



ÁI-HỮU GIA-ĐÌNH PHẬT-TỬ VĨNH-NGHIÊM HẢI-NGOẠI
Bi - Trí - Dũng



BẢN TIN

Mùa Xuân

BT số 145 phát hành ngày 15 tháng 4 năm 2019
(Phật lịch 2562 , Ngày 11 tháng 3 năm Kỷ Hợi)



*Hoa nở Hoa tàn vẫn là Hoa.
Không như không sạch chẳng gần xa.
Không đến không đi không ở lại.
Thong dong Tịnh hoá cõi Ta Bà.
(TMP)*

Biên tập và phát hành Bản Tin
Ban Chấp Hành AH GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại



100. Chỉ một lời lợi ích,
Nghe xong tâm bình an,
Hơn tưng cả muôn ngàn,
Lời lời đều vô dụng.

101. Chỉ một câu hữu ích,
Nghe xong tâm bình an,
Hơn tưng cả muôn ngàn,
Những lời kệ vô dụng.

102. Chỉ một lời chánh pháp,
Nghe xong tâm bình an,
Hơn tưng cả muôn ngàn,
Những lời kệ vô dụng.

Kinh Pháp Cú Phẩm 8 Phẩm Muôn Ngàn

Mục lục

- Thư ngộ
- Tin tức
- Hành trình tìm nơi Hội Ngộ
- Thông báo về Hội Ngộ
- Thơ Hồng Khương
- Hội Ngộ “Tí hon”
- Thư tín
- Lá thư AHSV từ Úc Châu
- Chạy Lửa
- Trại Liên Hoa Ngày Xưa
- Hình ảnh sinh hoạt
- Trang sức khỏe: Quả chanh
- Trở lại xứ Hoa Vàng
- Trang Gia chánh
- Báo cáo Quỹ
- Phân ưu
- Hình ảnh sinh hoạt

-0-

Thư Ngỏ



Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Thấm thoát cũng đã gần một năm kể từ BT 144 được phát hành ! Vì sau đó, gia đình chị Trưởng phụ trách BT đã di chuyển từ California qua một thành phố nhỏ vùng ngoại ô của thành phố Phoenix, Arizona; một phần theo Trưởng Quỳnh Giao, có việc làm tốt hơn, và phần khác chị đã có sẵn gia đình hai người con trai đang trú ngụ bên đó. Chắc quý chị cũng biết, mỗi lần dọn nhà qua TB khác, cũng phải mất mấy tháng để ổn định: nhà cửa, khí hậu, địa lý, hàng xóm...v.v. Tiếp theo đó, nạn cháy rừng lịch sử vùng Trung và Bắc California vào mùa Thu, 2018, đã ít nhiều ảnh hưởng sức khỏe và tâm lý đến hai Trưởng trong Ban Chấp Hành. Ngoài ra những ngày tháng nay khỏe mai ốm theo bám mãi những người phụ trách và viết cho BT mà tuổi đời đã trên dưới 70. Do đó, thành viên BCH chỉ gọi điện thoại thăm hỏi nhau và chuyện Bản Tin đành phải gác lại, chờ thuận duyên.

Dư âm từ hội ngộ với "Biển Mênh Mông, Lam Oi Tìm Về" vào mùa Thu năm 2017 tại chùa Pháp Vũ, đã hơn một năm, nhưng tâm tình vẫn còn vang động đâu đây. Vì thế, mùa hè 2018, chúng tôi bay qua miền Đông thăm viếng tình thân với các anh chị vùng Hoa Thịnh Đốn. Hai tháng sau đó, lại bay qua miền Tây, tiếp tục lang bạt Nam, Bắc Cali, kể cả qua Arizona thăm viếng anh chị Quỳnh & Tâm. Những chuyến đi "tìm về với nhau", dù con người vào tuổi hoàng hôn, đôi khi mệt mỏi, nhưng đây thú vị, ôm ấp những nụ cười chào đón rạng rỡ, đầy tình người, tình Lam. Thời gian không ngừng lại qua năm 2019, vấn đề tổ chức cho "Đại hội lưỡng niên" AHGDPT/VN Hải ngoại quay về đối diện với chúng tôi và BCH. Sau hai lần hội ngộ tổ chức ở miền Trung Mỹ năm 2010-New Orleans và 2012-Dallas, rồi hai lần tổ chức ở miền Đông Mỹ Orlando năm 2014 và năm 2017, BCH quyết định tổ chức Đại hội lưỡng niên vào mùa Thu năm 2019 tại Bắc California.

Một bài viết ngắn trong BT 145 này với tựa đề "Hành trình tìm nơi Hội ngộ 2019" tường thuật một vài chi tiết về ngôi chùa và thời gian cho Đại hội lưỡng niên năm 2019. Mời anh chị vào đón nhận!

Thưa quý Trưởng và Thân hữu,

Lời cuối, chúng tôi xin được phép trích lời kết luận đầy khích lệ của Trưởng Huỳnh Phúc Trung Huỳnh Ái Tông khi Trưởng viết lại sự thành hình từ lúc bắt đầu và diễn tiến của BT đến ngày nay:

"...Nhưng tôi nghĩ rằng cái đáng hãnh diện của Bản Tin là Gia Đình Phật Tử Việt Nam đã được khai sinh từ năm 1951 đến nay đã trên 60 năm, còn nếu kể từ Gia Đình Phật Hóa Phổ thì đã trên 70 năm, tuy có nhiều tờ báo, bản tin do Gia Đình Phật Tử ấn hành từ cấp Gia Đình cho đến Ban Hướng Dẫn Tỉnh, Miền hay Trung Ương, chưa có tờ báo hay bản tin nào đã sống liên tục như Bản Tin đã được 27 năm, bên cạnh đó có Trang nhà Ái Hữu Vĩnh Nghiêm cũng hiện diện vào cuối thập niên 1990 cho đến nay cũng được 20 năm liên tục. Thành quả trên cho phép các thành viên, thân hữu Ái Hữu GĐPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại đáng tự hào và cố gắng chung sức gìn giữ truyền thống của chúng ta luôn luôn tinh tấn, làm cho tốt Đạo, đẹp đời".

Bản tin 145 này đến quý anh chị, nhằm vào mùa Xuân năm Kỷ Hợi 2019. Tết Nguyên Đán đã qua, và mùa Phật Đán lại sắp đến rồi. Chúng tôi thành thật tri ân sự đóng góp và yểm trợ của quý anh chị đến BT. Sự hiện hữu của BT, tuy chậm chạp, vẫn nói lên sự hiện hữu, sự linh hoạt của AHGDPT VN/HN mặc dù dòng chảy của thời gian, của vô thường đã và đang đè nặng lên anh chị em mình. Chúng tôi xin được gửi lời chúc đến quý anh chị và gia đình sức khỏe dồi dào, thân tâm luôn an lạc. Con cháu việc làm thăng tiến, học hành giỏi giang, vạn sự như ý.

Trân Trọng,

T/M BCH Ái Hữu Gia Đình Phật Tử Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại
 Trưởng Ban Chấp Hành nhiệm kỳ 2017-2019
Như Không Võ Văn Phú



Chùa Phổ Từ - Hayward, CA

Tin Tức...



* Thừa quý anh chị. Không biết năm ngoái, sao Thiên Di có chiếu tướng Gia Đình chúng ta không mà có đến hai người di chuyển nơi cư trú. Đầu tiên là Anh chị Quỳnh Tâm và cháu Giao đã dọn nhà sang Tiểu Bang Arizona.

Địa chỉ mới của Gia đình anh chị Quỳnh Tâm và Quỳnh Giao :
9515 S.45TH Ave
LAVEEN, AZ 85339

* Kế đó, Minh Châu cũng dọn vào khu Người Già ở vì đã đến tuổi “Thất Thập Cổ Lai Hy”. Địa Chỉ mới của Minh Châu :
2090 Yosemite Ave #246
Simi Valley, Ca. 93063.

* Nhân dịp Anh Khiết, anh Phú sang thăm Nam California vào mùa Hè, hai anh đã rủ anh Phương và Minh Châu sang Arizona thăm anh chị Quỳnh Tâm và Quỳnh Giao để xem “ nơi ăn , chốn ở ” mới của Gia Đình anh chị. 8 tiếng ngồi xe, vừa đi vừa nghỉ vừa huyền thuyên nên thời gian vụt qua như mũi tên bay.

Nhà mới quá , rất rộng và khang trang (chúc mừng anh chị QT). Phái đoàn được tiếp đón rất nồng hậu và được mời thăm từng phòng một. Tuy khí hậu hơi nóng nhưng nhà có tới 2 máy lạnh nên không sao! (Khi ra ngoài đường tuy không SAO nhưng lại có TRĂNG)

Mọi người chỉ đủ thời gian thờ nghỉ là chưa kịp nói gì thì đã được mời đi ăn tiệc vì trời đã quá chiều rồi.

Một đêm không ngủ vì có quá nhiều chuyện để nói mà tới 7 người đều muốn nói.

Sáng hôm sau, MC đã bỏ buổi cà phê sáng vìbận ngủ.

Và đoàn ta lưu luyến chia tay: kẻ ở người về



*Cùng trông lại mà cùng chẳng thấy,
Thấy xa xa những bãi cát vàng
Cát vàng khô cháy ,vùng Sa mạc
Anh chị ở lại, chúng em.... “ bay”*



* Rồi Arizona, A Khiết và anh Phú về lại Nam Cali. Và rồi tiếp tục rong ruổi đến Ventura Couty trước khi đến thăm Bắc Cali.

Một buổi chiều thật đẹp với nắng hanh vàng tại nhà anh Phương, một bữa “com chiều” thân mật, đình đám toàn những đặc sản được chị Hoàng (Bà chủ nhà) chính tay xào nấu để đãi bạn chồng. Và một buổi tối tuyệt vời với vàng trắng tròn vàng vặc trên đỉnh đầu.

Tôi đã được chụp nhiều hình với mặt trời lúc rạng đông cũng như hoàng hôn, nhưng đây là lần đầu tiên tôi được chụp hình với Trăng. Cám ơn anh Khiết và chiếc máy hình tuyệt hảo của anh.

Bây giờ tôi mới hiểu rõ ràng hơn tại sao bà Thị Lộ nói : Xuân xanh xấp xỉ Trăng tròn lẻ.....

Và Cụ Nguyễn Du lại bảo : Vàng Trắng ai xẻ làm đôi....



* Và tiếp tục đường trường xa, anh Phú và anh Khiết đã tới thăm quý anh chị Miền Bắc Cali và tiếp tục lại tiệc và cà phê, rồi cà phê và tiệc..... Quý anh đã thăm Chị Lệ và Chị Nhung. Tuy hơi yếu nhưng quý chị rất vui và đầy nhiệt tình cùng sức sống, hai chị rất cảm động khi gặp mọi người.



