



**CD CHÚA KITÔ PHỤC SINH**  
TRUNG TÂM ĐỨC BÀ PHỤ HỘ CÁC GIÁO HỮU  
7707 Murray Drive - Stockton, CA 95210  
website: [cdcktpsstockton.com](http://cdcktpsstockton.com)

29.3  
2020

# CHÚA NHẬT 5 MÙA CHAY A

## SỐNG|CHẾT

Những ngày này, nhân loại đang hoảng sợ không phải vì con vi trùng Corona, nhưng là chính sự chết. Chính lúc này, Chúa Giêsu cho ta một tia sáng: "Ta là sự sống lại và là sự sống, ai tin Ta, dầu có chết cũng sẽ được sống. Và kẻ nào sống mà tin Ta, sẽ không chết bao giờ. Con có tin điều đó không?" Điều quyết định là ta có dám tin vào Ngài không!



## Lời Nguyện TRONG CƠN DỊCH BỆNH

Lạy Thiên Chúa Ba Ngôi toàn năng chúng con đang họp nhau cầu nguyện, tha thiết nài xin cho cơn dịch bệnh mau chấm dứt.

Lạy Chúa Cha giàu lòng thương xót, xin nhìn đến nỗi thống khổ của đoàn con trên khắp thế giới, đặc biệt tại những nơi dịch bệnh đang hoành hành.

Xin củng cố đức tin của chúng con, cho chúng con hoàn toàn tín thác vào tình yêu quan phòng của Cha.

Lạy Chúa Giêsu là Đấng cứu độ duy nhất, là vị lương y đầy quyền năng và lòng thương xót, xin thương cho các bệnh nhân sớm được chữa lành, và an ủi các gia đình đang gặp khó khăn thử thách.

Xin cho lời chúng con khiêm tốn cầu nguyện, được chạm tới trái tim nhân lành của Chúa, xin giảm bớt gánh nặng khổ đau, và cho chúng con cảm nhận được bàn tay Chúa đang ân cần nâng đỡ chúng con.

Lạy Chúa Thánh Thần là nguồn sức mạnh tình yêu, xin soi sáng các vị hữu trách và những người có khả năng, giúp họ sớm tìm ra phương thuốc chữa trị dịch bệnh, xin ban cho các bác sĩ và nhân viên y tế sức mạnh của tình thương và lòng nhiệt thành quảng đại, luôn tận tâm tận lực phục vụ các bệnh nhân.

Chúng con xin trao vào đôi tay từ mẫu của Mẹ Maria, những lời khẩn nguyện trong cơn đại nạn, nhờ lời Đức Mẹ chuyển cầu, xin Chúa nhận lời chúng con. Amen.

(của Hội Đồng Giám Mục Việt Nam)

## THÔNG BÁO

- ★ Để ngăn ngừa sự lây lan của bệnh dịch Corona và để bảo vệ sức khỏe cho tín hữu, chiếu theo quyết định của Đức Giám Mục Giáo Phận Stockton, **Cộng Đoàn Chúa Kitô Phục Sinh không có Thánh Lễ Chúa Nhật và ngày thường cũng như những sinh hoạt mục vụ kể từ thứ Tư 18-3-2020 tới khi có thông báo mới.**
- ★ Quý ông bà anh chị em nhớ theo dõi trên **Tuần Tin**, trên trang **mạng** tại địa chỉ: <http://www.cdcktpsstockton.com> để nhận được những tin tức cập nhật về Thánh Lễ và sinh hoạt của Cộng Đoàn.
- ★ Muốn xem Thánh Lễ trực tuyến và những tin tức của Cộng Đoàn, xin vào trang **Facebook** tại địa chỉ: **Cộng Đoàn Chúa Kitô Phục Sinh Stockton.**
- ★ Khi khẩn cấp cần giúp đỡ, quý ông bà có thể liên lạc:

**Linh Mục Phaolô Trần Đức Hùng: 714-487-7946 - Giuse Nguyễn Quang: 209-403-3747 - Phêrô Phạm Anh Kiệt: (209)373-0395 - Giuse Thạch Minh Châu: (209)601-2001 - Phaolô Lê Văn Thành: (209) 401-1304 - Têrêsa Nguyễn Trân Trân: (209) 954-6554 - Giuse Nguyễn Nguyễn Lành: (209)351-3581**

## Các câu hỏi liên quan tới các sinh hoạt bí tích và mục vụ của Cộng Đoàn trong thời gian đại dịch Corona:

**Khi nào Thánh Lễ và các sinh hoạt mục vụ của Cộng Đoàn được mở lại? Khi Đức Giám Mục có thông báo mới về các vấn đề này. Cộng Đoàn sẽ được thông tin ngay khi có quyết định của Đức Giám Mục.**

**Còn những Nghi Thức của thứ Năm Tuần Thánh, thứ Sáu Tuần Thánh và thứ Bảy Tuần Thánh thì sao? Theo chỉ dẫn của Thánh Bộ Phụng Tự & Các Bí Tích thì các nghi thức Tam Nhật Thánh vẫn được cử hành nhưng không có giáo dân tham dự và tùy theo quyết định của Đấng Thẩm Quyền Giáo Hội địa phương. Tín hữu cần được thông báo về thời giờ cử hành những Nghi Thức để nhờ đó họ có thể liên kết bản thân mình trong nguyện cầu ở tại nhà của họ. Trong trường hợp này thì những phương tiện truyền thông sống ngay tại chỗ bấy giờ, (livestream chứ không phải thu lại), như truyền hình hay mạng lưới toàn cầu, đều hữu dụng. Cộng Đoàn sẽ được thông tin chi tiết về các buổi cử hành Tuần Thánh ngay khi có thông báo của Tòa Giám Mục Stockton để mọi người có thể tham dự.**

# LỜI CHÚA

## Chúa Nhật 5 Mùa Chay A

### BÀI ĐỌC I: Ed 37, 12-14

"Ta sẽ cho các người thần trí của Ta, và các người sẽ được sống".

Trích sách Tiên tri Êdêkiel.

