



# THÔNG HIỆP

CHÚA NHẬT VII THƯỜNG NIÊN C ♦ 23 THÁNG 02 NĂM 2025

Giáo phận San Bernardino ♦ Giáo xứ Đức Mẹ Hy Vọng  
CỘNG ĐOÀN CÁC THÁNH TỬ ĐẠO VIỆT NAM



6885 Del Rosa Avenue, San Bernardino, CA 92404

Văn phòng: (909) 884-6375 | Facebook: [fb.com/cdcttdvn.sb](https://www.facebook.com/cdcttdvn.sb)



## SỨ MỆNH | MISSION

Chúng ta, Cộng đoàn Công Giáo tại Giáo xứ Đức Mẹ Hy vọng, với sự đa dạng về văn hóa và thế hệ, hiệp nhất nên một trong đức tin vào Chúa Giêsu Kitô.

Chúng ta được mời gọi trở nên một cộng đoàn hiệp nhất trong Lời Chúa và Bí tích Thánh Thể để đem Tin Mừng Hy vọng vào đời sống của tất cả những ai chúng ta sẽ gặp gỡ trong gia đình, tại nơi làm việc, và giữa cộng đồng mà chúng ta đang chung sống.



We, the Roman Catholic faith community of Our Lady of Hope, though of diverse cultures and ages, are one in our belief in Jesus Christ.

We are called as a community united through Word and Eucharist, to bring the Gospel of Hope into the lives of all we encounter in our homes, our work and the communities in which we live.

## BÍ TÍCH RỬA TỘI

Xin nhận đơn từ Ban Phụng vụ trước 2 tuần.

*Lớp Giáo lý Tân tòng tiếng Việt sẽ được tổ chức khi có nhu cầu.*

## GIÁO LÝ HÔN NHÂN & BÍ TÍCH HÔN PHỐI

Xin liên lạc Ban Phụng vụ trước 6 tháng.

*Xin gặp Cha Phó để được hướng dẫn giải quyết các vấn đề Hôn phối.*



**Dòng Truyền giáo  
Ngôi Lời (SVD)**

Society of the  
Divine Word

Western Province

11316 Cypress Ave,  
Riverside, CA 92505

## Quản Xứ

Lm. Roberto Flores, SVD  
[rflores@sbdiocese.org](mailto:rflores@sbdiocese.org)

## Phó Xứ | Quản nhiệm Cộng đoàn

Lm. Giuse Phạm Ngọc Quang, SVD  
(678) 575- 9593 | [gpham@sbdiocese.org](mailto:gpham@sbdiocese.org)

## Thường trú

Lm. Đa-minh Nguyễn Việt Đương, SVD  
[dnguyen@sbdiocese.org](mailto:dnguyen@sbdiocese.org)

## THÁNH LỄ TIẾNG VIỆT

Thứ Hai hằng tuần	7:00 AM
Thứ Năm hằng tuần	7:00 AM
<b>Chúa Nhật hằng tuần</b>	<b>4:00 PM</b>
Thứ Sáu đầu tháng	7:00 PM
Thứ Bảy thứ 3 hàng tháng ( <i>Kính Đức Mẹ</i> )	8:00 AM

*Xin liên lạc với Ban Phụng vụ khi cần Thừa tác viên đưa Minh Thánh.*

## CHÀU THÁNH THỂ

Thứ Hai & thứ Sáu hằng tuần ( <i>tiếng Anh</i> )	7:30 AM – 8:30 AM
Thứ Sáu đầu tháng ( <i>tiếng Việt</i> )	6:30 PM – 7:00 PM
• Hội Cursillo phụ trách	
Chúa Nhật hằng tuần ( <i>tiếng Việt</i> )	3:15 PM – 3:45 PM
<b>Tuần 1:</b> Thiếu Nhi Thánh Thể phụ trách	
<b>Tuần 2:</b> Bà mẹ Công giáo	<b>Tuần 3:</b> Liên minh Thánh Tâm
<b>Tuần 4:</b> Legio Mariae	<b>Tuần 5:</b> Ban Thường vụ

## GIÁO DỤC ▪ THIẾU NHI

Việt Ngữ	11:00 AM – 12:15 PM
Giáo lý	12:30 PM – 1:45 PM
Thiếu Nhi Thánh Thể	2:00 PM – 3:30 PM

