

TÂY ÚC

BẢN TIN

Cộng Đồng Người Việt Tự Do Úc Châu/Tây Úc

Số 29 - Tháng 04 năm 2023

THÔNG BÁO THAY THƯ MỜI TƯỜNG NIỆM THÁNG 4 ĐEN và LỄ GIỖ TỔ

Kính gửi Quý vị lãnh đạo Tôn giáo
Quý vị lãnh đạo các Đoàn Thể
Quý Thân Hào Nhân Sĩ và Quý Đồng Hương
Quý vị đại diện các phương tiện Truyền Thông.

Năm nay lễ tưởng niệm 30.4 và Đại lễ giỗ Tổ gần sát ngày với nhau, BCH CD quyết định tổ chức cả hai lễ vào:

Sunday 30/4/2023

- 8 giờ sáng: **Đặt vòng hoa**, công viên Tự Do, Perth.
- 10 giờ sáng: **Lễ tưởng niệm**, công viên Hòa Bình, Koondoola.
- 12 giờ trưa: **Đại Lễ Giỗ tổ**, hội trường Koondoola.

Địa điểm: 90 Koondoola Ave, Koondoola.

Sau đó là phần tiệc trà thân mật. Buổi lễ kết thúc khoảng 4 giờ chiều.

Tham dự lễ này là bốn phận của người tị nạn cộng sản chúng ta, và duy trì những truyền thống tốt đẹp của tiền nhân để lại.

Mong được gặp toàn thể quý vị vào ngày giờ nói trên.

Thay mặt BCH CD
Bs Nguyễn Anh Dũng

Chương trình:

9:00 đồng hương và quan khách tề tựu tại Koondoola Peace Park

10:00 Lễ tưởng niệm 30.4. Rước quân kỳ, Chào cờ.

Diễn văn của: Dr Anh NGUYEN President

Mr Thanh NGUYEN CT CQN

Minister BUTI, MLA

Mayor Linda AITKEN

Dr Anne ALY MP

Ms Meredith HAMMAT MLA

12:00 Intermission / Nghỉ Giải Lao

12:30 Lễ Giỗ Tổ: Koondoola Hall: Incense Offering Rituals

14:00 -15:00 Light refreshment

Bế mạc.

DANH SÁCH ĐỒNG HƯƠNG ĐÓNG GÓP XÂY DỰNG TRUNG TÂM VĂN HÓA VIỆT TÂY ÚC TRONG HAI NGÀY HỘI CHỢ TẾT 2023

	TÊN HỌ	\$\$\$
01	NGÔ KIM TRÍ	100.00
02	TRỊNH VĂN HỒM	50.00
03	LÊ THỊ HIỀN	50.00
04	ĐỖ HIẾU NAM	20.00
05	NGÔ CẨM TÚ	100.00
06	PHAN VĂN TÂM	100.00
07	NGUYỄN THỊ KIM VUI	20.00
08	TRẦN THU HẢI	100.00
09	LAO LÊ KIM	100.00
10	NGUYỄN SĨ GIAO	50.00
11	VÕ PHƯỚC LÀNH	50.00
12	NGUYỄN NGỌC HIỆP	100.00
13	NGUYỄN MINH HIỂU	50.00
14	ĐẶNG NGŨ CƯỜNG	50.00
15	HOÀNG HÙNG	50.00
16	BÙI TRUNG HẬU	50.00
17	HUYỀN PHƯỚC	50.00
18	LÂM MINH	10.00
19	ĐẶNG PHONG DÂN	50.00
20	LÊ NGỌC VINH	100.00
21	VƯƠNG THỊ NGỌC BÌNH	50.00
22	BÙI HỒNG	50.00
23	SISTER DUNG & MAI	50.00
24	NGUYỄN BÌNH AN	100.00
25	TRỊNH VĂN ÚT	50.00
26	NGUYỄN THỊ CẨM HỒNG	50.00
27	ẨN DANH	20.00
28	NGUYỄN ANDREW	50.00
29	NGÔ NHỰT ĐẠT	20.00