Đầy Chúa là Thiên Chúa phán: "Hỡi dân Ta, này Ta sẽ mở cửa mồ các người, Ta sẽ kéo các người ra khỏi mồ và dẫn dắt các người vào đất Israel. Hỡi dân Ta, các người sẽ biết Ta là Chúa, lúc Ta mở cửa mồ các người, và kéo các người ra khỏi mồ, Ta sẽ cho các người thần trí của Ta, và các người sẽ được sống, Ta sẽ cho các người an cư trên đất các người, và các người biết rằng: Ta là Chúa, chính Ta đã phán và đã thi hành".

Đó là lời Chúa.

### ĐÁP CA: Tv 129, 1-2. 3-4ab. 4c-6. 7-8

**Đáp:** Bởi vì Chúa rộng lượng từ bi, và Chúa rất giàu ơn cứu độ.

1) Từ vực sâu, lạy Chúa, con kêu lên Chúa. Lạy Chúa, xin nghe tiếng con cầu; dám xin Chúa hãy lắng tai, hầu nghe thấu tiếng van nài của con. - Đáp.

2) Nếu Chúa con nhớ hoài sự lỗi, lạy Chúa, nào ai chịu nổi được ư? Nhưng Chúa thường rộng lượng thứ tha, để cho thiên hạ tôn thờ kính yêu. - Đáp.

3) Con hy vọng rất nhiều vào Chúa, linh hồn con trông cậy ở lời Ngài. Linh hồn con mong đợi Chúa con, hơn người lính gác mong trời rạng đông. - Đáp.

4) Hơn người lính gác mong hừng đông dậy. Israel đang mong đợi Chúa con: Bởi vì Chúa rộng lượng từ bi, và Chúa rất giàu ơn cứu độ. Và chính Ngài sẽ giải thoát Israel cho khỏi mọi điều gian ác. - Đáp.

### BÀI ĐỌC II: Rm 8, 8-11

"Thánh Thần của Đấng làm cho Đức Giêsu Kitô từ cõi chết sống lại ở trong anh em".

Trích thư Thánh Phaolô Tông đồ gửi tín hữu Rôma.

Anh em thân mến, những kẻ sống theo xác thịt, thì không thể đẹp lòng Chúa. Còn anh em, anh em không sống theo xác thịt, nhưng sống theo tinh thần, nếu thật sự Thánh Thần Chúa ở trong anh em. Nếu ai không có Thánh Thần của Đức Kitô, thì kẻ ấy không thuộc về Người. Nhưng nếu Đức Kitô ở trong anh em, cho dù thân xác đã chết vì tội, nhưng tinh thần vẫn sống vì đức công chính. Và nếu Thánh Thần của Đấng đã làm cho Đức Giêsu Kitô từ cõi chết sống lại ở trong anh em, thì Đấng đã làm cho Đức Giêsu Kitô từ cõi chết

sống lại cũng cho xác phạm hay chết của anh em được sống, nhờ Thánh Thần Người ngự trong anh em.

Đó là lời Chúa.

### TIỀN XƯỚNG PHÚC ÂM: Ga 11, 25a và 26

Chúa phán: "Ta là sự sống lại và là sự sống; ai tin Ta, sẽ không chết đời đời".

### PHÚC ÂM: Ga 11, 3-7. 17. 20-27. 33b-45

"Ta là sự sống lại và là sự sống".

Tin Mừng Chúa Giêsu Kitô theo Thánh Gioan.

Khi ấy, hai chị em của Ladarô sai người đến thưa Chúa Giêsu rằng: "Lạy Thầy, người Thầy yêu đau liệt". Nghe tin ấy, Chúa Giêsu liền bảo: "Bệnh này không đến nỗi chết, nhưng để làm sáng danh Thiên Chúa và do đó Con Thiên Chúa sẽ được vinh hiển".

Chúa Giêsu thương Martha và em là Maria và Ladarô. Khi hay tin ông này đau liệt, Người còn lưu lại đó hai ngày. Rồi Người bảo môn đệ: "Chúng ta hãy trở lại xứ Giuđêa".

Đến nơi, Chúa Giêsu thấy Ladarô đã được an táng bốn ngày rồi. Khi hay tin Chúa Giêsu đến, Martha đi đón Người, còn Maria vẫn ngồi nhà. Martha thưa Chúa Giêsu: "Thưa Thầy, nếu Thầy có mặt ở đây thì em con không chết. Tuy nhiên, ngay cả bây giờ, con biết Thầy xin gì cùng Thiên Chúa, Thiên Chúa cũng sẽ ban cho Thầy". Chúa Giêsu nói: "Em con sẽ sống lại". Martha thưa: "Con biết ngày tận thế, khi kẻ chết sống lại, thì em con cũng sẽ sống lại". Chúa Giêsu nói: "Ta là sự sống lại và là sự sống. Ai tin Ta, dầu có chết cũng sẽ được sống. Và kẻ nào sống mà tin Ta, sẽ không chết bao giờ. Con có tin điều đó không?" Bà thưa: "Thưa Thầy: vâng, con đã tin Thầy là Đấng Kitô, Con Thiên Chúa hằng sống đã đến trong thế gian".

Người xúc động và hỏi: "Đã an táng Ladarô ở đâu?" Họ thưa: "Thưa Thầy, xin đến mà xem". Chúa Giêsu rơi lệ. Người Do-thái liền nói: "Kìa, xem Ngài thương ông ấy biết bao!" Nhưng có mấy kẻ trong đám nói: "Ông ấy đã mở mắt người mù từ khi mới sinh mà không làm được cho người này khỏi chết ư?" Chúa Giêsu lại xúc động; Người đi đến mộ.

