



BẢNG TIN HÀNG THÁNG SỐ 74

HỘI ÁI HỮU BIÊN HOÀ

HỘI ĐOÀN BÁT VỤ LỢI VÀ TỪ THIỆN

GIẤY PHÉP SỐ 800032127 – SỐ MIỄN THUẾ VỤ: 20-0094475

TRỤ SỞ TẠM: 10731 TRIOLA LANE. HOUSTON, TEXAS 77072

DIỆN THOẠI: 713-933-3127 ** EMAIL: datlam1951@hotmail.com

datlam1951@hotmail.com Web Site: www.hoiaihoubienhoa.org

PHÁT HÀNH NGÀY 01 THÁNG 10 NĂM 2009, TẠI HOUSTON, TEXAS

Thành phần
Ban Chấp Hành
2007-2010

Ban Cố Vấn

Ông Lê Văn Năm
Ông Lê Văn Trường

Ban Điều Hành

Hội Trưởng

Ông Lâm Sĩ Đắt

Phó Hội Trưởng Nội Vụ

Ông Ngô Khương An

Phó Hội Trưởng Ngoại Vụ

Ông Kevin Đức Nguyễn

Thư Ký

Cô Đỗ Thị Minh Tâm

Thủ Quỹ

Cậu Bùi Văn Tuấn

T/B Lễ Vía Đức Ông

Trần Thượng Xuyên

Ông Từ Phước Hạnh

T/B Đại Hội Tân Niên

Ông Nguyễn Văn Ngàn

Thông Tin và Liên Lạc

Cô Vân : 281-261-5844

Ông Lâm Sĩ Đắt

Tư Gia : 281-933-3127

Cell Phone: 713-922-5638

Thư từ và ngân phiếu
xin ghi:

Hội Ái Hữu Biên Hoà

10731 Triola Lane

Houston, Texas 77072

Thư Ngỏ

Kính thưa Quý Đồng Hương và Thân Hữu,

Bắt đầu từ tháng Mười cho đến trung tuần tháng Chạp, Ban Biên Tập sẽ luôn bận rộn với công việc trình bày và chuẩn bị cho phát hành Đặc San Xuân 2010, Canh Dần của Hội Ái Hữu Biên Hoà.

Nói về Đặc San, tiện đây, chúng tôi xin được kể sơ những việc phải làm, dù mất rất nhiều thời gian.

Hai công việc chính yếu:

1. Hoàn thành Đặc San 2. Gửi đến Đồng Hương

Trước nhất, khi nhận được bài của Quý Vị gửi về Hội, qua hai cách: **Email** hay **Thư**.

** **Email**: chúng tôi mở file rồi gửi vào Hồ Sơ Đặc San Xuân.

** **Thư**: chúng tôi sẽ nhờ nhiều vị Đồng Hương đánh lại và gửi về Hội qua dạng Email.

Từng bài một chúng tôi sẽ in ra, sau đó chuyển đến GS Trần-thượng Thủ để chỉnh biên. Bài được chỉnh biên xong, chúng tôi lo phần trình bày. Thông thường, chúng tôi vào những Web Site để sưu tầm hình ảnh hầu trang trí, tạo bài viết thêm phần linh động, hấp dẫn, lôi cuốn độc giả. Phần này tốn rất nhiều giờ. Còn nữa, phần lo design hình bìa cho đẹp và ý nghĩa cũng đòi hỏi nhiều ngày.

Cứ tuần tự làm việc như thế đến khi có đủ bài văn, thơ.....khoảng chừng 170 trang là lo đem in cũng như chi đủ số tiền in hơn 1000 quyển Đặc San, khoảng \$4500 dollars.

Sau khi nhận Đặc San từ nhà in về, chúng tôi cho vào phong thư lớn từng quyển, in địa chỉ Hội, dán địa chỉ người nhận ở Âu Châu, Úc Châu, Á Châu, Mỹ và Canada...khoảng gần 1000. Mỗi ngày chia nhau đi đến nhiều Bưu Điện khác nhau để gửi, làm như vậy hơn suốt hai tuần lễ coi như tạm xong. Một quyển Đặc San tiền tem theo giá biểu sách thì khoảng \$3-Mỹ, \$10-Canada, \$15- Âu, Úc, Á Châu (khoảng \$2500 đô).

Công khó, việc khó, vì đa số chúng ta còn phải bận lo kế sinh nhai, vì đây là việc tự nguyện hy sinh, nhưng bù lại chúng ta được phần thưởng tinh thần cao quý, khi cùng nhau chung lo cho sự bảo lưu và phát triển lớn mạnh nền văn hoá Việt Nam nói chung và tỉnh Biên Hoà nói riêng. Bao năm qua, Quý Đồng Hương và Thân Hữu luôn nhiệt tình ủng hộ tài chánh cũng như tinh thần, bài thơ, văn...cho những công việc lớn lao, nhiều tốn phí này. “*Một cây làm chẳng nên non, Ba cây chụm lại nên hòn núi cao*”, chúng tôi ao ước được sự tiếp tục ủng hộ của Quý Vị.

Trân trọng kính chào.

ĐÔI DÒNG TÂM SỰ

Nguyễn Chính Ngữ

Người xưa nói: “*Nhơn sinh thất thập cổ lai hy*”, đến nay tuổi trời ban cho tôi vừa tròn song thất (77 tuổi), sức khoẻ tốt, trí óc còn sáng suốt, nhớ những gì đã qua khi còn bé tí.