## BÍ TÍCH XỨC DẦU BỆNH NHÂN

Chúa Nhật cuối tháng (*sau Thánh Lễ*) 5:15 PM – 6:00 PM

*Xin liên lạc với Hội Legio Mariae khi cần Cha đến thăm tận nơi.  
Xin chỉ gọi trực tiếp Cha Phó khi khẩn cấp.*

## BÍ TÍCH GIẢI TỘI

Chúa Nhật hằng tuần ( <i>tiếng Việt</i> )	3:15 PM – 4:45 PM
<i>(trong giờ Châu Thánh Thể)</i>	
Thứ Bảy hằng tuần ( <i>tiếng Anh</i> )	4:00 PM – 5:00 PM

## BAN THƯỜNG VỤ

Chủ tịch:	Nguyễn Hạnh Phúc	(909) 763-1041
Phó Nội vụ:	Đậu Kim Thoa	(909) 362-9116
Phó Ngoại vụ:	Nguyễn Quế	(909) 841-0402
Thư ký:	Đặng Hùng	(909) 362-9969
Thủ quỹ:	Vũ Thụy Diễm Chi	(909) 525-0339

## CÁC PHÂN BAN MỤC VỤ

Phụng vụ:	Nguyễn Hữu Lâm	(909) 272-2418
Phụng mỹ:	Lê Thị Sinh	(909) 372-8625
Tiếp tân:	Hồ Xuân Cảnh	(909) 646-0231
Trật tự:	Nguyễn Hớn	(909) 672-0280
Xã hội:	Nguyễn Quang Khôi	(909) 381-2954
Giáo dục:	Trần Thiên Phụng	(909) 961-9387
	Vũ Thụy Diễm Chi	(909) 525-0339
Phụ huynh:	Đặng Thụy Vy	(626) 380-5324
	Nguyễn Ngọc Trâm	(909) 520-4853
Truyền thông:	Nguyễn Hoàng Lê	(909) 509-2705
Văn nghệ:	Đào Nguyên	(909) 556-5192
Kỹ thuật:	Nguyễn Quế	(909) 841-0402
Âm thanh/ ánh sáng:	Đỗ Thanh Ngọc	(909) 327-1091
	Nguyễn Lâm	(909) 647-6411

## CÁC HỘI ĐOÀN

### Đoàn Thiếu Nhi Thánh Thể Tôma Thiện

Đoàn Trưởng:	Trần Kimberly	(909) 328-9276
Giờ sinh hoạt:	Chúa Nhật   2:00 - 3:30 PM   Hội trường	
Ca đoàn Nhí:	Nguyễn P. Hoàng Uyển	(909) 496-1686
Giờ sinh hoạt:	Chúa Nhật   10:30 - 12:30   Phòng D3	

### Đạo binh Đức Mẹ - Légio Mariae

<b>Đội Fatima</b>	Chúa Nhật   7:30 - 9:00 AM   Phòng B2	
Đội trưởng:	Lê Hồng Hạnh	(909) 763-1605
<b>Đội Mân Côi</b>	Chúa Nhật   7:30 - 9:00 AM   Phòng B1	
Đội trưởng:	Nguyễn Thị Hải Hạnh	(909) 509-6224
<b>Đội Hy vọng</b>	Chúa Nhật   7:30 - 9:00 AM   Phòng B3	
Đội trưởng:	Nguyễn Thị Kim Vân	(909) 328-9817
<b>Đội Từ bi</b>	Chúa Nhật   7:30 - 9:00 AM   Phòng B4	
Đội trưởng:	Nguyễn Thị Lợi	(909) 780-5955

### Hội các Bà mẹ Công giáo

Hội Trưởng:	Nguyễn Thị Thu Hà	(909) 496-5276
Giờ sinh hoạt:	Chúa Nhật thứ 2   2 PM - 3:30 PM	

### Đoàn Liên minh Thánh Tâm

Đoàn Trưởng:	Hoàng Xuân Thanh	(909) 520-7060
Giờ sinh hoạt:	Chúa Nhật thứ 3   2:30 PM - 3:30 PM	

### Liên nhóm Cursillo

Nhóm Trưởng:	Ngô Thanh Hoàng	(909) 647-5531
Giờ sinh hoạt:	Chúa Nhật thứ 4   2 PM - 3:30 PM	

### Ca đoàn Thánh Linh

Ca Trưởng:	Phạm Quốc Huy	(909) 965-0165
Giờ sinh hoạt:	Thứ Sáu   9 PM - 11 PM   Phòng D3	

## Hỏi đáp Giáo lý Công giáo

### BÀI 38. BÍ TÍCH THÁNH THỂ (PHẦN 2)

#### 275. Bàn thờ có ý nghĩa gì?

Bàn thờ là biểu tượng của chính Đức Kitô, Đấng đang hiện diện như của lễ hiến tế và như lương thực thần thiêng được ban cho chúng ta.