Mộ đó là một hang nhỏ có tảng đá đập trên. Chúa Giêsu bảo: "Hãy đẩy tảng đá ra". Martha là chị người chết, thưa: "Thưa Thầy, đã nặng mùi rồi vì đã bốn ngày". Chúa Giêsu lại nói: "Ta đã chẳng bảo con rằng: Nếu con tin, thì con sẽ xem thấy vinh quang của Thiên Chúa sao?" Thế là người ta cất tảng đá ra. Chúa Giêsu ngược nhìn lên và nói: "Lạy Cha, Con cảm tạ Cha đã nhậm lời Con. Con biết Cha hằng nghe lời Con. Nhưng Con nói lên vì những người đứng xung quanh đây, để họ tin rằng Cha đã sai Con". Nói rồi, Người kêu lớn tiếng: "Ladarô! Hãy ra đây!" Người đã chết đi ra,

chân tay còn quấn những mảnh vải, trên mặt quấn khăn liệm. Chúa Giêsu bảo: "Hãy cởi ra cho anh ấy đi".

Một số người Do-thái đến thăm Maria, khi được chứng kiến những việc Chúa Giêsu làm, thì đã tin vào Người.

Đó là lời Chúa.

## CẨM NANG SỨC KHOẺ ĐỂ PHÒNG CHỐNG COVID-19

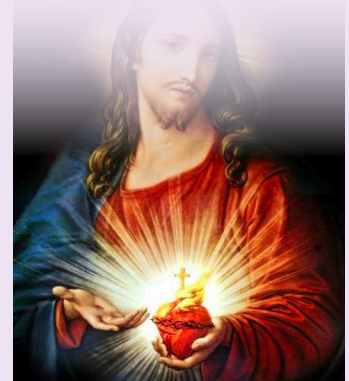
★ **GIẤC NGỦ:** 7 tiếng mỗi đêm - **THỂ DỤC:** đều đặn & 30 phút/ngày - **Khí thở:** trong lành, ấm áp, nên có máy lọc không khí - **CẦU NGUYỆN:** 30 phút/ngày, giảm stress, tăng sức đề kháng, khoẻ mạnh và hạnh phúc hơn - **ĂN UỐNG:** Đầy đủ chất dinh dưỡng - Không chất kích thích: rượu bia, thuốc lá...

★ **VỆ SINH:** Không bắt tay - Tránh chạm tay vào mặt - Rửa tay thường xuyên: lâu khoảng bằng đọc 1 kinh Lạy Cha - Khử trùng vật dụng: dùng bình xịt khử trùng thay vì khăn vải.

★ **Hỗ Trợ Hệ Miễn Dịch:** Ăn nhiều rau xanh & trái cây - Uống vitamin D3 & Vitamin C.

### THIÊN CHÚA 'LÀM' gì khi nhân loại đang tuyệt vọng giữa nạn đại dịch?

Không ai biết rõ câu trả lời bằng những tín hữu có lòng tôn sùng Thánh Tâm. Khi đứng trước một bức tượng Thánh Tâm Chúa để cầu nguyện, bạn thấy gì? Đó là một Thiên Chúa mà đôi tay có dấu đinh lúc nào cũng vươn ra và trái tim là một lò lửa luôn đang hiển!



# Người Kitô hữu làm gì khi tự nguyện ‘ở nhà’ vì covid-19?

✦ Aug. Trần Cao Khải

Thư hướng dẫn mục vụ mùa dịch Covid-19 ngày 19.03.2020 của Tòa Tổng Giám mục Sài Gòn có những hướng dẫn cụ thể và hữu ích:

“Dù không tham dự thánh lễ, nhưng các tín hữu vẫn có bốn phận cầu nguyện tại nhà, bằng cách suy gẫm và cầu nguyện với Lời Chúa theo ngày, hoặc lần hạt mân côi, rước lễ thiêng liêng (tức là khao khát được kết hợp với Chúa Giêsu Thánh Thể trong đức tin và lòng mến, dù không được rước lễ thực sự”.

“Mỗi ngày người tín hữu có thể theo dõi tham dự những Thánh Lễ trực tuyến vào lúc thuận tiện, chứ không nhất thiết phải là trực tiếp (livestream), để hiệp thông với phụng vụ của Hội Thánh. Hiệp thông với thánh lễ trực tuyến không thay thế việc thực sự tham dự thánh lễ, nhưng có thể giúp nuôi dưỡng đức tin nếu biết hiệp thông với tâm hồn cầu nguyện và thái độ nghiêm túc, chứ không giống như xem một bản tin”.

## Ki-tô hữu tận dụng thời gian rảnh rỗi để củng cố đức tin, trau dồi kiến thức và làm mới bản thân mình

Đức Giám mục Robert Barron, 60 tuổi, giám mục phụ tá giáo phận Los Angeles là chuyên gia truyền thông xã hội, ngài rất tích cực trên Facebook, YouTube và Twitter, và hiện có gần hai triệu người theo dõi. Trong bài viết mới đây có tựa đề “Virus Corona và việc cách ly trong phòng một mình”, ngài đã nói rằng tất cả chúng ta đều có thể nghĩ về thời cách ly này như một lời mời gọi bước vào “nội vi một đan viện” nào đó, một cuộc đời đầu nghiêm túc với những câu hỏi quan trọng mà một số người chủ ý ngôi một mình trong phòng. Và ngài thử đưa ra một vài gợi ý liên quan đến “cuộc tĩnh tâm” của chúng ta. Ngài viết:

“Bạn hãy mở Kinh Thánh ra và đọc toàn bộ một trong các Tin Mừng có thể là Tin Mừng Matthêu, mà chúng ta đang sử dụng cho thánh lễ Chúa nhật trong năm phụng vụ này. Hãy đọc chậm rãi, cầu nguyện, sử dụng một bản chú giải tốt nếu điều đó cần thiết. Hoặc thực hành nghệ thuật cổ xưa đã được một số Đức Giáo hoàng gần đây nồng nhiệt đề xuất, cụ thể là phương pháp Lectio Divina. Cách đọc Kinh Thánh theo phương pháp Lectio Divina bao gồm bốn bước cơ bản: Đọc, Suy niệm, Cầu nguyện và Chiêm niệm.