30	LÝ THỊ HẠNH	50.00
31	ĐẶNG TÀI NHÂN	05.00
32	NGUYỄN KIM PHỤNG	50.00
33	NGUYỄN THỊ THÙY LOAN	30.00
34	TRẦN TRỌNG	200.00
35	LÊ ĐỨC	20.00
36	NHUYỄN THỊ THANH NỮ	50.00
37	NGUYỄN HIỀN	100.00
38	ĐINH VĂN VIỆT	200.00
39	TRƯƠNG THỊ TÂN	10.00
40	PHAN VĂN DANH	50.00
41	NGUYỄN MƯỢI	50.00
42	TRƯƠNG VŨ	10.00
43	NGUYỄN VĂN MƯỜI HAI	100.00
44	NGUYỄN KIM CHÂU	50.00
45	THỦY	50.00
46	NHA SĨ LÊ TUẤN TONY	1,000.00

Trong ngày khai mạc Hội Chợ Tết, thứ sáu 3/2/2023 Bộ Trưởng Giáo Dục và Sắc Tộc Sự Vụ, Tiến sĩ Tony Buti đã trao cho BS Nguyễn Anh (Dũng), chủ tịch cộng đồng NVTĐ Tây Úc, 2 tấm chi phiếu \$1,800,000 hỗ trợ cho việc xây dựng Trung Tâm Văn Hóa Việt, và \$150,000 cho văn phòng CĐ để giúp đỡ đồng hương trong 3 năm 2023-2026.

Hiện tại văn phòng CĐ đang trùng tu nên đóng cửa tạm thời, khi nào xong sẽ báo cho đồng hương biết. Số dt sẽ vẫn là số cũ 93289391.

Vì năm 2022 do đại dịch Covid, Hội Chợ Tết đã bị hủy bỏ, do đó Hội Chợ Tết năm nay 2023 đã thành công ngoài dự kiến.

Lễ đặt Viên Đá Đầu Tiên Xây Dựng Trung Tâm Văn Hóa Việt Tây Úc do Bộ Trưởng Dr Buti đảm nhiệm thay cho Thủ Hiến Mark McGowan bận đi công tác xa. Ngoài ra còn có sự hiện diện của Thị Trưởng Ms Linda Aitken, Ms Hammat MLA, Ms Quirk MLA, Mr Michael MLA, Hon Dr Aly MP, Police Deputy Commissioner Blanche, Mr Sam Lim MP, Hon Ayor MLC, Hon Ellery MLC, ông bà Neil Thomson MLC, và rất nhiều quan khách trong các ban ngành và bộ của chính phủ. CĐ không quên ơn một số anh em đã xung phong đến xây bệ để đặt viên đá đầu tiên, đi xin granite top, nhà in S&T làm plaques, anh Tân sơn 2 sea containers để làm kho chứa vật dụng của cộng đồng, và cùng với một số anh khác

như Anh Viễn, anh Phước, anh Tài, anh Hải Yến, anh Hoàng, anh Thành chặt cây to, cắt cỏ, dựng cột cờ, tưới nước cho sân cỏ xanh tươi trở lại, và dọn dẹp cả tuần lễ dưới thời tiết nóng gay gắt của mùa hè.

Năm nay HCT có 45 gian hàng, trong đó là 18 gian hàng bán thực phẩm, nước uống, thức ăn chay và các loại bánh đặc sản của ngày tết VN như bánh tét, bánh qui, xôi, v.v...

Vì Cộng Đồng cần thêm ngân quỹ để chuẩn bị xây TTVH nên một lực lượng chuyên nghiệp của Cộng Đoàn Công Giáo, do anh chị Thiện, anh chị Dương, anh chị Tuấn&Nga, anh chị Hoàng&Hương, anh chị Minh&Hương, anh chị Khiêm&Lan, anh Khiết, Sơ Mai, và thành viên của BCH CĐ như Jim&Tanya, Đại, Hiền, Lộc, và ông Chánh (trưởng ban tổ chức)... đã xung phong lãnh nhiệm vụ tổ chức gian hàng bán thức ăn, để CĐ gây quỹ, dưới sự ủng hộ nhiệt thành của Linh Mục quản nhiệm và phó quản nhiệm, các Nữ Tu và sự bảo bọc của Ban thường Vụ. Các anh chị đã thức khuya dậy sớm chuẩn bị thực phẩm từ nhiều tuần trước, cũng như nấu tại chỗ, bán hàng vô cùng vất vả...cùng với đội ngũ đi chặt 4 tấn mía (anh Sinh, Tuấn Phước, anh Tài, anh Yến, anh Doanh LVH, and Mai QC, em Kim lái xe tải của mình, anh Duy, em Cừ em Thành Ty nạn, anh Tân, anh Rạng,), róc vỏ mía và ép nước bán hết sức gian nan, máy ép chịu không thấu đã cháy, may mà có 2 máy của CĐCG mang đến cứu kịp thời.. Không thể không nhắc đến sự cống hiến nước dứa, chips, các nông phẩm, gia dụng, dụng cụ...của rất nhiều mạnh thường quân từ CĐCG... Thêm vào đó quý Phật Tử phụ trách nhà bếp của Quán Thế Âm Ni Tự Nollamara của các Thầy Trụ Trì, đã túc trực trong bếp suốt 2 ngày hội chợ, cung ứng các phần thức ăn chay, chè... Cộng Đồng biết ơn sâu xa đến lực lượng thiện nguyện viên đông đảo kể trên, và không quên các anh em Ty Nạn, Hội Cao Niên, trường Việt Ngữ Cộng Đồng, hội Cựu Quân Nhân, hội Phụ Nữ, đoàn Thiếu Nhi Thánh Thể, Giáo Hội PGHH, Thánh Thất Cao Đài, Hội Thánh Tin Lành, gia đình Phật tử Chánh Tín và Chánh Tuệ, Hội Kỹ

Thuật, Làng Văn Hóa, các nhóm Dưỡng Sinh, Line Dance, Ballroom, Yoga, Áo Dài Club Australia, Câu Lạc Bộ Âm Nhạc, anh Huỳnh – anh Hoàng phụ trách âm thanh ánh sáng, Trường Girrawheen,...và nhiều thiện nguyện viên trẻ tuổi ẩn danh...đã ở lại dọn dẹp tới 4 giờ sáng ngày hôm sau! Và cả tuần lễ sau đó nữa.

Đường vào hội chợ bị hư hỏng nặng đã được Chung Bobcat tình nguyện sửa chữa trước khi council khám phá ra! Đa tạ dàn thợ điện của Andrew và Huân...đã làm thiện nguyện cho HCT từ rất nhiều năm, tạo không khí tưng bừng!

Thành quả to lớn chúng ta đạt được là thu vào hơn \$130,000, và sau khi trừ hết các phí tổn, CĐ dư được \$100,100 bỏ vào trong quỹ TTVH.

NHỮNG ĐIỀU CẦN BIẾT VỀ ĐAU KHỚP GỐI (KNEE OSTEOARTHRITIS: Myths vs Facts)

Đau Khớp Gối (osteoarthritis) là gì? Đây là một hiện tượng thoái hóa thông thường ảnh hưởng lên toàn cơ thể nhưng tác dụng nhiều nhất ở phần sụn (cartilage) bọc đầu các khớp xương. Ở khớp gối ngoài phần sụn có bề mặt trơn láng còn có thêm sụn chêm (menisci) ở giữa các xương. Với thời gian, mặt sụn bị mòn, mất trơn láng và sụn chêm bị mòn sẽ đưa đến tình trạng đau khớp gối (osteoarthritis). Đây là diễn tiến tự nhiên của con người.



Nhiều người nghĩ rằng, tập thể dục sẽ làm bệnh đau khớp gối nặng thêm! Điều này hoàn toàn không đúng vì thật ra tập thể dục chính là phương pháp điều trị đầu tiên và tốt nhất của bệnh đau khớp gối. Những động tác thể dục

đúng cách sẽ giúp cho khớp hoạt động tốt hơn và làm giảm đau.

Khi bị đau khớp gối, bệnh nhân sẽ đến gặp bác sĩ và sẽ được cho đi chụp MRI để xem mức độ thoái hóa của khớp gối. Tuy nhiên theo thống kê thì có khoảng 20% người có khớp gối bị thoái hóa nhưng lại không có triệu chứng đau, cũng như đau nhiều chưa hẳn là do khớp bị hư hại nhiều. Do đó giải phẫu không phải là cách điều trị hay nhất để chữa trị bệnh đau khớp gối.

Tóm lại khi bị đau khớp gối, chúng ta phải:

1. Nghỉ ngơi và tránh những điều có thể làm khớp gối đau thêm.
2. Tập thể dục với những động tác nhẹ nhàng, thích hợp. Có một số người vì sợ đau không dám cử động khớp gối nhiều, lâu ngày bắp thịt sẽ yếu, khớp bị cứng trở thành người tàn phế.
3. Mặc dầu triệu chứng đau không tỉ lệ với mức độ thoái hóa của khớp, nhưng chúng ta cũng phải để ý để tránh những động tác gây thiệt hại đến khớp.
4. Những yếu tố khác trong cuộc sống như thiếu ngủ, lên cân, ăn uống không điều độ, trầm cảm cũng có thể làm khớp bị đau nhiều hơn.

