



TÂY ÚC

BẢN TIN

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu/Tây Úc
Phát Hành vào mỗi Thứ Sáu đầu tháng - Số 10 NGÀY 07/05/2021

QUÁ TRÌNH XÂY DỰNG TRUNG TÂM VĂN HÓA (TTVH) - TÂY ÚC

Xin báo tin vui cho quý đồng hương rõ,

- Ngày 14/04/2021 Bộ Landgate đã gửi cho Cộng Đồng chúng ta giấy chủ quyền chính thức của miếng đất ở Girrawheen.
- Việc đầu tiên là chuẩn bị mặt bằng, chúng ta may mắn đã có một công ty lo giúp chuyện này, nhưng chắc cũng phải mất một vài tháng vì bộ môi sinh còn phải xuống kiểm tra cây cối trước khi cấp giấy phép san mặt bằng.
- Cho tới hôm nay đã có ba công ty kiến trúc nộp dự án sơ đồ mô hình xây dựng trung tâm văn hóa. Chúng ta sẽ có một buổi họp lớn mời các hội đoàn để chọn mô hình nào thích hợp nhất.
- Cộng đồng cũng đã báo tin này cho Chính phủ Canberra và họ đã gửi cho chúng ta một số giấy tờ để điền, hầu có thể sớm nhận được \$750,000 của chính phủ đã hứa.

Xin quý đồng hương cố gắng duy trì việc hỗ trợ lâu dài qua hình thức "Thu Lượm Ve Chai", để trung tâm văn hóa có thể trang trải mọi chi phí sau này. Cảm ơn quý đồng hương và các anh em thiện nguyện đã đi thu góp Recycle cho CĐ, mà cho tới hôm nay trương mục Xây Dựng Trung Tâm Văn Hóa Cộng Đồng đã được số tiền là: \$163,284.02

Society Cheque Acct	...
066-118 1044 6058	
Available	\$162,934.02
Balance	\$163,284.02

Vì bị lockdown do dịch covid, nên Lễ Giỗ Tổ và ngày Tưởng Niệm Tháng Tư Đen của Cộng Đồng chúng ta bị hủy bỏ.

Tuy nhiên vào ngày 30/4 ban chấp hành Cộng Đồng đã tổ chức Lễ Đặt Vòng Hoa đơn giản tại công viên Tự Do ở thành phố Perth và công viên Hòa Bình tại Koondoola, để hoài niệm ngày mất nước và truy điệu hơn nửa triệu người đã hy sinh trên đường tìm tự do cùng với những anh hùng chiến sĩ trận vong xả thân cho hòa bình dân tộc.

Buổi lễ đã có sự tham dự của Thượng Nghị Sĩ Dean Smith, đại diện các hội đoàn, tôn giáo như Cộng Đoàn Công Giáo, Quán Thế Âm Ni Tự, đảng bộ Việt Tân, Hội Cựu Quân Nhân, Hội Cao Niên và một số đồng hương.



HỘI CỰU QUÂN NHÂN QUÂN LỰC VIỆT NAM CỘNG HÒA TÂY ÚC
THE REPUBLIC OF VIETNAM VETERAN'S ASSOCIATION OF WA INC.

DẠ TIỆC KỶ NIỆM LẦN THỨ 56
NGÀY QUÂN LỰC 19/06

Chương Trình sẽ được Tổ Chức tại:
HELLENIC MACEDONIAN CENTRE
Góc đường Homer St & Wordsworth Ave
Inglewood WA 6052
Thứ Bảy 19/06/2021, Lúc 7pm (Châu)

Chương trình với sự góp mặt của các Ca Sĩ:
Thúy Liễu, Thanh Tâm, Lâm gia Huy, Lâm Hậu
MC Ngọc Lý & Mỹ Trang.

