

BE HEALTHY! Будь Здоров!

MONTHLY MAGAZINE
JANUARY 2017

www.BeHealthyMagazine.ca

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ
ВЫБОР
СУДЬБЫ

ДЕНЬГИ
И ЭМОЦИИ

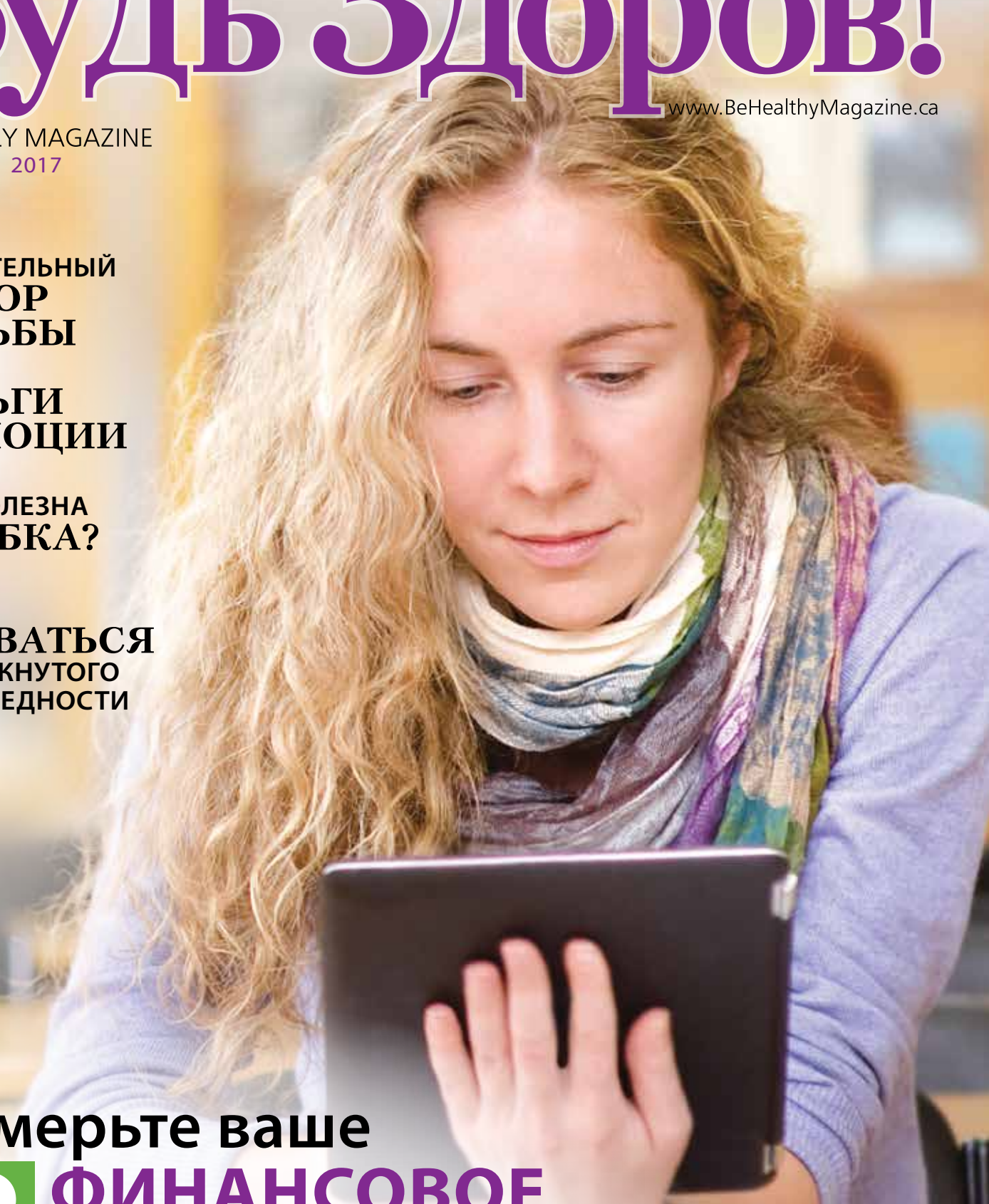
ЧЕМ ПОЛЕЗНА
УЛЫБКА?

КАК
ВЫРВАТЬСЯ
ИЗ ЗАМКНУТОГО
КРУГА БЕДНОСТИ

Измерьте ваше

стр. **12**

**ФИНАНСОВОЕ
ЗДОРОВЬЕ**





СОДЕРЖАНИЕ

4	Что такое «финансовое здоровье»?	18	Живота или смерти?
6	Иглоукалывание от стресса и неврозов	19	Фитнес Orangetheory – лучшее место для занятий спортом!
7	Сознательный выбор судьбы	20	Чем полезна улыбка?
8	Основные финансовые состояния человека	21	“Одежда для успеха” для обездоленных женщин
10	Деньги и эмоции	22	Как вырваться из замкнутого круга бедности?
11	Защита дохода: Disability Insurance	24	Как минимизировать стресс от переезда в меньшее жильё?
12	Измерьте ваше финансовое здоровье	26	Основные способы самомотивации
14	Здоровые и красивые зубы - богатство современного человека	28	Лучшие пищевые продукты для очистки организма
16	Богатый vs. Бедный: различия в мышлении и в жизненных установках	30	Руджеро Леонкавалло, создатель оперного шедевра «Паяцы»
		31	Опера «Паяцы»: история создания и успеха



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Manager, Digital Media
Yuri Natchetoi

Editor **Sofia Markheva**

Designer **Oksana Turuta**

Writers / Content Contributors
Inga Spatari, Julia Zhitkova, Irina Petrova, Татьяна Староверская

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov

CONTACTS

691 Petrolia Road, Toronto, ON, M3J 2N6
Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada.
Recipient of 2016 NEPMCC Award for Best Editorial Concept and Visual Presentation

SUBSCRIPTION

Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home.

Annual subscription \$48 (Canada), \$60 (US), \$72 (outside of North America)
paypal.me/BeHealthy/48

Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.



ЧТО ТАКОЕ «финансовое здоровье»?

Представьте себе физически здорового человека. Он бодр, деятелен и весел. А теперь - представьте себе финансово здорового человека. Если провести параллели между здоровьем физическим и финансовым, то можно увидеть, как много общего между этими понятиями.

