



SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
March/April 2023

“HYE DAYS” 2023



Tuesday, March 7

10:30 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snacks

Sponsored by:

Badveli Vigen & Marie Galustian

(In honor of their sixtieth
wedding anniversary)

Presentation:

Mimi Malayan, Great Greatgrand Daughter

"Life of Diana Apcar"

(short bio of Apcar on page 5,

Join us to hear interesting life)

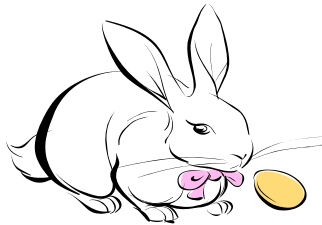
Lunch.....Fun & Bingo

RSVP: Please call NorCal

office 650-697-7474

SENIOR CROSSROADS
ՏԱՐԵՑՆԵՐՈՒ ՔԱՌՈՒՂԻՆԵՐԸ
March/April 2023

“HYE DAYS” 2023



Tuesday, April 4

10:30 am ~ 3 pm

Coffee, Tea & Snack

Sponsored by:

Mr. Joseph Bezdjianand Family

(In Memory of

Mrs. Araxie Bezdjian)

Presentation:

Hasmig Cingoz

Happy Easter



Lunch.....Fun & Games

Bingo and more fun

RSVP: Please call NorCal office

650-697-7474



DIANA APCAR

National Social and Political Activist

1854-1937

Born in Rangoon, Burma, British India.

In 1920 she was appointed as the Diplomatic Representative and Consul of the First Republic of Armenia in Japan, in recognition of her humanitarian efforts in welcoming approximately 2000 Armenian Genocide survivors who managed to find their way from the Caucasus, across Siberia, to Japan. She fed, housed, and clothed them, and arranged their transport to safe locations. Through her efforts, many of them were able to emigrate to the United States. She lived in Japan the remainder of her life. Her children moved to the United States.

Apcar lived far from her homeland, but its problems and tribulations were always at the center of her attention. She maintained a close relationship with the Holy See of Echmiadzin, and provided financial and moral assistance to her contemporaries living in the Far East. The Catholicos of All Armenians presented her with 3 Encyclical in recognition of her national activities.

Apcar was among the most educated women of the time. She was fluent in English, Hindi, Armenian and some Japanese. She kept her presence in media, publishing articles on Armenia, Armenians, and the Armenian Cause, introducing the Japanese to her homeland and nation, and promoting the concept of Armenian statehood. She published numerous works dedicated to the Armenian question and the massacres.

6 Քայլեր Առողջ եւ Երջանիկ Օերանալու

Օերանալու ընթացքին թէ դրական եւ թէ ժխտական բաներ կը պատահին ձեր մարմնին: Գիտցէք ինչ՞ են անոնք եւ ըստ այժմ քայլեր առնէք:

Շատ տարբեր բաներ կը պատահին ձեր մարմնին. Ձեր մորթը, ոսկորները եւ նոյնիսկ ձեր ուղիղը տարբեր ձեւով կ'աշխատի:

Տարիքի հետ այս փոփոխութիւնները, ձեզի համար անակնկալ թող չ'ըլլան:

- **Ոսկորները:** ոսկորները կը սկսին բարակնալ եւ աւելի փխրուն դառնալ, մասնաւորաբար կիներու մօտ, երբեմն դիւրաբեկ, դիւրին կտրուող վիճակներ, որ կը կոչուի Osteoporosis. կը բարակնան ոսկորները եւ երբ իյնաք, շատ դիւրաւ կը կտրուին: Այս մասին խօսեցէք ձեր բժիշկին հետ. Հարցուցէք թէ ինչ՞ կրնաք ընել առաջքը առնելու համար:
- **Սիրտը:** Առողջարար ուտելը եւ կանոնաւոր մարզանքը կրնայ ձեր սիրտը լաւ վիճակի մէջ պահել, սակայն երբ տարիքը առնէք սիրտը կը լայնայ, սրտին զարկերը կը դանդաղին եւ կրնայ ձեր սրտին պատերը կարծրանայ:
- **Ուղեղը եւ Ջղային Դրութիւնը:** երբ կը ծերանաք, հակադձութիւնները (reflexes) եւ զբայարանքները կը դանդաղին հակառակ որ “Dementia”ն անպայման տարիքի հետ կապ չ'ունի, բայց մոռացութեան վիճակներ կը նկատուին ծերերու մօտ: Ժամանակի ընթացքին ուղեղին բջիջները եւ ջիղերը կը չորնան եւ այսպիսով կ'երթաք դէպի Dementia:
- **Մարսողական Գործարանները:** երբ կը ծերանաք մարսողական գործարանները աւելի կարծր եւ ճկուն չեն ըլլար, եւ լաւ չեն աշխատիր. Այս ձեւով կրնաք պնդութիւն, ստամոքսի ցաւեր եւ սիրտխառնուք ունենալ: Պետք է ուշադիր ուտել:
- **Զգայարանքները:** կը նկատէք որ երբեմն ձեր տեսողութիւնը եւ լսողութիւնը առաջուայ պէս լաւ չէ, հոտառութիւնը, բերանի համը եւ ձեռքի մատներու զգալը, ասոնք ալ կը տկարանան:
- **Ակոսները:** ձեր ակոսները պատող եւ պաշտպանող կարծր նիւթը enamel-ը տարիներու ընթացքին կը փտտին, ասոր հետեւանք, ակոսներուն մէջ փոս կ'ըլլան: Լինտերուն հիւանդութիւնն ալ խնդիր է: Չոր բերանն ալ, երբ տեսակաւոր եւ շատ դեղեր առնէք, բերանը կը չորնայ եւ անհանգիստ կ'ընէ ձեզի.

- **Մորթը:** երբ կը ծերանաք ձեր մորթը կը կորսնցնէ իր արածգականութիւնը. Ձեր մորթը կը սկսի կնճռոտիլ եւ կախուիլ: Երիտասարդութեան եթէ պաշտպանէիք արեւէն, ծխելէն, աւելի լաւ մորթ կրնայիք ծերութեան ունենալ: Հիմա ուշ չէ, պաշտպանեցէք եւ խնամեցէք ձեր մորթը որ աւելի չի վնասուի եւ մորթի cancer չ'ունենաք:

Լաւ Ծերութիւն ունենալու բանալին

Լաւ ծերութիւն ունենալու համար հետեւեցէք ստորեւ տրուած լաւ խորհուրդ- ներուն

1. կանոնաւոր մարզանքներ ըրէք
2. Ընկերային կեանք ունեցէք, բարեկամներով եւ ձեր հարանուանութեան մէջ
3. Կշրուած եւ առողջարար կերէք
4. Ինքզինքնիդ հանդէպ անհոգ մի վառուիք, ձեր աչքի, ակռայի առողջութեան համար գացէք ձեր բժիշկներուն
5. Ձեզի յանձնարարուած դեղերը կանոնաւոր առէք
6. Ծխելը ձգեցէք եւ խմիչքը, ալգոլը չափաւորեցէք
7. Ձեր մարմնին պահանջածին չափ քնացէք

Վերջապէս, որքան որ հոգաք ձեր ֆիզիզական առողջութիւնը, կայ նաեւ զգացական առողջութիւնը. Փառք տուէք Աստուծոյ որ ձեզի երկար կեանք պարգեւած է, ամէն մէկ օրը վայլեցէք առողջութեամբ եւ երջանկութեամբ:

6 Steps to Healthy Aging, Happy Aging

Getting older involves change, both negative and positive, but you can enjoy aging if you understand what's going on with your body and take steps to maintain your health.

Many different things happen to your body as you age. Your skin, bones, and even brain may start to behave differently. Don't let the changes that come with old age catch you by surprise.

