

Sau đây tôi xin trích bản giới hạn thức ăn hàng ngày của Bộ Y Tế và Nhân sinh và Bộ Canh Nông Liên Bang Hoa Kỳ để các AH tùy nghi kiểm soát theo nhu cầu của từng AH. Đôi khi thêm uống một hai ly rượu cũng khỏi mặc cảm tội lỗi!

ALL YOU CAN EAT DAILY
(ACCORDING TO THE DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES & DEPARTMENT OF AGRICULTURE DIETARY GUIDELINES)

1. No more than 700 calories from Fat or 67 Grams or 200 calories from Saturated Fat or 22 Grams.
2. No more than 2 drinks of alcohol (for Men), 1(for Women).
3. Vegetables: 5 cups of Raw Leaf Greens or 2.5 Cups of other kinds.
4. Fruits: 4 medium Apples, Bananas, or Oranges.
5. Grains: 11 slices of Bread, 11 cups of Pastas or 11 Oz. of Cereals.
6. Milk: 3 cups of Milk or 4.5 Oz. of Cheese.
7. Meat, Poultry, Fish and Eggs: 9 Oz. cooked Lean Beef or Chicken without skin.

TU THÂN là một việc làm dài dài nói mãi không hết. Tu đến lúc nào mà Bà xã hài lòng thì mới qua mục Tề GIA nghĩa là ... rất khó! Để dành nói trong bài sau vậy! Bye!

Thà sống với một đĩa rau trong tình thương yêu còn hơn có một con bò ngon béo mà sống trong thù hận. (Thánh Kinh)



ĐÀ LẠT

*Phấn thông là bụi của trời
Gió trăng là hẹn của người mình yêu
Tiếng than róc rách những chiều
Thác Cam ly đổ bao nhiêu mối tình*

*Mây mù mỗi sáng qua nhanh
Mi-mô-sa nở những cành nhớ thương
Hơi sương thấm mỗi phố phường
Nghe trong hơi thở có hương Anh Đào*

*Bao nhiêu mộng đẹp tiêu dao
Nỗi thương nỗi nhớ xếp vào trang thơ
Hờ Xuân Hương đó hững hờ
Nước mây lộng bóng tuổi thơ áo hồng*

*Em về má thắm như bông
Thông xanh mái tóc mắt trong ánh trời
Nhớ em từ thuở xa vời
Thương em từ độ kiếp người đầu tiên*

*Đây rừng núi biếc Lâm Viên
Phong lan thôi nở nắng nghiêng gió buồn
Xa rồi đất đỏ hương thôn
Ngày về ta nhớ gót mòn em qua*

TÔN THẤT THIỀU