TÂY ÚC

# BẢN TIN

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu / Tây Úc

Phát Hành vào mỗi Thứ Sáu đầu tháng - số 03 - 04 / 09 / 2020

## SINH HOẠT VĂN PHÒNG CỘNG ĐỒNG

### Lớp Học Tiếng Anh Miễn Phí

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc tổ chức lớp học tiếng Anh miễn phí.

Lớp học đã bắt đầu từ 15/08/2020
**vào mỗi thứ 7 hàng tuần,**
lúc **9:00 giờ sáng – 11:00 giờ trưa**

### Lớp Học Thi Lấy Quốc Tịch

Nhằm mục đích giúp đỡ cho người Việt tại Tây Úc trong việc làm giấy tờ xin và thi vào quốc tịch.
Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc tổ chức lớp học thi quốc tịch với học phí tượng trưng.

**Giúp đỡ đồng hương** trong việc điền các loại form nhà nước, liên lạc với những cơ quan chức năng, tìm hiểu thêm về đời sống ở Úc ...

Quý đồng hương muốn tham dự một hoặc hai lớp học trên hoặc cần giúp đỡ xin vui lòng liên lạc:

***Văn Phòng Cộng Người Việt Tự Do***
***Unit 4+5, 151-155 Brisbane Street, Perth WA 6000.***
**Thứ Hai – Thứ Sáu: từ 10 giờ đến 16 giờ**
***Điện thoại: 9328 9391***
**hay Email: *vpcdwa@gmail.com***

Đồng hương có thể lấy BẢN TIN TÂY ÚC tại một số tiệm thực phẩm Việt Nam, văn phòng Cộng Đồng, phòng mạch BS Hội & BS Dũng, Nha sĩ Lê Tony . Nếu quý vị nào muốn nhận Bản Tin Tây Úc màu và sớm xin cho biết địa chỉ email, chúng tôi sẽ gởi thẳng đến.

### TRƯỜNG VIỆT NGỮ CỘNG ĐỒNG TÂY ÚC

Địa Chỉ: **TRƯỜNG TRUNG HỌC GIRRAWHEEN**
Calvert Way – Girrawheen 6064

Giờ học: **2 giờ đến 4 giờ chiều mỗi Thứ Bảy**

Nhận học sinh từ 5 tuổi trở lên.

Liên lạc : Cô Hiệu Trưởng Xuân Hương

**0437 074 938**

**Đón Nghe**

**CHƯƠNG TRÌNH**
**PHÁT THANH VIỆT NGỮ**

**mỗi chiều thứ Sáu lúc 6 giờ**
**trên làn sóng 95.3 MHz**
**của đài 6EBA-FM**

*Để cho nội dung của Bản Tin ngày càng phong phú và thiết thực, xin quý đồng hương vui lòng gởi bài vở, đóng góp ý kiến hay những thắc mắc mà quý vị muốn tìm hiểu.*
Điện thoại: 9328 9391
Email: bantintayuc@gmail.com
Bưu điện: Unit 4-5/151 Brisbane street - Perth 6000
Đề tài tìm hiểu cho số báo tới: MUA SẮM TRÊN MẠNG

**Nếu muốn BẢN TIN TÂY ÚC sống lâu và sống mạnh, xin hãy đóng góp và phổ biến rộng rãi.**

# THUỐC KHỬ TRÙNG TAY
# (HAND SANITISER)

Theo Bộ Y Tế , một trong những phương pháp hữu hiệu để phòng chống sự lây nhiễm của virus Covid-19 là **thường xuyên rửa tay với xà bông.** Mỗi lần rửa tay phải kéo dài ít nhất 20 giây (bằng thời gian hát bài Happy Birthday). Siêu vi Convid-19 rất mỏng manh do đó khi rửa tay với xà bông, xà bông sẽ tiêu diệt chất mỡ bên ngoài tế bào của siêu vi, làm yếu vỏ tế bào và tiêu diệt chúng.

