



### 요리

인생은 요리와 같습니다.  
 보기는 좋아도 맛있는 요리가 있고,  
 그저 그래 보이는데 혀를 놀라게 하는 요리도 있습니다.  
 훌륭한 요리사는 재료의 맛을 살려  
 보기도 좋고 맛도 좋은 요리를 만들어내는 사람입니다.  
 인생을 요리라 하면 아버지와 어머니는  
 재료를 제공하고 요리법을 가르쳐주는 사람입니다.  
 유전자라는 재료는 정해져 있지만 요리법은 다양합니다.  
 자녀가 어떤 유전자를 타고났든,  
 보기에 좋고 맛도 좋은 요리와 같은  
 인생을 살게 되는 데는 부모의 요리법이 결정적입니다.  
 특히 성인이 되기 전 인격이 형성되는 시기의 요리법이 가장 중요하겠지요.

김홍숙의 <밥상에서 세상으로 아버지가 가르쳐주신 것들> 중에서

김홍숙  
 • 언론인  
 • 저서: <그대를 부르고 나면 언제나 목이 마르고>, <시선>, <우먼에서 휴먼으로>, <밥상에서 세상으로> 등

### 가든그로브 비타민 전문점

# Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마퀴, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로알제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G  
Garden Grove, CA 92844



# 김명철 재활의학과

Diplomate, American Board of Physical Medicine & Rehabilitation

신경근육  
정밀 검사  
미국 보드전문의

#### 진료과목

- 무릎·허리·목의 통증
- 오십견·디스크 장애·관절염
- 관절수술·골절수술 후의 재활
- 신경질환·골격 질환의 재활
- 중풍·척수 손상의 재활과 치료
- 스포츠(골프, 테니스, 축구 등) 후 통증·손상

#### 진단검사

- 신경 근육 정밀 검사 (EMG)
- 근육, 관절, 인대등의 초음파 검사
- 센 빈센트 병원  
힐리웃 장로병원 **신경근육 정밀 검사(EMG) 실장**

어깨·목·허리통증·손발저림·관절염



★OC 분원 OPEN! 통증치료·물리치료·운동치료의 재활의학 정확한 진단과 검사·최선의 치료

부ENA팍 통증·재활병원 Tel. 714.670.8111  
8111 Commonwealth Avenue, Buena Park, CA 90621

LA 올림픽 재활병원 Tel. 213.381.5454  
LA 병원 15년 경력 2140 W Olympic Blvd, #210 Los Angeles, CA 90006



Myeong C. Kim, M.D.

- 클리블랜드 팔마병원 재활의학부동 과장, 자문의 (18년)
- 미국 재활의학, 신경 근육 검진학 미국보드 전문의
- 미국 재활의학 학회 (ABPM&R),
- 미국통증치료학회 (AAPM) 정회원