#### 276. Trong cử hành Bí tích Thánh Thể, Chúa Giêsu hoạt động thế nào?

Trong cử hành Bí tích Thánh Thể, Chúa Giêsu vừa là chủ tế vừa là của lễ, để thờ phượng Chúa Cha và thánh hóa loài người.

#### 277. Trong cử hành Bí tích Thánh Thể, Hội Thánh tham dự vào hy tế của Chúa Giêsu thế nào?

Trong cử hành Bí tích Thánh Thể, Hội Thánh tham dự vào hy tế của Chúa Giêsu khi kết hợp với Ngài mà dâng lên Chúa Cha lời ca ngợi, những hy sinh đau khổ và công lao vất vả của mình.

#### 278. Những ai là thừa tác viên của Bí tích Thánh Thể?

Giám mục và Linh mục là những thừa tác viên của Bí tích Thánh Thể. Các ngài cử hành trong cương vị Đức Kitô là Đầu và nhân danh Hội Thánh. [278]

#### 279. Hội Thánh cử hành Bí tích Thánh Thể thế nào?

Hội Thánh cử hành Bí tích Thánh Thể trong Thánh Lễ, gồm hai phần chính:

- Một là Phụng vụ Lời Chúa, khởi đi từ lời nguyện nhập lễ cho đến hết lời nguyện chung;
- Hai là Phụng vụ Thánh Thể, khởi đi từ việc chuẩn bị lễ vật cho đến hết lời nguyện hiệp lễ.

#### 280. Trong Phụng vụ Lời Chúa, Hội Thánh cử hành những gì?

Trong Phụng vụ Lời Chúa, Hội Thánh công bố, lắng nghe và đón nhận Lời Chúa, cùng tuyên xưng đức tin và dâng lên Thiên Chúa những lời nguyện chung.

#### 281. Trong Phụng vụ Thánh Thể, Hội Thánh cử hành những gì?

Trong Phụng vụ Thánh Thể, Hội Thánh cử hành việc tiến dâng bánh rượu, kinh nguyện Thánh Thể và hiệp lễ.

#### 282. Vì sao Hội Thánh lại dâng bánh và rượu?

Vì bánh và rượu là hoa màu ruộng đất và công lao của con người.

#### 283. Trong Kinh nguyện Thánh Thể, Hội Thánh khẩn cầu những gì?

Trong Kinh nguyện Thánh Thể, Hội Thánh chúc tụng Chúa Cha qua Kinh Tiền Tụng và xin Ngài dùng quyền năng Thánh Thần thánh hóa bánh rượu trở nên Mình Máu Chúa Kitô, đồng thời làm cho những ai rước Mình Máu Chúa Kitô trở nên của lễ sống động đẹp lòng Thiên Chúa. ■

**284. Trong Thánh Lễ, khi nào bánh và rượu trở nên Mình và Máu Chúa Kitô?**

Trong Thánh Lễ, khi Linh mục đọc lời truyền phép, nhờ quyền năng Chúa Thánh Thần, thì bánh và rượu trở nên Mình và Máu Chúa Kitô.

**285. Trong Bí tích Thánh Thể, Chúa Giêsu hiện diện thế nào?**

Trong Bí tích Thánh Thể, Chúa Giêsu hiện diện thực sự và toàn vẹn dưới hình bánh rượu.

**286. Việc bẻ bánh có phân chia Đức Kitô không?**

Việc bẻ bánh không phân chia Đức Kitô, vì Ngài hiện diện trọn vẹn, dù trong mỗi phần nhỏ của hình bánh rượu.

**287. Đức Kitô hiện diện bao lâu trong Bí tích Thánh Thể?**

Đức Kitô hiện diện bao lâu bánh và rượu đã truyền phép còn tồn tại.