Trong trường hợp không có nước và xà bông thì chúng ta có thể dùng Thuốc khử Trùng Tay (hand sanitiser). Phải nhớ rằng Thuốc Khử Trùng Tay sẽ không có hiệu quả nếu tay chúng ta quá dơ. Khi mua Thuốc Khử Trùng Tay, chúng ta phải để ý đến một số điều như sau:

1. Trên chai phải có ghi một trong hai chất sau đây:
   - Ethanol 80%
   - Isopropyl Alcohol 75%

Chúng ta có thể thử để xem thuốc khử trùng có hiệu nghiệm hay không, bằng cách thoa chất đó lên tay, nếu sau một thời gian ngắn mà chất đó vẫn còn dính trên tay, nghĩa là không bốc hơi nhanh thì chất đó không đủ sức diệt siêu vi. Alcohol có tác dụng khử trùng cao nhất ở nồng độ 70% - 80% . Alcohol có nồng độ cao hơn 85% sẽ giảm tác dụng khử trùng.

2. Chọn chai có hình dạng khác với những chai đựng thức ăn, uống để trẻ em không nhầm lẫn. Ngộ độc Thuốc Khử Trùng Tay có thể gây chết người.

# DI CHÚC (Will)

***Di chúc là gì?***

Đây là một văn bản pháp lý: người viết Di Chúc muốn tài sản của họ sẽ được phân chia thế nào sau khi họ qua đời.

***Những điều cần cân nhắc kỹ trước khi viết Di Chúc.***

- Chọn Người Thụ Lý Di Chúc ( Executor), tốt nhất nên chọn hai người, phải trên 18 tuổi. Phải có sự đồng ý của người này trước khi ghi tên họ vào tờ Di Chúc. Người này có nhiệm vụ thực hiện Di Chúc của người quá cố. Người Thụ Lý Di Chúc không có quyền thay đổi những điều đã viết trong di chúc.
- Tổng kết tài sản: Liệt kê tất cả tài sản sẽ được phân chia ngoại trừ những tài sản đứng tên chung với người khác, tiền Hưu Bổng, tiền Bảo Hiểm, tài sản nằm trong Trust.
- Danh sách những người thừa kế (tên tuổi, địa chỉ liên lạc...) Cho ai cái gì hoặc bao nhiêu?
- Chọn người Giám Hộ (Guardian) cho con mình nếu con dưới 18 tuổi.
- Chọn hình thức tang lễ, chôn ? thiêu? Ở đâu?
- Sẽ cất Di Chúc ở đâu cho an toàn và nhớ báo cho người Thụ Lý Di Chúc biết.

***Điều kiện cần thiết để Di Chúc được hợp pháp***

Để được hợp pháp, Di Chúc phải được ký tên trước mặt hai người chứng độc lập (không có dính dáng đến di chúc), **ba người cùng xài một cây viết** và người viết phải ở trong tình trạng tinh thần sáng suốt.

***Những điều phải có trong Tờ Di Chúc(Check List):***

1. Họ, Tên Tuổi, Địa Chỉ, Nghề Nghiệp của người viết
2. Ghi rõ ngày tháng viết Di Chúc.
3. Ghi rõ tên, họ, địa chỉ của người Thụ Lý Di Chúc.
4. **Không được bôi xóa bất cứ chữ nào**.

Trong trường hợp đơn giản: tài sản không nhiều và người thụ hưởng không đông, trong tương lai chắc chắn sẽ không có xảy ra tranh chấp, chúng ta có thể mua Will Kit ở các Tiệm Bán Báo (newsagents) để viết Di Chúc. Tuy nhiên trong những trường hợp có nhiều tài sản hay quan hệ gia đình phức tạp thì tốt nhất nên nhờ Luật Sư làm dùm, tốn tiền nhưng sẽ an tâm hơn.