* Trước khi tạm biệt miền Bắc Cal. Anh Khiết và anh Phú đã đến Thăm chùa Phổ Từ và Thầy Thích Tự Lực. Chùa rất đẹp và thầy rất khỏe. Thầy đón hai Phật Tử phương xa thật ân cần. Với tâm Từ Bi và lòng hiếu khách, thầy đã

hoan hỉ chấp nhận cho AHGDPTVN/HN tổ chức Đại Hội Lương Niên và Hội Ngộ 2019 tại chùa Phổ Từ.



* Mới đó anh Đức Châu Vũ Ngọc Khuê đã từ biệt chúng ta 10 năm. Gia đình anh đã tổ chức Ngày Giỗ rất trang trọng nhưng không kém phần thân mật tại Chùa Phổ Đà. Gia đình đã mời AHGDPTVNHN chúng ta tham dự ngày giỗ lần thứ 10. Đồng Đủ Quý anh chị Nam Cal. đã dự ngày Kỷ niệm này. Anh Vũ Ngọc Khuê chắc vẫn vui vẻ cười và an lạc nhìn chúng ta bnhw ngày nào!.

* Chị Đỗ văn Phở và các cháu đã mời AHGDPTVNHN tham dự lễ giỗ anh Đỗ văn Phở tại tư gia. Thời gian thấm thoát thoi đưa, mới đó anh Phở đã chia tay chúng ta đúng 15 năm rồi! người anh Hiền hòa, yêu quý đã an lạc và mỉm cười nhìn chúng ta với niềm thân thiết. Những nén nhang lòng được mọi người chúng ta thắp trước bàn thờ của anh.

* Có khách phương xa, khách phương xa đến thăm..... Tôi lại nhảy chân sáo đón mừng anh Đoàn Chính và chị Mộng Hương sang thăm miền nắng ấm, Nam California. Anh Chị Đoàn Chính được anh chị Phạm Minh Tâm ân cần tiếp đãi nồng hậu trong những ngày ở Nam Cali... Kim Kiểm bay về, Anh Phương, tôi, Vũ Đan cùng hẹn nhau họp mặt và rằng thì mà là.... Ăn uống, họp mặt, vui chơi và ca hát.

Trời Đất ơi! Nhạc Phẩm Hội Nghị Diên Hồng đã thành công thật tuyệt vời. Những tràng pháo tay muốn nổ tung cả nhà Hàng: Cảm ơn anh Đoàn Chính, anh Minh Phương và Kim Kiểm...- những người làm lên sự nghiệp- vì chúng tôi được thom

lây! Cặp nữ sinh Trường Nữ Trung Học LVD chân thành cảm ơn anh chị Phạm Minh Tâm và chị Mộng Hương. Vở kịch dù kéo dài bao lâu cũng phải đến lúc kéo màn, chúng tôi bùi ngùi chia tay, lòng tràn lưu luyến:



* HẸN GẶP TẠI HỘI NGỘ AHGDPTVNHN 2019.

* Quý anh chị ơi, đúng là năm nay sao Thiên Di chiều ngay cửa nhà chúng ta rồi

- Chị Phùng Thị Thọ đi du lịch miền Tây, lên phía Bắc thăm quý anh chị chi Bắc Cali và thăm chị Nhung, Chị Lệ.



- Rồi chị xuống miền nam thăm gia đình Nam Cali. Anh Chị em gặp nhau, tay bắt mặt mừng và rủ rê nhau lang thang khắp vùng Little Sai gòn. Rồi chị Thọ cùng mọi người tham dự đám cưới con trai chị Lê Thị Hằng

- Rồi Chị Thọ đi thăm Chị Phùng Hòa và chị Nhung gặp anh Hiến ở Okalahoma. Con Trai

chị Hòa đã bớt nhiều, Chị Hòa cứ chạy như con thoi giữa OK và FL



- Chị Thọ Và Chị Minh du lịch Texas, thăm anh chi Diễm- Ngọ và mừng Sinh nhật chi Ngọ



- Rồi chị Thọ về thăm quê hương và thăm Đức Tăng Thống Thích Quảng Độ trong dịp Tết Kỷ Hợi. Nhân dịp này Chị Thọ đã chuyển món quà Chúc Thọ đầu Xuân của gia đình AHGDPTVN/HN đến Đức Tăng Thống.

* Chi Miền Đông họp mặt đầu năm vào Chủ Nhật 10-10-2019. BT xin chia vui với quý anh chị Miền Đông.

* Năm nay một số anh chị đã gửi quà Tết đến anh chị Hùng Ngụy ở quê nhà.

* Anh chị Thảo Dung đi du ngoạn thắng cảnh Sedona và Grand Canyon ở Arizona đã ghé thăm anh Chị Quỳnh Tâm.



* Anh Đào Hiếu Thảo sang Paris và ghé thăm Trương Huỳnh Trần Thanh Hiệp. Anh Hiệp Tuy gầy nhưng vẫn rất khỏe.



* Chị Chi, chị Ngân đến thăm chị Nhung



* Chị Minh thăm San José .



Tin mừng:

Năm nay chúng ta có hai tin mừng:

* Con trai Chị Hằng thành hôn tháng 11- năm 2019. Chúng ta được hạnh ngộ thật vui trong đám cưới cháu Nguyễn Phúc Thái Dương. Buổi sáng hôn lễ được tổ chức tại Chùa Liên Hoa. Tiệc cưới được tổ chức tại nhà hàng trong thành phố Anaheim. Anh Chị Quỳnh Tâm từ Arizona, anh chị Lê Ngọc Hồ và con trai từ Oregon cũng về tham dự Hôn Lễ cùng với quý anh chị tại Nam Cal.



* Ngô Lê Trọng Thuần, thứ nam của anh Chị Ngô Mạnh Thu- Lê Xuân Mai cũng vừa tổ chức Hôn Lễ tại Việt Nam vào tháng 1 năm 2019. Chị Thu , vợ Chồng Cháu Tú và các anh chị em cũng đã dự đám cưới của Thuần tại quê nhà.

Xin Chúc Mừng Chị Thu Và Chị Hằng. Chúc Mừng các cháu 100 năm hạnh phúc.

Tin buồn

* Đầu năm ngoái, Một Huynh Trưởng AHGDPTVN/HN, anh Bùi Thọ Thi đã từ biệt chúng ta về cõi Niết Bàn . AHVN đã đông đủ trong tang lễ anh Thi. AHGDPTVN/HN Chi Nam Cal. đã sinh hoạt và Dây Thân Ái với anh lần cuối theo nghi thức GDPT.

* BT sắp lên khuôn thì được tin : Nhạc mẫu anh Võ Văn Phú đã từ trần ngay 01-03-2019. AHGDPTVN/HN xin chân thành chia buồn cùng anh chị Võ Văn Phú-Dương Minh Huyền và Tang Quyen. Nguyễn cầu Linh Hồn Cụ Bà Maria Đỗ Thị Quyen sớm về Hưởng Nhan Thánh Chúa

Và Tin nóng Hổi

Thư quý anh chị,
Hội Ngộ AHGDPTVN – 2019 được tổ chức trong 3 ngày 18, 19 và 20 tháng 10 năm 2019 tại Chùa Phổ Từ :
17327 Meekland Ave,
Hayward, CA 94541
Phone: (510) 481-1577

Anh chị em chúng ta lại được tay trong tay, mắt trong mắt tại Bắc Cal. trong mùa Thu tới.
Và BT hy vọng được ghi tên và ảnh của tất cả thành viên AHGDPTVN/HN trong BT đặc biệt : Hội ngộ 2019

* Tin nóng hổi thứ hai

BT sắp ra lò thì nhận được tin mừng:
Con gái anh chị Nguyễn Hoài:
Cháu DYALA NGUYỄN SẼ VU QUY ngày 13 tháng Bảy năm 2019 tại Fullerton, California

BT chúc mừng anh chị Hoài- Nga sắp có rể thảo.
BT chúc hai cháu Dyala Nguyễn và Tony Đào Trăm năm Hạnh Phúc

PV BT

Chị Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương xuất gia:

TÚC DUYÊN

*Hôm nay con được túc duyên,
đúng ngày Xám Hối Thầy Hiền phỉu cho,
Tóc, đầu bụi bám lu mờ,
Tham, Sân bao kiếp tự xưa kết thành,
Đầu nhìn rõ Ánh Quang Minh,
THÍCH CA Từ Phụ soi quanh địa cầu.*

*Nguyện này con ước từ lâu,
vì chưng quả nghiệp dày, sâu chưa đền?
Bão, giông, bèn vện chữ kiên,
thuyền nan chèo lái bình yên đến bờ,
Kính Tạ Ôn Thầy Nam Mô,
Công Đức Lâm Bồ Tát, vẫn thơ dâng Thầy.*

Phila. ngày 16-3 Mậu Tuất, 01-4-2018

Bài thơ trên là của Chị Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương là Thành Viên của AHVN và là Huynh Trưởng của Giác Minh ngày xưa . Chị là một Nhà Thơ, chị làm thơ Đạo và thơ đời . Chị đã xuất bản tập thơ HOA NHÂN QUYỀN, ra mắt sách ở Nam Cali. Chị đã phụ trách Trang Thơ cho nhiều Bản Tin của AH. Ngày 1 tháng 4 năm 2018 tức là ngày 16 tháng 3 năm Mậu Tuất, Thầy Trụ Trì Chùa TRIỀU ÂM (Phila.) TT. Thích Viên Học cho Thế phát. Ngày 22/9/18 Sư Bà Trụ Trì Chùa Linh Quang Bảo Tự cho Thọ Giới Đàn Sa Di, đáp Y . Hiện đang Tu Học ở Chùa Linh Quang Bảo Tự .



Ni Cô Diệu Hoa đi sau cùng

Hành Trình

Tìm Nơi Hội Ngộ 2019

Gần 20 năm qua, kể từ khi Trương Tâm Hòa Ngô Manh Thu đột ngột ra đi vào năm 2004, những anh chị em của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại, bằng những bước đi của chính mình, lững thững tiếp nối xây đắp nên con đường truyền thống độc đáo của riêng mình, Cứ 2 năm một, lại có cuộc họp mặt trên quy mô mang tính truyền thống của Gia Đình Phật Tử, và đề cử ra một Ban Chấp Hành với nhiệm kỳ 2 năm. Mỗi lần hội ngộ sẽ có một tân Ban Chấp Hành kế nhiệm hoặc một Ban Chấp Hành "lưu nhiệm" được hình thành. Danh từ kế nhiệm hay lưu nhiệm cũng chỉ nói lên cái ước muốn hay tạm gọi là ý chí, là cần có sự tiếp nối trong đời sống. Không có tiếp nối thì không thể có truyền thống được.

Mùa hè năm ngoái, được tin anh Trần Minh Phương sẽ qua Virginia vào tuần lễ July 4, 2018, để tham dự Đại hội của Hướng Đạo Việt Nam, tôi bèn bay qua Hoa thịnh đốn vào tuần lễ đó, trước là để gặp gỡ thăm viếng quý Trương ở miền đông và sau đó có dịp gặp gỡ café Starbuck với hai anh Khiết và Phương. Trong những dòng trò chuyện, vấn đề được nêu lên, liệu có thực hiện được lần hội ngộ trong năm 2019 không? Trương Phương, hai lần tổ chức hội ngộ tuyệt vời ở chùa Pháp Vũ-Orlando, có mùa thu, có những đôi mắt đỏ khi chia tay tiễn bạn Lam ra phi trường, nói: đồng ý! Tôi vẫn nhớ lúc chia tay cuối tuần đó. Trương Phương, một câu rất ngắn, rất tình với tất cả tấm lòng, "mỗi lần hội ngộ, BTC rất mệt mỏi cộng thêm vài điều phiền não, nhưng lâu rồi cũng nhớ". Trương Khiết tuy có vấn đề với sức khỏe nhưng hoàn toàn đồng ý với câu hỏi về Hội ngộ AHVN trong năm 2019.

Thế là, sau đó không lâu, tôi và anh Khiết thu xếp qua Cali hai tuần vào cuối tháng 8, 2018. Ba ngày sau khi đến Quận Cam, sau khi có những buổi ăn thân mật với các anh chị ở Quận Cam như thường lệ mỗi lần chúng tôi qua Cali.



Chúng tôi (Khiết, Phú) rủ chị Châu, anh Phương lái xe từ Quận Cam qua Arizona, thăm anh chị Quỳnh-Tâm. Anh chị và gia đình vừa mới rời đất Cali, mà ngày xưa những người di tản qua Mỹ, lúc đầu rải rác sinh sống khắp nơi trên đất Mỹ, phần lớn đều dọn về Cali sau đó, nên đã có câu "Cali đến dễ khó về ..." .

Từ Westminster, sau khi ăn sáng, chúng tôi trực chỉ lái xe đến ngôi nhà mới của anh chị Quỳnh-Tâm, con đường dài 7 tiếng lái xe. Khí hậu biến đổi từ ôn hòa của Quận Cam đến nóng bức khi qua khỏi vùng Riverside của Cali. Từ đây, thời tiết khô và nóng kéo dài đến một thành phố nhỏ vùng ngoại ô của thành phố Phoenix, Arizona, nơi anh chị Quỳnh & Tâm, Quỳnh Giao đang cư ngụ.

Con đường dài vậy, nhưng chúng tôi không thấy chán, vì liên tục trò chuyện cả lúc đi, lẫn lúc về. Một điều ai cũng đề ý, khi lái xe qua Arizona, giá xăng giảm xuống 1 đô / gallon so với Cali. Trường Khiết đề nghị hai trưởng Phương và Châu nên đi về chỗ này để đổ xăng cho tiết kiệm thay vì đổ xăng ở Ventura. Ai này cùng cười vui vì câu pha trò.

Chúng tôi đến nhà anh chị Tâm & Quỳnh khoảng 4 giờ chiều. Khởi cần phải nói, mỗi người, từ người từ xa đến thăm hay kẻ được thăm, đều mang riêng nỗi niềm xúc động khi gặp lại nhau. Mỗi người đều mang những kỷ niệm rất dài với anh chị và cháu Giao. Thật khó có thể diễn tả được giùm cho người khác những cảm xúc riêng tư của mình.

Trong hai ngày thăm viếng anh chị Quỳnh & Tâm, chúng tôi có một buổi họp thân mật, bàn về Hội ngộ 2019. Sau hai lần hội ngộ tổ chức ở miền Trung Mỹ năm 2010- New Orleans và 2012- Dallas, rồi hai lần tổ chức ở miền Đông Mỹ Orlando năm 2014 và năm 2017, buổi họp gồm tôi, anh chị Quỳnh, anh Khiết, Phương, chị Châu và Quỳnh Giao. Sau cuộc thảo luận và ý kiến, đồng ý tổ chức Đại hội lưỡng niên vào mùa Thu năm 2019 tại Bắc California. Vấn đề còn lại là tìm địa điểm thích hợp cho hội ngộ sắp tới, dựa theo ba tiêu chuẩn:

1) Một ngôi chùa với tương đối đầy đủ tiện nghi, chúng ta có thể ăn ngủ tại chùa trong ba ngày hội ngộ, vì chúng ta không còn trẻ nữa.

2) Thầy Trụ trì và Quý Tăng, Ni và Phật tử của ngôi chùa địa phương ở nơi chúng ta đến hội ngộ rộng mở của Từ Bi để đón tiếp chúng ta.

3) Tương đối gần phi trường lớn, thuận tiện cho việc đưa đón mọi người. Việc di chuyển như đưa/đón từ phi trường về chùa và từ chùa ra phi trường sẽ giảm thiểu ở mức tối đa. Lý do là mọi người đều đã cao tuổi và đều có vấn đề với sức khỏe của riêng mình.

Chúng tôi giả từ gia đình anh chị Quỳnh & Tâm sau châu café ở Starbucks vào buổi sáng hôm sau. Chào nhau trong cái nóng hừng hực của Arizona và hẹn gặp lại trong lần hội ngộ của

Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại sắp tới. Bốn người chúng tôi lên xe về lại Cali vào buổi trưa ngày hôm đó.



Như những lần thăm viếng San Jose trước đây, tôi và trưởng Khiết lái xe từ Quận Cam theo con đường US101, dừng lại ở thành phố Camarillo nghỉ lại một đêm, để lại có dịp gặp gỡ Trưởng Phương, Trưởng Châu đang cư ngụ trong vùng Ventura County. Chúng tôi ăn chung một bữa cơm chiều thật thịnh soạn do các chị trong gia đình trưởng Phương và Châu khoản đãi. Uống café buổi sáng trước khi giả từ; chuyện ngày xưa, ngày nay, ngày mai không bao giờ hết!

Đến San Jose vẫn thế, những nụ cười dòn tan, những đùa nghịch mới với tuổi già. Câu chuyện vòng quanh hơn 10 anh chị em, ngồi vòng quanh 3 bàn nổi lại ở hành lang café starbuck. Hùng (Ninh) đùa: anh em mình bây giờ đầy đủ 4 món ăn chơi.



Nhiều anh chị ngỡ ngàng, tôi phải nhảy vào giải thích, để tránh bị hiểu lầm. Giới giang hồ bây giờ khi nói về người cao tuổi hay nói đến bốn món

ăn chơi gồm 3 cao (cao máu, cao mỡ, cao đường), 1 thấp (phong thấp gây đau nhức những khớp xương) nên chuyện "nhậu" thuốc hàng ngày ai cũng có. Cả bàn cười vang ! Chúng tôi cũng có đến thăm chị Lệ đang ở phòng "hồi sức" ở San Jose và chị Nhung cũng đang nằm phòng hồi sức ở Mountain View. Hai chị khi gặp chúng tôi, từ gương mặt đang mệt mỏi, trở nên rực sáng, nói, nói rất nhiều hết chuyện này bắt qua chuyện khác không ngừng nghỉ cho đến lúc chia tay. Lại một lần nữa, không biết chúng tôi đến thăm mang niềm vui đến hai chị hay hai chị đã mang niềm vui đến với chúng tôi. Ở San Jose lần này gặp gần như đông đủ, thật là một cuộc hạnh ngộ: ngoài cuộc đến thăm hai trưởng Lệ và Nhung như nói ở trên, chúng tôi đã gặp quý Trưởng Tâm Trí Nguyễn Quang Vui, anh chị Trưởng Thống&Chi, Anh chị Khanh, anh chị Trưởng Hùng&Ninh, anh chị Trưởng Định, anh chị Trưởng Hùng&Ngọc. Rất tiếc Trưởng Liêm và phu nhân bận đi về Việt Nam và chị Trà thì dường như không liên lạc được.



Trên đường đi Hayward đến chùa Phổ Từ thăm thầy Từ Lực, chúng tôi ghé qua một chung cư đón một Huỳnh trưởng trẻ, Nguyễn Vũ Hoàng Cương. Cương đã từng sinh hoạt GDPT Vĩnh Nghiệm một thời gian dài, và vừa mới định cư ở Mỹ được mấy tháng, chưa biết lái xe. Tôi biết, gặp gỡ trò chuyện với Cương nhiều lần trong những lần tôi về SG thăm chị tôi. Vì có hẹn trước, chúng tôi dễ dàng gặp Thầy khi đến chùa Phổ Từ khoảng 11 giờ sáng. Sau những chào đón xã giao trong phong cách của một vị tăng và cư sĩ PT, anh Khiết trực tiếp ngỏ ý xin phép Thầy cho AHVN tổ chức hội ngộ 2019 tại chùa. Thầy rất hoan hỷ, tích cực nhận lời không do dự. Để tranh thủ thời gian cho kịp giờ ăn trưa đúng ngo, Thầy dẫn ba anh em đi vòng trong, ngoài xem phòng ngủ, phòng họp,



phòng vệ sinh... ở chùa, hoàn toàn thích hợp với ba tiêu chuẩn nói ở trên. Vì chùa Phổ Từ tuần nào cũng có những sinh hoạt hằng tuần, và một đơn vị GDPT hùng hậu trên dưới 300 ACE nhưng Thầy đã dành riêng lịch trình sinh hoạt chùa từ **Thứ Sáu 18 tháng 10 đến Chủ Nhật 20 tháng 10, 2019**, cho Hội Ngộ Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiệm 2019.



Chúng tôi được Thầy ưu ái dành cho một bữa ăn trưa với Thầy và quý vị Tăng Ni của Phổ Từ. Bước vào phong ăn, dưới sự hướng dẫn của chư Ni, chúng tôi lấy thức ăn về bàn ngồi trong khi Thầy Trụ trì ngồi đợi chúng tôi. Một bàn khác dành cho quý tăng ni đang tu trong chùa. Trước khi ăn, thầy đứng lên giới thiệu chúng tôi với chư tăng ni. Xong thầy tâm sự. Thầy có duyên quen biết anh Khiết từ 1975 trong trại tỵ nạn Fort Chaffee, Tiểu bang Arkansas, Lúc đó Thầy còn là một thanh niên chưa xuất gia, thường sinh hoạt với anh Khiết trong Niệm Phật Đường. Thầy vẫn nhớ rõ. Anh Khiết đã tiễn đưa thầy rời trại để nhập vào cuộc sống mới trong xã hội Hoa Kỳ. Đây là



thời gian đầu mà những người vừa bỏ nước ra đi, đều mang một tâm trạng chung vừa mừng, vừa lo. Mừng vì thoát được nhưng kinh hoàng sắp xảy đến cho đất nước, con người miền Nam, lo vì tương lai bất định, không biết khi vào xã hội, con người, ngôn ngữ khác biệt, tương lai sẽ đi về đâu. Thầy nói, thầy rời trại, chỉ có một vali nhỏ và 50 đô la trong người. Thầy mang một hành trang rất nhỏ, để đi vào cuộc sống mới mệnh mông. Thầy nói, Thầy vẫn trân quý anh Khiết, coi anh như một người anh như thời trong trại tỵ nạn. Nghe Thầy nhắc lại kỷ niệm xưa, anh Khiết chỉ còn biết đứng yên chấp tay và nét mặt lộ ra sự xúc động.