Все люди разные: кто-то худой до неприличия, кто-то прекрасно сложен, а кто-то полноват. Или очень полноват. Причина в разном метаболизме. Один способен пропустить через свой организм большое количество калорий без всяких последствий для фигуры. А для другого даже половина этого количества уже будет лишней и отложится жировыми складками в самых неприятных местах.

То же самое и с финансовым здоровьем: через каждого из нас проходит некоторый объем денежных "калорий".

Если их приходит больше, чем способен пропустить через себя организм, то они откладываются, как жиры, и человек начинает страдать от "финансового ожирения". А если денег меньше, чем нужно для "нормального функционирования" данного организма, то развивается анорексия.

Чем характеризуется финансовое ожирение? Это когда неумная жажда потребления требует все больших поступлений и лишняя денежная энергия, накапливающаяся у её обладателя, становится опасной для жизни

и требует "хирургического вмешательства" – человек начинает покупать за деньги то, что можно получить и без них. Там, где по определению, подразумеваются активные действия, он вместо этого платит: он не занимается спортом, а смотрит на спорт за деньги, не занимается сексом, а платит, чтобы смотреть на секс, и так далее.

Противоположная ситуация – финансовая анорексия, история типичных просветленных: "Деньги – это зло. Мне ничего не нужно. Я буду медитировать и голодать, а еще лучше, начну питаться праной". Их финансовый желудок усыхает, деньги перестают к ним поступать, так как человек сознательно отказывается от них. И от всего того хорошего, что можно совершить, если сознательно пропускать через себя денежный поток.

Но здесь есть парадокс. Осознанная финансовая голодовка – крайне важна. Это инструмент, позволяющий понять оптимальный объем своего финансового желудка. Ее можно рекомендовать как специальное упражнение, чтобы понять: сколько денег реально нужно, чтобы удовлетворить основные потребности? Во время этого упражнения приобретается финансовая независимость и отваливаются суррогатные привычки бездумно тратить деньги, например, для "понтов" или для поддержания мифического "статуса". Важно ли вам лично иметь такой дом, такую машину, коттедж, яхту, или виллу? Это ваши личные желания или они навязаны потребительским обществом?

Более того, независимо от нас, для нашего оздоровления Вселенная иногда проводит нам финансовое обнуление. Многочисленные примеры известных миллионеров, которые прошли через этапы банкротства, то есть состояния "пустого желудка", чтобы потом успешно двигаться дальше.

Кстати, чаще всего, эти люди – именно те, кто "ведрами кушают и не полнеют". Они становятся не потребителями, а проводниками денежной энергии. Они не толстеют – просто пропускают большой объем денежных калорий сквозь себя, оставляя ровно столько, сколько нужно, а остальное "выводят", то есть трансформируют в энергию действия, созидания.

Существуют исключения: те, кто потребляет много реальной еды и не толстеет, так же как и те, кто пропускает через себя много денег и не "жиреет". Но у обычных людей все происходит по аналогии с пищеварением: можно потреблять больше калорий, если быть активнее и тратить больше энергии. При этом объем желудка не меняется; он просто быстрее переваривает то, что поступает, и преобразовывает в энергию, а не откладывает в виде жира. Так же, когда люди что-то активно создают и творят, у них появляется необходимость получения большего количества "калорий" – денег. И чем больше они отдают – с точки зрения профессионализма, мастерства, своей ценности для общества – тем больше финансовых потоков начинает через них проходить.

Важно помнить, что для того, чтобы быть финансово здоровым, необходимо не увеличивать, не разжедать свой финансовый желудок, а глубоко осознано поддерживать баланс "брать-отдавать", "получать, творить и создавать". Будьте здоровы!

Dr. Star Clinic

Make Your Face Perfect!

БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ ПОДТЯЖКА ЛИЦА

БЕЗОПАСНАЯ ОПРОБИРОВАННАЯ МЕТОДИКА - ЗАЩИЩЕНА МИРОВЫМ ПАТЕНТОМ!

КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА И КОМПЬЮТЕРНАЯ 3D ФОТО-ДИАГНОСТИКА КОЖИ ЛИЦА БЕСПЛАТНО!

НАГЛЯДНАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ

647.977.0535

WWW.DRSTARCLINIC.COM

31 DISERA DR, UNIT 210, THORNHILL, ON, L4J 0A7

Dr. Star Clinic

INTIMALASE

ИНТИМНЫЙ ЛАЗЕР ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Стойкий клинический **РЕЗУЛЬТАТ!**
УЛУЧШЕНИЕ
после первого сеанса!

ПОСЛЕРОДОВОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ,
ЛЕЧЕНИЕ НЕДЕРЖАНИЯ МОЧИ У ЖЕНЩИН,
ИНТИМНОЕ ОМОЛОЖЕНИЕ
И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ.

20% OFF

КОНФИДЕНЦИАЛЬНО! КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА - БЕСПЛАТНО!

ЗАПИСЬ НА ПРИЕМ ПО ТЕЛЕФОНУ ИЛИ НА САЙТЕ

647.977.0535

WWW.DRSTARCLINIC.COM

31 DISERA DR, UNIT 210, THORNHILL, ON, L4J 0A7



ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ от стресса и неврозов

Как часто мы задумываемся над тем, что состояние нашего бизнеса прямо пропорционально состоянию нашего здоровья? Проснулся я сегодня утром: бодрый, полный сил и готовый свернуть горы; или с самого утра приходится бороться с сонливостью, болями, слабостью?

Врачи считают невроз результатом столкновения личности с ситуацией, травмирующей психику. Психологические травмы, продолжительные стрессы, конфликты, переживания, переутомления, перенесенные заболевания и плохая экология – все это факторы, которые могут привести к истерии, неврастении, синдрому навязчивых состояний и прочим заболеваниям, объединенным в общую группу неврозов. В свою очередь, эти функциональные расстройства нервной системы угрожают развитием депрессии и появлением других тяжелых психосоматических патологий. Кроме того, поскольку нервная система управляет всем телом, работой всех внутренних органов и функциональных систем,

расстройства нервной системы неизбежно приводит к болевым синдромам, дисфункциям органов, двигательным и чувствительным нарушениям.