Ngược dòng thời gian 14 năm về trước, Ông thân sinh tôi qua đời thọ 86 tuổi. Nỗi buồn vô hạn của tôi vì mất đi một người cha đôn hậu, vô vàn kính yêu, lúc còn sinh tiền người thường khuyên bảo: “*Các con phải hạnh hiếu với Ông Bà, Cha Mẹ; ngoài xã hội đối nhân xử thế phải hoà đồng, tôn trọng người trên kẻ dưới, dung hoà trong cuộc sống thế nhân, cho trọn đạo làm người*”. Ông thường nói: “*Ồ cho có Đức không sức mà ăn*”.

Thật đúng như vậy, đời Cha tôi sống thuận hoà, tràn đầy tình thương yêu, tương thân, tương trợ giúp đỡ mọi người theo khả năng của mình, từ đầu làng đến cuối làng. Ông rất có uy tín tại địa phương.

Mỗi năm, lệ làng tổ chức cúng Kỳ Yên Đình Thần và ba năm đến lệ có hát bội một lần, các bô lão cao niên trưởng thượng có chức danh “*Ông Cố*” là bậc tiền hiền, với Cha tôi chức “*Ông Cả*” được đặc cách vai Cầm Châu, ngồi đánh trống khi đoàn hát diễn xuất trên sân khấu. Ông am hiểu tuồng cổ, đoạn nào hay của diễn viên Ông đánh trống cổ vũ liên hồi, khán giả vỗ tay, người diễn phấn khởi. Ông có tuồng chữ viết rất đẹp, là một lão nông (học tiểu học), bà con cô bác cần viết thơ, đơn gởi đi đều nhờ đến Ông viết giùm.

Cha tôi qua đời vào trung tuần tháng 7 Âm Lịch (1990 Canh Ngọ), nhằm Mùa Vu Lan báo hiếu, thời gian tang lễ trời mưa tầm tã suốt ba ngày liền, và an táng vào ngày Rằm tại thổ mộ gia đình. Tôi nhớ mãi những câu dân ca ăn sâu vào máu thịt, vào tiềm thức: “*Công Cha như núi Thái Sơn*”..., bởi vì công ơn khó khổ của Cha rất trọng đại đóng vai trò chủ đạo quyết định toàn bộ sự việc trong gia đình. *Con có cha như nhà có nóc. Con không cha như nòng nọc đứt đuôi. Còn cha gót đỏ như son, Một mai Cha mất chân con lấm bùn, Đạo làm con chó hững hờ, Phải đem hiếu kính mà thờ Từ Nghiêm*.

Khi còn học Tiểu học tôi nhớ lại câu chuyện về người Cha trong sách “*Luân Lý Giáo Khoa Thư*” rất là cảm động: *Mẹ đi chợ về mua một trái cam cho con, con nghĩ công cha làm lưng vất vả ngoài đồng áng, liền đem trái cam ra cam biếu cho Cha. Cha nghĩ đến Mẹ đâu tắt mắt tôi ở nhà và cầm trái cam đem về cho Mẹ*.

Trái cam luân lưu vòng vèo thắt chặt dây tình cảm vô hình gắn bó Con thương Cha, cộng thân tình Mẹ thương Con, rồi tình Chồng thương Vợ, thể hiện nghĩa tào khang. Câu chuyện giáo dục rất hay, biểu trưng trọn vẹn Ôn Cha Nghĩa Mẹ, Tình Chồng Vợ thuận hoà, hạnh phúc.

Nghĩ về Mẹ trời luôn tươi sắc nắng. Hoa trong vườn không gió cũng xông xao.

Mẹ là vàng trắng sáng, là tàn che bóng mát cho con. Hồi tưởng lúc còn bé lên 06 tuổi vào học trường làng, cách nhà khoảng 4 km, trường dạy hai buổi, bắt buộc phải giữ cơm đem theo ăn trưa, vì không thể về nhà kịp... (đi bộ). Mẹ thức khuya dậy sớm nấu cơm gói trong mo cau và khô mắm gói kèm theo, xuyên suốt ba năm học trường làng (lớp Năm, Tư, Ba), rồi thi lên trường Tỉnh (Nguyễn Du bây giờ), học tiếp đến ba năm nữa mới học hết bậc sơ học, cũng phải giữ cơm theo ăn trưa (học hai buổi). Như vậy, Mẹ chịu khó khổ lo cho con suốt 06 năm trường, lo xong cơm nước cho con, Mẹ lại oằn vai gánh nặng nào chuổi, mít, trái cây thu hoạch ở vườn xuống đò sang sông đến chợ Tam Hiệp để bán và mua thực phẩm về nhà lo bữa ăn trong ngày.

Thời kỳ chiến tranh (1945), tôi phải nghỉ học ở nhà phụ gia đình làm ruộng. Là nhà nông công việc tất bật suốt ngày, đến mùa gặt lúa, một nắng hai sương ra đồng thu hoạch đem về phơi khô, sàng sảy cho vào bồ lúa dự trữ để ăn giáp hạt trọn năm, thời kỳ đó chỉ làm một vụ lúa mà thôi. Phương tiện làm nông nghiệp bấy giờ là dùng trâu để cày bừa, dẫn thủy nhập điền là dùng gàu dây (2 người tát), đất làm kỹ để gieo mạ cấy. Vụ mùa gặt hái xong, gia đình lại lo cày xới để trồng mía đường, đậu phộng hoặc hoa màu phụ để đến Tết bán chi tiêu trong ba ngày Xuân. Công việc nhà nông của gia đình tôi quanh năm, suốt tháng, và ngã rẽ của tôi vào năm 1947 lên Biên Hoà sinh sống, vì lúc đó thời cuộc có chiến tranh, Pháp ruồng bỏ bắt bớ đối với tuổi thanh niên của tôi bấy giờ. Hiện nay, Cụ Bà Thân Mẫu tôi thọ 97 tuổi, sức khoẻ tốt, trí óc sáng suốt minh mẫn.

