

## گزارشی از گروه حمایت خانواده به سرپرستی دکتر شیرین نوری

روزشنبه بیست و سوم فوریه ، جلسه گروه حمایت خانواده در کانون سالمندان گلدن ایچ از ساعت یک تا سه و سی دقیقه بعدازظهر برگزار گردید.

جلسه با معرفی مشاغل حاضرین داوطلب آغاز شد و هر یک از افراد ضمن معرفی خود ، مختصری از نوع فعالیت یا حمایتی که میتوانند در اختیار دیگران قرار دهند را عنوان کردند. در این جلسه تعداد کثیری از بانوان ایرانی از نقاط مختلف لوس آنجلس حضور بهم رسانده و در مورد مطالب متعددی سخنرانی شد. دکتر شیرین نوری در ارتباط با نیاز زنان ، لزوم همیاری و همکاری با یکدیگر ، کارپایی برای یکدیگر و اعتماد به اینکه زنان پایه و اساس زندگی هستند و چگونه می بایست از خود مراقبت کنند و با اراده آهنین و پشتکار توانسته اند در سطح جامعه نقش بسیار مفیدی به همراه همسران خویش داشته باشند صحبت کردند.

خانم الهه یوسفیان در ارتباط با ارزش دوستی ها و ارزش خود، دوست داشتن خود و راضی بودن از تمامی کارها و برنامه هایی که در زندگی انجام میدهیم و بهایی برای این همه از خودگذشتگی و ایثار قابل نیستیم صحبت کردند. فضایی که بر جلسه حکمفرما بود بسیار دوستانه و صمیمانه بود و سخنرانی اشخاص مختلف نزدیکی خاصی بین اشخاص پدید آورد.

خانم دکتر هاید میرفخرایی در مورد Stress (استرس) ، استرس خوب و استرس بد و چگونگی برخورد با آن در زندگی پرداختند . بطور مثال اشاره به اینکه استرس هم جنبه مثبت و هم جنبه منفی میتواند داشته باشد و جهت رویارویی و حل و فصل آن میتوان ورزش روزانه و دیدن روانشناس ، با دوستان گردهم جمع شدن و درد و دل کردن به کنترل استرس پرداخت . خشم و عصبانیت ، اضطراب و افسردگی همه باعث استرس میشوند . یکی از راههای مقابله با استرس خنده است . خنده باعث ترشح هورمونهای آدرنالین ، بتااندروفین و اندروفین و نروپرفرین شده که باعث از بین رفتن استرس و تمامی ناراحتی های روحی و روانی می شود.

دکتر شیرین نوری در مورد اینکه امکانات و فرصتهایی که در زندگی پیش می آید و ما آنها را از دست می دهیم و بعداً " افسوس می خوریم را مطرح کردند و این موضوع به جمله عامیانه و خودمانی "زود، دیر میشه" بین دوستان رایج شد و مدتی دیگران نظرات خود را در مورد آن بیان کردند.

سپس ویدئویی در مورد توانایی ها و احساسات زن نشان داده شد ، دختر جوان و زیبایی به نام رز از طرف تلویزیون امید ایران ، در مورد گرم شدن کره زمین و سوراخ شدن لایه ازن صحبت کرد.

میهمان بعدی برنامه خانم بدری همت یار بود که جلوه خاصی به جلسه این روز داد و حاضرین با روحیه شاد به استقبال از این بانوی هنرمند پرداختند.

خانم بدری همت یار ، فعالیت هنری خود را با تئاتر با تشویق آقایان اردلان و بیژن مفید و خانم آلیس آغاز کردند . او ضمن هنرپیشگی و خوانندگی ، کمترین بسیار توانایی نیز هست و تحصیلات خود را تا سطح لیسانس ادامه داد. خانم بدری همت یار ایمان زیادی به خداوند دارد و با وجود سختی های فراوان در زندگی ، بسیار خوشبین و شکر گزار است . همسر ایشان آقای محمد است که یکی از مجرب ترین آرایشگرها در کالیفرنیا می باشند. این زوج عاشق یکدیگر بوده و هر دو خوش بین به آینده و زندگی هستند.

تئاتر جدید خانم بدری همت یار با نام "هوو" به نویسندگی و کارگردانی و بازیگری آقای مرتضی عقیلی و آقای عباس رضوی و خانم بیتا جباری و به قول خودشان دوشیزه بدری همت یار به زودی روی صحنه می رود .

ضمناً شوی تلویزیونی خانم بدری همت یار در تلویزیون امید ، روزهای پنجشنبه ساعت هشت شب می باشد .

به امید دیدار شما در جلسه بعدی گروه حمایت خانواده در روز شنبه 29 مارچ.

به امید بالندگی بیشتر زنان و به امید دیدار پرشور دیگری در ماه آینده روز شنبه 29 مارچ ساعت 1 تا 3:30 بعد از ظهر.

ضمناً میهمانی گروه حمایت خانواده به مناسبت سال نو، یکشنبه شب 9 مارچ در ساعت هشت بعد از ظهر در رستوران شیرین برگزار میگردد . این برنامه با پذیرایی پیش غذا و شام در کنار سفره هفت سین و با موزیک زنده با همراهی هنرمندان آقای شایان و بابک خرمی خواهد بود . حضور شما فقط با رزرو جای قبلی امکان پذیر است .

**18332 Ventura Blvd.**

**Between Etiwanda & Reseda**

**Time: 1:00 pm to 3:00 pm**

در آخرین شنبه هر ماه میتوانید در گفتگوی دوستانه ، مادرانه ما شرکت نمائید .  
شرکت شما در این جلسات رایگان میباشد

**818-344-6818**

**818-796-4726**

[www.Nooravi.com](http://www.Nooravi.com)