***Lúc nào nên làm Di Chúc và có thể sửa đổi sau khi đã viết không?***

Sau 18 tuổi, Di chúc có thể viết bất cứ lúc nào. Chúng ta có thể thay đổi Di Chúc bao nhiêu lần trong đời cũng được, nhưng tốt nhất là viết lại tờ Di Chúc **mới** mỗi khi có sự thay đổi. Di Chúc **cũ** sẽ tự động mất hiệu lực.

***Nếu tôi kết hôn hay ly dị sau khi viết di chúc***

Tờ Di Chúc viết trước khi ly dị hay kết hôn sẽ không còn hiệu lực. Nên viết lại Di Chúc mới hay hỏi Luật sư.

*Bài kỳ sau sẽ nói về "Người chết mà không để lại di chúc"*

***Nguồn: Legal Aid – Western Australia & Citizen Advice Bureau***

# NHỮNG ĐIỀU SẼ XẢY RA Ở TÂY ÚC TRONG THÁNG CHÍN NĂM 2020

## 1. TRỢ CẤP NGƯỜI GIÀ CÓ THỂ SẼ KHÔNG ĐƯỢC TĂNG

Kể từ năm 1931 , mỗi năm TRỢ CẤP NGƯỜI GIÀ của Úc được tăng hai lần vào ngày 20/3 và 20/9 dựa vào mức độ lạm phát và mức lương tăng. Tuy nhiên năm nay vì ảnh hưởng nghiêm trọng của đại dịch Covid-19, nên 20/9 này Trợ Cấp Người Già có thể sẽ không thay đổi.

## 2. KHÔNG CÓ ROYAL SHOW

Fair and Cattle Show hình thành từ năm 1834 ở Guilford, sau đó dời về Claremont Show từ năm 1905 với tên mới là Perth Royal Show. 2004 Perth Royal Show được xem là một biểu tượng của Tây Úc. Ngoại trừ những năm Thế chiến I & II, Perth Royal Show đã đều đặn mở cửa hằng năm đón tiếp hằng trăm ngàn trẻ con đến vui chơi. Tuy nhiên năm nay 2020, lần đầu tiên Perth Royal Show không được mở cửa. Hy vọng năm 2021 Perth Royal Show sẽ trở lại với nhi đồng Perth.

### LÁI XE & ĐIỆN THOẠI CẦM TAY

Kể từ ngày ***1/9/2020***, tài xế đang lái xe mà **ĐỤNG VÀO điện thoại cầm tay** sẽ bị phạt từ **$500 đến $1,000 và bị trừ 3 - 4 điểm.**

## 3. TÂY ÚC & COVID-19

Tây Úc vẫn còn duy trì giai đoạn 4, nghĩa là:

1. Luật 2 mét vuông ở những nơi công cộng như tiệm ăn, vẫn còn áp dụng.
2. Casino, Optus Stadium, HBF Park và RAC Arena mở cửa lại nhưng chỉ hoạt động 50%.
3. Hội chợ vẫn chưa được phép tổ chức.
4. Biên giới giữa Tây Úc và các tiểu bang vẫn còn đóng.

*Tùy theo tình hình dịch Covid-19, Giai Đoạn 5 có thể sẽ bắt đầu vào ngày Thứ Bảy 24/10/2020*

# THU MUA VE CHAI

## CONTAINER FOR CHANGES SCHEME

Kể từ ngày **01/10/2020** , tiểu bang Tây Úc sẽ phát động Chương Trình Containers for Changes (Thu Mua Ve Chai)

Hầu như các loại chai, lon, hộp bằng thiếc, thủy tinh, giấy, nhựa… có thể tích từ **150ml đến 3 lít** đều có thể nhận được 10c tại các địa điểm thu mua, với điều kiện nó phải được ghi rõ như sau:

**ĐỊA ĐIỂM THU MUA VE CHAI (REFUND POINT):** có thể là một cơ sở thương mai, cơ quan từ thiện hay một tổ chức không vụ lợi (not-for-profit). Tại đây mọi người có thể mang những chai hợp lệ đến để đổi lấy 10 cents.