Медикаментозная терапия помогает лишь временно убрать симптомы заболевания, но не устраняет причин невроза. Поэтому, как правило, после прекращения приема лекарств следующая психологически тяжелая ситуация вновь приводит к невротическому расстройству.

Традиционная китайская медицина подходит к вопросу лечения неврозов комплексно, воздействуя на энергетические каналы человека (меридианы) нервной системы и сердца. Методика лечения неврозов иглоукалыванием включает акупунктуру уха, иглоукалывание поверхности тела, кистей и стоп. Терапия может включать лечение травами. Для снятия физического напряжения также эффективен массаж по специальным методикам и курсы физиотерапии. Лечение неврозов акупунктурой показано при следующих диагнозах:

- нервные тики; • энурез; • речевой невроз;
- невроз навязчивых состояний (психастения);
- психогенные сексуальные расстройства;
- гиперкинезии; • дискинезии; • истерия; • неврастения.

Положительные результаты лечения достигаются более чем в 90% случаев неврозов. Иглоукалывание благотворно воздействует на все системы организма: приводит в норму психоэмоциональное состояние больного, буквально наливает энергией истощенную нервную систему, активизирует общую энергетику организма и оказывает терапевтическое действие на физическое тело. В результате значительно снижаются или полностью исчезают такие симптомы неврозов, как:

- бессонница, тревожный поверхностный сон и другие нарушения сна;
- ранимость, обидчивость, повышенная раздражительность и чувствительность к стрессам;
- навязчивые мысли и страхи;
- непереносимость громких звуков и яркого света;
- повышенная утомляемость, плохая память, отсутствие концентрации.

Эти результаты имеют долговременный и стойкий характер. В зависимости от выбранной терапии и степени использования медикаментозного метода (антидепрессанты, транквилизаторы и т.д.) курс лечения иглоукалыванием может включать от 10 до 30 и более сеансов. Но, как правило, даже нескольких первых сеансов достаточно для того, чтобы заметно улучшить психоэмоциональное состояние и душевное равновесие больного, и направить его на путь исцеления.

Комплексное применение методов восточной медицины помогает не только устранить симптомы невроза, но и в целом улучшить состояние и работу нервной системы и всего организма, включая пищеварительную, мочеполовую, сердечно-сосудистую и эндокринную системы.

Inga Spatari, PhD

*Reg. Acupuncturist, RTCMP, RMT
Internationally trained MD, Professor at OCTCM
8 years of studies and research in China*

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

Услуги:

- Энергетическая диагностика
- Акупунктура
- Косметическая акупунктура
- Траволечение
- Китайский массаж
- Антицеллюлитный массаж
- Массаж головы и шеи нефритовыми пластинами

Принимаем бенефиты
Репетиторство студентов

Инга Спатари

8 лет
магистратуры
и докторантуры
в Китае

Доктор медицинских наук
Лицензированный
акупунктурист,
Врач классической
медицины,
Профессор

Tel: 416-301-0817
Email: ingaspatari@yahoo.ca

<http://ingaspatari.wixsite.com/acupuncturephd>

СОЗНАТЕЛЬНЫЙ выбор судьбы

*«Быть счастливым, здоровым и удовлетворенным –
всегда вовремя и никогда не поздно»*

- Мирра Радий



Благодаря постоянной работе над собой в мою жизнь вошло счастье. Я живу в радости благосостояния, каждый день, прожитый мной - это праздник самосовершенствования и познания новых истин, которые сделали и делают меня все более и более удовлетворенной моей жизнью и достижениями; карьерным и профессиональным ростом; взаимоотношениями с моей семьей и окружающими меня людьми. Именно поэтому я и делюсь своими мыслями, откровениями и наработками, которые привели меня к тому качеству и уровню жизни, о которых раньше я даже не смела и мечтать.

Сознательный выбор своей судьбы - это не слепое и эгоистичное следование собственным инстинктам, страстям и желаниям. Это великое искусство - искусство выбора момента, цели и средства; искусство управления окружающим миром и самим собой.

Это просто удивительно, когда ты точно знаешь, чего хочешь. Жизнь тебе сразу же предоставляет все необходимое и достаточное для реализации желаемого и самовыражения. Нужно не только понять, но и принять в свою жизнь, что ты достоин всего самого лучшего и прекрасного. Мои любимые установки: «Я наслаждаюсь тем, что есть, и получаю все, что для меня правдоподобно.

У мира нет границ. Границы только в твоей голове и в твоем неверии жизни. Помни: жизнь всегда к твоим услугам!»

Нашему разуму всегда нужен ориентир, к которому он должен стремиться. А если ты просто довольствуешься тем, что у тебя есть, и не движешься, не стремишься к большему, то со временем это приводит к отсутствию развития – к стагнации. Ты неизбежно зарастаешь мхом неудовлетворенности, погружаешь в тину сомнений и страхов, и разрушаешься от зависти, ненависти и тому подобных вещей. К тому же, если ты постоянно унижаешь собственное достоинство, повторяя многократно, что ты невезуч, бездарен, неуспешен, и т.п., ты просто ограничиваешь самого себя. Клеймение себя в несостоятельности – бесполезное дело, которое отнимает и силы, и энергию и время. Вместо этого нужно определить, что нужно, что нравится, хочется, и сделать все, чтобы реализовать это.

У каждого есть свобода выбирать свои мысли, чувства, состояния, модели поведения. Важно понимать, что из них создается, формируется действительность, в которой ты живешь. Как ты о себе думаешь – таким ты и становишься. Человек с более высоким состоянием сознания становится неподвластным негативу, так как он понимает, что мир создан для созидания, и

только сам человек, благодаря своему выбору, становится или творцом своей судьбы, или рабом негатива и окружающих его стереотипов. Потому задай себе желаемые характеристики и настойчиво и последовательно впивай их, внедряя их в себя. Качество мысли определяет качество жизни. Мысли и слова выкристаллизовываются в действия и реальные материальные вещи и события. Узри разницу между «Не болеть» и «Быть здоровым», «уходить от нищеты» и «Быть богатым», «преодолевать проблемы» и «решать задачи».