“Hoặc bạn đọc một trong những tác phẩm tâm linh kinh điển trong thời gian bị cách ly

này. Hãy nhớ rằng, trước khi khoa học vật lý nổi lên thì những người giỏi nhất và thông minh nhất trong truyền thống trí tuệ phương Tây đã dẫn thân vào các lĩnh vực triết học, thần học và tâm linh. Một trong những mặt tối của văn hóa thời hậu Ánh sáng của chúng ta là quên lãng kho tàng tâm linh đáng kính ngạc do các thế hệ bậc thầy tâm linh lỗi lạc để lại.”

Đặc biệt, ngài cũng nhấn mạnh đến việc cầu nguyện. Ngài viết:

“Và tất nhiên là cầu nguyện. Khi linh mục kiêm nhà văn Thomas Merton từng được hỏi điều gì là quan trọng nhất mà một người có thể làm để cải thiện đời sống cầu nguyện, ngài đã trả lời: “Hãy dành thời gian”.

“Tốt, bây giờ chúng ta có nhiều thời gian hơn rồi. Làm một giờ thánh mỗi ngày hoặc mọi ngày khác. Lấy chuỗi tràng hạt của bạn ra, mà tôi nghĩ đây là một trong những lời cầu nguyện tuyệt diệu nhất trong truyền thống Công giáo. Khi chúng ta lần hạt sốt sắng, chúng ta suy niệm những mẫu nhiệm của Chúa Kitô; mỗi chuỗi mân côi, chúng ta được nhắc nhở năm mươi lần về cái chết không thể tránh khỏi của chính mình (Bây giờ và trong giờ lâm tử. Amen). Chúng ta phó thác bản thân cho Đấng Bầu Cử mạnh nhất ở dưới đất cũng trên trời.

“Đó là một cách không tồi để dành 20 phút. Dành thời gian vào cuối ngày để xét mình, kiểm tra lương tâm của bạn và đừng làm cho qua. Hãy làm cách cẩn thận, cầu nguyện, trung thực. Hãy tự hỏi lòng mình bao nhiêu lần trong ngày bạn bỏ lỡ cơ hội để thể hiện tình thương, bao nhiêu lần bạn không đáp lại ân sủng, bao nhiêu lần bạn rơi vào thói quen tội lỗi.

“Bây giờ chúng ta được yêu cầu giữ một khoảng cách nhất định với người đồng loại, vậy hãy nắm lấy sự cô độc và im lặng một cách tinh tế về mặt tinh thần. Hãy đi bộ trên những bãi biển dài, băng qua những cánh đồng, trên những ngọn đồi, bất cứ nơi nào bạn muốn ở một mình. Và chỉ nói chuyện với Chúa. Hỏi Ngài xem Ngài muốn bạn làm gì.

“Hãy cầu nguyện cho con cái của bạn hoặc cho cha mẹ của bạn hoặc bạn bè của bạn, những người có thể đang phải chiến đấu. Nói cho Ngài biết bạn yêu Ngài nhiều như thế nào và bạn muốn kết hợp với Ngài nhiều hơn như thế nào. Và xin vui lòng cất điện thoại đi! Hãy mở mắt ra, ngừng đầu lên và chiêm ngưỡng vẻ đẹp công trình sáng tạo của Chúa và tạ ơn Ngài về điều đó”...

Đó là một vài gợi ý rất hay của ĐGM Robert

Barron. Có thể đối với một số người, những việc ấy, tuy rất cơ bản đối với một Ki-tô hữu, nhưng có thể xem là xa lạ và khó thực hiện. Nhưng cũng có thể là “khả thi” đối với một số người khác đã từng có thói quen thực hành những việc đạo đức ấy.

Đọc kinh, cầu nguyện, xét mình, đọc sách đạo đức, lần chuỗi, suy gẫm... sẽ trở nên dễ thực hành và có ý nghĩa hơn khi mà tuổi tác và hoàn cảnh giúp ta có cơ hội củng cố đức tin và trau dồi đạo đức.

Ngoài ra, thiết nghĩ đây cũng là dịp thuận tiện để ta tập sống khỏe, sống lạc quan, sống yêu đời. Trước hết là vấn đề gìn giữ và tăng cường sức khỏe.

Làm sao để có điều kiện được hít thở không khí trong lành. Ta có thể ngồi gần cửa sổ, mở tung cửa cho ánh nắng tràn vào. Có thể tận dụng thời điểm này để đọc sách, báo, lướt facebook, nghe nhạc hay học một ngoại ngữ nào đó.

Tập thể dục: người ta cho rằng chúng ta hoàn toàn có thể đạt những hiệu quả tinh thần tương đương khi tập thể dục tại phòng tập và ở nhà, thậm chí chỉ đơn giản là dọn dẹp nhà cửa. Vì vậy trong thời gian ở nhà ta hoàn toàn có thể tìm kiếm các bài tập thể dục đơn giản và tập luyện trong các khoảng thời gian trống. Chúng ta đều biết rằng tập thể dục có thể giải phóng những endorphin quan trọng giúp cải thiện tâm trạng. Đồng thời, giữ sức khỏe thể chất ở mức tốt có thể giúp ích rất nhiều cho sức khỏe tinh thần của chúng ta, bởi cơ thể khỏe mạnh giúp ta có thể kháng tốt và bớt lo lắng về dịch bệnh.

Vấn đề ăn uống cần được quan tâm. Người lớn tuổi luôn cần bồi dưỡng bởi những thực phẩm có dinh dưỡng cao và giúp tăng cường đề kháng tốt. Đặc biệt, có thể uống sinh tố C hàng ngày, nhờ đó có sức chống lại bệnh tật.

Bên cạnh đó, ta có thể thực hiện những sở thích cá nhân mà ta chọn lựa theo điều kiện chủ quan của mình. Người ta cho rằng việc theo đuổi một sở thích cá nhân nào đó có thể giúp kích thích tâm trạng của ta và lấp đầy thời gian trống. Các sở thích bất kỳ như đàn, hát, nghe nhạc, vẽ tranh, đọc sách ... đều có thể mang lại hiệu quả cao.

Theo đuổi sở thích là một cách tuyệt vời để không làm tâm trí xao lãng, bị ảnh hưởng vì chúng đòi hỏi chúng ta chỉ tập trung vào một việc, từ đó hạn chế những luồng suy nghĩ tiêu cực khác hình thành trong tâm trí.