Nhân ngày Vu Lan báo hiếu, tôi đi lễ chùa để cầu an Cửu Huyền và nguyện cầu Phật gia hộ bản mạng Cụ Bà Hiền Mẫu tôi được nhiều sức khoẻ, tăng long phước thọ, và tôi rất vinh hạnh được cài Hoa Hồng trên áo.

Mùa Thu Báo Hiếu, Vu Lan

Lời kinh Phật dạy... lời vàng thiết tha.

Mẹ Cha là Phật tại nhà

Một lòng phụng dưỡng mới là đạo con.

Thế nên hiếu hạnh vẹn toàn,

Ta nay con Phật vẹn toàn hiếu tâm.

Mẹ Cha ơn nặng nghĩa thâm

Hoa hồng cài áo Trăm Năm Mẹ còn.



NGÀY GIỖ MẸ

*Nay ngày giỗ Mẹ nhớ thương,
Hai tay chấp lấy nén hương dâng đầu!
Mẹ ơi! Mẹ ở nơi đâu?
Con đã lưu lạc từ lâu xứ người.
Hồn thiêng đưa Mẹ đến nơi,
Con dâng chung rượu, con coi chén trà.
Nhớ xưa Mẹ mãi lo xa,
Mong con đỗ đạt, bôn ba với đời.
Phận con đã được như lời.
Nay vì vận nước phải rời Quê Hương
Đường trần, con sẽ phải dừng....
Con về với Mẹ, Mẹ mừng cho con.
Thế gian, thế sự vàng, son.
Con đã chán ngán, chỉ chờ thoát ly*

*Mùng 8 tháng 7 Âm Lịch, 2007
Con gái Út của Mẹ, Lê Thị Kim Anh
Thương nhớ Mẹ trọn đời*

CÚNG GIỖ MẸ

*Nay giỗ Mẹ cũng nơi đất khách
Cầu vong linh hiển hách về đây
Hương, dâng, hoa, quã, sẵn bày
Mâm cơm, ly rượu giỗ ngày Mẹ đi.*

*Mẹ ra đi biệt ly con trẻ
Cảnh lẫn người đượm vẻ buồn, than!
Thế gian như nhuộm màu tang
Vẳng hình bóng Mẹ như hoang không người*

*Bao năm tháng không nguôi lòng trẻ,
Lo sanh nhai, lắng nhẹ ưu tư
Chú tâm lo việc gia cư,
Cho vui lòng Mẹ cũng như ngày nào*

*Nay giỗ Mẹ, chấp tay khấn vái:
Bốn lạy này kính bái Mẹ hiền
Hương thơm bay khắp các Miền,
Tắm lòng hiếu đạo, con hằng ghi tâm*

*Thành phố Diamond Bar, mùng 8 tháng 7
Âm Lịch, nhằm ngày 8 tháng 8, 2008.
Con gái Út của Mẹ Lê Thị Kim Anh
Thương nhớ Mẹ trọn đời*

KHÚC KINH CẦU

Kính Tặng Chị Tư

*Xa rồi người bỏ ta
Ra đi ngày cuối Hạ
Mùa Hạ sẽ trở lại
Người mãi bước Trời xa*

*Vết thương lòng trong ta
Đón đau lệ nhạt nhoà
Biển đời giờ trôi giạt
Nam Mô A Di Đà*

*Kiến Ngũ Uẩn Giai Không
Ba La Tăng Yết Đê
Ta đọc lời kinh kệ
Tát Bà Ha Bồ Đề*

*Nợ đời người đã qua
Kiếp luân hồi ta trả
Nguyện nương thuyền Bát Nhã
Nam Mô A Di Đà*

Lâm Sông Đồng



Thông Báo

Ban Lễ Vía Đức Thượng Đẳng Thần Trần Thượng Xuyên trân trọng thông báo cùng Quý Vị:

Ngày Lễ Vía Đức Ông năm nay sẽ được tổ chức vào ngày Chúa Nhật, 6 tháng 12 năm 2009, từ 11 giờ sáng cho đến 04 giờ chiều, tại Sharptown Community Center, 6600 Harbor Town, Houston, Texas 77036.

(Trên đường Bellaire phía sau khu tiệm phở Tân Lộc, nhà hàng Thái Spice, gần đường Mary Bates)

Chúng tôi xin được loan tin sớm hầu Quý Vị có dịp sắp xếp công việc để về tham dự buổi lễ năm nay thật đông đảo, cũng như ghi danh đóng góp, phụ giúp trang trí, âm thực... (Chúng tôi cần nhiều người phụ giúp).

Mọi chi tiết xin liên lạc: Trưởng Ban Lễ Vía Đức Ông, Anh Từ Phước Hạnh: 713-398-9590 (Cell), Thủ Quỹ, Cô Giã Lê Văn: 281-261-5844 (Work) hay Trụ sở Hội: 281-933-3127 (H), 713-922-5638 (C).

Phân Ưu

Được tin buồn Đồng Hương Lương Văn Tụi, Pháp danh Nhật Khiêm, cựu Tổng Thơ Ký Ban Chấp Hành Lâm Thời Hội Ái Hữu Biên Hoà, California, sinh năm 1932, qua đời ngày 27 tháng 8 năm 2009, tại Westminster, Orange County, California. USA. Hưởng thọ 77 tuổi.

Hội Ái Hữu Biên Hoà xin thành kính phân ưu cùng Đồng Hương Lương Hoàng Minh và cùng toàn thể tang quyến. Nguyên cầu hương linh Đồng Hương Lương Văn Tụi sớm được siêu thoát về Cõi Tây Phương Cực Lạc và hưởng muôn vạn on phúc Từ Bi nơi chốn Niết Bàn.