Свою жизнь нельзя передоверять никому. Никто не проживет твою жизнь за тебя. Помни об этом, не жди вердикта «грамотных людей», а прими ответственность за свою судьбу и тогда жизнь не пройдет мимо тебя. В жизни возможно все, если пользоваться предоставленными возможностями. Сразу же после осознания полученных знаний начинай действовать без страха и предвзятости. Не трать время на то, чтобы тянуть его и откладывать желаемое или необходимое на будущее. Жизнь не дает возможность переписать черновики прожитых лет.

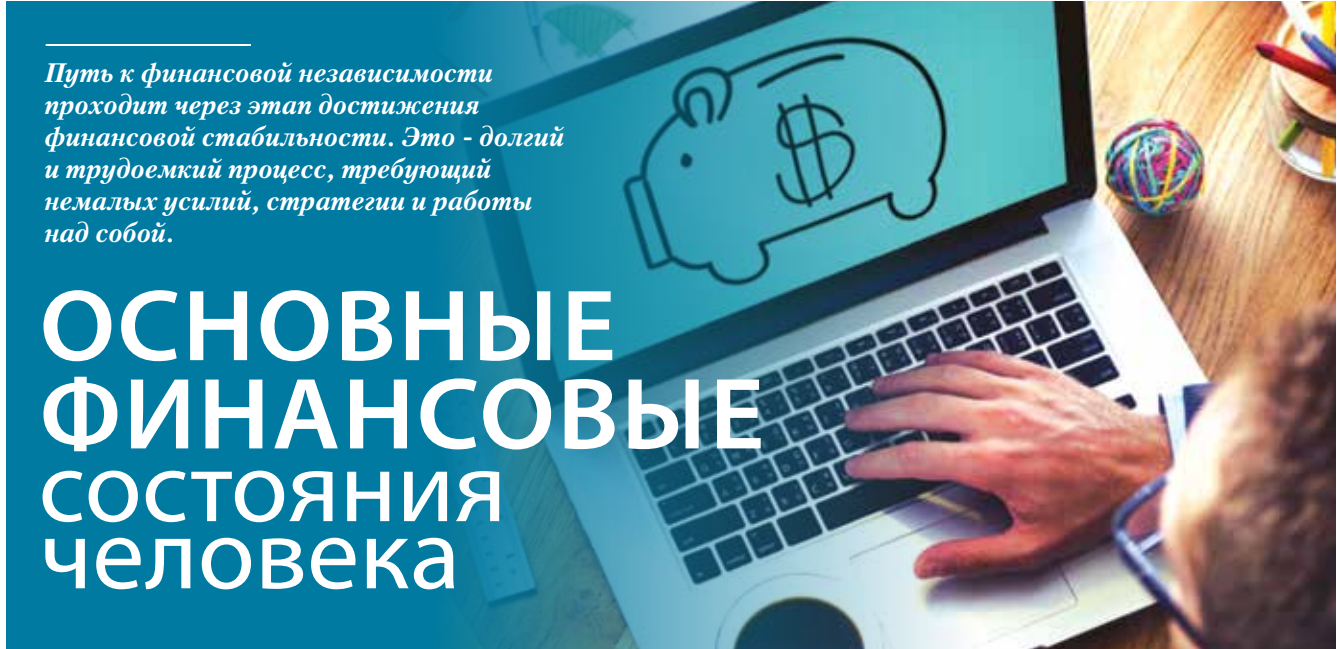
Уверенность в том, что ты прав и всегда найдешь необходимые решения, привлекает нужные решения и продвижения, даже там, где путь закрыт земными препонами и непонятностью происходящего.



Но когда ты не знаешь, что тебе делать, как быть, уйти или остаться - какое-то время просто живи. Жизнь поможет прийти к решению.

Мирра Радий в Интернете

- [mirraradiy.ru](https://www.mirraradiy.ru)
- facebook.com/mirraradiy
- vk.com/mirraradiy
- [Mirra Rady](https://www.instagram.com/MirraRady)
- [instagram.com/MyPersonalHappiness](https://www.instagram.com/MyPersonalHappiness)



Существует четыре основных финансовых состояния человека:

1. Финансовая яма
2. Финансовая нестабильность
3. Финансовая стабильность
4. Финансовая независимость

Два из этих состояний находятся под так называемой "чертой бедности". Но не "чертой бедности", как линией прожиточного минимума, а чертой, разделяющей состояния с различной прочностью, стабильностью и полноценностью финансового здоровья. Рассмотрим основные параметры и характеристики каждого состояния, а также пути перехода из одного состояния в другое.

Финансовая яма

Это - низшая ступень финансового состояния, когда расходная часть личного бюджета превышает доходную. Результат этой разницы - это наличие долгов и отсутствие резервов и сбережений.

Если человек, находясь в финансовой яме, старается оплатить расходы за счет дальнейшего привлечения заемных средств - он только еще глубже раскапывает свою яму. Изменить это состояние может только жесткий контроль личных финансов: сокращение расходов и увеличение доходов!

Финансовая нестабильность

Это - финансовое состояние человека, при котором его доходы равны или приблизительно равны расходам.

Находясь в состоянии финансовой нестабильности, человек, грубо говоря, тратит столько же, сколько зарабатывает. У него отсутствуют резервы и сбережения.

Финансовая нестабильность - это очень шаткое состояние. В нем человеку как бы и хватает доходов для покрытия расходов, но при этом больше ничего не остается и возникновение любых непредвиденных ситуаций - немедленно приводит к появлению долгов и, как следствие, переходу на более низкий уровень - в финансовую яму.

Финансовая стабильность

Это состояние, при котором доходы человека превышают его расходы. Как следствие, у человека, находящегося в таком состоянии, нет долгов, а, напротив, есть резервы и сбережения.

Финансовая стабильность находится выше черты бедности, поскольку наличие резервов и сбережений всегда позволяет без финансовых проблем переживать всевозможные непредвиденные ситуации (к примеру: потерю доходов). К тому же, превышение доходов над расходами дает возможность постоянно наращивать сбережения, создавать капитал. Поэтому переход на шаг назад, к финансовой нестабильности, здесь уже маловероятен. Перешагнув черту бедности и достигнув стабильности, человек уже, скорее всего, не вернется назад.