Here are some of the common ones:

- **Your bones.** Bones can become thinner and more brittle in old age, especially in women, sometimes resulting in the fragile bone condition called osteoporosis. Thinning bones and decreasing bone mass can put you at risk for falls that can easily result in broken bones. Be sure to talk with your physician about what you can do to prevent osteoporosis and falls.
- **Your heart.** While a healthy diet and regular exercise can keep your heart healthy, it may become slightly enlarged, your heart rate may lower, and the walls of the heart may thicken.
- **Your brain and nervous system.** Getting older can cause changes in your reflexes and even your senses. While dementia is not a normal consequence of old age, it is common for people to experience some **slight forgetfulness as they get older**. Cells in the brain and nerves can be damaged by the formation of plaques and tangles, abnormalities that could eventually lead to dementia.
- **Your digestive system.** As you age, your digestive tract becomes more firm and rigid, and doesn't contract as often. This change can lead to problems such as **constipation**, stomach pain, and feelings of nausea; a better diet can help.
- **Your senses.** You may notice that your vision and hearing aren't quite as sharp as they once were. You may start to lose your sense of taste — flavors may not seem as distinct to you. Your senses of smell and touch may also weaken. Your body is taking longer to react and needs more to stimulate it.
- **Your teeth.** The tough enamel that protects your teeth from decay can start to wear away over the years, leaving you susceptible to cavities. Gum disease is also a concern for older adults. **Good dental hygiene** can protect your teeth and gums. Dry mouth, which is a common side effect of many medications that seniors take, may also be a problem.

- **Your teeth.** The tough enamel that protects your teeth from decay can start to wear away over the years, leaving you susceptible to cavities. Gum disease is also a concern for older adults. **Good dental hygiene** can protect your teeth and gums. Dry mouth, which is a common side effect of many medications that seniors take, may also be a problem.
- **Your skin.** With old age, your skin loses its elasticity and may start to sag and wrinkle. However, the more you protected your skin from sun damage and smoking when you were younger, the better your skin will look as you get older. Start protecting your skin now to prevent further damage, as well as skin cancer.

While maintaining your physical health is important to **healthy aging**, it's also key to value the experience and maturity you gain with advancing years. Practicing healthy habits throughout your life is

Here are some healthy aging tips that are good advice at any stage of life:

- Stay physically active with regular exercise.
- Stay socially active with friends and family and within your community.
- Eat a healthy, well-balanced diet — dump the junk food in favor of fiber-rich, low-fat, and low-cholesterol eating.
- Don't neglect yourself: Regular check-ups with your doctor, dentist, and optometrist are even more important now.
- Take all medications as directed by your doctor.
- Limit alcohol consumption and cut out smoking.
- Get the sleep that your body needs.

Finally, taking care of your physical self is vital, but it's important that you tend to your emotional health as well. Reap the rewards of your long life, and enjoy each and every day. Now is the time to savor good health *and* happiness.



Lillian Mardikian ~ March 5

Lucine Dkramangi ~ March 10

Shake Ohannessian ~ March 18

Manoug Mekhjian ~ March 22

Edward Rose ~ March 27

Nevart Apkarian ~ March 29



Anahid Issahakian ~ April 10

Edward Manougian ~ April 11

Vartanoush Mardirossian ~ April 12

Rose Hovagimian ~ April 13

Paskerian Diane ~ April 21

Հնորիաւոր Տարեդարձ



Bay Area Community Calendar 2023

- ◆ **Tuesday, March 7 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Saturday, March 18 at 12noon ~ ARS Garin Chapter Senior Luncheon, Meechink, Saroyan Hall**
- ◆ **Tuesday, April 4 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Sunday, April 9 ~ Easter**
- ◆ **Tuesday, May 2 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**
- ◆ **Tuesday, June 6 ~ NorCal Hye Days, RSVP (650) 697-7474**

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

www.armeniansenirservices.org

If you wish to be a sponsor or be a speaker for the
“Hye Days”
program 2023 please call the
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 9:15 a.m.
return 4:00 p.m./apprx.

San Francisco Seniors:

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