**288. Hội Thánh dạy thế nào về việc Rước Lễ?**

Hội Thánh khuyên các Tín hữu Rước Lễ mỗi khi tham dự Thánh Lễ, và buộc Rước Lễ một năm ít là một lần trong mùa Phục Sinh.

**289. Phải có điều kiện nào để được Rước Lễ?**

Phải có những điều kiện này:

- Một là hoàn toàn thuộc về Hội Thánh Công Giáo;
- Hai là ý thức mình không có tội trọng;
- Ba là phải giữ chay theo quy định của Hội Thánh;
- Bốn là có thái độ tôn kính Đức Kitô.

**290. Việc Rước Lễ đem lại cho chúng ta những ơn ích nào?**

Việc Rước Lễ làm cho chúng ta được kết hợp mật thiết với Đức Kitô và Hội Thánh, được tẩy xóa các tội nhẹ, gia tăng ân sủng và lòng yêu mến tha nhân.

**291. Khi nào có thể trao ban Bí tích Thánh Thể cho các Kitô hữu không Công Giáo?**

Có thể trao ban Bí tích Thánh Thể cho các Kitô hữu thuộc Giáo Hội Đông phương, khi họ tự ý xin và hội đủ các điều kiện cần thiết, và cho người thuộc các cộng đoàn giáo hội khác, khi có nhu cầu quan trọng, khi họ tự ý xin, hội đủ điều kiện cần thiết và phải biểu lộ đức tin công giáo đối với Bí tích Thánh Thể.

**292. Vì sao Bí tích Thánh Thể bảo đảm sự sống muôn đời?**

Vì Bí tích Thánh Thể đổ tràn trong chúng ta mọi ân sủng và phúc lành của Thiên Chúa, liên kết chúng ta với Đức Kitô và Hội Thánh trên trời.

**293. Hội Thánh tôn thờ Bí tích Thánh Thể thế nào?**

Hội Thánh tôn thờ Bí tích Thánh Thể bằng cách cung kính, thờ lạy, bảo quản cẩn thận bánh thánh đã truyền phép, trao Thánh Thể cho các bệnh nhân, châu phép lành, rước kiệu và viếng Thánh Thể. ■

**LỊCH PHỤNG VỤ**

<b>Thứ Hai, 24/2/25</b>	Thứ Hai tuần VII Thường Niên
<b>Thứ Ba, 25/2/25</b>	Thứ Ba tuần VII Thường Niên
<b>Thứ Tư, 26/2/25</b>	Thứ Tư tuần VII Thường Niên
<b>Thứ Năm, 27/2/25</b>	Thứ Năm tuần VII Thường Niên
<b>Thứ Sáu, 28/2/25</b>	Thứ Sáu tuần VII Thường Niên
<b>Thứ Bảy, 1/3/25</b>	Thứ Bảy tuần VII Thường Niên
<b>Chúa Nhật, 2/3/25</b>	Chúa Nhật thứ VIII Thường Niên C

**CÁC Ý LỄ TRONG TUẦN**

- Tiểu đội Đức Mẹ Mân Côi: cầu cho LH **Antôn** Nguyễn Ngọc Anh mới qua đời
- Ân danh: cầu cho LH **Phêrô** Thái Bá Châu
- Gđ. Yên-Tính: (1) cầu cho LH **Maria** và **Giuse** (giỗ); (2) *tạ ơn Đức Mẹ*
- Bella: cầu cho LH **Maria** Trương Thị Vượng (giỗ)
- Ân danh: cầu cho LH **Phêrô** và **Têrêxa**
- Gđ. Ban-Hạnh: cầu cho LH **Phêrô** và **Maria**
- Gđ. Hồng-Khang: cầu cho LH **Giuse** và **Mátta**
- Mỹ-Thanh: cầu cho LH **Tadêô** và **Têrêxa**, và các LH
- Ân Nguyễn: cầu cho LH **Phêrô** mới qua đời tại VN
- Đạt-Trúc: cầu cho LH **Maria** và các LH
- Gđ. Trí-Hoa: cầu cho (1) LH **Mátta** Lê Thị Quán và (2) LH **Mátta** Trần Thị Ba
- Ân danh: cầu cho LH **Phêrô, Maria, Anna, Gioan**
- Gđ. Đào-Diễm: cầu bình an cho gia đình
- Ân danh: cầu bình an cho gia đình
- Ban Xã hội: cầu cho LH Quân dân cán chính VNCH và Đồng minh đã hy sinh; cầu cho LH người vượt biên, vượt biển đã ly trần; *cầu cho các ý có trách nhiệm cầu nguyện*

