



BẢN TIN

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu/Tây Úc

Phát Hành mỗi tháng – Số 24 – Tháng 08/2022

TÂY ÚC

Thưa quý đồng hương. Đây là số thứ 2 mà Bản Tin chỉ phát hành trên điện thư hay trên mạng mà thôi, không in ra giấy nữa, để tiếp tay cải thiện môi sinh của địa cầu.

TIN TỨC SINH HOẠT CỘNG ĐỒNG

1. Sau đây là link để đi thẳng vào FaceBook của CĐ. Xin lưu ý là có rất nhiều facebook có tên tương tự như tên của CĐ mình. Phải thấy cái **logo 45 năm** như sau



<https://www.facebook.com/VietnameseCommunityInAustraliaWChapter/>

2. **Cập nhật diễn tiến xây dựng TTVH:**

Bank account của Trung Tâm Văn Hóa
Nhận **207,425.03** từ recycle collection của đồng bào.
Nhận **174,900** chính phụ trợ giúp.
Chi **83,356.51** cho kiến trúc sư & các dịch vụ chính phủ
Còn trong account TTVH là **298,968.52** (31/7/2022)
Chúng ta vẫn trong giai đoạn chờ đợi giấy khai quang và các thủ tục chuyển tiền của chính phủ Tiểu Bang và Liên Bang. Chậm và phức tạp!!! Ủy Ban Xây Dựng TTVH của CĐ vẫn ráo riết làm việc không ngừng nghỉ.
Xin đồng bào tiếp tục đóng góp: tiền mặt hay recycles, vì nhà nước cung cấp fundings không đủ, họ muốn chính chúng ta phải tự đóng góp thêm.

Chân thành cảm tạ Anh Minh MCQ Malaga đã tặng \$2.000
Chị Trần Hào Tâm Anh Sandra \$100, Chị Võ Bình Tuy: \$50

3. **Kể từ 16.7.2022** Ban “Sức Khỏe, Thể Dục, Văn Hóa Và Giải Trí” của Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc xin chân thành cảm tạ phó chủ tịch CĐNVTD Ted Nguyễn và anh Hữu Trần (Westnam United Soccer Club) đã cho cộng đồng sử dụng miễn phí club house trên Shelvock Cres, Koondoola.

Ban Chấp Hành CĐ xin gửi lời cảm ơn đến tất cả những anh chị huấn luyện viên: chị Ánh Tuyết huấn luyện viên Line Dance, anh chị Khanh Huỳnh huấn luyện viên Ballroom Dancing, anh Dương huấn luyện viên Yoga, anh chị Hiếu & Dung huấn luyện viên Taichi và Dưỡng Sinh, chị Liên Mai HLV Zumba (Mỹ phẩm Dermalyana), chị Mộng Huyền huấn luyện viên Âm Nhạc Cổ Truyền, Ca Múa, Thể Dục Thẩm Mỹ, và Võ Sư Huỳnh Thanh Tòng môn Võ Bình Định, và tất cả những cộng tác viên đã âm thầm giúp đỡ cho các HLV trong việc quảng bá, tập luyện và đón tiếp cho các lớp.

Chân thành cảm tạ đồng hương đã tham dự đồng đảo làm cho những sinh hoạt hết sức phong phú vui vẻ hài hòa. 🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

Xin nhắc lại thời khoá biểu:

THỨ BẢY:

9:00 – 11:00 **Lớp Dưỡng Sinh, Taichi.**
HLV anh chị Hiếu Dung
0414 509 349
11:00-12:00 **Ballroom Dancing,**
HLV anh chị Khanh Huỳnh
0433 169 266
12:00– 13:00 **Võ Bình Định,**
Võ sư Huỳnh Thanh Tòng
0478 201 881
13:00-14:00 **Yoga** HLV anh Dương
0432 133 879
14:00-16:00 **Line Dance:** HLV chị Ánh Tuyết
0401 074 006.

CHỦ NHẬT:

12:00-14:00 **Zumba**
HLV chị Liên Mai 0431 999 345
14:00-16:00 **Múa và Âm Nhạc Cổ Truyền & Thể Dục Nhịp Điệu và Thẩm Mỹ**
HLV chị Mộng Huyền 0402 330 331.

Một lần nữa CĐ xin chân thành cảm tạ toàn thể đồng hương đã đóng góp công sức, thời giờ và nhiệt huyết cho cộng đồng bé nhỏ của chúng ta, giữ vững tình thân ái, đoàn kết, gia tăng sức khỏe kéo dài tuổi thọ. Còn một số sinh hoạt nữa đang trong vòng sắp xếp và sẽ thông báo cụ thể sau.