Немного о доходах. Как вы заметили, под чертой бедности находятся люди, доходы которых составляет только активный заработок, т.е. их доход зависит от их активности (например, заработная плата за выполненную работу). В состоянии финансовой стабильности у человека появляется еще и пассивный доход, не зависящий от результатов его труда (например, доход от сбережений - проценты по депозитам).

Финансовая независимость (или финансовая свобода)

Это - высшее финансовое состояние человека. В этом состоянии человек не зависит от денег, и его доходы существенно превышают расходы. Финансовая независимость отличается от финансовой стабильности двумя важнейшими факторами:

1. Доход преимущественно пассивный.
2. Помимо резервов и сбережений присутствует капитал, обеспечивающий этот пассивный доход.

Финансово-независимому человеку, находящемуся в состоянии свободы, уже нет необходимости заниматься активными заработками. Он может работать - при желании и в свое удовольствие, а не ради денег. Также, человек в финансово-независимом состоянии получает пассивный доход из нескольких источников, поэтому вероятность его возврата на предыдущий уровень практически близка к нулю.



Переход из состояния финансовой ямы напрямую и сразу к финансовой свободе - невозможен. Путь к финансовой независимости проходит через этап достижения финансовой стабильности. Это - долгий и трудоемкий процесс, требующий немалых усилий, стратегии и работы над собой. Но, достигнув состояния финансовой свободы, человек, как правило, сохраняет это состояние на всю оставшуюся жизнь.

Voted Milton's The Best Wine

just Wine Since 1994

Make Your Own Favorite Wine
Gift Certificates Available

winexpert LOVE YOUR WINE

В ассортименте более 145 видов вин.
100% качество гарантировано.
3-4 раза дешевле чем в LCBO.

Cell: 416-302-0039, Tel: 905-876-9463

342 Bronte St. S. #2, Milton
www.justwine.ca
justwinemilton342@gmail.com

Татьяна Тескер, гомеопат, поможет Вам и ВАШИМ детям ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

- ушные инфекции
 - простуда и грипп
 - кожные проблемы
 - воспалительные процессы
 - гормональный дисбаланс
 - хронические и аутоиммунные заболевания
 - проблемы со сном и другие нарушения
- могут быть эффективно устранены под наблюдением гомеопата

Tatiana Tesker, M.A., Hom
Registered Homeopath with Ontario College of Homeopaths

Offices in Hamilton and Richmond Hill

Звоните и записывайтесь на консультацию

905-921-1037

Деньги и эмоции

Я даю задание моей пациентке: нарисовать мамин кошелек, каким она помнит его из детства. Она рисует и показывает мне - на рисунке две тонкие, едва заметные линии сходящиеся в неожиданно большой заштрихованный красным шар. Шар, который занимает большую часть рисунка — это замок. Я обращаю внимание пациентки на размер замка, и на агрессивный красный цвет; она поначалу молчит, но видно, как у неё напрягаются мышцы лица и шеи. Наконец, она говорит: «Да, деньги под замком и недоступны. Мама всегда сердилась, что на меня уходит много денег. И даже сейчас, в 40 лет, мне трудно потратить на себя копейку».

Финансовые проблемы очень часто становятся предметом моей работы с пациентами, потому что деньги - это не о цифрах, это - об эмоциях и социальных отношениях. Я обычно прошу своих пациентов нарисовать мамин кошелек или папин портмоне, чтобы через эти рисунки вывести наружу подсознательное отношение к деньгам. На профессиональном языке это подсознательное отношение называется «денежным сценарием». Он передается от поколения к поколению, и оказывает серьезное влияние на наше финансовое поведение.

Поскольку я много работаю с людьми, для которых родной язык — русский, я стала замечать, что у людей, финансово успешных (я подчеркиваю, только финансово), родители, прожившие в Советском Союзе большую часть жизни, часто оказываются - по Райкину - «завсклад» или «директор магазина», а у многих неуспешных - «простой инженер». Зависимость не стопроцентная, но статистически стойкая.

Исследования по социальной психологии показывают, что наиболее частые негативные эмоции, связанные с деньгами — это страх, стыд и гнев, которые, как не странно, не уменьшаются с увеличением банковского счета. Эти эмоции с эволюционной точки зрения связаны с выживанием: страх — с физическим выживанием, стыд — с выживанием в социуме, и гнев — с борьбой за ресурсы. Получается, что с деньгами - чисто материальной, исчисляемой субстанцией, для работы с которой лучше всего подходит калькулятор, мы оперируем с помощью иррациональной, эмоциональной части нашей психики. Результат — налицо: от проблем с экологией до социальных пороков, разрушенных семей и соматических болезней, связанных со стрессом.

Еще раз повторю: негативные эмоции не ослабевают и не уменьшаются - ни с увеличением банковского счета, ни с переходом на более высокий социальный уровень.

Как же изменить свой денежный сценарий и научиться относиться к деньгам рационально? Первый шаг, как всегда - это понять и принять свой сценарий. Здесь Вам может помочь терапевт.

Второй — научиться распознавать свой денежный сценарий в действии. В предыдущих статьях мы говорили о внутреннем свидетеле. Здесь он нам и пригодится: наблюдая за своим поведением с точки зрения внутреннего свидетеля, мы можем научиться распознавать как действует денежный сценарий. Хорошим индикатором того, что вы действуете по сценарию, выученному в детстве, является внутреннее ощущение, что вы — ребенок. Спросите себя: «Я поступаю сейчас так и сколько мне сейчас лет?». Если ответ — 5 или 15, то очевидно, что Вы действуете нерационально.

Научившись наблюдать, мы можем перейти к следующему шагу: начать изменять свое поведение. Здесь важно помнить, **что единственное время, когда какое-либо изменение возможно, это здесь и сейчас.** Поэтому бессмысленно решать на все будущее. Традиционные новогодние обещания, например, такие как: «я не буду влезать в долги», приводят только к самобичеванию.

Гораздо разумнее **здесь и сейчас** принять рациональное решение по поводу одной маленькой траты, или другого сиюминутного финансового решения.

Для этого примите за правило: прямо перед принятием решения, на секундочку остановиться, сделать глубокий вдох, и спросить себя: рационально ли вы поступаете? Сначала этому правилу будет сложно следовать, но чем чаще вы будете его применять, тем больше оно будет входить в привычку.