**PHÂN ƯU**

Cộng đoàn các Thánh Tử Đạo Việt Nam thành kính phân ưu và kính thông báo:

Ông **AN-TÔN NGUYỄN NGỌC ANH** đã được Chúa gọi về ngày 18 tháng 2 năm 2025

Giờ **KINH NGUYỆN** cho Linh hồn An-tôn do Légio Mariae phụ trách

lúc **7 PM, thứ Hai, ngày 24 tháng 2 năm 2025** tại *Tư gia, 1273 N Meridian Ave., Colton, CA 92324.*

**NGHI THỨC THĂM VIẾNG, CẦU NGUYỆN & PHÁT TANG:**  
**6 PM, thứ Năm, 13 tháng 3** tại *Cypress Chapel, 24145 Barton Rd., Loma Linda, CA 92354*

**THÁNH LỄ AN TÁNG:**

**1 PM, thứ Sáu, 14 tháng 3**, tại *Nhà thờ Đức Mẹ Hy vọng 6885 Del Rosa Ave, San Bernardino, CA 92404*

**Năm Thánh 2025**  
**TÌM HIỂU VỀ ƠN TIỂU XÁ**

Để được hưởng ơn Tiểu Xá, hay ân xá một phần, các tín hữu cần đáp ứng **những điều kiện chung** sau:

1. Phải là người **đã Rửa tội**;
2. **Không bị vạ tuyệt thông** (đủ điều kiện lãnh nhận Bí tích);
3. **Sống trong tình trạng ân sủng** ít là vào lúc kết thúc công tác phải làm (*sạch tội trọng*);
4. Phải có **ý định muốn lãnh nhận ân xá**;
5. **Thi hành những công tác** vào thời gian và theo cách thức mà Giáo Hội đã định theo hai hình thức dưới đây:

**I. Các ơn Tiểu Xá không cần việc làm cụ thể:**

1. Khi chu toàn bổn phận và chịu đựng những gánh nặng của cuộc đời, người tín hữu hướng tâm hồn lên Chúa với lòng tin tưởng và khiêm tốn, thầm thì xin Ngài giúp đỡ;
2. Khi do đức tin thúc đẩy, người tín hữu hiến dâng bản thân hay tài sản để giúp đỡ những anh chị em thiếu thốn;
3. Khi vì tinh thần thống hối, người tín hữu tự nguyện khước từ những điều hợp pháp và làm họ vui thích;
4. Khi tự ý làm chứng đức tin trước mặt người khác, trong những hoàn cảnh đặc biệt của cuộc sống.

**II. Các ơn Tiểu Xá qua việc làm cụ thể:**

**1. Một số Kinh nguyện ban ơn Tiểu Xá:**

- Kinh Đền Tạ Thánh Tâm Chúa Giêsu “Lạy Đức Chúa Giêsu rất nhân lành, Chúa đã yêu dấu loài người quá bội...” (đọc ngoài Lễ Trọng Kính Thánh Tâm Chúa);
- Kinh Tạ Ơn Sau Rước Lễ/Kinh Rước Lễ Thiêng Liêng;
- Kinh Ăn Năn Tội/Kinh Cáo Minh;
- Kinh Mân Côi (không ở trong nhà thờ/nhà nguyện, không ở trong gia đình/Tu hội/Hội đoàn, không ở trong các nhóm hội họp cầu nguyện);
- Kinh Ngợi Khen *Magnificat* “Linh hồn tôi ngợi khen Đức Chúa Thần trí tôi hớn hở vui mừng...”;
- Kinh Thiên Thần Bản Mệnh/Hộ Thủ;
- Kinh Ông Thánh Giuse “Lạy ơn Ông Thánh Giuse, chúng con chạy đến cùng người...”;
- Kinh kính nhớ vị Thánh theo Lịch Phụng vụ;
- Các Kinh Cầu Chúa Giêsu (*Kinh Cầu Tên Rất Thánh Đức Chúa Giêsu; Kinh Cầu Trái Tim Đức Chúa Giêsu; Kinh Cầu Máu Thánh Châu Báu Đức Chúa Giêsu Kitô*); các Kinh Cầu Đức Bà, Kinh Cầu Thánh Giuse, Kinh Cầu Các Thánh;
- Kinh khởi đầu và kết thúc một ngày, Kinh khởi đầu và kết thúc một việc, Kinh trước và sau bữa ăn;
- Kinh Tin Kính (ngắn hoặc dài);
- Kinh Tin, Cây, Mến. ▶