Liên lạc:
Nguyễn Văn Thanh: 0413 354 031

GIÁ VÉ \$40.00
Bao gồm phần ăn

Đồng hương có thể lấy BẢN TIN TÂY ÚC miễn phí tại Nhà Thờ Công Giáo, Quán Thế Âm Ni Tự, chùa Chánh Giác, văn phòng Cộng Đồng, phòng mạch Bác Sĩ & Nha Sĩ. Nếu quý vị nào muốn nhận Bản Tin Tây Úc online bằng màu và sớm, xin email về bantintayuc@gmail.com, hoặc điện thoại văn phòng Cộng Đồng 9328 9391, chúng tôi sẽ gửi Bản Tin cho quý vị qua email. Ngoài ra quý vị có thể đọc Bản Tin trên 2 websites: congdongvietwa.net hay Vietnamesewa.org.au hay Facebook: [vietnameseCommunityinAustraliaWaChapter](https://www.facebook.com/vietnameseCommunityinAustraliaWaChapter)

Mọi đóng góp ý kiến, bài vở, đăng Quảng Cáo hay Rao vặt hoặc muốn nhận Bản Tin xin gửi về email bantintayuc@gmail.com



COVID-19 VÀ TÂY ÚC

Tính đến ngày 4/5/21, tổng số liều thuốc ngừa được dùng cho cả nước Úc là 2.3 triệu, trong đó Tây Úc đã có hơn 100 ngàn người được chích ngừa. Hy vọng đến tháng 10, tất cả công dân Úc đều được chích ngừa Covid-19.

LOẠI THUỐC NGỪA NÀO ĐANG ĐƯỢC CHÍCH Ở ÚC ?

Hiện tại có 2 loại thuốc ngừa đang được dùng tại Úc:

- COMIRNATY do Pfizer và BioNtech bào chế, có thể dùng cho người trẻ và đặc biệt là người dưới 50. (thường được gọi tắt là thuốc Pfizer)
- COVID-19 VACCINE AstraZeneca do đại học Oxford, Anh Quốc bào chế, dùng cho người trên 50 tuổi (gọi tắt là thuốc Astra).

Cả hai loại thuốc này đều có tác dụng ngăn ngừa bệnh giống nhau. Mục đích của chích ngừa là giúp cơ thể không bị bệnh nặng và ngăn ngừa bệnh lây lan.

Cả hai loại thuốc đều phải chích 2 liều mới có hiệu nghiệm. Thời gian cách nhau giữa 2 liều có thể thay đổi từ 3 tuần đến 12 tuần tùy theo từng loại thuốc. Bắt buộc phải chích cùng một loại thuốc cho hai lần chích.

Cả hai loại đều an toàn cho những bà mẹ đang cho con bú.

TÁC DỤNG CỦA THUỐC CHÍCH NGỪA ĐỐI VỚI COVID-19

Vi khuẩn virus Covid-19 có những gai protein dùng để gắn vào tế bào con người và gây ra bệnh. Thuốc chích ngừa có mục đích giúp cơ thể nhận ra những gai trên người protein trên mình vi khuẩn là những "vật lạ" và sẽ tìm cách không cho nó bám vào tế bào và vi khuẩn sẽ bị tiêu diệt. Như vậy cơ hội nhiễm bệnh sẽ ít hoặc bệnh sẽ nhẹ hơn.

Vì những thuốc chích ngừa được Úc xử dụng không có chứa bất cứ cấu trúc nào của vi khuẩn Covid-19 nên chắc chắn sẽ **không bao giờ gây ra bệnh Covid-19 khi chích ngừa.**

Cho đến bây giờ, vì thời gian nghiên cứu vi khuẩn Covid-19 và bệnh còn quá ngắn nên chúng ta chưa biết là thời gian phòng ngừa của thuốc kéo dài bao lâu. Do đó mặc dầu đã được chích ngừa rồi, chúng ta vẫn phải:

1. Mang khẩu trang khi ra đường và nơi công cộng.
2. Rửa tay thường xuyên.
3. Giữ khoảng cách, nếu có thể.
4. Không ra khỏi nhà khi cơ thể không khỏe.

LÀM SAO ĐỂ CÓ THỂ ĐƯỢC CHÍCH NGỪA?

Bắt đầu từ ngày 3/5/2021, chích ngừa Tây Úc đã chuyển qua giai đoạn 2a, có nghĩa là tất cả mọi người trên 50 tuổi đều có thể được chích ngừa.