**NHIỆM VỤ CỦA ĐỊA ĐIỂM THU MUA:**

- Thu mua những chai, lon hợp lệ.
- Trả 10 cents cho mỗi chai, lon
- Đếm và chia chai, lon ra 11 loại khác nhau.
- Bảo quản các chai lon.
- Báo cáo cho người điều hợp viên của chương trình.
- Làm tròn vai trò kế toán.

**CÁC LOẠI ĐỊA ĐIỂM THU MUA VE CHAI:**

1. Bag Drop Off (Bag it, Tag it, Drop it) Ve chai sẽ được bỏ vào bịch, người bán sẽ in ra tại chỗ một cái nhãn có số đăng ký của mình dán vào bịch, sau dó cho vào thùng chứa. Tiền sẽ được tự động bỏ vào trương mục của người bán.
2. Máy thu Mua (Reverse Vending Machine)
3. Quầy Thu Mua Lưu Động: thường ở bãi đậu xe, vài giờ trong ngày theo một lịch trình nào đó.

**ĐỊA ĐIỂM THU NHẬN (DONATION POINT):** thường do các tổ chức từ thiện hay vô vụ lợi điều hành. Họ thu nhận chai/ lon để gây quỹ. Nếu những cơ quan này không có chỗ chứa chai/lọn, thì họ vẫn có thể cho số đăng ký của tổ chức mình để người bán chai/lon hiến tặng tiền bán được vào số đăng ký đó.

**Số ĐĂNG KÝ CỦA CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT TỰ DO TÂY ÚC** là **C10282246, xin quý vị đóng góp để CĐ có khả năng sinh hoạt phúc lợi cho mọi người, Quý vị có thể mang thẳng chai/lon đến Văn phòng Cộng Đồng địa chỉ unit 5 / 151 – 155 Brisbane St Perth**

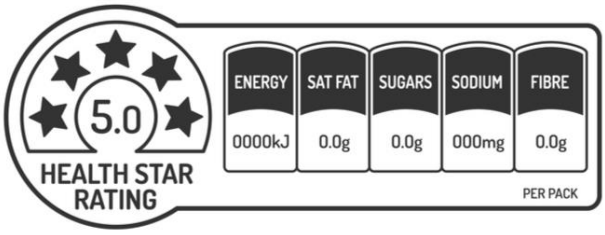
Nguồn: www.containerforchange.com.au

# TÌM HIỂU NHỮNG NGÔI SAO ĐỊNH GIÁ VỀ SỨC KHỎE TRÊN THỨC ĂN

(HEALTH STAR RATING)

Nước Úc là một trong những quốc gia có tỷ lệ dân béo phì rất cao. Cứ 4 đứa trẻ là có một đứa hơi nặng ký. Chứng béo phì sinh ra do số lượng Đường, Muối và chất béo có trong thức ăn mà chúng ta không để ý đến.

Năm 2014 chính phủ Úc đã đặt ra Hệ Thống Ngôi Sao Định Giá về sức khỏe để dán trên các bao đựng thức ăn. Thức ăn sẽ được định giá từ 0.5 đến 5 ngôi sao. Thực phẩm có nhiều ngôi sao sẽ là thực phẩm tốt cho sức khỏe.




Các nhà sản xuất sẽ dựa vào cách tính để cho khách hàng biết Định Giá Ngôi Sao Sức Khỏe của sản phẩm mình. Cách tính này sẽ tính trên 100ml hay 100g của sản phẩm và dựa vào những nguyên liệu được dùng để chế biến ra sản phẩm đó như: chất xơ (fiber), chất đạm(protein), rau cải (vegetable), hạt (nut), chất mỡ bảo hòa (saturated fat), muối, đường, cũng như năng lượng cung cấp nếu chúng ta ăn 100g của sản phẩm dó.

Hệ Thống Ngôi Sao Định Giá về sức khỏe không bắt buộc áp dụng cho hết tất cả thực phẩm ở Úc. Nó có tính cách tự nguyện nhiều hơn. Chính phủ vẫn còn bàn cãi là có nên bắt buộc các nhà sản xuất phải dán Ngôi Sao Định Giá Về Sức Khỏe trên tất cả sản phẩm ăn uống hay không?