**THÔNG BÁO**

- **Thường huấn Giúp Lễ:**  
6:30 PM, thứ Bảy, ngày 1 tháng 3.
- **Thường huấn Thừa tác viên Lời Chúa:**  
5:30 PM, Chúa Nhật, ngày 9 tháng 3.
- **Thường huấn Thừa tác viên Thánh Thể:**  
5:30 PM, Chúa Nhật, ngày 23 tháng 3.
- **Lớp Giáo lý Hôn nhân đợt 1 năm 2025:**  
khai giảng vào thứ Bảy, ngày 1 tháng 3.
- **Lớp học Trạng sư Hôn phối của Giáo phận năm 2025:** Học online qua Zoom, 9:00-10:30 AM các ngày thứ Bảy: 26 tháng 4, và 3, 10, 17, 31 tháng 5. Lớp học miễn phí bằng tiếng Anh. Xin nhận đơn ghi danh từ Cha Phó và nộp lại trước ngày 19 tháng 4.

**LỊCH PHỤNG VỤ MÙA CHAY 2025**

- **Thứ Tư, 5 tháng 3: Thứ Tư Lễ Tro – Ăn chay, kiêng thịt 8 PM: Thánh Lễ tiếng Việt**
- **Thứ Tư, 19 tháng 3: Lễ Trọng Kính Thánh Giuse, Bạn trăm năm Đức Trinh Nữ Maria, lúc 8 PM**
- **Chúa Nhật, 30 tháng 3: Tĩnh tâm Cộng đoàn mùa Chay từ 3:00 – 3:45 PM**
- **Chúa Nhật, 13 tháng 4: Lễ Lá, khởi đầu Tuần Thánh Kiệu Lá lúc 4 PM tại Sân khấu, sau đó là Thánh Lễ**
- **Thứ Năm, 17 tháng 4: Thứ Năm Tuần Thánh: Thánh Lễ Tiệc Ly lúc 8 PM**
- **Thứ Sáu, 18 tháng 4: Thứ Sáu tuần Thánh: Tưởng niệm cuộc Thương Khó Chúa Giêsu lúc 8 PM**
- **Thứ Bảy, 19 tháng 4: Lễ Vọng Phục Sinh lúc 8 PM**

**2. Một số việc làm thiêng liêng ban ơn Tiểu Xá:**

- Viếng Thánh Thể (*dưới nửa giờ*) và đọc Kinh Kính Minh Thánh Chúa (*Tantum ergo...*);
- Kính cẩn dùng các vật dụng tôn giáo đã được Linh mục/Phó tế làm phép;
- Cầu nguyện thầm thì cách sốt sắng;
- Lặp lại lời hứa Rửa tội của mình với bất cứ công thức nào (không vào ngày kỷ niệm Rửa Tội và không phải trong Lễ Vọng Phục Sinh);
- Làm Dấu Thánh Giá cách trang trọng và đọc: “Nhân danh Cha, và Con, và Thánh Thần. Amen.”

Để được hưởng **ƠN TOÀN XÁ**, ngoài những tiêu chuẩn như ơn Tiểu Xá nêu trên, thì còn phải thêm những điều kiện khác nữa, đó là:

6. **Xưng tội** trong vòng khoảng 20 ngày trước hoặc sau khi lãnh nhận ân xá;
7. **Rước Lễ** trong cùng ngày nhận ân xá, hoặc trong khoảng 20 ngày trước hoặc sau khi lãnh ân xá;
8. **Cầu nguyện theo ý Đức Thánh Cha** qua việc đọc 1 Kinh Lạy Cha và 1 Kinh Kính Mừng;
9. **Có lòng quyết tâm từ bỏ tội lỗi**, dù là tội nhẹ. ■