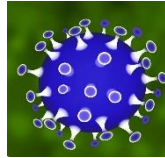
1. Mọi người trên 50 tuổi có thể ghi danh chích ngừa theo 3 cách sau đây:

- Điện thoại **13COVID (1326843)** sau đó bấm **3**, rồi bấm **1**, cuối cùng bấm **1**. Làm hẹn.
- Vào mạng [Covid-19 vaccine](#) và bấm vào [Vaccine Eligibility Checker](#) và làm theo hướng dẫn.
- Đến thẳng những nơi chích ngừa công cộng như Claremont showgrounds (gate 8), Perth Airport (2 George Wiencke Dr), Kwinana Supa Centre (46 Meares Ave) hay các phòng mạch bác sĩ có nhận chích ngừa Covid-19.

2. Sau khi đã có ngày, giờ hẹn chích, liên lạc với bác sĩ gia đình để xin tờ Tờm Tắt Bệnh Sử.

3. Đến ngày chích ngừa, nhớ mang theo:

- Thẻ Medicare.
- Bằng lái xe có hình chụp hay sổ thông hành (passport).
- Tờ tóm tắt bệnh sử do BS gia đình cấp.
- Thư giới thiệu của nơi mình làm việc.



Nếu cảm thấy không khỏe trong ngày đi chích, xin quý vị đừng đi chích nữa, và hẹn lại ngày khác.

Sau khi chích, bạn sẽ được yêu cầu ngồi lại 15 phút để theo dõi và trong những ngày sau đó bộ y tế sẽ gọi tin nhắn để theo dõi tình trạng sức khỏe của bạn.

NHỮNG GÌ XẢY RA SAU KHI CHÍCH NGỪA?

Sau khi được chích ngừa, có một số người sẽ bị:

- Đau, sưng, đỏ nơi chỗ chích.
- Nhức đầu.
- Mệt mỏi, đau bắp thịt hay đau khớp.
- Sốt nhẹ.

Đó là những dấu hiệu thường xảy ra sau khi được chích ngừa bất kỳ bệnh gì chứ không riêng gì Covid-19, chứng tỏ cơ thể đã đáp ứng với thuốc và thuốc đang huấn luyện cơ thể chống lại khi gặp bệnh.

Sau khi chích liều thứ nhất nếu bạn bị phản ứng nặng thì nên đi gặp bác sĩ.

Vì cơ thể cần một thời gian luyện tập mới có thể chống lại bệnh, thời gian này sẽ thay đổi từ vài tuần đến vài tháng, tỷ lệ thuận với tuổi (tuổi càng cao thì thời gian tạo miễn dịch sẽ càng dài). Do đó mặc dầu đã được chích ngừa nhưng chúng ta vẫn phải giữ những nguyên tắc căn bản về sức khỏe như mang khẩu trang, giữ khoảng cách, rửa tay, giữ vệ sinh cá nhân ...

Sau khi đã chích ngừa, bạn sẽ nhận được Giấy Chứng Nhận Đã Chích Ngừa Covid-19 (Covid Vaccine Certificates) qua email; ghi rõ loại thuốc đã chích, ngày chíchnhững chi tiết này cũng sẽ được đưa vào Cơ Quan Đăng Ký Chích Ngừa của Úc (Australian Immunisation Register), liên kết với tài khoản myGov và Medicare của bạn.

Trong tương lai, Giấy Chứng Nhận Chích Ngừa Covid-19 có thể sẽ là một điều kiện cần thiết để đi du lịch giữa các tiểu bang ở Úc hay nhập cảnh vào Úc.

Nguồn: <https://www.healthywa.wa.gov.au/COVID19vaccine>

DANH SÁCH MẠNH THƯỜNG QUÂN ĐÓNG GÓP VÀO QUỸ XÂY DỰNG TRUNG TÂM VĂN HÓA TÂY ÚC (trong tháng 4/2021)

No.	TÊN HỌ	\$\$\$\$
01	ÔNG LÊ HỮU THIÊN	300.00
02	BÀ LA NGỌC CAITLIN	500.00
03	ÔNG BÀ ĐÌNH VĂN RÊ	100.00
04	CÔ MIA COLVIN	100.00
05	BÀ LƯU BÍCH NGA	100.00
06	CÔ DƯƠNG PRISCILLA	50.00
07	ÔNG HUỖNH PHƯỚC	50.00



GIẤC NGỦ

Đối với sự tăng trưởng của trẻ con, giấc ngủ cũng quan trọng không kém gì đồ ăn hay thức uống. Khi ngủ đầu óc của các em sẽ thu nạp thêm năng lượng. Ngủ ngon sẽ giúp cho đầu óc các em thêm phần minh mẫn cũng như tập tã giúp cho cơ thể được cường tráng vậy.

