

## LỊCH TRÌNH SINH HOẠT – THÁNG 7 & 8 NĂM 2009

### HỘI NGƯỜI VIỆT CAO NIÊN OREGON

Thứ Bảy – 11 tháng 7 & 8 tháng 8 năm 2009	Thứ Bảy – 22 tháng 8 năm 2009
Từ 9:00 AM - 10:00 AM - Lớp thể dục Khiêu Vũ Từ 10:00 AM - 11:00 AM – Theo Lịch Trình đã thông báo kỳ họp trước Từ 11:00 AM – 1:00 PM Chúc Mừng Sinh Nhật Tháng 7 / Tháng 8	Từ 9:00 AM - 10:00 AM - Lớp thể dục Khiêu Vũ Từ 10:00 AM - 12:00 AM Theo Lịch Trình đã thông báo kỳ họp trước



### Một chút tâm tình về Ngày của Cha Mẹ nơi xứ người .

Hôm nay những người con ở nước Mỹ vui mừng chào đón Ngày Của Cha . Tôi cũng bỏ nhiều thời gian đi tìm những hình ảnh đẹp và những bài ca về Cha để làm những tấm thiệp Happy Father's Day gửi đến bạn bè để góp lời chúc tụng đến những người Cha trong ngày vui này.

Dù nhiều hay ít, sống trên đất Mỹ này chúng ta cũng hội nhập vào nếp sống văn hoá nơi chúng ta đang sống. Ở xứ Mỹ có rất nhiều ngày đặc biệt được lập ra vì lý do thương mại như Ngày của Thư Ký (Secretary's Day), Ngày của Ông Chủ (Boss's Day), Valentine's Day v..v..để thiên hạ mua quà tặng cho nhau.

Riêng cá nhân tôi, những ngày lễ như Thanksgiving's Day, Mother's Day, Father's Day có giá trị tình cảm hơn là giá trị thương mại mặc dầu trong những ngày này các cửa hàng, các quán ăn đông nghẹt những người đến mua sắm quà hay ăn uống.

Bạn hãy tưởng tượng đến gương mặt của những bậc cha mẹ già, trẻ nở nụ cười vui sướng khi nhận một món quà, một bó hoa, những lời chúc tụng từ con cháu gửi đến cho họ. Thật là hạnh phúc, vui vẻ biết bao! Đây là chỉ nói đến những người già còn may mắn sống gần gũi với con cháu để còn được con cháu tặng quà hay đưa đi ăn uống chung cả gia đình.

Xin Bạn hãy tưởng tượng thêm đến những người già nua sống cô đơn trong viện dưỡng lão âm thầm chờ đợi con cháu đến viếng thăm, có phải những ngày này đối với họ thật là quý báu vô cùng hay không vì ít ra con cháu họ cũng dành được một ngày để đến thăm viếng họ trong cuộc sống tấp nập, vật chất này.

Xin được góp vui cùng những người con cha mẹ còn sống trên cõi nhân gian này vì bạn còn có cơ hội để nói lên một lời yêu thương cha mẹ hay lời cảm ơn công sinh thành dưỡng dục của mẹ cha vì một mai cha mẹ đã mất đi rồi thì dầu bạn có muốn nói lời yêu thương hay tạ tội thì cũng đã muộn rồi. Cũng xin được chia sẻ nỗi buồn đau của những người đã không còn cơ hội để nói lên những lời yêu thương hay tạ tội này.

Trong tương lai, bạn sẽ ra sao nhưng chắc chắn bạn sẽ đồng ý với tôi rằng dòng nước mắt bao giờ cũng chảy xuống, phải không Bạn?

### Sương Lam

### Mẹo Vặt CHỮA PHÒNG



### Một cách để chữa phỏng

Cách chữa phỏng đơn giản và công hiệu bằng lòng trắng trứng. Một việc làm trong tầm tay. Trường hợp bị phỏng, dù mức độ có nặng đến đâu. Để sơ cứu, người ta để chỗ bị phỏng dưới vòi nước lạnh cho đến khi sức nóng giảm và những lớp da không còn bị cháy, đập quả trứng, lấy lòng trắng ra đánh lên một chút rồi ngâm tay hoặc chỗ phỏng vào đó, khi để lòng trắng trứng lên thì da khô lại và làm thành một lớp màng, tiếp tục bôi hết lớp này đến lớp khác trên chỗ phỏng, ít nhất là trong khoảng một tiếng đồng hồ, sẽ không còn cảm thấy đau rát nữa và ngày hôm sau thì chỗ phỏng chỉ còn bị đỏ chút ít, sau vài ngày màu da cũng sẽ trở lại bình thường. Lòng trắng trứng là chất cô-la-gen (collagen) tự nhiên, Chỗ phỏng đã hoàn toàn được tái tạo nhờ vào chất cô-la-gen có trong lòng trắng trứng, thật ra đó chính là nhau (placenta) chứa rất nhiều vi-ta-min.

\*\*\* Xin cảm ơn bài chữa phỏng đã nhận được đúng lúc và đã giúp cho bàn tay bị phỏng được chữa lành bằng phương pháp lòng trắng trứng thật tuyệt diệu  
- Mary Nguyễn \*\*\*\*\*

## HÌNH ẢNH SINH HOẠT CỦA HỘI CAO NIÊN – NĂM 2008-2009



Hình Ảnh Đặc Biệt  
Cụ bà 80 tuổi leo cây "nhanh như sóc"



**Confident Confidential**  
Câu bé hỏi bố về sự khác biệt giữa hai từ "confident" và "confidential". Ông bố liền đáp: Nếu bố nói con là con ruột của bố, tức là bố "confident". Còn nếu bố nói nhỏ với con: thằng Bob hàng xóm cũng là con của bố và là em của con thì đó là "confidential"!

**CHÀO MỪNG HỘI CAO NIÊN TỔ CHỨC PICNIC THỨ BẢY NGÀY 25 THÁNG 7 NĂM 2009**