Một công việc khác xem ra cũng khá thích hợp cho những ai “ở nhà” tránh dịch bệnh. Đó là kết nối mạng xã hội. Đây vừa là việc giải trí, vừa là kênh để theo dõi thông tin về dịch bệnh đang diễn ra một cách gay gắt hàng ngày trên thế giới. Ngày nay nhiều người lớn tuổi khá say mê và thích thú với những tiện ích của Internet và mạng XH, vì nhờ đó mà cuộc sống thêm phần “hương sắc”, nhất là vào thời kỳ đang diễn ra dịch cúm Covid-19 kinh hoàng./.

Nguồn: **Truyền thông HĐGMVN**

# Dịch Corona: Những điều hay được hỏi nhất...

Nhiều quốc gia đã đưa ra những biện pháp mạnh mẽ để ngăn chặn sự lây lan của virus corona. Nhưng bệnh dịch này ảnh hưởng sức khỏe bạn như thế nào, và cơ hội bị nhiễm có cao không?

Dưới đây là lời giải đáp cho những câu hỏi thường được nêu ra nhất của độc giả BBC.

**H**. Nếu bạn phục hồi sau khi nhiễm virus corona, bạn có miễn dịch không? - RubyRed trên Twitter

**Đ**. Còn quá sớm để nói. Virus này chỉ mới xuất hiện từ cuối tháng 12, nhưng từ kinh nghiệm với các loại virus và virus corona khác, cơ thể bạn có thể có kháng thể chống virus và bảo vệ được bạn.

Với Sars và các loại virus corona khác, chúng ta thường thấy xu hướng không tái nhiễm. Hiện giờ có một số báo cáo từ Trung Quốc về những người được xuất viện sau đó lại xét nghiệm dương tính, nhưng chúng tôi không chắc lắm về những xét nghiệm đó.

Điều quan trọng là những người đó không còn gây nhiễm.

**H**. Cách đơn giản nhận biết việc nhiễm virus corona? Thời gian ủ bệnh của virus corona bao lâu? - Gillian Gibs

**Đ**. Trung bình phải mất năm ngày để các triệu chứng bắt đầu hiển thị, các nhà khoa học đã nói thế, nhưng một số người sẽ có triệu chứng muộn hơn nhiều so với ước đoán này.

Thời gian ủ bệnh kéo dài 14 ngày, Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cho biết. Nhưng một số nhà nghiên cứu nói rằng nó có thể lên đến 24 ngày.

Biết và hiểu thời kỳ ủ bệnh rất quan trọng. Nó cho phép các bác sĩ và cơ quan y tế tìm ra những cách hiệu quả hơn để kiểm soát sự lây lan của virus.

**H**. Bạn sẽ bị bệnh trong bao lâu? - Nita, Nita, Maidstone

**Đ**. Đối với khoảng 80% số người, Covid-19 sẽ là một bệnh nhẹ, hơi giống cúm.

Các triệu chứng bao gồm sốt và ho khan. Bạn có thể cảm thấy người không khỏe trong một vài ngày nhưng sẽ trở lại bình thường trong vòng một tuần sau khi các triệu chứng xuất hiện.

Nếu virus đã tiến sâu vào trong phổi, nó có thể gây khó thở và viêm phổi. Khoảng 17% số người bị nhiễm có thể cần điều trị tại bệnh viện.

**H**. Virus corona nguy hiểm thế nào với người bị bệnh hen suyễn? - Lesley-Anne, Falkirk

**Đ**. Lời khuyên của tổ chức Asthma UK là tiếp tục dùng thuốc hít (thường có màu nâu) hàng ngày, theo quy định. Điều này sẽ giúp giảm nguy cơ lên cơn hen suyễn được kích hoạt bởi bất kỳ loại virus đường hô hấp nào, bao gồm cả virus corona.

Mang theo thuốc hít màu xanh giảm cơn khó chịu mỗi ngày, trong trường hợp bạn cảm thấy triệu chứng hen suyễn bùng phát. Nếu bệnh hen suyễn của bạn đang trở nên tồi tệ hơn và có nguy cơ có thể bị nhiễm virus corona, hãy liên lạc ngay với những nơi cung cấp dịch vụ virus corona trực tuyến.

**H**. Nguy cơ tử vong của những người khuyết tật khỏe mạnh có cao hơn không? - Abigail Ireland, Stockport

**Đ**. Nhiễm virus corona có thể trầm trọng hơn cho người già và những người mắc bệnh từ trước, như các bệnh về tim và phổi, và bệnh tiểu đường.

Không có bằng chứng cho thấy những người khuyết tật khỏe mạnh - ví dụ, những người không có vấn đề về hô hấp - có nguy cơ tử vong cao hơn vì bị nhiễm virus corona.

**H**. Tôi có nên đeo khẩu trang để bảo vệ mình và người khác khỏi virus? - Ann Hardman, Radcliffe, Manchester

**Đ**. Mặc dù các bác sĩ và bác sĩ phẫu thuật thường đeo khẩu trang, nhưng có rất ít bằng chứng cho thấy việc đeo khẩu trang của công chúng tạo nên sự khác biệt.

Cơ quan Y tế Công cộng Anh cho biết họ "không khuyến nghị sử dụng khẩu trang như một biện pháp bảo vệ khỏi virus corona". Họ nói rằng có rất ít bằng chứng về lợi ích rộng rãi từ việc sử dụng khẩu trang, bên ngoài các khung cảnh lâm sàng.

**H**. Bạn có thể nhiễm virus từ thực phẩm do người nhiễm bệnh nấu không? - Sean McIntyre, Brisbane, Úc

**Đ**. Một người bị nhiễm virus corona có thể truyền bệnh cho người khác, nếu thực phẩm họ chuẩn bị không được xử lý vệ sinh. Virus corona có thể lây lan qua những giọt ho trên tay. Rửa tay trước khi chạm vào thức ăn và dùng bữa là lời khuyên tốt cho bất cứ ai, để ngăn chặn sự lây lan của vi trùng.