Главное, помните: деньги не делают вас лучше или хуже. Это - только инструмент, который помогает вам решать стоящие перед вами практические задачи. Научитесь использовать этот инструмент рационально, и вы увидите насколько крепче станет ваше финансовое здоровье.

Защита дохода: Disability Insurance

Данный вид страхования предназначен для возмещения дохода в случае заболевания или травмы, который обеспечит застрахованному человеку поток платежей, подобный регулярной выплате дохода в случае его неспособности работать из-за болезни или травмы.

Государственное страхование на случай полной или временной потери трудоспособности является частью таких программ как Canada Pension Plan, Ontario Pension Plan, Employment Insurance, а также Workers' Compensation plans, и предлагает ограниченную защиту в рамках канадской системы социального обеспечения.

Групповые страховые планы, как правило, доступны через работодателя или через профессиональную ассоциацию и включают возмещение дохода в случае краткосрочной и/или долгосрочной потери трудоспособности (short-term and/or long-term disability benefits).

Однако, **для тех, кто не имеет доступа** к государственным или групповым страховым планам, может оказаться очень полезным **индивидуальный полис страхования дохода в случае потери трудоспособности (Disability Insurance Policy).**



Например:

- для работающих по контракту или неполную рабочую неделю;
- для владельцев бизнеса или self-employed,
- для профессионалов, желающих иметь гарантированную защиту на случай заболевания и утраты дохода.

Такие полисы страхования могут быть ориентированы на различные категории работников. В частности, существуют планы, которые подходят водителям грузовиков и строительным рабочим и, при относительно невысокой цене полиса, включают страхование дохода в случае травмы и/или тяжелого заболевания.

Как альпинисту, всходящему на Эверест, нужна помощь шерпы, так каждому из нас нужен шерпа психологической и эмоциональной жизни, чтобы брать новые высоты.

Ирина Петрова, лицензированный психотерапевт, поможет Вам:

- улучшить отношения с близкими;
- улучшить интимные отношения;
- разобраться с сексуальной и гендерной ориентацией;
- избавиться от депрессии и тревожности;
- научиться ставить цели и достигать их;
- лучше понимать себя и других;
- научиться быть счастливым на Ваших условиях.

Irina Petrova
Registered Psychotherapist
(шерпа психологической и эмоциональной жизни)

416-843-4963

Locations:
179 Carlton Street, Toronto, ON.
2921 Lakeshore Blvd West, Etobicoke, ON.
69 Doncaster Ave., Thornhill, ON.

"Switch"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры

Switch - это переключение организма на питание запасами жира

В основе методики интенсивный ручной, баночный и аппаратный массаж проблемных зон

MASSAGE

- для похудения
- анти-целлюлитный массаж

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ С КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ от 60 до 90 мин

Первые 30 min FREE

4646 Dufferin St, Unit 3
647-281-7654

Vitaly Karataev
RMT (ONTARIO), MD (RUSSIA)
BENEFITS • HOME VISITS

Жанна Пински
Certified Shiatsu Therapist

ШИАТСУ
Метод безыгольного воздействия на акупунктурные точки

ПОМОГАЕТ ПРИ болях в спине и шее, головных болях, при бессоннице, стрессе, менструальных проблемах, хронической усталости, проблемах желудочно-кишечного тракта (запор, газы), повышенном или пониженном давлении и пр.

ПРЕДЛАГАЮ ТАКЖЕ: рейки, баночный массаж, мокса

Шиатсу - очень приятная, расслабляющая и эффективная процедура. Всего за 12 - 15 сеансов вы улучшите ваше здоровье. Гарантии в таких вещах нет, но шансы ВЕЛИКИ.

647.688.3223
4646 Dufferin St. #3, room 20A, Toronto, M3H 5S4

Измерьте ваше ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ

Насколько хорошо вы управляетесь с личными финансами? Насколько крепко ваше финансовое здоровье?

Этот тест сбалансирован не только с точки зрения текущего финансового состояния, но также учитывает перспективы его дальнейшего роста, которые определяются отнюдь не финансами. Постарайтесь отвечать максимально честно и непредвзято.

1. Ваши чистые активы, т.е. разница между активами (ликвидными материальными ценностями и накоплениями в любой форме) минус пассивы (долги, кредиты и займы).

- a. Отрицательный – 0
- b. В районе нуля – 5
- c. Положительны – 10

2. Ежемесячные обязательные расходы и платежи составляют ___ % вашего ежемесячного дохода:

- a. Менее 30% – 10
- b. 30-50% – 5
- c. 50-75% – 3
- d. Свыше 75% – 0

3. Какой процент (в среднем за год) своего дохода вы инвестируете?