Nguồn: www.healthstarrating.gov.au

*Bản Tin Tây Úc tri ân sự đồng hành, hỗ trợ công sức và tài chánh của quý vị Mạnh Thường Quân:*

- ***Nhà in S&T Printings***
- ***Dược sĩ Nguyễn Thành Đại***
- ***Nha sĩ Lê Anh Tuấn Tony***
- *Ông Nguyễn văn Tăng*
- *Ông Bà Phan văn Vinh*
- *Ông Bà Trần văn Sơn*
- *Ông Bà Trần văn Vũ*

*Và rất nhiều thân hữu âm thầm khác*

# ĐƯỜNG TRONG THỨC ĂN

Mỗi khi nói đến thức ăn ngọt, chúng ta thường nhắc đến bánh, kẹo, chè, chocolate ..... nhưng chúng ta không ngờ rằng đa số những thức ăn của chúng ta đều có chứa đường. Đường có mặt trong thức ăn dưới 3 dạng:

1. Đường được thêm vào trong lúc chế biến.
2. Đường ở trong mật, nước trái cây.
3. Đường thiên nhiên trong trái cây, rau cải, sữa, gạo, lúa mì, khoai (dưới dạng tinh bột).

Theo WHO, để tránh sâu răng và những bệnh khác, mỗi ngày chúng ta chỉ cần 24g hay 6 muỗng cà phê đường.

Do đó khi chọn thức ăn hay thức uống, chúng ta nên liếc sơ qua **số lượng đường tính trên 100g, dưới 15g** là tốt.

Tuy nhiên thỉnh thoảng nếu chúng ta thèm một chút thức ăn ngọt , chúng ta có thể ăn hoặc uống được nhưng phải nhớ uống thêm một ly nước lọc để rửa sạch chất ngọt trong miệng hay ăn một nắm hạt hoặc uống một ly sữa.

# QUẢNG CÁO – RAO VẶT – NHẮN TIN


| | | | |
|---|---|---|---|
| Phòng Khám Nha Khoa<br>**LT DENTAL**<br>Nha sĩ **LÊ ANH TUẤN TONY**<br>BDSc (UWA)<br>445 William St – Perth 6000<br>(08) 9328 5027<br>admin@ltdental.com.au | <br>**LK GAS**<br>Lắp Ráp Và Bảo Trì<br>Khâu Lắm **0421 371 186**<br>tanlamkhau@yahoo.com.au | **CÂU LẠC BỘ ĐÁ BANH WESTNAM UNITED**<br>Shelvock Park, Koondoola<br>www.westnam.org.au<br>Facebook - Westnam United<br>Email - info@westnam.org.au | Chuyên Mua Bán, Môi Giới Nhà Đất Cho Cộng Đồng Người Việt<br>JN REAL ESTATE<br>Jamie: 0420 986 968<br>info@jnre.com.au |
| **TONY NGUYEN PATIO & FENCING**<br>Chuyên nhận làm Hàng Rào sắt, Cổng sắt, Patio ....<br>Thành: 0409 104 999<br>Mai 0422 782 098<br>tonynguyenpatiofencing@hotmail.com | **Balga Plaza Pharmacy**<br>MỞ CỬA 7 NGÀY<br>BALGA PLAZA SHOPPING CENTRE<br>108 Princess Rd, Balga 6061<br>**9349 6334** | **S&T Graphic Design & Colour Print**<br>718 Marshall Road, Malaga 6090<br>**(08)9248 1286**<br>shern@stcolourprint.com | <br>**VĨNH LONG FOODS**<br>Chả Giò, Bánh Tét,<br>những loại bánh cổ truyền VN<br>Oanh **0403 410 681** |


Mọi đóng góp ý kiến, bài vở, nhờ đăng Quảng Cáo hay Rao vặt xin gởi về email bantintayuc@gmail.com