Kevin Doan - BPhy • MAdvClinPhysio (Sports)



THỦ HIẾN MARK MCGOWAN BẬT ĐÈN XANH CHO CẢNH SÁT TÂY ÚC TRONG VIỆC BÀI TRỪ MA TÚY

Trong thời gian đại dịch Covid-19, Tây Úc đã đóng cửa biên giới 697 ngày. Thống kê cho thấy trong thời gian này, số lượng ma túy xử dụng giảm 50% ở Perth và 73% ở các vùng xa, kèm theo đó số tội phạm cũng giảm đi rất nhiều.

Từ kinh nghiệm đó, Thủ Hiến McGowan đã cho thiết lập 22 trạm kiểm soát của cảnh sát ở phi trường, hải cảng, đường xe lửa và đường xe dọc theo biên giới. Mục tiêu nhằm vào băng đảng

buôn bán ma túy nhất là nhóm bikie sống ngoài vòng pháp luật. Ngoài ra chính phủ còn cho phép cảnh sát có quyền chặn xe để khám xe và người bất cứ ở đâu, bất cứ lúc nào, nếu cần. Quyết định trên có thể kéo dài đến năm 2028.

CHÍCH NGỪA MÙA ĐÔNG



Chích Ngừa Cảm Cúm

Cũng như mọi năm, tháng 4 là tháng bắt đầu của mùa chích ngừa cảm cúm.

Thuốc chích ngừa Cảm Cúm (Flu) 2023 sẽ khác với thuốc chích ngừa 2022, do đó những người đã chích ngừa với thuốc 2022 vào cuối năm 2022 hay đầu năm 2023 vẫn phải chích ngừa lại thuốc chích ngừa mới 2023.

Những người sau đây sẽ được chích ngừa cảm cúm miễn phí:

- Thổ dân bản địa.
- Trẻ em từ 6 tháng đến dưới 5 tuổi.
- Học sinh tiểu học.
- Phụ nữ mang thai.
- Những người mắc bệnh mãn tính.
- Người trên 65 tuổi.
- Những người vô gia cư hay sống trong nhà tập thể.

Chích ngừa Covid-19

Ngoài chích ngừa cảm cúm, bộ y tế cũng kêu gọi những người sau đây nên chích ngừa Covid-19 của năm 2023:

- Những người trên 65 tuổi.
- Những người trong hạn tuổi từ 18 đến 64 đã chích ngừa Covid 6 tháng trước.

Mặc dầu, chúng ta có thể chích ngừa Cảm Cúm và Covid-19 cùng một lúc, nhưng bộ y tế cũng khuyến cáo những người trên 65 tuổi nên chích hai mũi này cách nhau vài ngày.

Bộ y tế khuyến cáo mọi người nên chích ngừa Covid-19 trước tháng 6 năm 2023.

Ngoài việc chích ngừa, để phòng bệnh trong mùa đông, những vị cao niên còn phải giữ nhà cho ấm khoảng 22 -23 độ, mặc quần áo chống lạnh, ăn uống đều độ và tập thể dục thường xuyên với những động tác nhẹ nhàng.

TIẾT KIỆM TRONG KHI MUA SẮM



Thời buổi kinh tế khó khăn, tiết kiệm được đồng nào là hay đồng đó! Do đó khi đi mua sắm những món hàng mắc tiền, chúng ta phải để ý xem tiệm đó có chủ trương **"price matching"** không? *Có nghĩa là sau khi mua hàng ở tiệm A, bạn tìm thấy ở tiệm B, món hàng đó được quảng cáo hay ghi giá bán thấp hơn giá bạn đã mua. Bạn chỉ cần chụp hình và mang bằng chứng đó đến tiệm A. Nếu tiệm A có chính sách Price Matching, bạn sẽ được tiệm A bớt giá bằng tiệm B, đôi khi còn được giảm thêm giá.*

Tuy nhiên không phải tiệm nào cũng có chính sách này, sau đây là danh sách những tiệm có chính sách Price Matching:

1. Kmart:
Chính sách này không áp dụng cho hàng mua online, hàng mua ở outlet..
2. Bunnings:
Ngoài việc bớt bằng giá, Bunnings còn bớt thêm 10% giá.
3. Dan Murphy's: (tiệm bán rượu)
chính sách của tiệm này là nếu bạn sẽ được bán giá rẻ nếu bạn chứng minh được giá chạy rượu bạn mua rẻ hơn ở tiệm rượu nằm trong vòng chu vi 10km.
4. Chemist Warehouse:
Trong vòng 24 tiếng giờ sau khi mua, nếu bạn tìm thấy món đồ bạn mua rẻ hơn ở một tiệm thuốc tây khác, bạn sẽ được bớt đồng giá công thêm 10%.



5. The Good Guys

Chỉ dành riêng cho những hội viên Gold Service Extras. Nếu bạn là hội viên và trong vòng 30 ngày sau khi mua món hàng, bạn tìm thấy giá của món hàng rẻ hơn ở tiệm khác, bạn có thể khiếu nại với The Good Guys. Nếu được chấp thuận, bạn sẽ được trả lại 120% số tiền chênh lệch.

6. JB Hi Fi

7. Officeworks:

Tiệm này có chính sách Price Beat Guarantee (bảo đảm hạ giá), có nghĩa là bạn đến Officeworks và nói với họ là món hàng bạn muốn mua, ở tiệm A, được quảng cáo hay ghi giá bán rẻ hơn và nếu bạn có bằng chứng rõ ràng thì bạn sẽ được giảm 5%.

SỨC KHỎE



Với sự tiến triển của y học, nếu chúng ta để tâm và thường xuyên đi khám sức khỏe thì một số bệnh nghiêm trọng có thể được khám phá và điều trị sớm.

1. Ung Thư Vú:

Thống kê cho biết trong 9 người phụ nữ sẽ có một người bị bệnh Ung Thư Vú, do đó phải thường xuyên tự khám vú hay khi gặp bác sĩ khi thấy triệu chứng lạ.

www.breastcancer.org.au

2. Tiểu đường:

Năm 1989, chỉ có 1.5% dân Úc bị bệnh tiểu đường nhưng nay con số đó đã tăng lên 4% và nếu không được điều trị đúng cách, bệnh sẽ gây ra nhiều biến chứng rất nguy hiểm.

www.Diabetesaustralia.com.au

3. Ung Thư Tuyến Tiền Liệt (Prostate Cancer)

Hàng năm có khoảng 20 ngàn trường hợp ung thư tuyến tiền liệt mới được chẩn đoán, do đó tất cả phái nam trên 50 tuổi nên thường xuyên tư vấn bác sĩ gia đình về vấn đề này. (www.pcfa.org.au)

4. Ung Thư Đường Ruột

Úc là một trong những quốc gia có tỷ số người bị ung thư đường ruột cao nhất thế giới và số người chết về bệnh này chiếm hạng nhì trong số tử vong vì ung thư ở Úc. Tuy nhiên bệnh này nếu khám phá và điều trị sớm sẽ có kết quả hết sức khả quan. Vì thế quý vị phải dùng Bowel Cancer Screening Kit khi được chính phủ gửi đến, hay hỏi bác sĩ của bạn (www.bowelcanceraustralia.org.au)

5. Cườm Nước (Glaucoma)

Chúng ta phải thường xuyên đi khám mắt để khám phá những bệnh nguy hiểm như cườm nước (tăng áp suất nhãn cầu)... có thể đưa đến mù mà không cứu vãn được. (www.glaucoma.org.au)

6. Bệnh xương xốp (osteoporosis)

Cứ 2 người phụ nữ hay 4 người đàn ông ở độ tuổi 60 trở lên sẽ có một người bị gãy xương do xương xốp.

www.healthybonesaustralia.org.au

7. Bệnh trầm cảm:

Thỉnh thoảng chúng ta cảm thấy buồn hay lo âu, đó là bình thường. Nhưng nếu cảm giác này càng ngày càng tăng và xảy ra trong một thời gian dài, đó là triệu chứng bất thường cần phải được chữa trị. (www.beyondblue.org.au). Triệu chứng trầm cảm rất đa dạng, có khi chẳng thấy buồn gì cả mà chỉ đau nhức khắp người, ngủ ít, mất hứng thú trong cuộc sống, biếng nhác...