Khởi đầu đã có hơn 140 hội viên tham gia các lớp sinh động kể trên.

Mọi thắc mắc xin gọi 0488 042 182 (bs Dũng)

Email” vietnameswa@gmail.com



Clubhouse của Westnam United cũng là nơi thu 10cent recycle cho CĐ chúng ta gần 2 năm qua với số lượng rất lớn. Xin cảm tạ Ted Nguyễn và Hữu Trần của Westnam United Soccer Club.

CHỨNG BÉO PHÌ Ở TRẺ EM

Công Ty The Better Health vừa được Bộ Y Tế Tây Úc tài trợ 5 triệu cho Chương Trình Ngăn Ngừa Chứng Béo Phì ở trẻ em từ 2 tuổi trở lên.

Chương trình này miễn phí và trọng tâm nhằm vào việc dạy các em từ 2 tuổi đến 12 chọn thức ăn lành mạnh, hoạt động tích cực hơn và giảm thời giờ xem tivi hay chơi game hay máy tính.

Theo thống kê của Bộ Y Tế, có khoảng ¼ trẻ em Tây Úc bị chứng béo phì, 60% không chơi thể thao và chỉ có 20% trẻ em là chịu ăn rau cải và trái cây.

Thế nào là Chứng Béo Phì ở trẻ em?

Một đứa trẻ bị gọi là béo phì khi so với những trẻ em khác cùng độ tuổi, cân nặng của bé sẽ ở mức độ tối đa.

Dấu hiệu của chứng béo phì.

Triệu chứng hiển nhiên nhất là bé cân nặng hơn so với các bạn cùng tuổi và BMI (Body Mass Index) vượt trên mức 85th.

Nguyên nhân của chứng béo phì

Đa số là do trẻ ăn uống những thức ăn có quá nhiều năng lượng (thức ăn và uống có nhiều chất đường và chất béo), nhiều hơn số năng lượng mà cơ thể cần để tăng trưởng và sinh hoạt hằng ngày. Những năng lượng dư thừa đó sẽ dự trữ trong cơ thể dưới dạng mỡ. Ngoài ra có thể do trẻ không thích vận động cơ thể mà dành thời giờ nhiều để ngồi (xem tivi, chơi game).

Một vài nguyên nhân khác như những bệnh về di truyền, tuyến nội tiết hay rối loạn biến dưỡng ...

Ảnh hưởng của Chứng Béo phì

1. Tâm lý: Bé mất tự tin và lâu dần sẽ đưa đến trầm cảm. Dễ bị bắt nạt hay bị kỳ thị ở nơi đám đông. Không hòa đồng với bạn bè, nảy sinh ra tánh tình bất thường, lập dị.
2. Cơ thể: do phải chịu sức nặng quá tải nên sau này lớn lên, sẽ có nhiều nguy cơ mắc những bệnh như sau:
 - Đau Khớp háng, gối và mắt cá chân.
 - Tiểu Đường.
 - cao huyết áp.
 - Máu có nhiều mỡ.

Những trẻ con béo phì nếu không ngăn ngừa sẽ dễ bị béo phì khi trưởng thành kèm theo những chứng

bệnh nguy hiểm khác như : bệnh tim mạch, gan nhiễm mỡ

Những điều nên tránh khi thảo luận với con em về chứng béo phì:

1. Không được dùng từ MẬP – BÉO
2. Không so sánh bé với bạn của bé.
3. Không chê bề ngoài của bé.
4. Không đặt chỉ tiêu giảm cân mà phải cố gắng tăng dần những thức ăn tốt cho sức khỏe trong khẩu phần của bé.

Làm thế nào để ngăn ngừa Chứng Béo Phì:

1. Trong gia đình:
 - Ăn nhiều thức ăn tốt cho sức khỏe như: trái cây, rau cải, thịt, sữa và uống nhiều nước KHÔNG đường.
 - Ăn uống điều độ, không được bỏ bữa nhất là bữa điểm tâm.
 - Luôn luôn có bữa cơm gia đình.
 - Không dự trữ những thức ăn có nhiều năng lượng như kẹo, chocolate ... trong nhà. Tốt nhất là không mua.
 - Tránh cấm cản hay kiểm soát thức ăn của bé mà để bé tự kiểm soát.
 - Tránh không dùng bánh kẹo làm phần thưởng cho bé.
 - Khuyến khích bé chơi nhiều hoạt động ngoài trời, tham gia thể dục thể thao.
 - Giảm bớt thời gian thụ động của bé trong việc xem tivi hay chơi game.
 - Nhưng người quan trọng nhất để giúp các bé vẫn là cha mẹ. Cha mẹ phải luôn luôn là tấm gương tốt nhất để các bé noi theo.
2. Bác sĩ gia đình có thể tìm hiểu thêm nguyên nhân gây Chứng Béo Phì của bé, cho ý kiến hoặc cho bé gặp bác sĩ chuyên khoa hay bác sĩ tâm lý .
3. Tổ chức cộng đồng địa phương:
 - Y Tá học đường.
 - Trung Tâm Sức Khỏe Nhi Đồng.
 - Chuyên viên Dinh Dưỡng (Dietitian).
 - Better Health Program: chương trình này miễn phí cho mọi đứa trẻ từ 2 đến 13 tuổi .

Nguồn: Healthy WA



TIN DU LỊCH ĐÓ ĐÂY



Trong những ngày vừa qua, sau đại dịch covid-19, số người du lịch bằng đường hàng không đã tăng lên rất nhiều, dẫn đến một số tệ trạng như: chuyến bay bị hủy hay dời, lạc mất hành lý, thời gian chờ ở phi trường kéo dài... Do đó một số hãng hàng không thế giới đã ra một số thông báo như sau:

QANTAS - trong tháng 8/22, Qantas dự định sẽ cắt một số chuyến bay và cùng lúc sẽ mướn thêm nhân viên làm việc dưới đất. Sau khi số nhân viên mới này được huấn luyện thuần thục rồi thì Qantas sẽ hoạt động bình thường trở lại.

NAM HÀN - sau ngày 25/07, du khách đến Nam Hàn sẽ phải thử PCR trong vòng 1 ngày và sau đó tải kết quả lên Q-Code app. (tìm thấy ở trang mạng của Korea Tourism Board).

LUFTHANSA (ĐỨC) - trong tuần qua Đức đã hủy hơn 1000 chuyến bay ảnh hưởng đến 130,000 hành khách, vì công nhân đình công. Lý do đình công là nhân viên hãng hàng không yêu cầu được tăng 9,5% lương vì phải làm việc thêm ngoài giờ và đã không được tăng lương trong vòng 3 năm qua.

PHI TRƯỜNG FRANKFURT (ĐỨC) khuyên mọi người khi mua túi hành lý nên chọn mua túi có màu càng nổi, càng lạ, càng tốt và tránh **không mua màu ĐEN** vì hành lý màu đen sẽ khó tìm trong rừng hành lý nếu bị lạc.

HỘ CHIẾU CỦA ÚC VÀ TÂN TÂY LAN là một trong những Hộ Chiếu mạnh, có thể đến 185 nơi trên thế giới mà không cần giấy thông hành (Visa). Văn phòng cấp hộ chiếu của Úc cũng nhắc nhở công dân Úc khi cần xin hộ chiếu nên nộp đơn sớm để khỏi lỡ chuyến bay, vì số lượng xin cấp hộ chiếu đã tăng vọt sau ngày Úc mở cửa biên giới.

PHI TRƯỜNG HEATHROW (ANH), để tránh số lượng khách du lịch ào ạt trong khi số nhân viên phục vụ lại giảm, Phi Trường Heathrow đã giới hạn số lượng người đi máy bay là 100,000/ngày. Hy vọng tệ trạng này sẽ sớm chấm dứt để chuẩn bị cho mùa hè tháng 9 sắp tới.

MALTA, kể từ ngày 25/07, du khách sẽ không cần phải đưa ra giấy chứng nhận chích ngừa Covid 19 hay phải thử test khi đến Malta.

BHUTAN bắt đầu từ tháng 9, lần đầu tiên sau 2 năm đóng cửa, du khách đến Bhutan phải đóng 200 đô Mỹ/ một đêm.

HY LẠP (GREECE) Nếu trong thời gian du khách đang ở Hy Lạp mà mắc bệnh Covid-19 thì không cần phải cách ly, chỉ cần đeo khẩu trang nơi công cộng.

BỜ ĐÀO NHA (PORTUGAL) đã bãi bỏ tất cả những yêu cầu liên quan đến Covid-19 khi đến nước này.

VENICE (Ý) sẽ là thành phố đầu tiên trên thế giới đặt ra thuế nhập thành. Kể từ tháng 1/2023, những ai muốn viếng Venice phải đóng 10 Euro, số tiền này được dùng để trùng tu những tác phẩm kiến trúc của thành phố.

JETSTAR, trong vài tháng tới, hãng Jetstar sẽ được tăng cường với 38 Airbus NEO. Những máy bay này sẽ được sơn bằng loại sơn nhẹ hơn khoảng 30% loại sơn thường dùng, do đó sẽ giảm đi 15% nguyên liệu tiêu dùng.

SAMOA sẽ mở cửa đón du khách kể từ 1/8/22. Du khách đến Samoa cần phải tuân theo một số điều luật về Covid-19 như: phải có giấy chứng nhận chích ngừa, thử test khi mới đến...

Nguồn Skyscanner (27/7/22)

Trường Đại Học Curtin đang cần người tham gia Dự Án Nghiên Cứu Về Vấn Đề "An Cư" của người nhập cư tại Tây Úc. Bạn có thể tham gia chương trình này trực tiếp hay qua thông dịch viên.

Tiêu chuẩn:

- Đủ 18 tuổi trở lên.
- Sinh ra ở nước ngoài và không phải người nói tiếng Anh.
- Đã trải qua khó khăn về chỗ ở, hoặc vô gia cư.
- Hiện tại đang sống ở Tây Úc.
- Địa chỉ liên lạc: home@curtin.edu.au

NHỮNG NGƯỜI NGỒI XE LĂN NHƯNG THÍCH DU LỊCH CẦN BIẾT

Với những thiết bị tối tân hiện nay, du lịch không còn là một ước mơ không thể thực hiện được của những người ngồi xe lăn.

Tuy nhiên trước khi thực hiện ước mơ của mình, bạn phải chuẩn bị những điều sau đây:

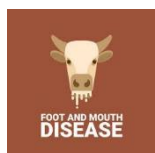
1. Gặp bác sĩ gia đình hoặc bác sĩ đang điều trị cho bạn để trình bày và hỏi ý kiến về dự định du lịch của bạn. Ngoài ra xin bác sĩ cấp một

loại toa đặc biệt để có thể mua thuốc đầy đủ cho thời gian bạn du lịch.

2. Nếu được sự đồng ý của bác sĩ, bạn sẽ phải tìm hiểu

- nơi bạn định đến có phù hợp với tình trạng sức khỏe hiện tại của bạn không?
- Những yêu cầu về chích ngừa hay sức khỏe ở nơi bạn sắp đến.
- Ai sẽ giúp bạn khi có chuyện gì xảy ra?
- Nếu nơi bạn đến có ngôn ngữ chính không phải là tiếng Anh thì bạn nên tìm trước xem nơi đó có bác sĩ nói tiếng Việt hay tiếng Anh không?
- Khách sạn hoặc những nơi bạn đến có thiết kế sẵn sàng cho người đi xe lăn không?
- Nơi tốt nhất để bạn tham khảo trước khi du lịch là website của chính phủ Úc smartraveller.gov.au

3. Bảo Hiểm Du Lịch : bạn phải cho hãng bảo hiểm biết tình trạng thương tật của bạn. Hãng bảo hiểm sẽ không thể từ chối bảo hiểm cho bạn vì lý do thương tật (vì họ sẽ bị phạt về tội kỳ thị) nhưng họ sẽ nâng cao tiền bảo hiểm. Tuy nhiên bạn không nên du lịch nếu không có bảo hiểm.
4. Công Ty Du Lịch: tìm một công ty du lịch uy tín chuyên về tổ chức du lịch cho những người khuyết tật để giúp bạn.



BỆNH CHÂN VÀ MIỆNG Ở THÚ VẬT (FOOT AND MOUTH DISEASE)

Kể từ tháng 7/22, du khách đi vào Úc qua ngã Bali hay Indo phải chui chân trên một tấm thảm sinh học đặc biệt ngay sau khi ra khỏi máy bay.

Bệnh Foot and Mouth Disease (FMD) là bệnh truyền nhiễm do siêu vi trùng gây ra, **chỉ xảy ra ở những thú vật có móng** như heo, bò, dê, trâu, lạc đà, nai... không xảy ra cho chó, mèo hay ngựa.

Bệnh này khác hoàn toàn với bệnh Hand, Foot and Mouth Disease thường thấy ở trẻ em. (sẽ nói rõ trong số báo tới)

FMD sẽ ảnh hưởng rất nghiêm trọng cho kỹ nghệ chăn nuôi, gây nên tổn thất nặng nề cả tỉ đô la cho kinh tế và công ăn việc làm ở Úc

Mầm bệnh được truyền đi qua:

- Thịt (bò, heo, trâu) đã được chế biến.
- Sản phẩm từ sữa.
- Giày, dụng cụ cắm trại, xe đạp đã được dùng đi chơi ở nông thôn...những vật dụng đã xài trong thời gian du lịch gần với nông trại hay với thú vật.

Những triệu chứng tìm thấy ở thú vật:

- Biếng ăn, chảy nước miếng
- Mụn lở ở miệng, móng.
- Không hoạt động

Vì hậu quả khôn lường của bệnh này, chúng ta phải báo ngay với Emergency Animal Disease Watch hotline on 1800 675 888 khi những thú vật ta nuôi trong nông trại có những triệu chứng trên.

Cách ngăn ngừa:

- Trước khi vào nước Úc, phải chui rửa sạch giày dép bằng nước khử trùng, không được dính đất hay phân thú vật. Những giày nào mang vào Úc mà còn dính đầy đất bụi sẽ được mang đi rửa và du khách phải chịu tổn phí đó.
- Không mang vào Úc những thực phẩm có chứa thịt hay phó sản của sữa. Nếu có mang vào, thì phải khai báo rõ ràng với hải quan. Nếu không khai mà bị bắt thì có thể sẽ bị phạt đến \$2,664 và đôi khi có thể bị hủy giấy thông hành (visa).
- Sau khi đến Úc, tránh đi đến các nông trại trong thời gian từ 7 – 10 ngày.
- Trong giấy nhập cảnh vào Úc, du khách phải ghi rõ trước khi đến Úc đã có đến nông trại hay sở thú không ?
- Không cho heo, bò ăn thực phẩm có chứa thịt.

Ngoài bệnh FMD trên, còn có một vài bệnh khác cũng gây những tác hại nguy hiểm đến cho kinh tế cũng như môi trường của Úc. Trong số báo tới Bản Tin Tây Úc sẽ cùng quý độc giả tìm hiểu thêm về luật Hải Quan tại sao món này có thể mang vào Úc mà món kia lại bị cấm? Tại sao luật hải quan ở Úc khác với ở VN, Mỹ, Pháp....và ngay cả trong nước Úc tiểu bang này khác với tiểu bang kia.

Nguồn www.agriculture.gov.au/biosecurity-trade/travelling

Hình ảnh sinh hoạt của Ban “Sức Khỏe, Thể Dục, Văn Hóa và Giải Trí”
của Cộng Đồng Người Việt Tự Do Tây Úc bắt đầu tháng 7/2022



LỚP LINE DANCE



LỚP YOGA



LỚP DƯỠNG SINH



LỚP ZUMBA



LỚP VÕ BÌNH ĐỊNH



LỚP BALLROOM DANCE



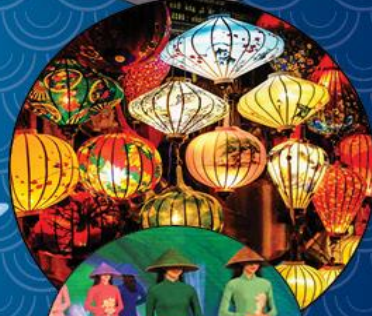
LỚP THỂ DỤC THẨM MỸ

CỘNG ĐỒNG NGƯỜI VIỆT TỰ DO ỨC CHÂU - TÂY ỨC

(VIETNAMESE COMMUNITY IN AUSTRALIA - WA CHAPTER)



Tết Trung Thu



FULL MOON FESTIVAL 2022



SATURDAY 10 - 09 - 2022

FROM 2PM - 6PM AT GIRRAWHEEN SENIOR HIGH SCHOOL
(39 Calvert Way, Girrawheen WA 6064)

FREE EVENT - ALL WELCOME

- Lion Dance
- Taekwondo Performance
- Food Vans, Foods & Drinks
- Lanterns making
- Student Performance
- Face & Picasso Painting class
- Live music band
- Mooncake stall
- Lanterns Parade

Participants - Với sự tham gia của các hội đoàn và doanh nghiệp sau:



- Hội Kỹ Thuật
- GH Phật Giáo Hòa Hảo
- HPN Công Giáo
- Áo Dài Club Australia
- Quán Thế Âm Ni Tự

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