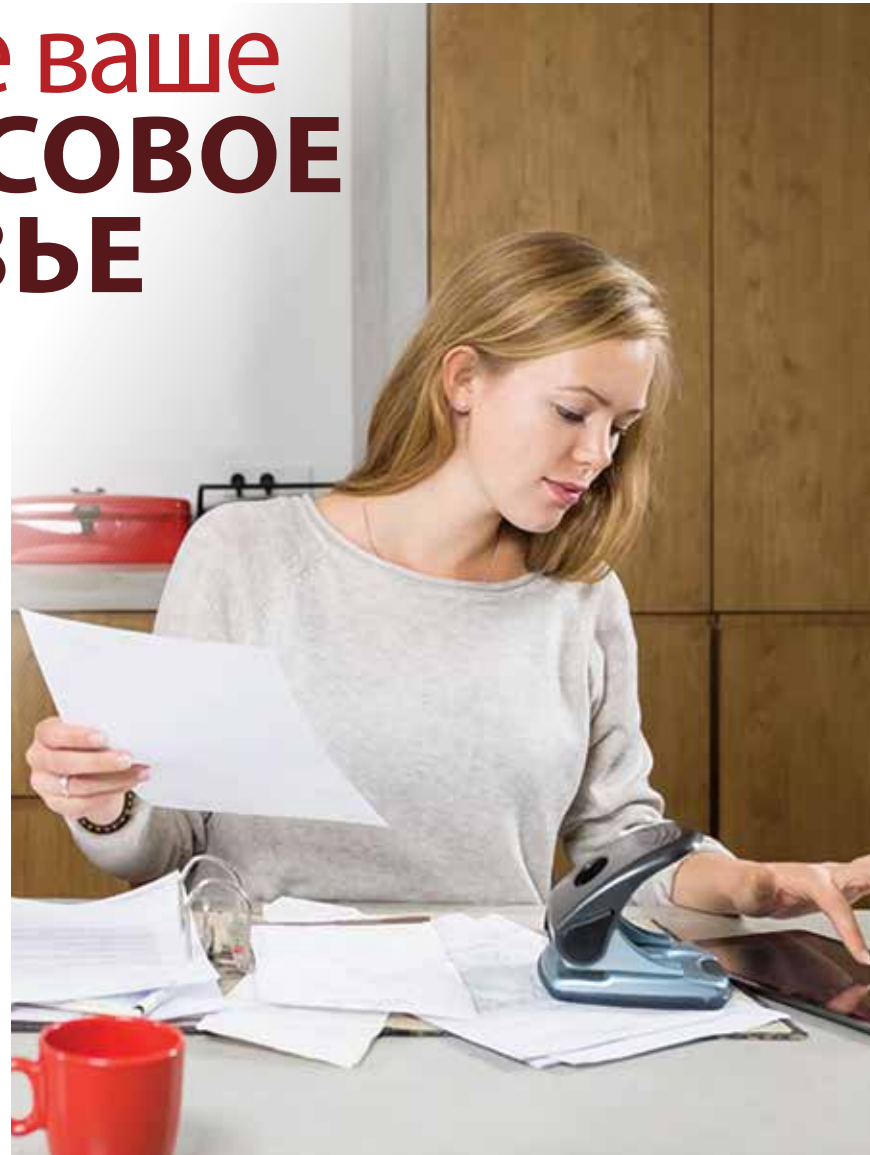
- a. 0% – 0
- b. До 10% – 3
- c. 10-30% – 5
- d. Свыше 30% – 10

4. Есть ли у вас потребительские кредиты?

- a. Нет – 5
- b. Да – 0

5. Имеете ли вы полис накопительно-го страхования жизни?

- a. Нет – 0
- b. Да, в размере менее своего годового дохода – 5
- c. Да, в размере превышающем мой годовой доход – 10



6. Имеете ли вы финансовые накопления?

- a. Нет – 0
- b. Да, в размере до трёхмесячного дохода – 3
- c. Да, в размере от трёх - до шестимесячного дохода – 5
- d. Да, в размере превышающем мой 6-тимесячный доход – 10

7. Сколько источников дохода вы имеете?

- a. Один – 0
- b. Два-три – 5
- c. Более трёх – 10

8. Имеете ли вы свой личный финансовый план?

- a. Нет – 0
- b. Да, на 1 год – 3
- c. Да, 5-10 лет – 5
- d. Да, на 10 и более лет – 10



9. Имеете ли вы конкретные и измеримые цели (план) своей жизни на будущее?

- a. Нет – 0
- b. Да есть, на этот год – 3
- c. Да есть до 5 лет – 5
- d. Да есть свыше 5 лет – 10

10. Занимаетесь ли вы каким-нибудь видом спорта постоянно?

- a. Нет – 0
- b. Да – 5

11. Сколько за последний год вы прочитали книг, относящиеся к профессиональному, личностному или духовному росту?

- a. Менее 5 – 0
- b. 5-15 – 3
- c. 15-30 – 5
- d. Более 30 – 10

12. Как часто вы посещаете семинары, или слушаете вебинары в области вашего роста и развития?

- a. Ни разу за год – 0
- b. 1-2 раза в год – 3
- c. 3-6 раз в год – 5
- d. Свыше 6 раз в год – 10

13. Есть ли у вас «учитель по жизни», наставник, который постоянно помогает вам развиваться?

- a. Нет – 0
- b. Есть – 10

14. Насколько вырос ваш среднемесячный доход в этом году в %, по отношению к предыдущему?

- a. Я не знаю или снизился – 0
- b. Не вырос или рост < 5% – 1
- c. Вырос на 5-10% – 3
- d. Вырос на 10-30% – 5
- e. Вырос свыше 30% – 10

15. Какой процент ежегодного дохода вы тратите на развитие, образование и обучение?

- a. Нисколько – 0
- b. 1-3% – 3
- c. 3-10% – 5
- d. Свыше 10% – 10



ФИНАНСОВОЕ ЗДОРОВЬЕ: «ДИАГНОЗ».

Считаем набранные баллы.

0 до 40 баллов

Слабое финансовое здоровье и низкий потенциал его роста. У вас есть повод начать действовать немедленно! Усилия нужно сконцентрировать на снижении уровня долговой нагрузки и увеличении уровня дохода (смена работы, вида деятельности или увеличение эффективности бизнеса).

41 – 80 баллов

Финансовое состояние «на троечку». Ограниченные источники дохода при достаточно высоких постоянных затратах или расходы, не соответствующие уровню вашего дохода. Вам необходимо увеличить долю инвестиций в образование и создание пассивных источников дохода в будущем.

81 – 100 баллов

Финансовое здоровье в хорошей форме, но нуждается в «доработке». Вам необходимо увеличить долю от вашего дохода, которую вы инвестируете (лучше, чтобы это было не менее 10%) и избавиться от потребительских кредитов. Обратите внимание: сколько времени вы тратите на самообразование и насколько вам нравится ваша работа или бизнес?

101 – 120 баллов

Финансовая «форма» на уровне 4+ или 5-. Необходимо обратить внимание на баланс работы / бизнеса и семьи, здоровья; личностного и профессионального роста и четко определить свои финансовые и жизненные цели. Определите ваши основные ограничения (скорее всего, это уже не финансовые, а внутренние). Обязательно найдите себе наставника для своей «прокачки».

121 – 140 баллов

Отличное, крепкое финансовое здоровье. Продолжайте двигаться без остановок в том направлении, куда вы движетесь. Не сбивайтесь с выбранного пути. Удачи вам и крепкого здоровья, не только финансового!