Phân Ưu

Được tin buồn Phu Quân của Đồng Hương Hồ Thị Nguyệt (bút hiệu Hoàng Quỳnh Hương, Ban Biên Tập Bảng Tin Hằng Tháng và Đặc San Hội Ái Hữu Biên Hoà) là Hoàng Anh Thái, cựu Đại Úy Công Binh thuộc Liên Đoàn 8 Công Binh Kiến Tạo Đà Nẵng, Đại Đội Trưởng Đại Đội Cầu Nổi Huế, sinh ngày 10 tháng 3 năm 1938, từ trần ngày 12 tháng 9 năm 2009, tại Palo Alto, California. USA. Hưởng thọ 71 tuổi.

Hội Ái Hữu Biên Hoà xin thành kính phân ưu cùng Đồng Hương Hồ Thị Nguyệt và cùng toàn thể tang quyến. Nguyên cầu hương linh Đồng Hương Hoàng Anh Thái sớm được siêu diêu nơi miền Cực Lạc và hưởng muôn vạn on phúc Từ Bi nơi chốn Niết Bàn.

Nhắn Tin

Đồng môn Châu Kim Mỹ, cựu học sinh trường Ngô Quyền (cùng lớp với Huỳnh Hữu Phước, chị của Huỳnh Hữu Thọ nhà sách Huỳnh Hiệp chợ Biên Hoà) muốn được liên lạc với các anh chị em trường Ngô Quyền và Trần Thượng Xuyên. Xin vui lòng thư về:

Châu Kim Mỹ
Via Val Seriana, 14.
20036 Meda-MI.
Italia.

Email: tien@flexform.it. Điện Thoại Nhà: 0362.34.7229. Chân thành cảm tạ.

Danh Sách Đồng Hương và Thân Hữu Ủng Hộ tại Âu Châu (Euros) và Hoa Kỳ (Dollars)

Quỹ Hội: Hồ Thị Nguyệt và Hoàng Anh Thái (San Jose, CA) \$300, Liêng Nữ Trung (Anaheim, CA) \$100, Lôi Phát và Châu Kim Mỹ (Milano, Italy) \$50, Nguyễn Thị Minh Thủy và Hoàng Mai Đạt (Westminster, CA) \$50, Võ, Dung và Trương Đình Trí (Galveston, TX) \$100, Nguyễn Thị Xuân Hương (Garden Grove, CA) \$20, Quảng Thị Y (Garden Grove, CA) \$50, Mai Liêm (Garden Grove, CA) \$50, Huỳnh Nào (Wyoming, MI) \$50, Võ Văn Ớt (N Charleston, N.C.) \$100, Lê Hữu Liêm (Garden Grove, CA) \$50, Trần Văn Thu (Paris, France) \$41.37, Nguyễn Văn Giác và Ánh (Houston, TX) \$100.

Bảng Tin Hằng Tháng: Liêng Nữ Trung (Anaheim, CA) \$30.

Đặc San: Phạm Kim Ngôn (Valrico, FL) \$20, Mai Liêm (Garden Grove, CA) \$50, Đặng Nhân Khang (Houston, TX) \$50, Nguyễn Kim Quang (Tullahoma, TN) \$100, Phạm Mỹ Dung (Diamond Bar, CA) \$20, GD Trần Văn Láng (Katy, TX) \$60, Lê Hữu Liêm (Garden Grove, CA) \$50, Võ Văn Phước (Champs Sur Marne, France) \$50, Liêng Nữ Trung \$30, Lâm Xuân Hương (Stanton, CA) \$50.

Lễ Vía Đức Ông Trần Thượng Xuyên: Lâm Sĩ Đắt (Houston, Texas) Chả Lụa và Chả Giò chợ Tân Bình, Lôi Phát (Milano, Italy) \$50, Nguyễn Hữu Hùng (Wichita, KS) \$20 trái cây cúng, Liêng Nữ Trung \$20.

PHỤ BẢN BẢNG TIN HẰNG THÁNG SỐ 74 PHÁT HÀNH NGÀY 01 THÁNG 10 NĂM 2009 TẠI HOUSTON, TEXAS

ĐẠI LỄ KỶ NIỆM 30 NĂM NGƯỜI VIỆT ĐẾN ANH QUỐC

Vũ Khánh Thành

Ngày Chúa Nhật 06 tháng 9 năm 2009, lúc 1 giờ trưa, Hội An Việt tại Vương Quốc Anh đã tổ chức *Đại Lễ Kỷ Niệm 30 Năm Người Việt Tị Nạn Đến Anh Quốc*. Bắt đầu chương trình là mục Múa Lân, do một đoàn lân chuyên nghiệp phụ trách, để chào mừng quan khách. Kế tiếp là Lễ Niệm Hương trước Bàn Thờ Tổ Tiên và Triết Gia Kim Định, người sáng lập phong trào An Việt Toàn Cầu. Sau đó là phần diễn văn và cuối cùng là phần sinh hoạt văn nghệ, cộng đồng.

Buổi lễ dưới sự chủ tọa của Ông Vũ Khánh Thành, cựu Giáo Sư Trường Ngô Quyền, Biên Hoà, Giám Đốc Sáng Lập và Điều Hành Hội An Việt, Nghị Viên Thành Phố Hackney; Ông Muttalip Unluer, Nghị Viên Chủ Tịch Hội Đồng Thành Phố Hackney. Ông Đại Sứ Anh tại Việt Nam, Ngài Mark Kent cũng không đến được nhưng ông đã gửi Thông Điệp đến đồng bào Việt Nam định cư tại Anh Quốc nhân ngày kỷ niệm long trọng này qua Internet. (Xin xem http://www.youtube.com/watch?v=TI4Yu7y5pIQ&feature=channel_page).