TRÉ EM NGỦ BAO NHIÊU THÌ ĐỦ?

Số giờ ngủ cần thiết trong một ngày của các em sẽ tùy thuộc vào số tuổi. Số giờ ngủ của các em sẽ giảm dần khi tuổi các em càng lớn.

Số Tuổi	Số Giờ Cần Ngủ Trong 24 Giờ
1 tháng - 1 tuổi	14 đến 16 tiếng đồng hồ
1 tuổi - 2 tuổi	11 đến 14 tiếng đồng hồ
3 tuổi - 5 tuổi	10 đến 13 tiếng đồng hồ
6 tuổi - 12 tuổi	9 đến 13 tiếng đồng hồ
Trên 12 tuổi	8 đến 10 tiếng đồng hồ

Theo nghiên cứu của Murdoch Children's Research cùng với đại học Melbourne, những em đi ngủ trước 8 giờ 30 tối sẽ gặt hái được nhiều thành công trong việc học, tinh thần vui vẻ, sức khỏe tốt, lớn nhanh và tạo được mối liên hệ tốt đẹp với những người chung quanh. Ngoài ra cha mẹ có con đi ngủ sớm sẽ có cuộc sống tinh thần ổn định hơn.

NHỮNG ĐIỂM BẤT LỢI XẢY RA KHI THỨC KHUYA

Thức khuya sẽ xáo trộn chu kỳ thức-ngủ và nội tiết tố bình thường của con người, ảnh hưởng đến tâm thần lẫn thể xác. Nếu thường xuyên thức khuya sẽ dễ gây hậu quả tai hại lâu dài cho cơ thể:

1. Trẻ bị lùn: Phần lớn Kích Thích Tố Tăng Trưởng (Growth Hormone) ở trẻ em được tiết ra trong lúc các em ngủ và nhiều nhất là lúc trước nửa đêm. Do đó khi trẻ thức khuya, số lượng kích thích tố sẽ giảm rất nhiều nên trẻ không cao lên được.
2. Bỏ bữa ăn sáng: Trẻ thức khuya, ngày hôm sau sẽ dậy trễ, không kịp giờ đi học nên dễ dàng mất bữa ăn sáng, cơ thể không đủ năng lượng để sinh hoạt, dễ sinh bệnh.
3. Học kém: vì thiếu ngủ nên trí óc hoạt động thấp, giảm suy nghĩ, thiếu tập trung đôi khi còn ngủ gục trong lớp.



Sau đây là một vài cách để giúp các em ngủ đủ giấc (từ 8 đến 10 giờ trong một ngày).

- Ban ngày nếu các em có vẻ mệt, quạu quọ, mất tập trung thì cho em đi ngủ thêm.
- Trước giờ ngủ, tránh sử dụng ipad hay iphone.
- Nên đọc sách trước giờ ngủ.
- Giữ nhiệt độ điều hòa trong phòng (không quá nóng hay quá lạnh, giữ khoảng 22 tới 24 độ C).
- Không mặc quần áo quá dày hay bó chặt khi ngủ.
- Đói bụng sẽ khó ngủ.

Nguồn : <https://www.healthychildren.org>

CHÚNG TA CÓ NÊN CHỜ THỨC ĂN NGUỘI RỒI MỚI CẮT VÀO TỦ LẠNH KHÔNG?



Từ nhỏ, chúng ta thường nghe mẹ dặn: “khi cắt thức ăn vào tủ lạnh, chúng ta phải để thức ăn bên ngoài, nguội hẳn rồi mới được cho vào tủ lạnh”. Điều này đúng hay sai?

SAI. Vì thức ăn để nguội bên ngoài sẽ là cơ hội rất tốt để cho vi trùng sinh sản.

Khi thức ăn được để nguội ở bên ngoài, sau hai giờ, vi trùng bắt đầu sinh sôi nảy nở. Do đó khi chúng ta đợi thức ăn thật nguội rồi mới cho vào tủ lạnh, vô tình chúng ta đã mang mầm vi trùng trong thức ăn vào tủ lạnh. Tốt nhất là giữ thức ăn bên ngoài khoảng 75°C hay cho thẳng vào tủ lạnh.

Nhiệt độ lý tưởng của tủ lạnh là 0°C đến 4°C, ở nhiệt độ này vi trùng và nấm rất khó sinh sản. Listeria, là vi trùng gây nhiễm độc thức ăn thường sinh sản ở nhiệt độ trên 5°C.

CÁCH SƠ CỨU PHÒNG

Khi bị phỏng dù mức độ có nặng đến đâu, điều đầu tiên là cho vòi nước lạnh chảy liên tục trong vòng 20 phút trên chỗ da bị phỏng, hay đắp nước đá lạnh.

Sau đó, lấy lòng trắng trứng đã được đánh tan, thoa liên tục lên vết phỏng trong khoảng một hay hai giờ.

Collagen trong lòng trắng trứng sẽ giúp vết phỏng mau lành và da được tái tạo nhanh, không bị sẹo.

Sau khi thoa lòng trắng trứng nhiều lần, rửa sạch, tùy theo độ sâu của phỏng, có thể đưa người bị phỏng đi gặp bác sĩ gia đình hay bệnh viện để điều trị và chích ngừa bệnh Phong Đòn Gánh (Tetanus).

Kính thưa quý độc giả,

Vì phải chuẩn bị cho Đại Hội Cộng Đồng Người Việt Tự Do Liên Bang tổ chức tại Darwin vào giữa tháng 6, nên Bản Tin Tây Úc xin được phép ngưng một số. Số báo tới sẽ ra ngày 02/07/2021.

Ngoài ra những độc giả nào cần đọc lại những số báo cũ, xin vui lòng gửi yêu cầu về email bantintayuc@gmail.com. Chúng tôi sẽ đáp ứng.

Xin thành thật cảm ơn

Facebook

Facebook là gì?

Facebook là mạng xã hội lớn nhất hiện nay. Người ta dùng facebook để chia sẻ hình ảnh, tin tức hay tư duy của mình với một vài người thân, hay với rất nhiều người thân quen hoặc cả thế giới. Khi chúng ta chia sẻ một điều gì đó trên facebook thì được gọi là **đăng (post)** bài.

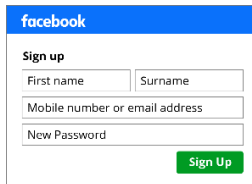
Người ta dùng facebook để:

- Giữ liên lạc với người thân, bạn bè, dù ở rất xa.
- Tìm kiếm lại những người thân đã lâu không gặp
- Theo dõi sinh hoạt hay những chuyến đi chơi xa của người thân.
- Kết nối với những người có cùng chí hướng.
- Tham gia những nhóm có cùng sở thích và đam mê
- Theo dõi tin tức thời sự trên thế giới

Cách tạo một tài khoản Facebook

Rất dễ dàng và hoàn toàn miễn phí.

1. Trước hết, bạn phải chuẩn bị những chi tiết cá nhân cần thiết như:
 - Tên, họ.
 - Địa chỉ email hay số điện thoại cầm tay
 - Ngày sinh
2. Tạo tài khoản (account)
 - Vào internet gõ www.facebook.com
 - Nhấn vào nút **Create New Account** (Tạo tài khoản mới)
 - Điền vào mẫu đơn những chi tiết cá nhân.



- Sau cùng nhấn vào nút **Sign Up** (đăng ký)
3. Tạo Mật Khẩu (password)
Đây là bước cuối cùng, quý vị phải chọn một mật khẩu mạnh. Trong mật khẩu phải gồm có đủ các loại như số, chữ thường, chữ hoa và ký hiệu, thí dụ như **8aB%**.
 4. Facebook sẽ gửi qua email của bạn một mã số bảo mật (security code). Bạn hãy làm theo sự chỉ dẫn trong email và lập tức tài khoản facebook của bạn sẽ được lập ra.
 5. Khi nào bạn muốn vào trang facebook, chỉ cần gõ www.facebook.com, sau đó nhấn vào tên tài khoản của bạn, rồi đánh vào mật khẩu. Như thế là bạn đã có một tài khoản facebook để nối kết với người thân.