Здоровые и красивые зубы - БОГАТСТВО СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

Здоровые зубы - это ценное достояние, похвастаться которым могут, увы, немногие. Проблемы с зубами являются довольно частой неприятностью, и причин этому может быть множество: несоблюдение гигиены полости рта, наследственность, возрастные изменения, травмы и многое другое. Журнал "Будь Здоров!" готов поделиться простыми советами: как сохранить здоровье своих зубов?

1. ПОСЕЩАЙТЕ СТОМАТОЛОГА

Профилактика и регулярный контроль специалиста-стоматолога помогут ликвидировать проблемы в зародке, сохранить много денег и нервов, в том числе зубных. Как часто необходимо посещать дантиста? Как правило, для появления проблем с зубами требуется не менее 6 месяцев. Поэтому, мы рекомендуем посещать стоматолога не реже, чем два раза в год.

2. ЧИСТИТЕ ЗУБЫ РЕГУЛЯРНО И ПРАВИЛЬНО

Бактерии — причина абсолютного большинства заболеваний зубов и десен. Более 20 видов патогенных бактерий, обитающих в полости рта, — главным образом, стрептококки и стафилококки — питаются остатками пищи, задержавшимися во рту, и выделяют молочную кислоту, разъедающую эмаль зубов. Кстати, дурной запах изо рта — тоже «заслуга» бактерий. Чистка зубов щеткой помогает избавиться от бактериального налета и остатков пищи, а зубная паста убивает бактерии и, нейтрализуя выделяемые ими кислоты, укрепляет эмаль зубов.

Поэтому необходимо чистить зубы после КАЖДОГО приема пищи. Причём, примерно через полчаса после еды. Во время еды эмаль под воздействием кислот размягчается, и должно пройти до получаса, прежде чем она придет в нормальное состояние. Нужно тщательно проработать все поверхности зубов движениями щетки от основания зуба к режущей кромке. Сама режущая кромка чистится в самом конце. Оптимальное время чистки зубов — около 2 минут.

3. ПРАВИЛЬНО ПОДБЕРИТЕ ЩЕТКУ И ПАСТУ

Зубная щетка должна обязательно иметь искусственную щетину с закругленными кончиками, атравматичную головку, удобную ручку, подходящую под вашу руку и, главное, жесткость щетины должна соответствовать состоянию эмали и десен.

Зубную пасту нужно тоже подбирать индивидуально, по состоянию зубов и десен. Выбирайте то, что будет полезнее именно вам. Так называемые «пасты для всей семьи» вреда не принесут, но и пользы от них будет мало. У каждого человека ситуация во рту разная, и зубная паста у каждого тоже должна быть своя.

4. ОЧИЩАЙТЕ ВСЮ ПОЛОСТЬ РТА

Бактерии, разрушающие зубы, живут не только на зубах и деснах, им не менее комфортно на поверхностях неба, щек, миндалин, а особенно — на языке. Для очистки языка существуют специальные щетки и скребки.

5. СОБЛЮДАЙТЕ САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА
Щетку и скребок для языка необходимо время от времени дезинфицировать, а раз в 2-4 месяца менять на новые.

6. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗУБНЫЕ НИТИ

Промежутки между зубами и боковые поверхности зубов часто оказываются недостижимыми даже для очень «продвинутых» зубных щеток и весьма привлекательными для бактерий. А кариес, развивающийся в месте контакта двух зубов лечить порой весьма непросто. Флоссы помогают добраться до самых труднодоступных мест между зубами, вычищая оттуда остатки пищи и лишая

бактерии шансов на выживание. Пользоваться флоссами нужно перед чисткой зубов щеткой и после каждого приема пищи.

7. ОСТОРОЖНО ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЗУБОЧИСТКАМИ

Деревянные зубочистки предпочтительней — они берегут эмаль. Но можно пользоваться и пластиковыми. Однако, пользоваться зубочисткой нужно очень аккуратно, чтобы не повредить ткани парадонта — связки десны и зуба.

8. ПРЕДОХРАНЯЙТЕ ЗУБЫ ОТ КИСЛОТ И САХАРА

Для зубов губительно многое, даже то, что кажется самой здоровой пищей. Например, свежевыжатые фруктовые соки — в них содержатся фруктовые кислоты, разъедающие эмаль, и сахар — любимая пища бактерий. А вот основной ингредиент шоколада — какао-бобы — содержат вещества, препятствующие размножению бактерий.

Зубы темнеют от чая и кофе, и мы привыкли считать эти напитки вредными. Однако, черный чай прекрасно укрепляет зубную эмаль и регулирует кислотно-щелочной баланс во рту. А натуральный кофе оказывает антибактериальное действие, уничтожая некоторые микро-

организмы, в числе которых главный возбудитель кариеса — мутирующий стрептококк.

9. ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО

Крепких зубов не будет, если организму не хватает фтора и кальция. Кальций усваивается с помощью витамина D. Поэтому, записываем: телятина, мясо птицы, яйца, сливочное масло и морская рыба — источники витамина D; йогурты, сыры, шпинат и брокколи — источники кальция; черный чай, хлеб грубого помола и рыба содержат фтор. Если же кальция или фтора в организме все равно недостаточно — используем биодобавки и витаминно-минеральные комплексы.

10. РЕГУЛИРУЙТЕ НАГРУЗКУ НА ЗУБЫ

Любое сильное механическое давление разрушает зубы. Поэтому не стоит зубами колоть орехи, щёлкать семечки и даже перекусывать обыкновенные нитки. А вот посильные нагрузки зубам и деснам — необходимы. Не бойтесь жевать сырые овощи и не стремитесь измельчить и перемолоть продукты до того, как они попадут в рот — наш ротовой аппарат создан не для пюре и фаршей! И, наконец, берегите зубы от возможных травм. Помните, что зубы даны вам один раз и на всю жизнь. Стоит ли ими рисковать?

Dentist - Dr. Eduard Simkhaev. D.D.S.

Выпускник Московского стоматологического института
Практикующий доктор с канадским дипломом с 1982 г.

**ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ
ЗУБОВ И ДЕСЕН**

5 дней в неделю
(дневные и вечерние часы)

Косметическая стоматология

- Более 25 лет ставим только белые пломбы под цвет ваших зубов
- Косметически выравниваем форму зубов
- Убираем дефекты поверхности зубов, закрываем щели

Хирургия

- Все виды протезирования
- Коронки
- Мосты
- