



# SENIOR CROSSROADS

## ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ

May/June 2015

### EXCURSIONS ~ ~ ~ ~ Շրջապտոյտներ

#### CAPITOLA BEACH Town

Tuesday, May 12

We are off to Capitola Village, one of the best little beach towns in California. Lunch is at Zelda's Restaurant on the waterfront. Select one of the following menu: Salad or Soup, Turkey Avocado on Whole wheat Bread, Calamari & Fries, Fish Tacos, Seafood Melt, Charbroiled Mahi Mahi.

After lunch we will stroll the quaint village with their unique boutiques, shops and art galleries or walk on the wharf. Join us for a fun day!

**Cost: \$65 per person**  
**\$55 NorCal members**

it includes bus transportation and lunch. Waivers for financial need are available and are confidential. Reservations required. Call in your reservation by **May 5, (650) 697-7474.**

**Cancellation Policy:** A minimum 48 hours notice is required for full refund of Excursion Fee, otherwise, no refunds can be made unless a replacement can be found.

#### ՔԱՓԻԹՈՒԱ

Երեքշաբթի, Մայիս 12

Այսօր պիտի այցելենք Քափիթոլա Գիւղը որը Քալիֆորնիայի ամենէն լաւ պզտիկ ծովեզերքի քաղաքներէն մէկն է: Կէսօրուայ ճաշը պիտի ուտէք Ջէլդա ճաշարանը: Ընտրեցէք մէկ հարկ հետեւեալ ճաշերէն Ապուր կամ Սալատ, Հնդկահաւ Էվոքատո սանտուիչ, Մահի Մահի ձուկը Ձուկ Թէքօ, Սիֆուր Մէլթ, Քէլամարիթ ճաշէն ետք կրնաք պըտըրփիլ Քաբիդոլա իւրայայտուկ խանութները և կամ քալել ծովեզերքը: Եկէք մեր հետ ունենալու գուարձալի օր մը:

**Գինը: \$65 անձ գլուխ**

**\$55 ՆորԳալի անդամներուն** որը կը

բովանդակէ ճամբորդութիւնը, եւ կէսօրուայ ճաշը: Պարտաստ ենք օժանդակելու անոնց որոնք դրամական դժուարութիւն ունին: Իրենց անունները գաղտնի կը պահենք: Ապահովելու համար հեռաձայնեցէք մինչեւ **Մայիս 5 (650) 697-7474.**

**Պայմանագրի Ձեռքում:** Նուազագոյն '« ժամ ազդ կը պահանջուի վերադարձնելու ձեր պտոյտին ամբողջ վճարումը, եթէ ոչ չի պիտի վերադարձուի, բացի եթէ ուրիշ անձ մը գտնուի ձեր տեղը:

#### Pickup Locations

**Stones Town Shopping Center** - Leave 8:00 a.m. - Return 6:30 p.m./apprx.

**San Francisco:** Masonic Lodge(855 Brotherhood Way) -Leave 8:15 am. Return appx. 7:15pm

**East Bay:** St. Vartan Church -leave 9:00 a.m./apprx. return 6:30p.m.

**Cupertino/South Bay:** Call for transportation

# "HYE DAYS"

Happy  
Mothers'  
Day

Celebrating  
Mothers' Day

Tuesday, May 5, 2015

10 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:

Mr. & Mrs. Harout and Marie Hagopian  
(In honor of their Mother,  
Ani Amooore)

Presentation:

**Barry Barsamian**  
"Life of Shirley Temple Black"

Lunch.....Fun & Games

Hampartzum and Veejag

RSVP: Please call NorCal office  
650-697-7474

Celebrating Fathers' Day

Tuesday, June 2, 2015

10am ~ 3pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored By:

Rev. Vigen & Mrs. Marie  
Galustian  
(In Honor of all Fathers)

Presentation

**Terri Neill**  
"Fall Prevention"

Lunch ...Fun & Games

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474

**Bus transportation** available from the following pick up locations: **Please RSVP**

**East Bay Seniors:** Pick up at St. Vartan Church - leave 9:00 a.m. return 4:00 p.m./apprx.

**San Francisco Seniors:**

Stonestown Shopping Center - **Pick up 9:45 a.m.** - Return 3:20 p.m./apprx.

KZV School (825 Brotherhood Way) - **Pick up 9:45 a.m.** - Return 3:20 p.m./apprx.

Cupertino/South Bay Call for transportation

If you wish to be a sponsor or presenter for the "Hye Days" program, please call the NorCal Office (650) 697-7474

### Ատամնաշարի Գործածութիւնը Գիշերով

Արդէօք երբեմն կը դերանաք ձեր ատամնաշարը գիշերը հանելու և մաքրելու պատկելի առաջ? Հակարակ որ ասիկայ մասնաւորա- պէս կը շեշտուի որ կատարէք?

Թերևս վերջերս Ճարն եղած վերափուլգատկումը ձեզի պիտի մղէ այս պարտականութիւնը կատարելու:

Այդ իսու գարկողները գնած են թէ ատամնաշարով պարկող տարեցները շատ աւելի ենթակայ կ'ըլլան pneumonia հիւանդութեան:

524 ատամնաշար գործածող 85 տարեկան և աւելի տարեցներու ուսումնասիրութիւնը գրած է թէ անոնցմէ 41 առ հարիւրը գիշերը ատամնաշարը բերնին մէջ պահելով pneumonia ըլլալու հաւանականու- թիւնը կրկնապատիկը կ'ըլլայ երեք տարուայ ընթացքին, քան թէ անոնց որոնք կը հանեն իրենց ատամնաշարը:

Յուզարկողները կը յայտնեն թէ գիշերը ատամնաշարը պահողներուն և pneumo- nia առնջութիւնը կապ ունի բերնի ընդհանուր մաքրութեան հետ և ատամնաշարը ջուրին մէջ պահելով գիշերը: Եթէ ոչ բերանը յարմարա -գոյն տեղն է bacteria մանրէներուն բազմանալուն որ կը պատճառէ լինտերու բորբոքում և ակռաներու վատառողջ միջավայր

Շար. 5րդ էջ

### Wearing dentures overnight can take a bite out of your health

Do you sometimes not bother removing and cleaning your dentures before you go to sleep—even though it's strongly recommended that you should? Perhaps the latest research from Japan will motivate you to do the task. Re- searchers found that older adults who wear den- tures while they sleep increase their risk signif- icantly for developing pneumonia. In a study of 524 denture wearers ages 85 and older, 41 per- cent of those who wore their dentures through the nigh were more than twice as likely to de- velop pneumonia within a three-year follow-up period than individuals who removed them. The researchers say the association between nighttime denture wearing and pneumonia has to do with oral health: Not removing dentures for routine cleaning or overnight soaking makes the mouth a prime breeding ground for bacte- ria, which can be breathed into the lungs, caus- ing aspiration pneumonia. What's more, people who slept with their dentures in were more like- ly to have inflamed gums, tongue and dental plaque and oral Candidiasis (yeast) infections. It could also be that nighttime denture-wearing habits may reflect overall poor oral Hygiene practices that put people at increased pneumo- nia risk: Overnight denture wearers visited the dentist and cleaned their dentures less often than their counterparts.



# 100 Anniversary of Armenian Genocide

1915—2015

## Մայրս

### Հովանանէս Շիրազ

Մեր հույսի դուռն է մայրս,  
 Մեր տան մատուռն է մայրս,  
 Մեր օրորոցն է մայրս,  
 Մեր տան ամբոցն է մայրս,  
 Մեր ճորտն ու ծառան է մայրս,  
 Մեր տան անշուրն է մայրս,  
 Մեր տան անտունն է մայրս,  
 Մեր արծվաբույնն է մայրս,  
 Մեր տան ծառան է մայրս,  
 Մեր տան արքան է մայրս,  
 Մեր տան պուճուխն է մայրս,  
 Մեր հացն ու ջուրն է մայրս,  
 Մեր տան անճարն է մայրս,  
 Մեր դեղն ու ճարն է մայրս,  
 Մեր տան աղբյուրն է մայրս,  
 Մեր ծառավ քույրն է մայրս,  
 Մեր տան անքունն է մայրս,  
 Մեր անուշ քունն է մայրս,  
 Մեր տան ճրագն է մայրս,  
 Ա՛խ, մեր տան Սիսն է մայրս,  
 Մեր տան Մասիսն է մայրս,  
 Մայրս, մեր  
 հացն է մայրս,  
 Մեր տան  
 Աստվածն է  
 մայրս.....



## Father's Day

**You sheltered us when times were bad.**

**You helped us to see things we should.**

**You helped us understand things  
 better.**

**You were always there to watch us**

**When no one else was able to.**

**Your loving, caring and understand  
 ing made us what we are today.**

## Happy Fathers Day





### Շնորհաւոր Տարեդարց

Elizabeth Kaprielian ~ May 1  
 Azad Keledjian ~ May 4  
 Arlene Hovsepian ~ May 4  
 Virginia Radcliff ~ May 6  
 Rose Riley ~ May 6  
 Anne Dyer ~ May 10  
 Silvia Minasian ~ May 10  
 Norma Yaglijian ~ May 30

Vera Abajian ~ June 1  
 Nazo Berberian ~ June 1  
 Zaghgan Ayanian ~ June 2  
 Edda Shahgaldian ~ June 22  
 Vartan Berberian ~ June 29  
 Elenka Stoyanof ~ June 29

### Ատամնաշարի.....Շար. Յրդ էջեն

ուրկէ թոքերը կոնան վարակուիլ պատճառ դառնալով aspiration pneumonia-□:

Աւելին, ատամնաշարով քնացողները շատ աւելի ենթակայ կ'ըլլան լինտերու բորբոքման, լեզուի և ակոսայի plaque և Candidiasis (yeast) բորբոքումներուն:

Նոյն ժամանակ կարելի է հետեւցնել թէ ատամնաշարով պակոկոկները կը յայտնաբերեն անբաւարար առողջապահական սովորութիւններ աւելցնելով մարդոց վարակումը pneumonia-ի. Անոնք արդէն ատամնաբոյժին քիչ անգամներ կ'այցելեն իրենց ատամնաշարը մաքրել տալու քան թէ ուրիշները:

Թարգմանութիւն: Տիկ. Հէրմին Գոյումճեանի

### † *Condolences*

Our deepest sympathies to Mr. and Mrs. Vartan Jr. and Sandra Hanedanian and Family on the passing of your beloved, Mother, Mother-in-law and Grandmother, **Mrs. Hnazant Hanedanian.**

Our deepest sympathies to Mrs. Sofik Gharagozian, Mr. Alex Gharagozian and Mr. and Mrs. Andre Gharagozian and Family on the passing of your beloved Husband, Father, Father-in-law and Grandfather, **Mr. Rouben Gharagozian.**

May God Bless their souls. Աստուած հոգիներն լուսաւոր է:

Please check NorCal's website  
 With the latest announcements and photos from our events



Senior Crossroads  
NorCal Armenian Senior Services  
1818 Gilbreth Road, Suite 132  
Burlingame, CA 94010  
650-697-7474

Presorted  
First Class Mail  
U S Postage Paid  
Burlingame, CA 94010  
Permit No. 267

**ADDRESS SERVICE REQUESTED**



## 100 Anniversary of Armenian Genocide

### Bay Area Community Calendar 2015

- ◆ **Thursday, April 23** ~ Badarak Service Celebrated in all Armenian Churches of the Bay Area Cupertino, Oakland, San Francisco at 7pm
- ◆ **Friday, April 24** ~ Commemoration of the Centennial of the Armenian Genocide 7:15 pm Tribute to the Centennial by Arax Dance Ensemble; 8:00pm Commemoration Program at the San Francisco City Hall
- ◆ **Sunday, April 26** ~ Symphonic Concert Witness and Rebirth an Armenian Journey at 5 pm at the Palace of Fine Arts Theatre, San Francisco, for Tickets call Anto Cingoz 510-851-0572 or <http://www.cityboxoffice.com/eventperformances.asp?evt=2010> or call 415-392-4400
- ◆ **Tuesday, May 5** ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ **Tuesday, May 12** ~ NorCal Excursion to Capitola, RSVP (650) 697-7474
- ◆ **Tuesday, June 2** ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ **Tuesday, July 7** ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474
- ◆ **Tuesday, July 21** ~ NorCal Annual Picnic, Petaluma (watch for details)