Ông đã nói cả tiếng Việt lẫn tiếng Anh khiến nhiều tràng pháo tay vang dội của cả hội trường rập hát thành phố trên lầu và dưới nhà đủ chỗ cho trên ngàn người.



Ông Vũ Khánh Thành, trong phần diễn văn khai mạc, đã lược qua tình hình Việt Nam sau ngày “*giải phóng*” (khiến “*cây cột đèn biết đi, cũng phải trốn chạy chế độ cộng sản*”). Sợ hãi chế độ Công Sản đã tạo thành một cuộc chạy trốn khổng lồ từ Nam chí Bắc mà lịch sử Việt Nam chưa bao giờ xảy ra như vậy. Cuộc vượt biển khủng khiếp này đánh động lương tâm nhân loại mà thế giới đã biết đến qua 2 tiếng “*thuyền nhân*” và 120 quốc gia đã rộng tay tiếp đón họ, đứng đầu là Hoa Kỳ đã có 1.5 triệu thuyền nhân. 30 năm qua với sự chuyên cần và thông minh, người Việt đã đem lại sự khâm phục về sự thành công trong thương mại, xuất sắc về học vấn, bền vững trong gia đình nhờ vào nền tảng văn hoá Việt Nam. Ông Chủ Tịch Thành Phố trong phần đáp từ, ông nhắc lại kinh nghiệm đã gặp những người Việt đầu tiên đến Anh. Họ đã đến xin làm trong xưởng may của ông ngày xưa. Họ rất thông minh và chịu khó. Ít lâu sau họ đã mở hãng may ngay trong khu vực này nơi có nhiều hãng may của người Thổ Nhĩ Kỳ, mà người Việt Nam làm việc hay đến đem hàng về nhà làm. Ông nhấn mạnh rằng việc phát triển thương mại rất là cần thiết và quan trọng, nhưng quan trọng hơn là giữ gìn văn hoá và truyền thống tốt đẹp của người Việt.

Phần văn nghệ và biểu diễn võ thuật phải coi là đặc sắc nhất từ trước tới nay với nhóm vũ của Thanh Thi, sinh viên Tiến Sĩ Y Học Á Châu tại đại học Reading, múa quạt của Hội Hoa Kiều, rồi các ca sĩ chuyên nghiệp như Thanh Hương, Hồng Phúc, Ngọc Tài đã làm khán giả đắm mê từ đầu tới cuối. Một bất ngờ đến sừng sốt là 4 bài hát liên tiếp bằng tiếng Anh và tiếng Việt của **Catherine Mai Trần**. Mai đã lập một ban nhạc riêng của cô, tự sáng tác. Đây là lần đầu tiên ban nhạc này ra mắt với Cộng Đồng Việt Nam. Mai yêu thích và có khiếu âm nhạc từ ngày còn bé. Song thân của cô là ông bà Trần Diệu, người Việt, sống tại Lào, hiện nay đang làm việc và sinh sống tại Eastbone. Cô có lẽ cũng là người Việt đầu tiên tại Anh coi âm nhạc là sự nghiệp, là niềm đam mê duy nhất của mình. Tiếng hát và tiếng đàn của Mai đã nói lên rõ nét về tâm hồn và tài nghệ của nghệ sĩ trẻ này. Nhiều khán giả đã bật khóc trước sự trình diễn đầy cảm xúc của người nghệ sĩ. Suốt ba giờ sinh hoạt: ăn trưa, văn nghệ,..... đã khiến cho buổi lễ thành công viên mãn. Dù rằng phần âm thực miễn phí đã được phân phát nhưng không đủ, vì số người tham dự quá đông, khán giả đã không phân nản, họ mua đồ ăn tại gian hàng của Hội bán để gây quỹ giúp bệnh nhân phong cùi (hủi) tại Việt Nam. Buổi lễ kết thúc lúc 5 giờ chiều cùng ngày.



LỜI NGUYỆN TRƯỚC BÀN THỜ TỔ TIÊN

Kính lạy Tổ Tiên, các Anh Hùng Liệt Nữ và Triết Gia Kim Định,

Chúng con là Miêu Duệ của Việt Tộc, hội nhau nơi đây, trước bàn thờ của các đấng anh linh liệt tổ để tỏ lòng tôn kính thâm sâu và tri ân đặc biệt đối với các vị. Sau là để chúng con nhìn nhau trong mỗi tình thâm thiết đồng bào và cùng nhau luyện tập các đức tính của dòng tộc để trở nên con người Việt Nam viên mãn: Nhân, Nghĩa, Lễ, Trí, Tín đầy đủ, để biết sống cuộc đời tròn đầy của bản thân, cho gia đình, quê hương và nhân loại. Chúng con cùng nhau tuyên hứa: bao lâu còn chút hơi thở, chúng con sẽ không để cho tinh thần dân tộc phôi pha. Xin Anh Linh Tiên Tổ, Liệt Sĩ và Triết Gia Kim Định, chứng giám lòng thành thực kính tôn của chúng con.

DIỄN VĂN KHAI MẠC

**Kính thưa Ông Chủ Tịch Hội Đồng Thành Phố Hackney,
Thưa Quý Vị Quan Khách và Đồng Bào.**

Ba mươi năm trôi qua, kể từ ngày người Việt tị nạn Cộng Sản Việt Nam tới nước này vào tháng 5 năm năm 1979, ba mươi năm dài qua đi nhưng cũng tưởng như mới xảy ra ngày nào, những hình ảnh ngày định cư vẫn còn in thật rõ trong tâm trí. Hồi tưởng lại những ngày đầu khi giải phóng Miền Nam, mọi người đều tin tưởng vào Hiệp Định Paris, đã được ký kết 4 bên giữa Việt Nam Cộng Hoà, Mặt Trận Giải Phóng, Bắc Việt và Hoa Kỳ, để chấm dứt chiến tranh, lập lại hoà bình cho hai miền, đó là ước vọng chung của mỗi người Việt chúng ta, cả trong Nam lẫn ngoài Bắc.

Tiếc thay, ước vọng đó đã không được thực hiện vì kẻ chiến thắng là Cộng Sản Việt Nam. Thay vì thống nhất đất nước để lập lại hoà bình, họ đã thực hiện chế độ trả thù của kẻ thống trị, bắt hàng nửa triệu quân nhân, viên chức chính quyền cũ, trí thức v.v... vào các trại tập trung cải tạo, đuổi hàng trăm ngàn gia đình của họ và những người gọi là tự sản ra các vùng kinh tế mới với cuộc xéng để tự làm nhà, trồng cây mà ăn. Tịch thu nhà của của dân chúng để cho cán bộ và gia đình từ ngoài Bắc vào miền Nam cai trị ở. Con em họ không được đi học Đại Học. Thực hiện chế độ hộ khẩu, tem phiếu để kiểm soát thực phẩm hầu kiểm soát con người.

Hiểu được sự tàn ác vô nhân của cộng sản, hàng triệu người miền Nam đã liều chết ra đi trên những chiếc thuyền mong manh để tìm tự do tới các quốc gia như Thái Lan, Mã Lai, Hồng Kông, Indonesia, Philippines.... Sau đó, năm 1979, Trung Quốc dạy cho Cộng Sản Việt Nam một bài học, vì Cộng Sản Việt Nam đã nghe Liên Xô đem quân vào Kampuchea lật đổ chế độ Pol Pot được Trung Quốc bảo hộ. Cuộc chiến tranh Việt Nam-Trung Quốc năm 1979 này đã đẩy hàng trăm ngàn người Việt gốc Hoa từ Việt Nam ra biển hay về các vùng kinh tế mới tại Trung Quốc, tạo thành một làn sóng di tản bằng đường biển khổng lồ đánh động lương tâm nhân loại mà thế giới biết qua hai tiếng “Thuyền Nhân”.

Thủ Tướng Anh Quốc Margaret Thatcher là người đầu tiên kêu gọi một Hội Nghị Quốc Tế Về Thuyền Nhân để yêu cầu các quốc gia nhận các thuyền nhân còn kẹt hàng triệu người trong các trại ở Đông Nam Á. Anh Quốc đã nhận chính thức 25 ngàn người từ Hồng Kông và khoảng 05 ngàn người nữa được các tàu Anh cứu trên biển được định cư tại Anh.

Sau 30 năm, số người Việt tị nạn trên 120 quốc gia toàn thế giới ngày nay là ba triệu người, trong đó Hoa Kỳ chiếm khoảng một triệu rưỡi, Úc 300 trăm ngàn và Canada khoảng 200 ngàn.

Nhắc lại những chuyện đau lòng nêu trên nhân Ngày Đại Lễ 30 Năm Kỷ Niệm Đòi Tị Nạn, chúng ta đòi hỏi nhà cầm quyền Cộng Sản Việt Nam đừng tiếp tục gây hận thù bằng việc cho người dân được sống trong tự do, tôn trọng quyền của con người và diệt những bất công xã hội đè nặng trên người dân để họ góp phần mình vào việc bảo vệ và kiến thiết đất nước.

Nhìn lại thời gian qua chúng ta không khỏi bàng hoàng lo lắng, một đoàn người chưa hề biết đến thế giới bên ngoài, không biết một tiếng Anh, không biết nói hai tiếng đơn giản là “*cám ơn*” và “*xin lỗi*”, kể cả không biết ngồi trên cái bồn cầu mà trước kia họ chỉ biết ngồi xôm theo thói quen ở đồng ruộng hay cái nhà cầu đơn giản ở quê nhà. Một vài thí dụ đơn giản đó nói lên sự khó khăn hội nhập của người Việt nơi quê hương mới và niềm băn khoăn của dân địa phương.

Mười năm sau, thế giới đã biết đến sức quật khởi của đoàn người Việt lưu vong. Trước hết, với sự chuyên cần và thông minh của trẻ em Việt, nhiều nhà giáo dục và nghiên cứu thế giới đã đặt dấu hỏi tại sao nhiều gia đình cha mẹ mù chữ, ít học mà trẻ em Việt vẫn đứng đầu bất cứ nơi nào, cấp nào các em theo học. Mới đây, tháng vừa qua tại Orange County, California, USA, có 08 giải thưởng cao nhất cho toàn cấp Trung Học, thì trẻ em Việt chiếm 06. Bất cứ Đại Học nào sinh viên Việt cũng hầu như đa số dẫn đầu. Tại Anh Quốc, theo báo cáo của *Inner London Education Authority* năm 1991 thì trẻ em Việt và Hồng Kông trội vượt hơn tất cả học sinh khác. Trẻ em Việt cùng với các trẻ em gốc Á Châu thành công cao ở GCSE so với bất cứ sắc dân nào khác. Năm 1998, có 61% gốc Á lấy được 5 chứng chỉ GCSE hạng A trong khi trẻ em da trắng chỉ được 47% theo báo cáo của Bộ Giáo Dục. Nguyên do tại sao các em được như vậy là nhờ căn bản gia đình Việt Nam bền vững thì con em học giỏi. Gia đình Việt Nam, theo tinh thần văn hoá tổ tiên truyền dạy, họ đã biết kính trọng ơn thầy cô giáo sau vua và trên cả cha mẹ! (*Quân, Sư, Phụ*).

Về kinh tế thương mại, người Việt đã sống quây quần với nhau ngay cả những nơi người bản xứ chê vì thiếu “*văn minh*”, xa thành phố, nhiều sắc dân phức tạp như khu Paris, Quận 13, khu Banktown ở Sydney, Orange County ở California, và Hackney ở London. Ngày nay, người ta thấy những nơi này đã thay đổi hẳn, trở thành như những thành phố ở tại Việt Nam. Chỉ cần lấy một thí dụ, mỗi năm người Việt đã gửi về chính thức trung bình 05 tỉ Mỹ Kim. Năm 2008 tới 10 tỉ mỹ kim, ấy là chưa kể tiền mặt đưa về giúp thân nhân bên nhà. Thái độ của chính quyền Việt Nam vì vậy đã thay đổi hẳn, thay vì gọi người tị nạn ở nước ngoài là thành phần xấu, ngại lao động, nay họ gọi là khúc ruột dài của Mẹ Việt Nam và ra sức chiêu dụ Việt Kiều về Việt Nam làm ăn, sinh viên giỏi về Việt Nam giúp nước!

Về chính trị và văn hoá, chỉ mới 30 năm thế hệ trẻ đã trúng cử vào Thượng Viện ở Úc, một Dân Biểu Liên Bang tại Hoa Kỳ, hai Dân Biểu Tiểu Bang, nhiều Nghị Viên Thành Phố, hai Giám Đốc tại Toà Bạch Ốc, một Thứ Trưởng Tư Pháp Hoa Kỳ, một Tổng Giám Đốc Bộ Nội An Mỹ là bà Dương Nguyệt Ánh, trên 100 kỹ sư tại Trung Tâm Không Gian NASA Hoa Kỳ, nhiều giáo sư các đại học danh tiếng, nhiều nhà xuất bản, các tờ báo, các hội đoàn văn hoá và hội đoàn xã hội không thể kể hết.

Trước thành quả đó, hôm nay chúng ta hân hoan chào mừng 30 năm người Việt tị nạn đến Anh Quốc. Chúng ta hãnh diện ngừng mặt lên nói rằng thế hệ chúng ta và con cháu chúng ta sẽ góp phần không nhỏ để trả công cho đất nước đã cưu mang chúng ta.

Sau cùng, tôi thành thực cảm ơn Ông Đại Sứ Anh tại Việt Nam, Ngài Mark Kent, Ông Muttalip Unluer Chủ Tịch Hội Đồng Thành Phố Hackney, Brian và nhân viên The Ocean, Ban Nhạc của Catherine Tran, Cô Chủ Càng, Hương, Thi và Phúc. Ban Múa Nhạc người Hoa, Chị Tài, Ban Múa Lân và Kung Fu. Cảm ơn Ban Chấp Hành Hội An Việt, các người tình nguyện và toàn thể nhân viên của Hội đã làm việc hết sức vất vả trong những ngày qua, đặc biệt là lo chuẩn bị thực phẩm cho một số đồng người ngày hôm nay rất ngon lành và chu đáo.

Thành thực cảm ơn mọi người có mặt và xin kính chào toàn thể quý vị.



THỬ PHÂN TÁCH THÀNH PHẦN CỦA BỮA ĂN

(TRÍCH ĐOẠN TỪ TRONG BÀI “ĂN CHAY ĐÚNG CÁCH VÀ ĐẦY ĐỦ” CỦA TÁC GIẢ THIÊN TUỆ)

Theo Tây Y thì một bữa ăn bỏ phải có đủ thành phần của chất bột (glucide), chất đạm (protide), chất béo (lipide), sinh tố và khoáng. Theo nhiều tài liệu thì người Việt Nam trung bình cần 2300 calori một ngày gồm có: *thành phần (glucide - bột) 76% cho 1748 calori, * (protide - đạm) 12% cho 276 calori, * (lipide - béo) 12% cho 276 calori.

Thực đơn này áp dụng cho người ăn chay trường là đúng vì rất ít chất đạm và béo của (thịt, mỡ). Nếu tính 1 gram glucide cung cấp cho cơ thể 4.1 calori, 1 gram lipide cung cấp cho cơ thể 9.3 calori thì số lượng ăn trong một ngày là: * glucide $1748/4.1 = 426$ gram, * lipide $276/9.3 = 29$ gram, * protide $276/4.1 = 67$ gram.

Như vậy khẩu phần ăn chính sẽ là gạo lứt, bánh mì lứt, các loại bột lứt... tổng cộng 426 gram chưa đầy nửa kilo, tức là 2 lon gạo (lon sữa) các đồ ăn cũng ít, không nhiều. Nếu bạn là thanh niên hay lao động mà ăn chay trường thì cần thêm gạo và đồ ăn sao cho đủ sức làm việc vào khoảng 3000 calori mỗi ngày. Nếu bạn là đàn ông thì cần calori nhiều hơn đàn bà, và về mùa Đông giá lạnh thì cần tăng thêm ba thành phần trên để đủ sức chống lạnh.