**H**. Virus corona có thể truyền qua tay nắm cửa, và tiền hay các bề mặt khác không? - Jean Jimenez, Panama

**Đ**. Nếu ai đó bị nhiễm virus ho vào tay họ và sau đó chạm vào thứ gì đó, bề mặt đó có thể bị nhiễm. Tay nắm cửa là một ví dụ tốt về bề mặt có thể gây truyền nhiễm.

Vẫn chưa rõ virus corona mới có thể sống được bao lâu trên các bề mặt như vậy. Các chuyên gia nghi ngờ là chúng chỉ sống được hàng giờ chứ không phải ngày, nhưng có sự khác biệt về quan điểm.

Tốt nhất là nên rửa tay thường xuyên để giúp giảm nguy cơ nhiễm trùng và sự lây lan của virus.

Chính phủ Trung Quốc từng nói rằng tiền mặt mà tất cả các ngân hàng nhận được phải được khử trùng trước khi phát hành cho khách hàng, nhằm giảm sự lây lan của căn bệnh này.

Sử dụng cách trả tiền với thẻ không cần tiếp xúc có thể giảm thiểu rủi ro xử lý tiền mặt. Tuy nhiên, những thẻ này cũng có thể chứa vi trùng và virus.

Thực hành tốt nhất là rửa tay kỹ sau khi dùng thẻ, hay cầm tiền xu hoặc tiền giấy.



HÃY XEM CHIM TRỜI: CHÚNG KHÔNG GIEO, KHÔNG GẶT, KHÔNG THU TÍCH VÀO KHO; THẾ MÀ CHA ANH EM TRÊN TRỜI VẪN NUÔI CHÚNG. ANH EM LẠI CHĂNG QUÝ GIÁ HƠN CHÚNG SAO? (MÁTTHÊU 6,26).

.....

# Khô giá virus corona: Mang Niềm tin, Hy vọng và Tình yêu đến cho thế giới đang đau đớn

• BBT Ncregister / Trần Hùng chuyên ngữ

Thuốc giải độc duy nhất cho nỗi sợ hãi là niềm tin, và cách chắc chắn nhất để xây dựng và củng cố niềm tin là cầu nguyện.

Người ta thường nói rằng với Chúa, không có gì thực sự là trùng hợp cách ngẫu nhiên. Cũng thế, sự bùng nổ đại dịch Covid-19 toàn cầu diễn ra cùng lúc với việc cử hành Tuần Thánh năm nay sẽ khiến cho nhiều người Công giáo phải suy nghĩ nghiêm túc về ý nghĩa của sự trùng hợp bất ngờ giữa hai sự kiện này.

Cũng dễ hiểu khi phản ứng ban đầu của người Công giáo Hoa Kỳ được định hình bởi tràn ngập những hình ảnh quấy động của con virus corona thống trị trên các bản tin và mạng xã hội của các nước khác trong nhiều tuần lễ.

Hình ảnh đáng sợ này bây giờ gắn liền với các trải nghiệm trực tiếp về các ca lây nhiễm ở đây, các કે hàng trống không ở siêu thị và việc không ngừng gia tăng lệnh ngưng hoạt động hàng loạt các sự kiện cộng đồng và nơi làm việc - bao gồm cả việc hủy bỏ các Thánh lễ cộng đồng trên gần hết đất nước - tất cả được áp dụng để làm chậm lại sự lây lan của dịch bệnh.

Bức ảnh Đức Giáo hoàng Phanxicô đứng trước Quảng trường Thánh Phêrô hoang vắng, được đăng trên trang nhất của tờ Register, có thể được xem là một ví dụ điển hình gợi lên cho thấy tình hình hiện nay nào nề đến mức nào.

Nhưng, nếu trong buổi đọc Kinh Truyền Tin, quả là lạnh lẽo khi phép lành của Đức Giáo hoàng Phanxicô - ban phước cho thành Roma mà lại không có một bóng người hiện diện trước mặt ngài, thì điều này cũng lại đem đến sự an ủi lạ thường. Lời cầu nguyện vẫn vang lên. Thiên Chúa vẫn ở cùng chúng ta.

Niềm hy vọng của Kitô hữu luôn đặt ở nơi Chúa, nhưng như ta nhớ lại trong suốt Tuần Thánh, niềm hy vọng này đã không nảy sinh trong bối cảnh thư thái và an toàn. Nó nảy sinh từ cuộc chiến thắng tội lỗi và sự chết của Chúa Giêsu Kitô. Ngài đã chuộc chúng ta bằng những đau khổ tột cùng nơi cuộc khổ nạn và cái chết của Ngài trên thập giá tại đồi Gôngôtha, bị bỏ rơi và gần như hoàn toàn cô độc.

Nhưng từ những điều giống như thảm họa, đã đâm chồi vinh quang Phục Sinh, và đây là lý do khiến ta hy vọng ngay lúc này và cả mai sau.

Niềm hy vọng này không bao giờ có thể bị lung lay bởi bất kỳ căn bệnh thể lý nào, ngay cả dịch bệnh covid-19 nghiêm trọng hiện nay. Là tín hữu, trách nhiệm đặc biệt của chúng ta là biểu lộ niềm hy vọng này cho nhiều người khác trong một xã hội đang bị tục hóa - là những người thiếu niềm tin,

có thể bị cuốn vào nỗi tuyệt vọng do sự lây lan của con virus corona gây ra.

Nhưng bởi vì niềm hy vọng chỉ là một trong ba nhân đức đối thần của Kitô giáo, nên các giáo sĩ và giáo dân Công giáo đều được mời gọi phục vụ như là những ngọn đèn của đức ái và đức tin để đối mặt với cuộc khủng hoảng virus corona.

Quả thật, việc làm chứng như thế đã được thể hiện vô số lần trước đây trong đời sống 2000 năm qua của Giáo hội, qua tấm gương thuyết phục của những người Công giáo như Thánh Carôlô Bôrômêô, khi đối diện với một dịch bệnh chết người bao trùm Tổng giáo phận Milan của ngài vào thế kỷ 16, ngài đã từ chối chạy trốn khỏi thành phố theo sự hướng dẫn của chính quyền dân sự. Thay vì làm như thế, Đức Hồng y Bôrômêô đã can đảm ở lại để chữa dốt đàn chiên của mình, cả về tinh thần lẫn thể chất.

Trong đề tài này của tờ Register, có những bài phóng sự kể về việc người Công giáo Hoa Kỳ đang phục vụ anh chị em túng quẫn của mình.

Về mặt hỗ trợ từ thiện, các giáo phận và giáo xứ, các cơ quan Công giáo và các dòng tu đang phối hợp một loạt các sáng kiến để tiến hành giúp đỡ. Các bác sĩ, y tá, giáo sĩ, nữ tu và các nhân viên tiên tuyến Công giáo khác cũng đang nỗ lực cách anh dũng, ngay cả khi gặp rủi ro về tính mạng, để chăm sóc cho những người bị virus tấn công mạnh nhất.

Từng người Công giáo cũng có thể thực hiện vai trò của mình, qua hai cách, gián tiếp bằng cách đóng góp tiền của hỗ trợ cho những nỗ lực trên, và trực tiếp là đến giúp những người lân cận đang khốn khổ để hỗ trợ họ bất cứ khi nào có thể được.

Tuy nhiên, có lẽ sự trợ giúp lớn hơn cả chính là hỗ trợ về mặt đức tin. Vào một thời điểm khủng hoảng khác của đất nước, Tổng thống Franklin Delano Roosevelt đã nổi tiếng với nhận định, "Điều duy nhất chúng ta phải sợ, đó là sợ chính nỗi sợ của mình."

Khi nói chuyện với cả nước trong thời kỳ tăm tối của cuộc Đại Khủng hoảng, ngài Roosevelt đã không gạt bỏ những nỗi lo sợ chính đáng mà hầu hết người Mỹ sau đó đều chia sẻ về tương lai kinh tế của họ.

Thay vào đó, ông đã chỉ ra rằng những nỗi sợ cụ thể có thể được giải quyết theo một số cách, chẳng hạn như đưa ra các chính sách chung hợp lý và nêu cao tinh thần đoàn kết dân tộc. Điều cần phải vượt qua chính là những thử thách cho người ta tê liệt bởi nỗi tuyệt vọng tràn ngập và phổ biến, khiến người ta không còn hy vọng và do đó cướp đi tinh thần cần có để có thể quy tụ lại mà đối phó với nghịch cảnh.

VÌ CHÍNH TA BIẾT CÁC KẾ HOẠCH TA ĐỊNH LÀM CHO CÁC NGƯỜI, KẾ HOẠCH THỊNH VƯỢNG, CHỈ KHÔNG PHẢI TẠI ƯỚNG, ĐỂ CÁC NGƯỜI CÓ MỘT TƯƠNG LAI VÀ MỘT NIỀM HY VỌNG (GIÊRÊMIYA 29,11).



Thuốc giải độc duy nhất cho nỗi sợ hãi là niềm tin, và cách chắc chắn nhất để xây dựng và củng cố niềm tin là cầu nguyện. Người Công giáo biết rằng hình thức cầu nguyện cao quý nhất là cử hành Bí tích Thánh Thể, vì đây "là cội nguồn và chóp đỉnh của đời sống Kitô hữu", theo Công đồng Vaticanô II.

Với các Thánh lễ cộng đồng bị đình chỉ ở rất nhiều nơi và nhiều tín hữu không thể đến dự lễ ngay cả ở những nơi Thánh lễ chưa bị đình chỉ, vấn đề này đã được trang Register đưa ra cái nhìn sâu sắc về những gì có thể được thực hiện để những lời cầu nguyện của chúng ta đạt được hiệu quả tối đa trong tình cảnh lúc này. Những phương thế ấy bao gồm việc xem Thánh lễ qua truyền hình, thường xuyên rước lễ thiêng liêng, củng cố Giáo hội tại gia, thông qua các công cụ như lần chuỗi Mân cô và đọc kinh Phụng vụ trong gia đình, và ngay cả tham gia các buổi cầu nguyện cộng đồng bên ngoài bệnh viện hoặc ngoài trời để hỗ trợ các bệnh nhân và cư dân đang trong trình trạng cách ly tại những nơi này.

Cuộc phỏng vấn Giám đốc Đền thánh Đức Mẹ Lộ Đức đã giải thích cách hùng hồn rằng, ngay cả khi sự lây lan của virus corona đã buộc phải đóng cửa đền thánh, nhưng nơi đây vẫn là "lá phổi cầu nguyện của thế giới", khi nơi này vẫn nài xin sự chuyển cầu của Mẹ Maria trong thời gian đau khổ và nguy hiểm này.

Gần 2000 năm trước đây, Chúa Giêsu đã vào thành Jerusalem lần cuối cùng trong Tuần Thánh, để vác lấy cây thập giá thay cho toàn thể nhân loại. Gần hết chặng đường thương khó, khi sức lực trần gian của Chúa cạn kiệt, ông Simon thành Cyrinê đã bước tới để giúp Ngài một vai mang lấy sức nặng của thập giá cứu độ.

Ngày nay, khi thập giá virus corona đang đè nặng trên nhiều người bằng nhiều cách khác nhau, gây đau đớn cho cả Kitô hữu và người ngoài Kitô giáo, thì bây giờ đến lượt mình, chúng ta cố gắng phục vụ như ông Simon thành Cyrinê ngày xưa, bằng cách mang niềm tin, hy vọng và tình yêu của Chúa Giêsu trao tặng cho người khác trong thời điểm đầy thử thách này.

(tgpsaigon.net 25.03.2020)

# Mùa Covid-19: đây là lúc...

✦ Giuse Phan Quang Tri, O.Carm.

