, các ca viên luôn muốn bắt chước gương của thánh nữ: giữ tâm hồn và thân xác trong trắng, luôn trung thành với Thiên Chúa đến hơi thở cuối cùng.

GIÁO KHU 9 MỪNG BỔN MẠNG 24/11/2015

BÀI: VÕ HỮU LỄ; ẢNH: NGUYỄN TRẦN VĂN

Ngày 24/11/2015, lễ kính **Thánh Anrê Trần An Dũng Lạc**, bổn mạng giáo khu 9, **Cha Đạc trách Giuse Vũ Văn Quyền** đã dâng thánh lễ cầu nguyện cho Ban chấp hành khu và các gia đình trong giáo khu. Cùng tham dự Thánh Lễ có **Thầy Tôma Aquinô Bùi Bá Toàn - Linh Giám Legio Khu**.

Giáo khu 9, trước đây được gọi là Giáo khu Lộ Đức Khiết Tâm do anh Phêrô Trần Thanh Xuân làm Trưởng Khu, gồm 4 khu đất được bao quanh bởi các đường Võ Thị Sáu, Hai Bà Trưng, Nguyễn Đình Chiểu, Đinh Tiên Hoàng. 1 trong 4 khu đất là công viên Lê Văn Tám nên 3 khu đất còn lại được chia thành 3 xóm với tổng số 100 hộ gia đình công giáo bao gồm 317 giáo dân.

Khi **Cha Chánh Sở Gioan Baotixita Võ Văn Ánh** về nhậm chức, Giáo khu 9 được bầu lại Ban chấp hành và bà Matta Nguyễn Bạch Tuyết, mẹ của bác sĩ Vũ Tam Tĩnh, đắc cử chức vụ Trưởng Khu. Theo quy định của Giáo xứ, Trưởng khu phải là Trưởng Hội đoàn Legio nên bà Tuyết cũng là Trưởng Preasidium Đức Mẹ Cự Thanh cực tịnh. Lúc còn khỏe, Bà Tuyết rất tích cực trong công tác xã hội và legio, lụm khụm đi bộ nhiều nơi. Năm nay bà đã 91 tuổi nên đành phải nằm nhà với con cháu.

Giáo khu 9 có rất nhiều nhân tố tích cực. Nếu ta bắt đầu đi từ đường Võ Thị Sáu, ta sẽ gặp ngay nhà anh Gioan Phêrô Nguyễn Hoài Lộc, Phó Chủ tịch HDMV kiêm Giám đốc Hành chánh-Nhân

sự PKĐK Thánh Tâm Tân Định. Anh Antôn Padua Vũ Tuyên, Thừa tác viên Thánh thể đầu tiên (đã qua đời). Queo Phan Liêm, chúng ta gặp chị Lê Thị Khánh, tu hội Đức Mẹ, Sơ Nguyễn Thị Định, Dòng Chúa Hải đồng. Tại đây có cư xá sinh viên do cha Bosco Nguyễn Văn Đình Dòng Phanxicô thành lập, hiện nay có khoảng 20 em đang tạm trú và rất hăng hái nhiệt tình thường xuyên giúp Trưởng khu trong các việc ở Nhà Thờ. Qua đường Huỳnh Khuong Ninh tới Phan Tôn, chúng ta gặp chị Công Huyền Tôn Nữ Thanh Liêm, Trưởng Khu hiện nay, nhà kế bên là chị Nguyễn Thị Diễm, Ủy viên Phụng vụ nhiệm kỳ đầu 1999-2002, giảng viên các lớp Giáo lý hôn nhân. Sau khi ông xã qua đời, chị đã mở nhà giữ trẻ rất được tín nhiệm.

Qua xóm 2 , chúng ta nhớ đến chị Trần Thị Phượng, Thừa tác viên Thánh Thể. Chị hay đãi tiệc mời cha linh hướng Anrê Trần An Hiệp và các tiểu đội bạn đến dự. Nay chị đã định cư ở Mỹ, tiếc thay! Gần đó là chị Têrêsa Nguyễn Thị Thu Thủy, Trưởng Khu nhiệm kỳ 2005-2008, nay cũng đã đi Mỹ. Qua Nguyễn Văn Thủ, chúng ta gặp chị Têrêsa Phạm Thị Thiên Kim, ủy viên gia đình nhiệm kỳ 2002-2005, giảng viên giáo lý hôn nhân, Chị là vợ của Bác sĩ Thạc



● **Cha đặc trách Giuse Vũ Văn Quyên dâng Thánh Lễ cầu nguyện cho Giáo Khu 9 - kính Thánh Anrê Trần An Dũng Lạc**



● Cộng đoàn tham dự Thánh Lễ mừng Bốn mạng Giáo Khu 9



● Ban Chấp Hành Khu 9 chụp ảnh kỷ niệm với Cha Đặc trách Giuse, Thầy Tôma Aquinô và HĐMV

sĩ Vũ Tam Tĩnh, khoa cột sống bệnh viện Chấn thương chỉnh hình, chuyên lắp ráp tay chân giả miễn phí cho người nghèo.

Vòng trở lại xóm 3, chúng ta bắt gặp 2 vợ chồng Trần Thanh Xuân và Phạm Thị Năm, đã từng là Trưởng Khu 9 nhiệm kỳ 2008-2011. Anh Xuân hiện nay thường xuyên tổ chức các chuyến đi hành hương Đức Mẹ Bãi Dâu và kính viếng cha Phanxicô Trương Bửu Diệp Cà Mau. Chị Năm tham gia ca đoàn nhiều năm. Vợ chồng có các cô con gái thường xuyên giúp việc nhà thờ như đàn trong thánh lễ, xin thau, phụ giúp lớp giáo lý hôn nhân...

Ngoài ra còn nhiều nhân tố tích cực khác không đếm xuể. Ông Chúa, nhờ lời chuyển cầu của thánh Anrê Trần An Dũng Lạc, đã ban xuống trần đầy cho giáo dân khu 9. Đời sống dân cư trong khu tương đối ổn định, ít trường hợp nghèo đói và tệ nạn xã hội. Nhân dịp bốn mạng khu, xin Chúa ban nhiều ơn lành cho Ban chấp hành khu luôn vững mạnh, các gia đình sung túc, giáo dân trong khu luôn nhiệt tình trong các công việc tông đồ.

Khai Tân niên Phụng vụ

XUÂN HÒA

Khai Tân niên Phụng vụ

Nức lòng người chờ mong

Giêsu Đấng Cứu Thế

Đã đến - Sẽ trở lại

Thi hành ý Cha Người

Mau dọn lòng thống hối

Tạ ơn cùng Tạ Lỗi (*)

Hiện tại Khấn nài xin

Lòng Cha thương hải hà (*)

Quá khứ thứ tha nợ

Sai Con giải cứu đời (*)

Tương lai cầu gìn giữ

Thánh Thần, Đấng Bảo Trợ

Cho khỏi sa cám dỗ

Tình Ba Ngôi ngõ mời (*)

Đến ở với loài người

Cho hưởng ân phúc Thánh

Để đưa dẫn muôn người

Vào sâu ***Mối Tình Thiên***

Làm Mối Phút hiện tại

Sống ngay Nước Thiên Đàng

Chốn dương trần Chúa ban

Xin trao cho Chúa trọn

Vận mạng cuộc đời con

Lòng Thương Xót chúc lành

Năm Phụng Vụ mới này.

(*): Bài Giảng của Cha Sô