Theo Ohsawa khi đến Việt Nam năm 1965 ông đã căn cứ vào một xứ nhiệt đới để đưa ra thành phần bữa ăn như sau: từ 50-60% các cốc loại (gạo và các ngũ cốc); từ 30-40% các thức ăn phụ như các loại đậu, củ, các chất béo, rau, dưa.; 5% (canh hay xúp) rong biển, rau củ; 5% (trái cây các loại)

Nhà Ohsawa (do nhóm Anh Minh Ngô Thành Nhân) ở Sài Gòn sau 30 năm nghiên cứu đưa ra một thực đơn gồm có: * thức ăn chính 50-60% gạo lứt (cơm, cháo hay bột gạo lứt làm các loại bánh, hủ tiếu, mì..) và các loại ngũ cốc khác như bắp, nếp, bobo, kê v.v.., * muối mè và đậu phụng độ 1% hoặc các loại bơ mè đậu phụng 29-35% thức ăn phụ gồm các món ăn: rau, củ, tương, rong biển, v.v..., * các loại đậu hạt (như đậu đỏ, đậu đen, nấu chung với cơm tức là độn thêm hoặc là nấu chung với rau củ...), * 5-10% trái cây.

Theo chúng tôi vì ở Úc khí hậu khác với Việt Nam và mùa Đông tương đối lạnh hơn Sài Gòn, số lượng trái cây nên giảm xuống về mùa đông từ 2% đến 5% (bớt âm) và tăng phần dương lên bằng 5% (canh hay xúp rong biển vì ở Việt Nam rong biển khó mua ít nhập cảng rất đắt) và tăng phần gạo lứt tối đa 60% bữa ăn để thêm calori chống lạnh và giảm còn 50% gạo lứt vào mùa nóng.

THỨC UỐNG:

Uống nước đun sôi, để nguội. Gạo lứt rang vàng sậm làm trà nấu uống rất tốt (mùa Hè bỏ thêm hoa cúc cho mát và thơm, mùa Đông bỏ ít tí gừng để tiêu, và ấm cơ thể). Nếu có được lá cây chè (tea) xanh và già, người Nhật gọi là “*bancha*” uống rất quý. Chúng tôi đề nghị mỗi chùa có đất nên trồng một số cây chè để hái lá uống tốt hơn là uống trà Tàu dễ bị ung thư và kích thích khó ngủ. Tránh uống các loại nước ngọt như coca cola, cam.. cà phê nên hạn chế dùng nhiều mất ngủ, có thể bị ung thư tuyến tiền liệt sinh bí đái và không dùng đường cát trắng. Có thể dùng đường các vàng (mía) hay mật ong nếu thêm đồ ngọt và hạn chế vì dùng nhiều đồ ngọt và trái cây một số người ăn chay trường bị bệnh đái đường. Tránh kẹo, bánh, mứt, làm bằng đường. Trong cơm có nhiều chất ngọt rồi, nếu ăn nhiều chất ngọt nữa thì bị bệnh. Mùa nóng có thể uống artichaut, tim sen, lá dâu. Có thể rang đậu đỏ nước uống bổ thận.

CÁCH ĂN VÀ UỐNG:

Ăn cơm phải nhai cho nhỏ và do nước miếng nên rất bổ. Ăn chậm rãi không nên ăn mau có hại bao tử. Không nên chan canh vào với cơm để lùa cho mau vì sẽ khó tiêu. Sau bữa ăn độ 10 phút sẽ uống nước và ít vì đã có canh rồi nếu uống nhiều khó tiêu hoá. Uống nước theo số tiểu tiện mỗi ngày - đàn ông đi tiểu độ 4 lần (cả đêm) đàn bà (3 lần là vừa, nếu quá thì phải hạn chế bớt nước uống. Có người theo phương pháp Ohsawa (ăn chay trường) vì ít uống nước, sau bị sạn thận phải mổ vì họ hiểu lầm kiêng ít uống nước.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BIẾT MÌNH ĂN ĐỦ VÀ ĐÚNG

Đúng nhất là cân thức ăn, định thành phần, tính calori, tuy không ai làm vì quá phiền phức nhưng để ý xem kết quả sau bữa ăn sẽ rõ. Ăn đủ là sau khi ăn cảm giác vừa no, không nặng nề, dễ chịu, làm việc bình thường cho đến bữa ăn sau bắt đầu đói và thèm ăn. Hằng tháng nên cân để xem có lên cân hay sụt (đối với tuổi trẻ thì lên cân) còn lớn tuổi và già thì số cân không thay đổi hay lên rất ít, nếu thấy sụt cân là ăn thiếu.

Ăn đúng cách thì xem các triệu chứng sau: Ăn xong không bị rối loạn về tiêu hoá (như tiêu chảy, táo bón, đau bụng, trung tiện, sinh bụng, ợ chua, nấc cục, buồn nôn, nhức đầu, chóng mặt, lạnh hay nóng..). Đi phân tốt có lợn màu vàng sậm, đi nhanh không phải ngồi lâu rặn, ít mùi hôi.

Có khi dùng giấy vệ sinh lau không thấy có phân dính vào giấy, chứng tỏ món ăn rất quân bình (trong một tháng có một hai ngày tôi đi phân như vậy). Ngày đại tiện 1 hay 2 lần nếu ăn nhiều. Đi tiểu mỗi ngày từ 3 đến 4 lần cho đàn ông và từ 2 đến 3 lần cho đàn bà (kể cả ban đêm tính 24 giờ) nước tiểu màu vàng đi thông không bị bí đái, số lượng nước tiểu nhiều, không đái dầm, đái són.

Giấc ngủ được ngon, dễ ngủ, không bị mộng mị, ngủ và thức đúng giờ.

Làm việc bền bỉ có sự dẻo dai không biết mệt dù lao động trí óc hay chân tay không bị các chứng vọp bẻ, uể oải, nhức mỏi, ít bị bệnh vặt như cảm cúm, sổ mũi, đau đầu.. Không bị các bệnh nan y và bệnh nặng. Vi trùng khó tấn công và thắng, vì cơ thể đủ sức chống cự.