Kiểm soát các cài đặt về quyền riêng tư

Tất cả những tài khoản mới của facebook đều ở dạng **Public (Công Khai)** có nghĩa là bất cứ người nào cũng có thể vào trang của bạn. Bạn có thể chuyển sang dạng Private (Cá Nhân/Riêng Tư) dành riêng cho những người bạn của bạn.



1. Nhấp vào mũi tên quay xuống ở gần góc trên cùng bên phải của màn hình.
2. Nhấp vào **Settings (cài đặt)**
3. Nhấp vào **Privacy** ở cột bên trái.

4. Sau đó nhấn vào **Edit**, nằm kế bên phần mà bạn muốn thay đổi. Thí dụ như bạn muốn công khai (public) các bài đăng hay giữ riêng cho mình (private).
5. Phải nhớ rằng bạn luôn luôn có thể thay đổi những cài đặt.

Cài Đặt Ảnh Hồ Sơ (profile picture)

Để cho người ta có thể nhận diện ra bạn khi bạn đăng bài hay bình luận trên facebook của người khác.

1. Nhấp vào **Edit Profile** trên thanh ngang phía trên.
2. Nhấn vào Edit ở phần Profile Picture
3. Nhấn vào **Upload photo** để tải hình từ máy vi tính hay từ hình trong facebook của bạn.
4. Nếu muốn bạn có thể thêm phần **Khung (Add Frame)** hay cắt hình (crop) theo kích thước bạn muốn.
5. Cuối cùng nhấn **Save**.
6. Bạn có thể áp dụng cách này để thêm hình cho Cover photo .

Chúc bạn thành công.

Nguồn <https://beconnected.esafety.gov.au/>

TRÁI CÂY KHÔ

Trái cây khô là trái cây tươi đã được rút đi gần hết nước, bằng nhiều cách khác nhau như: máy sấy hay phơi khô.

Những loại trái cây khô thường thấy là nho, mít, mơ, mận, chà là, chuối, thơm, táo....

Trái cây khô mà chúng ta bán ở đây không phải là loại trái cây khô bọc đường (candy coated), mà người Việt gọi là mít. Trái cây khô bọc đường có chứa nhiều chất đường nên không tốt cho sức khỏe

Trái cây khô không cần phải bảo quản nhiều như trái cây tươi, do đó rất được ưa thích vì giữ được lâu, không cồng kềnh, rất tiện lợi khi mang đi đường....



Sau với trái cây tươi, trái cây khô ngoại trừ phần nước bị mất, có rất nhiều chất bổ dưỡng, nhiều chất xơ, nhiều chất muối khoáng, nhiều sinh tố, giàu chất antioxidants (đặc biệt là chất Polyphenol antioxidants rất tốt cho sức khỏe: điều hòa bộ tuần hoàn, bộ

tiêu hóa, làm giảm được một số bệnh thông thường). Duy chỉ có Vitamin C là hơi bị giảm trong hóa trình làm khô. Tuy nhiên vì trái cây khô có quá nhiều năng lượng nên chúng ta không nên ăn nhiều rất có hại.

Khi mua trái cây, chúng ta phải đọc kỹ Bảng Thành Phần các chất có ghi rõ trên bao bì để xem Đường có nhiều không?

Có nhiều nhà sản xuất đã thêm chất Sulfites vào để cho trái cây khô trông đẹp hơn và không mất màu. Chất này có thể gây dị ứng, đau bụng, ngứa da... tốt nhất là nên chọn trái cây khô có màu tự nhiên nâu hay xám chứ không nên chọn màu sáng đẹp.

Nên giữ trái cây khô trong hộp sạch và khô để tránh bị nhiễm nấm hay vi trùng.

Cuối cùng thì ăn trái cây tươi hay khô vẫn tốt hơn là ăn chips.