Tôi có bệnh hấu đói, đến trưa, mà chưa có gì trong bụng, thì cảm thấy cồn cào, sau đó người run lên. Rất nhiều lần, trong những buổi lễ hội, tôi được mời lên nói chuyện lúc quá trưa vì có những thầy ban Pháp thoại quá lâu. Tôi vừa nói, vừa run. Vì thế, sau khi Thầy Từ Lực nói xong, ngồi xuống ghế, tôi vội vàng ăn nhanh, khua nhiều tiếng động từ sự va chạm của đũa chén. Sau này, tôi mới biết, chùa của Thầy luôn ăn trong chánh niệm trong vòng nửa tiếng. Bắt đầu và kết thúc từ tiếng

chuông. Khoảng thời gian đó, ăn uống chậm rãi, không nói chuyện, không khua đũa chén, hoàn toàn yên lặng.



Hai tuần lang bạt Nam Bắc Cali rồi cũng qua. Lần Hội Ngộ sắp tới gặp được thuận duyên, tôi rất lấy làm hoan hỷ. Chuyến đi thành tựu được những gì mà chúng tôi mong ước. Ngày sau, chúng tôi lại lên xe lái về Orange County, nghỉ lại đó thêm một ngày nữa. Hôm sau anh Khiết lái xe ra phi trường trước để kịp bay về Virginia vào sáng sớm. Theo chương trình thì tôi cũng về lại Louisiana cùng ngày nhưng giờ bay thì vào buổi chiều. Vì có chút thời gian nên Trưởng Tuệ Linh đến khách sạn chờ tôi đi ăn sáng, sau đó anh Tuệ Linh chờ tôi đến nhà anh chị Bùi Thọ Thi trò chuyện thăm hỏi chị Thi và đốt nén nhang trên bàn thờ anh Bùi Thọ Thi. Anh Thi là Đoàn trưởng Nam Oanh Vũ đầu tiên của tôi trong thời gian khoảng hai, ba tháng khi tôi mới gia nhập vào Gia Đình Phật Tử Giác Minh.

Như Không Võ Văn Phú

Yêu thương xin nở nụ cười
Vị tha là để lòng người thanh cao.

Lắng lòng nhân một chút thôi.
Sẽ nghe trời đất mở lời yêu thương.

THÔNG BÁO

Về Hội Ngộ 2019



BCH AHVN có một buổi họp qua điện thoại ngày 10 tháng 1, 2019 để bàn chuyện Hội ngộ 2019.

Trưởng Võ Văn Phú đã tường trình về chuyến đi thăm chùa Phổ Từ và thầy Thích Từ Lực. Sau hơn một tiếng thảo luận, BCH đồng ý tổ chức Hội Ngộ Lưỡng Niên của Ái Hữu GDPT Vĩnh Nghiêm Hải Ngoại năm nay vào **ngày 18, 19, 20 tháng 10 năm 2019 tại chùa Phổ Từ thành phố Hayward, CA.**

BCH chọn mùa Thu vì khí hậu tương đối ôn hòa, và mùa này cảnh sắc Miền Bắc California rất đẹp

Chùa Phổ Từ gần phi trường Oakland, khoảng 20 phút lái xe, nên các thành viên ở xa bay đến phi trường Oakland, việc đưa đón hoặc sử dụng Uber tương đối dễ dàng.

Thầy Từ Lực rất hoan hỷ trong việc giúp đỡ chúng ta tổ chức Đại Hội Lưỡng Niên.

Quý Phật Tử và Gia Đình Phật tử của Chùa Phổ Từ rất hiếu khách, quý mến các thành viên AHGDPTVNHVN nên sẽ hết lòng đón tiếp và hỗ trợ chúng ta trong công việc Tổ Chức Hội Ngộ 2019 của AHGDPTVN/HN

Trưởng Thiện Thanh Đặng Đình Khiết đã hoan hỷ đồng ý làm Trưởng Ban Tổ chức cho lần hội ngộ này.

Hội Ngộ lần này có một vài thay đổi nho nhỏ trong việc tổ chức.

Và Chi Tiết cụ thể về HN 2019 sẽ được thông báo đến với quý anh chị sau.

Trân trọng thông báo
Ban Chấp Hành AH/GDPT/VN/HẢI NGOẠI

Thăm Nhuần.

Lên chùa thanh tịnh trang nghiêm,
 Hồi chuông thanh thoát tâm Thiền lắng sâu.
 Phật Tổ soi sáng Đạo Màu,
 Ba ngàn thế giới rập đầu Kính Tôn.
 Ta bà sóng Mê dập dồn,
 Tham,Sân, Si, Mạn vui chôn ý lành.
 Nguyên cầu khâu nghiệp tan nhanh,
 Lờl tào nhĩ biến thành hương hoa.
 Mến vật thương người gần xa
 Từ Bi, huệ sáng Phật là nguồn Chân.
 Sắc tài như ánh phù vân, Giác Ngộ
 Giải Thoát trong ngần vô vi.
 Phật, Pháp, Tăng nguyện Quy Y.
 Kính thành đánh lễ, trở về Uyên Nguyên.

Chùa LINH QUANG. Phila.
 Ứng cảm ngày 01-7-2018 (18-6 Mậu Tuất).
Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương



CÔI TỊNH ĐỘ

Kính lạy Đức PHẬT DI ĐÀ,
 Từ Bi, minh chứng: thiết tha chân thành,
 Con nguyện cầu xin vãng sanh,
 Tây Phương Cực Lạc, Cha Lành độ cho,
 Sớm lìa xa chốn mê mờ,
 Trở về Bến Giác quê xưa thửa nào,
 Vô lượng trang nghiêm thanh cao,
 Vô lượng thanh tịnh Ánh Hào Quang soi,
 Bạc, vàng, châu báu rạng ngời,
 Hoa thơm muôn vẻ khắp nơi tỏa mùi,
 Bỏ Tát bước nhẹ thanh thoi,
 Niềm tin con vững, dâng lời tụng ca...
 Phước duyên lánh khỏi Sa Bà,
 Miền Vô Lượng Thọ nở Hoa Sen Vàng.

Philadelphia, 06-01-2018 (20-11 Đinh Dậu)
Diệu Hoa Trần Thị Hồng Khương

Hội Ngộ

« Ít Hơn »

Chiều nay bất chợt có người bạn điện thoại đến, báo tin có Mỹ muốn nói chuyện . Tôi vừa mừng vừa ngạc nhiên, chờ đợi .



Khi nghe tiếng Mỹ, tôi hỏi liền : Mỹ đang ở Montreal à ? Khi Mỹ xác nhận, tôi mừng lắm, 2 chị em liền hẹn hò nhau gặp mặt . thế là tối hôm đó , chúng tôi rủ nhau đi ăn . Anh Du-Mỹ sang Montreal để lo việc học cho người cháu, có cả Thu Hương cùng sang .



Trong bữa ăn, anh Chính thì kể chuyện vui cho mọi người cùng nghe, thỉnh thoảng 3 chị em « xé

lẻ » tâm tình với nhau . Riêng tôi, thật xúc động khi gặp lại 2 người em sau bao nhiêu năm xa vắng.



Khi xưa , mỗi lần muốn gặp nhau, thật dễ dàng, chỉ việc đạp xe chạy đến chùa hoặc lại nhà nhau , bây giờ sao thật khó khăn , gặp nhau lần này rồi không biết bao lâu mới gặp lại !

Sau bữa ăn, chúng tôi cùng về nhà, hát hò , trò chuyện tiếp . « Méo mó nghề nghiệp », anh Đoàn Chính mở lớp cấp tốc luyện thanh , anh Du có vẻ thích thú lắm, trình diễn luôn 1 bài hát . Anh Chính thì biểu diễn « Tà Áo Xanh »



Nhưng rồi cũng đến lúc phải chia tay, vì cũng khuya rồi , tiễn phái đoàn ra về mà trong lòng tôi vẫn còn thấy quyến luyến.

24-07-2018

Diệu Hào





THƯ TÍN

* Mộng Hương, thật tình một cách may mắn, anh và anh Khiết đã tìm được một Đoàn sinh GDPT Giác Minh sinh hoạt trước năm 75: anh Châu Phước Hưng, cư dân của Thành phố Westminster, Cali. Có số phone: 951-818-3189, Email: chauhung 196300@gmail. Anh Hưng có' gửi li thăm hỏi đn chị Kiềm, chị Mỹ . Anh Hưng có nhã ý muốn gia nhập vo nhóm email của AHVN. Xin nhờ Mộng Hương thêm tên anh Hưng vào group. Rất cảm ơn. **Tâm Phạm**

* Anh Tâm , anh Hùng thân mến
Rất hân hoan biết được tin này , MH sẵn sàng gửi invitation vô group đến anh Hùng. **Mộng Hương**

* Thân gửi đại gia đình Áo Lam AH Vĩnh Nghiêm, Vừa họp mặt tại nhà Trường Khiết có quý Trưởng: Thanh Minh, Phương, Phương, Phú Võ, Phú Hồ, Thuý Diễm, Hồng Hà, Nghiêm, Hùng, Xuân, Thuận Thảo. Sẽ có hình và giấy thân ái gửi đến sau. Cầu chúc quý quyến thân tâm an lạc. Thân ái, **Th2**

* Rất cảm ơn buổi họp mặt caphe sáng Chủ nhật với đông đủ Ahvn và thân hữu. Com tầm buổi trưa với Anh chị Thống, Chị Khánh Ninh (chiêu đãi) cùng Hùng Ngọc. Rất ngon và rất vui vì được gặp gia đình Nguyễn Q. Vui với đông đủ con cháu rất hạnh phúc. Tuy nhiên hơi buồn là anh Liêm, Nhung và Lệ không được khoẻ mấy. Ngọc cũng mới vô bệnh viện nhưng giờ thì cũng ok (theo lời Đình). Xin chào quí vì Bắc để đi Nam đây. Không quên sự ưu ái tuyệt vời của anh chị trong mấy ngày qua cho tới sáng nay. Cảm ơn nhiều... nhiều.
Thanh Minh

* " chúng ta là chim bốn phương bay về đây,,," .
Đã qua hơn 2 tuần, nhưng sao trong lòng vẫn còn thấy vương vấn những hình ảnh thân thương của buổi Hội Ngộ... Nhân dịp Đại Hội của cựu nữ sinh trường Lê Văn Duyệt , đáp lời mời của Kim Kiềm , anh Chính và MHuong đã bay về Nam Cali và MH đã có dịp hội ngộ cùng các anh chị em, cháu của AHVN do Minh Châu tổ chức. Buổi họp mặt tuy ngắn ngủi, nhưng tràn đầy thân tình, xin cảm ơn sự hiện diện của chị NMThu, anh chị Hoa, anh Hoài, Kim Kiềm, Minh Châu, Vũ Đan , các cháu Thuần, vợ chồng Thọ .Rất tiếc là phút cuối , vì thời tiết bất thường , anh chị Quỳnh-Tâm vắng mặt, Hằng-Nga thì bận công việc nên không đến kịp , nhưng tiếp xúc qua điện thoại, nghe giọng nói của nhau , MH cũng thấy ấm lòng vì cảm nhận được tình cảm các anh chị, các bạn dành cho mình . Thời gian quá eo hẹp khiến MH không thể đáp lễ từng người . Mong rằng có duyên có dịp khác . Xin thân mến gửi đến các anh chị vài tấm hình chụp được với máy thô sơ , như một lời cảm ơn sâu xa . **Mộng Hương**

* Cảm ơn MH và anh Chính. Những tấm hình đẹp và trân quý. Những tình cảm thân thương vĩnh viễn đậm nét. Hẹn gặp tại Montreal một ngày thật gần. Thân quý. **MC**

* Lần này sang "công tác" tại Little Saigon thì chúng tôi được anh chị Tâm-Khanh mở rộng tấm lòng và cánh cửa nhà đón tiếp . Tuy máy bay đến vào giờ muộn màng ban đêm, nhưng anh Cường cũng đến tận nơi để đưa chúng tôi về nhà anh chị Tâm-Khanh. Anh chị thật chu đáo, không những thức khuya chờ chúng tôi mà còn nấu cho 2 tô bún mọc thật ngon , làm cho bao nhiêu mệt nhọc từ sáng đều tiêu tan hết . Chúng tôi thật vui và cảm động khi gặp lại những người thân sau bao năm xa

cách . Anh chị dành cho chúng tôi 1 phòng thật rộng rãi, đầy đủ tiện nghi, buổi sáng còn có đàn chim hót riu rít thức mình dậy . Trong suốt cuối tuần , anh Chính bận rộn với công việc văn nghệ, nhưng chúng tôi vẫn có thời gian ăn cơm gia đình với anh chị, và thân mẫu của chị, một không khí rất đầm ấm . Vườn nhà anh chị có rất nhiều cây ăn trái , cam, hồng,..vv..vv...nhưng tôi thích nhất cây thanh long, trông vừa ngộ, vừa vui mắt . Ít hàng chia sẻ và tâm tình với các anh chị trong gia đình AHVN, không quên lời cảm ơn chân thành đến anh chị Tâm Khanh. Thân mến **Diệu Hảo MH**

* BÁO TIN cả nhà rõ: HỎA HOẠN /Cháy Rừng lại đang đến gần khu vực nhà của chị Cao Minh Châu và Trần Minh Phương ở vùng Camarillo và Ventura !!! Cảnh sát đã yêu cầu mọi người sống trong khu vực này PHẢI Di Tàn GẤP !
Xin cầu nguyện chư Phật , chư Bồ Tát, các vị Thiện Thần bảo vệ/che chở cho những anh chị này/cũng như dân chúng sống trong vùng .được mọi sự an toàn về thân thể và tài sản. **Khiết**

* Thưa quý anh chị, Em chân thành cảm ơn quý anh chị. Cả em và anh Phương đều chuẩn bị rời khỏi nhà. Chúng em đã sẵn sàng. Tại thành phố em ở khá hơn bên thành phố anh Phương cư ngụ. Ngọn đồi sau lưng nhà anh Phương đang cháy mạnh và không thể control được. Em vừa nói chuyện với anh Phương 5 phút trước. Anh ngồi nhìn ngọn lửa hùng hực trên đồi và tung kinh. Kính **Minh Châu**

* Hôm qua lại cháy rất gần nhà Châu (độ nửa mile). Chạy gần chết. 5 giờ chiều mới được về nhà. Một lá Ngủ đến giờ mới thức và ăn chiều (lúc 2 giờ sáng) hi..hi... **MC**

(Diệu Thu)



Hòn Đá Ném Đi

Văn hào Nga Leon Tonstoir có kể câu chuyện ngụ ngôn như sau: Có một người hành khất nọ đến trước cửa nhà của một người giàu có để xin bố thí. Một đồng xu nhỏ hay một miếng bánh vụn, đó là tất cả những gì người ăn xin chờ đợi nơi người giàu có.

Nhưng, mặc cho người khốn khổ van xin, người giàu có vẫn ngoảnh mặt làm ngơ. Đến một lúc không còn chịu nổi những lời van xin của người hành khất, thay vì bố thí, người giàu đã lấy đá ném vào con người khốn khổ..

Người hành khất lặng lẽ nhặt lấy hòn đá cho vào bị rồi thì thầm trong miệng: "Ta mang hòn đá này cho đến ngày nhà người sa cơ thất thế. Ta sẽ dùng nó để ném trả lại người".

Đi đâu, người hành khất cũng mang theo hòn đá ấy. Tâm hồn ông lúc nào cũng cru mang sự báo thù.

Năm tháng qua đi. Lời chúc dữ của người hành khất đã thành sự thật. Vì biển lận, người giàu có bị tước đoạt tất cả tài sản và bị tổng giam vào ngục. Ngày hôm đó, người hành khất chứng kiến cảnh người ta áp giải người giàu vào tù ngục.

Nổi căm hờn sôi sục trong lòng ông. Ông đi theo đoàn người áp tải. Tay ông không rời bỏ hòn đá mà người giàu đã ném vào người ông cách đây mười mấy năm. Ông muốn ném hòn đá đó vào người tù để rửa sạch mọi nhục hằn đeo đẳng bên ông. Nhưng cuối cùng, nhìn thấy gương mặt tiều tụy đáng thương của kẻ đang bị cùm tay, người hành khất thả nhẹ hòn đá xuống đất rồi tự nhủ: "Tại sao ta lại phải mang nặng hòn đá này từ bao nhiêu năm qua? Con người này, giờ đây, cũng chỉ là một con người khốn khổ như ta".

(DT sưu tầm)

LÁI THUYỀN TỪ AHVN ỨC CHÂU



Anh Tuệ Hạo Trần Hữu Định

Thưa chị Minh và các anh chị,

GDPT ở Úc từ trước đến nay chưa có một trụ sở riêng để sinh hoạt, nên phải sinh hoạt tạm tại vài chùa nhưng rồi cũng bị các thầy trụ trì lấy lý do này nọ không cho ở chùa nữa nên đã vay mượn, tổ chức Gánh hàng Rong Chay và hùn tiền mua được một căn nhà để làm trụ sở sinh hoạt, may mà đã mua từ mấy năm trước giá nhà còn rẻ, mấy năm nay phải cho thuê để lấy tiền trang trải mãi đến năm nay, ngày 25-11-2018 mới lấy lại và mời quan khách tới để tổ chức ngày An Vị Phật.

Từ nay các em đã có nơi chốn để đến sinh hoạt, nhưng nói nào ngay vì trụ sở không lớn, chỉ là căn nhà 3 phòng, có sân sau gần một con rạch, nên chỉ đủ sinh hoạt cho một gia đình PT ở gần còn mấy GDPT khác ở xa thì hầu hết sinh hoạt tại các trường tiểu học của địa phương cho mượn, chỉ có một GDPT Pháp Bảo là còn được sinh hoạt tại chùa Pháp Bảo mà thôi.

Gửi đến các anh chị mấy tấm hình trong ngày lễ an vị Phật mà em được mời đến tham dự ngày 25-11-2018 vừa qua.

Tuệ Hạo Trần Hữu Định



Ngôi bìa bên cửa sổ là anh Minh Tánh (Trưởng Chi)



Anh Nguyễn Mẫn Lê Viết Lâm



GDPT ở Úc Châu mà các Anh Chị Thành Viên AHVN vẫn đến sinh hoạt

(DT)

CHẠY LỬA

“ Quê” tôi nằm tại vùng Chảo Cà Đào của tiểu bang California. Tuy là một thành phố bé tẻo tẻo nhưng lại rất nổi tiếng... vì Cháy, cháy rừng. Vốn là xứ tôi thừa lửa nhưng lại thiếu mưa, cứ mùa Hè đến là rừng khô cằn, không một giọt nước; mà Ông (chứ không phải Bà) Hỏa cứ thích lang thang trong rừng để tìm vắn thơ cho cư dân chúng tôi phải chạy tứ tán: đúng là Quận Văng Túa Ra (Ventura County).

Năm nay cũng như mọi năm, chúng tôi(anh Phương, Vũ Đan và Phóng viên này, may là anh chị Quỳnh Tâm đã dọn sang Arizona) cùng chạy ...Lửa.

Tôi đang lang thang với Chị Thọ, Chị Thu, Chị Thịnh ở Orange County thì em gái gọi :

- *Cháy sát nhà chị rồi, về mau... em chạy!*

Tôi vội hét trong phone :

- *Ghé nhà chị cầm giấy tờ của chị theo (vốn là tôi đã chuẩn bị sẵn). Chẳng biết cô em có nghe không mà không thấy trả lời.... lòng tôi như lửa đốt, tôi phờ phạc trước mặt người tanh.*

May quá, độ 10 phút sau, anh Phúc sát nhà tôi gọi lại :

- *Châu yên tâm, khu nhà em lửa đã ổn, chưa cháy tới khu nhà Đan.*

Tạ ơn Hồng Ân Chư Phật, Chư Bồ Tát.

Tôi vội vàng “ bay” về. Về gần đến nhà thì freeway 118 bị đóng (Nội bắt xuất, ngoại bắt nhập). Thế là nằm trên freeway, bụng đói meo, nhớ tô phở lạnh tanh trong tiệm phở Song Hải !!! Ước gì...! Tôi liên lạc với anh Phương, anh cũng đã về đến nhà (Anh rời sở để về lo chạy... lửa vì

chị đi vắng). Bước vào căn nhà bé nhỏ, sắc mùi khói, tôi ho như bị sưng phổi....

Thế là trong suốt 10 ngày : *đêm không ăn, ngày không ngủ*, chỉ thức để hít khói độc và chờ còi hụ của Cảnh Sát đến đưa mọi người “di tản”. Có những lúc lửa chỉ cách nhà tôi 500 mét, tôi ngồi trên xe sẵn sàng với vài gói mì, vài chai nước, vài bộ quần áo. Vậy mà con trai còn gọi điện thoại nhắc nhở: Mẹ bỏ bóp giấy tờ vào xe, coi chừng mẹ nghe còi hụ, mẹ sẽ đi tay không xuống xe!

(Quý anh chị ơi, tôi đã học được một kinh nghiệm trong đợt chạy lửa này: Tôi scan tất cả mọi hình ảnh và giấy tờ quan trọng vào một hard drive ,tuy chứa được 3000 gigabytes nhưng chỉ nhỏ bằng cái iPhone, khỏe re cho cái tay bị tật của tôi, tuy phải tốn 100 usd)

Ông Hỏa cũng chẳng ghét bỏ gì anh Phương , ông ấy đã đến chỉ cách nhà anh Phương một con đường nhỏ, nhưng không biết nghĩ sao,phút cuối Ông ấy lại chuyển hướng ghé thăm khu khác.... Nam Mô Đại Từ Đại Bi Bi Quán Thế Âm Bồ Tát.

Anh Phương gọi tôi : *chị Tụng Kinh Địa Tạng đi.*

Tôi nhắc anh Phương : *Anh niệm Chú Đại Bi đi.*

Hơn 10 ngày chạy Lửa, tôi gục xuống ốm, mặc căn nhà bừa bộn đầy khói độc. Nằm vạ gần 2 tuần,khi ngồi dậy được , người tôi chỉ là bộ xương cách trí!!! Còn Vũ Đan và gia đình chỉ phải hít khói chứ chưa phải chạy!

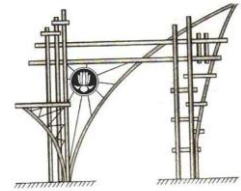
Anh Phú ơi, anh TB ơi, anh làm ơn xin Ông Trời ít nước thừa bên tiểu bang anh, gửi sang đây cho chúng tôi bớt khổ, và bớt phải Chạy Lửa (chân tôi đau lắm). Cám ơn anh trước.

DN



Trại Liên Hoa Ngày xưa

Diệu Hảo 12-2018



Người ta hay nói càng lớn tuổi, càng nhớ về quá khứ, quả không sai chút nào . Mấy hôm nay, tôi hay xem lại các hình cũ, và nhất là mấy tấm hình thời đi sinh hoạt GDPT, tâm hồn tôi thường lạc về chùa Giác Minh .

Hàng tuần tôi đạp xe dọc theo đường Phan Thanh Giản, những tà áo Lam cũng như những bộ đồng phục của nam nữ Oanh Vũ khiến lòng tôi thêm rộn ràng. Chùa khuất mình sau một hẻm chật hẹp, mỗi chủ nhật đều vang tiếng ca hát, nhộn nhịp các đoàn sinh ra vô . Chị Đoàn Em là chị Tâm, rất hiền và thương các đoàn sinh của mình, mỗi khi chị không vừa lòng chuyện gì, chị chỉ khóc thôi, không phạt gì chúng tôi, Nhưng chúng tôi lại ngại ...chị khóc hơn, nên chúng tôi cũng rất thương chị, luôn cố gắng tuân theo kỷ luật để không phạm lỗi. Tôi còn nhớ mãi: chị Đoàn Em nghiêm trang đã đến kia rồi ...mỗi khi chị lại với chúng tôi trong những lần họp Chúng. Đoàn chúng tôi có nhiều chúng lắm, nào là Sen Trắng, Sen Hồng, Sen Lam..



Và ngoài những buổi sinh hoạt tại chùa với những bài học Phật Pháp, hoạt động thanh niên học dầu đi đường, cài gút, chúng tôi còn có những buổi cắm trại ở ngoại ô Saigon . Tôi nhớ nhất buổi cắm trại có tên Liên Hoa. Trại này, nếu tôi nhớ không lầm , thì được tổ chức trước khi chị Tâm xa Đoàn để lên xe hoa. Trại được tổ chức tại chùa Sùng Đức –Thủ Đức, nơi TT Thích Tuệ Hải là trụ trì và chỉ có ngành nữ tham dự . Trại này tên Liên Hoa và mỗi Chúng đều có 1 tên hoa, thay vì là Sen

này, sen kia . Chúng của tôi là Tâm Xuân , thật lạ vì tôi chỉ biết tên này qua 1 bài dân ca «nụ tâm xuân nở ra xanh biếc ». Những đoá hoa bằng vải được 1 bàn tay khéo léo của 1 chị huynh trưởng mang đến và hoa của tôi nhỏ nhắn, màu vàng điểm một bìa xanh làm lá.



Trại bắt đầu bằng 1 buổi Lễ Phạt , giống như hàng tuần , và hôm đó đến lượt Đoàn Thiếu Nữ phụ trách chủ lễ . Tôi phụ trách tay mõ , và xui làm sao, cái dùi mõ chùa này sao to và nặng như chày giã gạo ! nửa chừng buổi lễ thì tôi bắt đầu thấy mỏi tay , tôi hoảng quá , không biết tính sao ... Tiếng mõ rời rạc và yếu dần ! có lẽ thấy nguy, 1 huynh trưởng đã chạy lên và thay thế. Tôi ngượng quá, và nhớ mãi kỷ niệm này .

Hôm nay, Trại tổ chức trò chơi lớn bằng 1 trò chơi rất hấp dẫn: bắn số . Mỗi đoàn sinh được phát 1 số , đằng sau có mật mã thì phải , lâu rồi tôi cũng chẳng nhớ chi tiết . Đoàn sinh các chúng, dàn , sẽ nhìn và đọc số của nhau để đoạt số đó , không được lấy tay che số của mình . Thế là khi «lâm trận» , chúng tôi bò lê bò còng để che số và khổ cho tôi là bị cận thị nên càng phải đi gần đối phương để thấy số. Xoay người và nhìn ngược lại, thật là khó khăn. Trò chơi rất vui nhộn, và tôi không nhớ chúng hay đàn nào đã thắng giải. Trước khi chia tay, lần nào chúng tôi cũng kết giây thân ái và lòng tôi xao xuyến khi hát đến câu : ...tay sắp xa nhưng tim không xa....

Đúng vậy, chúng tôi chia tay đã bao chục năm qua, nhưng giờ đây, nghĩ đến nhau, vẫn còn tình Lam quuyến luyến...

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Anh Khiết anh Phú thăm San Jose



Hội Ngộ "Tí hon"



Anh chị Chính Hương về Little Saigon



Chi Thọ gặp 2 chị Hòa và chị Nhung



Đưa tiễn anh Thi



*Anh Phú anh Khiết họp mặt với
Anh Chị Em Bắc Cali*

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Gặp nhau ở Arizona



Chị Châu thăm San Jose



Chị Nhung, chị Chi



Anh Phú anh Khiết gặp anh chị em Nam Cali



Anh Thảo chị Hiền đến Miền Nam Cali.



Dự Lễ cưới con chị Hằng – Chùa Liên Hoa

HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Chị Minh thăm San Jose



Chị Thọ họp mặt bắc Cali



Chị Thọ thăm Nam Cali.



Anh Thảo thăm Nam Cali.



Anh chị Thảo Dung thăm anh Chị Quỳnh Tâm



Đám cưới con chị Hằng

Trang sức khỏe

QUẢ CHANH – LEMON



I/ DẪN NHẬP:

Chúng ta gặp quả Chanh ở khắp mọi nơi trong cuộc sống hàng ngày, trong ly nước Chanh giải khát, trong từng tô phở, hay tô bún riêu bún bò..., với tác dụng làm tăng thêm hương vị của các món ăn này. Người Việt chúng ta còn dùng Chanh để pha chế các loại nước chấm, như mắm Chanh đường để ăn với các loại trái cây còn sống như xoài xanh hoặc với bánh xèo, thịt bò nhúng dấm.... Một cách tổng quát, có hai loại Chanh: màu xanh và màu vàng. Nhưng dù trái có màu xanh hay màu vàng, lá Chanh vẫn không bao giờ thay đổi, quanh năm lúc nào cũng xanh tươi. Vì thế, cây Chanh còn được gọi là evergreen tree ! Và quả Chanh, dù màu xanh hay vàng, lúc nào cũng vẫn có độ chua không khác biệt gì nhau cho lắm !

Sở dĩ Chanh luôn luôn có vị chua, vì trong nước cốt quả Chanh, chứa đựng từ 5% đến 6% chất Citric acid. Chính vì vị chua đó mà Chanh được sử dụng trong rất nhiều món ăn, và thức uống ở nhiều nơi trên thế giới, nhất là trong khoa ẩm thực của người Việt chúng ta. Và cũng nhờ thế mà nước Chanh được xem là một trong những loại nước giải khát lành mạnh nhất giúp tăng cường sinh lực.

II/ NGUỒN GỐC:

Cho đến nay, nguồn gốc chính xác của cây Chanh vẫn còn là một bí ẩn. Tuy nhiên, theo nhiều tài liệu, trước tiên, người ta đã thấy từ ngàn xưa, cây Chanh có mặt nhiều nơi tại Ấn độ, Miến điện, Trung hoa, Việt nam và nhiều quốc gia Á châu khác.

Quả Chanh du nhập vào Âu châu, cụ thể là miền nam nước Ý vào khoảng thế kỷ thứ I sau Công nguyên, thời kỳ La Mã Cổ đại. Tuy nhiên, sau khi

du nhập đến nơi đây, cây Chanh vẫn chưa được trồng một cách rộng rãi. Sau đó, người ta thấy Chanh xuất hiện tại Iraq và Persia (Ba tư), tức là Iran hiện nay, và Ai Cập vào đầu thế kỷ thứ 8, rồi đến Ả rập vào thế kỷ thứ 10, và lan tràn trên toàn cõi thế giới Ả rập vào thế kỷ thứ 11. Đến giữa thế kỷ thứ 15, người ta mới trồng và thu hoạch Chanh một cách qui mô tại các quốc gia Âu châu. Nhưng đến cuối thế kỷ thứ 15, quả Chanh mới có mặt tại các vùng đất Mỹ châu, do công của nhà thám hiểm Christopher Columbus. Bên cạnh đó, các cuộc chinh phục của người Tây Ban Nha trên các vùng đất mà họ gọi là Tân Thế giới cũng giúp cho giống Chanh lan tràn khắp nơi. Tuy vậy, vào thời kỳ đó, người ta chỉ sử dụng quả Chanh vào việc trang hoàng, hoặc ứng dụng vào y học, chứ không đưa vào khoa ẩm thực như bây giờ. Riêng tại Hoa Kỳ, mãi đến thế kỷ thứ 18, quả Chanh mới bắt đầu xuất hiện tại Florida cũng như tại California.

Về mặt y học, trong thời kỳ xa xưa đó, mặc dù khoa học chưa biết đến vitamin C, con người đã biết ứng dụng quả Chanh để chữa bệnh Scurvy, là một loại bệnh do thiếu vitamin C của các thủy thủ do đi biển lâu ngày, bị thiếu rau quả và trái cây. Và người khởi xướng việc dùng quả Chanh chữa bệnh scurvy cho các thủy thủ chính là Bác sĩ James Lind, người Scotland phục vụ trong Hải quân Hoàng gia Anh quốc.

III/ PHÂN LOẠI:

Chanh có nhiều giống loại khác nhau. Chúng ta có thể tạm kê ra tên một vài giống như sau: Eureka – Lisbon – Meyer, Bush Lemon Tree... Trong số đó, giống Chanh mà chúng ta thường thấy ở các ngôi chợ nhiều nhất là giống Eureka. Đặc điểm của

giống Chanh này là mọc quanh năm, và cho quả rất nhiều.



IV/ CHANH TRONG NHÃN QUAN ĐÔNG Y:

A/ Nhận xét: Theo Đông y, Chanh có vị chua hơi ngọt, tính bình. Tác dụng trực tiếp Can, Phế và Tỳ Vị, với những tác dụng như sau: Sinh tân dịch, tăng cường sinh lực, chống khát, giải nhiệt, giải độc và an thai. Đặc biệt hữu hiệu trong các trường hợp cảm nắng, khát nước hoặc mất nước, thư giãn thần kinh, chống kích động, nôn ói do thai nghén, huyết áp cao.

B/ Vài kinh nghiệm Đông y:

B1- Tăng cường sinh lực, chống khát, tăng cường sức đề kháng của cơ thể.

B2- Hạ sốt, ngăn ngừa chứng động kinh khi trẻ em bị sốt cao. Nước chanh là một thức uống lý tưởng, có khả năng hạ cơn sốt ở trẻ em lẫn người lớn. Trong trường hợp sốt cao, cho trẻ uống nước chanh pha với Mật ong, mỗi 2 tiếng đồng hồ 1 lần, sẽ thấy cơn sốt hạ dần cho đến khi trở lại bình thường.

B3 - Chữa Viêm họng và ho: Dùng một lát chanh tròn, phết lên một lớp muối mỏng. Ngậm cho đến khi không còn thấy vị chua và mặn, nhai nát rồi nhổ bã. Ngày 3 lần. Tình trạng Viêm đau họng sẽ giảm nhanh chóng.

B4- Giã rượu và giải độc do rượu: 1 quả chanh, từ 4 đến 6 muỗng đường, hòa trong 8 oz nước. Ngày 2 lần.

V/ CHANH TRONG NHÃN QUAN TÂY Y:

A/ Nhận xét: Chanh có đặc tính sát trùng khá mạnh, và cũng là một loại trái cây rất ít năng lượng. Mỗi 100 grams Chanh chỉ chứa đựng 29 calories mà thôi, đây là một sự khác biệt độc đáo của Chanh, nếu so với các loại trái khác trong nhóm Citrus như Cam, Bưởi chẳng hạn. Chanh hoàn toàn không có chất béo bão hòa (saturated fat), không có cholesterol nhưng lại chứa nhiều chất xơ. Một loại vitamin chứa nhiều nhất trong quả Chanh chính là vitamin C, chiếm đến 64%. Kế đến là vitamin A, E, nhóm vitamin B như B1, B2, B3, B5, B6, B9, ngoài ra còn có các khoáng chất và kim loại cần thiết khác như Calcium, Magnesium, Copper, Phosphorus, Sodium, Potassium, Zinc, một số các dưỡng chất khác như Carbohydrate, Protein, chất xơ... Chính vì vậy mà Chanh có khả năng chống oxyt hóa, tức là chống lão hóa rất mạnh.

B/ Các ích lợi của quả Chanh: Bên cạnh khả năng chống lão hóa, các nghiên cứu khoa học cho thấy, Chanh có rất nhiều tác dụng tốt cho sức khỏe như sau:

B1- Gia tăng hồng cầu: Bởi vì Chanh có chứa vitamin B9, tức là Folic acid, là một dưỡng chất có giúp gia tăng hồng cầu, do có khả năng hấp thụ chất sắt của cơ thể, nên rất tốt cho những ai bị thiếu máu do thiếu vitamin C, hoặc thiếu chất sắt. Điều này cho thấy, những ai nghĩ rằng uống nước Chanh nhiều làm mất máu là một suy nghĩ không đúng.

B2- Gia tăng và hỗ trợ hệ tuần hoàn. Ngăn ngừa sự tắc nghẽn mạch máu, ngăn ngừa Tai biến Mạch máu Não, các dưỡng chất trong Chanh có thể giúp cho thành mạch máu dẻo dai và vững chắc hơn. Chanh còn chứa nhiều kim loại lành mạnh như Copper, Calcium, Potassium, Iron... có khả năng điều hòa nhịp tim và huyết áp.

B3- Loại trừ các độc tố trong máu.



B4- Điều hòa nhịp Tim, làm giảm huyết áp, do có chất Potassium.

B5- Hạn chế lượng Uric acid trong máu, rất ích lợi cho những ai mắc bệnh Gout.

B6- Chống nhiễm trùng, gia tăng sức mạnh của hệ miễn nhiễm.

B7- Chống mệt mỏi, căng thẳng, giảm những triệu chứng rối loạn tinh thần.

B8- Đề phòng sỏi thận: Citric Acid cũng là một loại hóa chất thiên nhiên có khả năng chống lại sự hình thành sỏi thận, và góp phần làm cho viên sạn thận tan dần đi.

B9- Đề phòng và giảm nguy cơ Ung thư: Theo một nghiên cứu của Viện Khoa học và Y khoa Hoa kỳ, quả Chanh có khả năng đề phòng và hạn chế sự phát triển của các tế bào Ung thư, tác dụng trên 12 loại Ung thư như Ung thư Vú, Tiền liệt tuyến, Phôi, Lá lách... Nhiều cuộc khảo sát đã phát hiện: Nước cốt Chanh có một sức mạnh gấp 10 ngàn lần một dược chất tên là Adramycin, vốn được dùng để ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của các tế bào ung thư. Như vậy, Chanh có thể được xem như một dược thảo rất mạnh dùng để kết hợp với các phương pháp khác trong việc điều trị các căn bệnh Ung thư.

Cách sử dụng để giảm nguy cơ mắc bệnh Ung thư: Mỗi buổi sáng, vắt một quả Chanh vào một ly nhỏ, thêm vào vài muỗng nước, hoặc 1 muỗng

café mật ong thiên nhiên (MO thiên nhiên không ảnh hưởng đến những ai mắc bệnh Tiểu đường). 30 phút sau, uống thêm một ly nước lọc. Mỗi ngày một lần như thế. Tác dụng của công thức này không hẳn là có thể trị dứt được các căn bệnh ung thư trong thời kỳ phát triển, nhưng có thể góp phần điều trị, giải độc và ngăn ngừa sự sinh sôi nảy nở của các tế bào ung thư.

B10- Ngoài ra, Chanh còn có nhiều ích lợi độc đáo khác cho làn da, mái tóc và móng tay của phái nữ như: làm sạch tóc, móng tay, giảm độ nhờn cho da mặt, làm sạch miệng, và làm thơm hơi thở.

1/ Để giúp móng tay đẹp và vững chắc một cách tự nhiên, hãy ngâm móng tay trong nước cốt Chanh độ 10 phút, rồi dùng bàn chải nhỏ đánh móng tay với giấm, sau cùng xả nước ấm.

Giải thích: chất Acid Citric trong Chanh có khả năng tẩy sạch những vết cấu bẩn bám vào móng tay, ngoài ra, những dưỡng chất khác trong Chanh còn có khả năng gia tăng độ cứng vào dẻo dai, ngăn ngừa tình trạng giòn và dễ gãy của móng tay.

2/ Một công thức dùng Chanh, mật ong, và dầu olive để tăng cường sức khỏe mái tóc như sau:

Dùng 3 muỗng canh nước cốt Chanh, hòa cùng 1/2 cup Mật ong, và 3/4 cup dầu olive. Sau đó gội đầu sạch, rồi dùng khăn lau khô. Sau đó, dùng lược chải đều hỗn hợp trên lên tóc. Để chừng 30 phút rồi có thể gội đầu. Đây là một công thức nuôi dưỡng bộ tóc rất hiệu quả ! Vì hỗn hợp trên có rất nhiều vitamin tốt cho tóc như vitamin E, C, các khoáng chất trong Chanh có khả năng giúp mái tóc khỏe mạnh, đồng thời còn sát trùng, và góp phần ngăn ngừa bệnh nấm tóc.

3/ Nước cốt Chanh còn có thể được dùng như một loại mặt nạ để làm sáng da. Đặc biệt với những ai có da mặt nhờn.

4/ Sát trùng: Nước cốt Chanh cũng có tác dụng tiêu diệt các loại vi khuẩn trong miệng. Nhỏ vài giọt nước cốt Chanh vào miệng, rồi súc miệng và họng khoảng 2 phút, sau đó nhổ ra ngoài. Acid citric trong nước cốt Chanh có thể khử được mùi hôi trong miệng.

5/ Trong trường hợp bị lở loét trong miệng (canker), nước cốt Chanh có thể thúc đẩy tốc độ chữa lành bằng cách: chúng ta pha nước Chanh vào một ly nước ấm, rồi súc miệng 3 lần mỗi ngày. Trong 1 hoặc 2 lần đầu, dung dịch này có thể gây ra cảm giác rát ở vùng lở loét, nhưng vài lần sau, cảm giác phồng rộp sẽ hết, và thời gian lành lặn sẽ nhanh hơn.



6/ Chanh có thể giảm thiểu rất nhiều bệnh hôi nách. Cách sử dụng rất đơn giản, chỉ việc cắt ngang quả Chanh thành từng lát tròn, thoa vào nách, mỗi ngày 2 đến 3 lần, sẽ thấy kết quả rất tốt.

7/ Hưng phấn thần kinh: Về mặt tinh thần, nước Chanh có thể làm giảm thiểu tình trạng căng thẳng, âu lo, mệt mỏi, chóng mặt... Hít mùi hương của tinh dầu Chanh sẽ làm gia tăng khả năng tập trung, sự tỉnh táo, đồng thời gia tăng năng lực làm việc.

8/ Chống lão hóa: Vitamin A, và các dưỡng chất tên là Flavonoid trong Chanh có công năng chống lão hóa rất mạnh như là Beta-carotene, Zeaxantin và Lutein vừa có thể duy trì một làn da khỏe mạnh, vừa tốt cho đôi mắt. Chanh cũng là một nguồn vitamin C phong phú, có thể giúp ngăn ngừa bệnh Scurvy (thiếu vitamin C), chống sưng, chống nhiễm trùng, loại trừ các phân tử tự do độc hại.

9/ Tẩy vết dơ: Nước cốt Chanh có thể tẩy được những vết dơ do thực phẩm bám trên mặt thớt khi nấu ăn. Với những vết bẩn do thức ăn để lại trên các mặt gỗ, chúng ta có thể vắt nước Chanh lên đó, chờ khoảng từ 15 đến 30 phút rồi lau hay rửa lại bằng nước ấm sẽ thấy các vết bẩn biến mất.

Để tẩy những vết nước trà ố trên áo trắng, chúng ta cũng có thể dùng nước cốt Chanh pha loãng với một lượng nước tương đương, rồi thấm lên các vết ố, để chừng 20 phút rồi xả bằng nước lạnh, sẽ thấy các vết ố đó tan biến ngay. Trong trường hợp muốn làm tẩy lại những quần áo trắng mặc lâu ngày hơi bị vàng đi, chúng ta có thể pha một ly nước cốt Chanh khoảng 100 ml, đổ vào máy giặt, sẽ thấy quần áo trắng lại được phần nào.



VI/ KẾT LUẬN:

Chanh là một gia vị trong thể thiếu trong khoa ẩm thực, một thức uống lành mạnh có tác dụng tăng cường sinh lực, một dược thảo mang nhiều ích lợi cho sức khỏe, một thành phần dưỡng chất quan trọng trong khoa thẩm mỹ, và không những thế, Chanh còn được ứng dụng vào những mẹo vặt gia đình một cách hữu hiệu. Và chúng ta sẽ không quá lời khi gọi Chanh là một loại trái cây đa năng đa dụng, khi luôn có mặt trong đời sống con người.

Phúc Thịnh Nguyễn Đức Cường, L.Ac., Ph.D.

**“Dầu xây chín đợt phù đồ,
Không bằng làm phúc cứu cho một người”**

Trở lại Xứ Hoa Vàng,

Đã trên hai năm rồi, tôi chưa thăm xứ Hoa Vàng, hôm nay mới trở lại, thật tiếc quá, tôi không có một chiếc áo nào màu vàng để mặc, nên những đóa Hoa Vàng trong thung lũng e thẹn trốn dưới những ngọn đồi xanh mướt, vì thiếu người....yêu mến.

Anh chị Hùng-Ngọc tổ chức một bữa “yến” đãi MC và anh Định, ngon ơ là ngon (vì đói bụng quá). Chuyện trò đến nửa khuya mới chia tay.



Sau những tách cà phê đậm đặc, anh chị Hùng đưa MC đến thăm anh chị Thống. Anh chị Thống vẫn dồi dào sức khỏe. Anh chị em gặp nhau, tay bắt mặt mừng. Từ già anh chị Thống, phái đoàn 4 người đi thăm chị Lệ. Chị Khỏe, chị rất vui khi MC và anh chị Hùng thăm chị. Nghe nói Hội Ngộ Năm nay tổ chức ở SJ, chị mừng lắm vì chị rất muốn dự HN. Anh Hùng đã nhận lời sẽ mượn xe đưa chị đi nếu nursing home đồng ý. Hiện chị không di chuyển được. Thỉnh thoảng các cháu đẩy xe lăn đưa anh vào thăm chị.

Sáng hôm sau Anh chị Hùng đưa MC đến nhà anh chị Thống và đón anh chị đến chùa Phổ Từ. Đến

nơi Thượng Tọa Từ Lực đã chờ sẵn phái đoàn AHGDPTVNHN tại Văn phòng.



Thầy đưa chúng tôi lên Chánh Điện lễ Phật, rồi về lại văn phòng Chùa. Thầy rất vui và rất ưu ái với AHGDPTVNHN. Và thầy đã bắt đầu chuẩn bị cho Hội Ngộ của chúng ta vào tháng 10 sắp tới. Rất tiếc thầy bận Phật Sự, nên chúng tôi chưa đủ duyên để nghe thầy kể chuyện “Hoàng Pháp”.



Trước khi chia tay, thầy đã tặng mỗi người một cuốn sách 66 KỶ YẾU (mừng thầy 66 tuổi) và

cuốn 40 NĂM Ở MỸ. với lời nhắc : “ gặp lại nhau tháng 10”



Rồi chùa, chúng tôi đi thăm chị Nhung. Chị Nhung đang ngồi nghe nhạc, anh Hùng đã đẩy xe đưa chị ra phòng khách. Gặp 5 người chúng tôi, chị rất cảm động. Chị nói nói cười cười, vẫn giọng nó nhỏ nhẹ, vẫn nụ cười hiền hòa như bao năm xưa. Chị ao ước được gặp toàn thể anh chị em trong lần Hội Ngộ này. Chị mong được Hồng Ân Chư Phật, Chư Bồ Tát phù hộ để chị đủ sức khỏe mà tham dự Hội Ngộ Vĩnh Nghiêm 2019.

Từ già chị Nhung, chúng tôi được anh chị Thống đãi một bữa trưa thịnh soạn. Lâu quá mới được ăn một bữa trưa vui và ngon như vậy.



Chiều tối hôm ấy, lai tiêc.... Và tiệc được tổ chức tại nhà anh chị. Hùng ngọc. (Quý anh chị ơi, MC lên được 1,5lbs, cảm ơn quý anh chị).

Anh Vui đến sớm nhất, rồi Anh Chị Liêm- Châu đưa anh chị Thống –Chi đến sau và sau cùng là anh Định.

Anh chị em gặp nhau sau bao ngày xa cách, vui ơi là vui, mừng ơi là mừng (em xin lỗi anh Vui). Vừa ăn vừa nói, vừa nói vừa cười... Quý anh chị



ai cũng khỏe và mạnh cả....Thời gian qua mau, mới đó đã 9 giờ tối, thức ăn và thức uống trên bàn đã cạn. Chị Ngọc nấu ăn ngon quá, món nào cũng tuyệt cú mèo..... Và bún cá, cá chiên thật đặc biệt! Những ngày vui qua mau, mới đó đã tới ngày MC về nhà. Anh Thống gọi điện chúc lên đường bình an, anh chị Hùng đưa ra bến xe đồ với xôi và sầu riêng, cá kho, xí muối, cà phê, bánh ngọt..... Bận rộn mãi cũng phải đến lúc xe đồ chạy, MC chia tay với anh chị Hùng, hẹn ngày gặp lại.

*Sầu riêng ai khéo đặt tên,
Ai sầu không biết, riêng MC...không sầu*
Quảng Diệu Ngọc
Tháng Ba 2019



Chữ nhân là chữ tượng vàng.
Ai mà nhân được thì càng sống lâu.

Đời quá ngắn thương nhau còn chưa đủ.
Bận lòng chi bao oán hận bang quơ.

Trang gia chánh

Diệu Viên Phùng Hòa



BẮP CẢI KHO TIÊU

VẬT LIỆU

1. 1 gói bắp cải Brussels Sprouts 1 Lb
2. 1 gói king oyster, mushroom 3 cây
3. 2 miếng đậu hũ
4. 1 cây bo rô
5. 1 miếng gừng

Bắp cải cắt đôi cho vào nồi nước sôi cho chút muối và chút dầu ăn, đun 2 phút rồi đổ ra rổ. Nấm rửa sạch, cắt móng heo (cắt xéo). Đậu hũ cắt miếng vuông nhỏ chiên vàng. Bo rô xẻ đôi cắt mỏng. Gừng cắt mỏng thái sợi.

CÁCH KHO

Cho 2 Tbs dầu vào chảo, dầu sôi cho bo rô và gừng phi thơm. Cho 2 Tbs nước tương chay, 2 Tbs dầu hào chay, 3 Tbs đường, ½ Tbs muối, 1 Tbs bột nêm chay, ½ lon Cocorico. Đun sôi quậy đều, xong cho bắp cải, nấm tươi, vài quả ớt tươi, đậu hũ chiên vào đảo đều, vặn bếp nhỏ cho ngấm. Khi nước còn sền sệt, rắc chút tiêu là được.

Món này ăn với cơm trắng hay cơm gạo lức rất ngon.

BÁO CÁO TÀI CHÁNH

Quy Anh chi đã đóng Nien liem nam 2019 tới 02/2019

Minh Chau 50\$

Phung Hoa 50\$

Chinh T QM 50\$

Quynh Giao 50\$

Kim Kiem 50\$

D.Khiet 50\$

T.Phuong 50\$

Kim My 50\$

Dinh Nhung 50\$

Tam Nguyễn 50\$

Cam Y 50\$

T.Minh 50\$

Thảo Thuận 100\$

Tong cong 700\$

T.Phu và T.Thao đã đóng hai năm 2018-2019

Quy nam 2018: 3,918.83

Thu Nien liem 700\$

Tong cong 4,618.83

Chưa tính tiền Ban tin 145

Thanhminh Tran

3516 Napier St

Silver Spring

MD 20906

Tel 3015232890



**Ăn quả nhớ kẻ trồng cây.
Ăn chay niệm Phật, nói lời từ bi.**

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

**Anh Bùi Thọ Thi
Pháp danh Phúc Văn**

Nguyên Huynh Trưởng GDPT Giác Minh
Thành Viên Ái Hữu GDPT/VN Hải ngoại

Đã mất ngày 15 tháng 6 năm 2018
(Nhằm ngày 2 tháng 5 năm Mậu Tuất)
Tại Nam California

Hưởng thọ 78 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
Chị Bùi Thọ Thi, các cháu và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương linh Anh Phúc Văn
sớm về Miền Cự Lạc

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

PHÂN ƯU

Nhận được tin buồn:

Cụ Bà Maria Đỗ Thị Quyên

Là Nhạc Mẫu của anh
Như Không Võ Văn Phú

Đã mất ngày 1 tháng 3 năm 2019
tại Mansfield, Texas

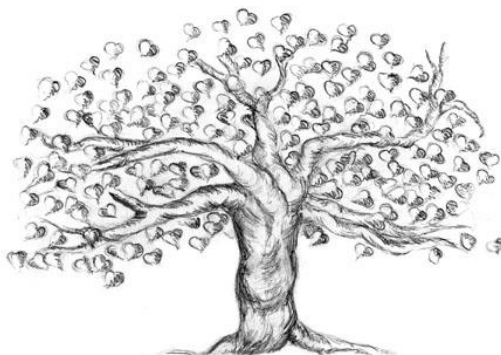
Hưởng thọ 87 tuổi

Thành kính chia buồn cùng
Anh Như Không, chị Minh Huyền và tang quyến

Xin cầu nguyện Hương Hồn Cụ Bà Maria
sớm về Nước Chúa

ÁI HỮU GDPT VĨNH NGHIÊM HẢI NGOẠI

**Trăm năm trước ta còn chưa gặp.
Trăm năm sau biết gặp lại không?
Cuộc đời sắc sắc không không.
Thôi thì hãy sống hết lòng với nhau**



HÌNH ẢNH SINH HOẠT KHẮP NƠI



Chị T.Minh thăm San Jose



Anh Khiết anh Phú họp mặt Anh Chị Em Nam Cali



AHVN tham dự tiệc cưới con chị Hằng



Anh Phú anh Khiết thăm San Jose



Anh chị Du Mỹ và chị Hương đến Montreal-Canada “Hội Ngộ” với anh chị Chính Hương



Gặp nhau ở Arizona