Tính đến sáng 20.03.2020, thống kê của Đại Học Y Khoa John Hopkins Hoa Kỳ cho thấy con số tử vong do coronavirus tại Ý đã vượt qua cả Trung Quốc với trên 3400 nạn nhân. Chỉ trong vòng 24 tiếng đồng hồ mà Ý đã có 427 người qua đời vì Covid-19. Điều này khiến nhiều người càng thêm hoang mang sợ hãi. Nỗi sợ hãi lớn đến nỗi hầu như ít có ai để ý đến bầu trời trong xanh tràn ngập nắng vàng ấm áp của ngày đầu tiên trong khoảng khắc giao mùa của thành phố Rôma, Kinh Thành Muôn Thuở. Mùa xuân mang theo không khí ấm áp và trong lành. Tiếc thay ở đây mấy ai còn tâm trạng để cảm nghiệm tiết trời tươi mới ấy vì cả nước Ý đang tự cách ly, ai nấy hạn chế ra ngoài và tránh tiếp xúc với người khác.

Đã hơn 10 ngày qua, như hầu hết các chủng viện và cộng đoàn dòng tu khác, cộng đoàn Thánh Albertô Dòng Cát Minh tại Rôma cũng đã cửa đóng then cài tự nguyện cách ly với thế giới bên ngoài nhằm hạn chế sự lây lan của dịch bệnh. Ban đầu, “cách ly” khiến tôi có cảm giác tù túng ngột ngạt như thể bản thân đang bị quản chế tại gia. Sinh hoạt hàng ngày bỗng chốc bị xáo trộn. Điều khiến cho tôi khó chịu nhất là vì không ai biết khi nào thì việc “quản chế” này mới chấm dứt. Nhưng sau nhiều ngày chiến đấu với cảm xúc, tôi mới nghiệm ra “đây là lúc thuận tiện! Đây là ngày cứu độ!” (2 Cr 6: 2).

Không phải ra ngoài, tôi có nhiều thời gian hơn để đọc, để nghiền ngẫm và để viết. Không phải bận tâm nhiều đến trường lớp bài vở, tôi có nhiều cơ hội để cầu nguyện, để suy niệm và nhất là để tìm đến bên Chúa trong thinh lặng và cô tịch. Thời gian “cách ly” nhờ đó

mà trở nên quý hóa trong đời sống thiêng liêng của tôi. Nhờ bầu khí linh thiêng của giờ Châu Thánh Thể chung với anh em, tôi có cơ hội để cảm nghiệm điều mà các Thánh Dòng Cát Minh, cách riêng Thánh Têrêsa Avila và Gioan Thánh Giá đã xác tín hàng trăm năm qua: Thiên Chúa không ở đâu xa, Ngài đang ở đây, ở ngay trong lòng chúng ta. Chúng ta không cần phải tìm kiếm Ngài đâu đó ngoài kia, mà hãy quay về với chính mình để gặp Ngài.

Tối hôm 19.03, nhân ngày lễ kính Thánh Giuse, nhờ lần chuỗi Mân Côi hiệp thông cùng với Đức Thánh Cha Phanxicô và toàn thể giáo hội Ý cầu nguyện cho nạn dịch sớm chấm dứt, tôi mới biết thế nào là bình an trong Chúa. Thứ bình an mà Đức Giêsu Phục Sinh đã ban cho các Tông Đồ để giúp các ngài thoát khỏi hoảng loạn, hoài nghi và tuyệt vọng. “Thầy để lại bình an cho các con. Thầy ban cho các con bình an của Thầy, [bình an] Thầy ban cho các con không như thế gian ban tặng” (Ga 14,27). Đây là bình an đích thực. Bình an vì có Chúa hiện diện. Chúa vẫn luôn hiện diện giữa Hội Thánh Ngài như khi xưa Người hiện diện giữa cộng đoàn các tín hữu tiên khởi. Mặc cho bệnh dịch và khó khăn, bình an Chúa luôn chiếm ngự tâm hồn những con người biết “đồng tâm nhất trí, hiệp thông với nhau, chuyên cần nghe các Tông Đồ giảng dạy, siêng năng tham dự lễ bẻ bánh và cầu nguyện không ngừng” (x. Cv 2, 42-46). Tôi được ơn cảm nghiệm như vậy một phần là vì suốt 2 tuần qua, trong các Thánh Lễ hàng ngày, tôi vẫn còn lúng túng và bận tâm với việc tạm đình chỉ hành vi chúc bình an cho

nhau. Cảm giác khó chịu vì thiếu đi một cử chỉ biểu tượng bên ngoài đã mời gọi tôi dẫn thân vào hành trình tìm kiếm bình an đích thực bên trong tâm hồn. Cảm xúc tự nhiên của con người cũng đã giúp tôi trở nên đồng cảm hơn với hàng triệu tín hữu khác những người bị ngăn trở khỏi việc tham dự Thánh Lễ và rước Chúa hàng ngày chỉ vì dịch bệnh Covid-19 còn đang hoành hành đánh phá.

Tôi sẽ nghe theo lời khuyên của Đức Thánh Cha, biến những ngày này thành cơ hội củng cố tinh thần trong gia đình, trong cộng đoàn. [2] Nếu như mến Chúa và yêu người không thể tách lìa (x. 1Ga, 21) thì thời gian cách ly khỏi thế giới ồn ào bên ngoài chính là thời khắc giúp ta đạt được cả hai: Trở nên gắn gũi với Thiên Chúa và yêu mến tha nhân hơn. Tôi tự nhủ lòng hãy tin tưởng vào Chúa và không cho phép dịch bệnh tấn công vào đức tin của mình. Thay vào đó, chúng ta được mời gọi để nhận ra “Đây là lúc thuận tiện! Đây là ngày cứu rỗi!” (2 Cr 6: 2).

Nguồn: Truyền thông HĐGMVN

**Tin vui giữa cơn hoảng  
sợ dịch Corona: Đem  
NIỀM TIN KITÔ HỮU  
vào thế giới**

**Thuốc giải độc duy  
nhất cho nỗi sợ hãi  
là niềm tin, và cách  
chắc chắn nhất để  
xây dựng và củng cố  
niềm tin là  
cầu nguyện.**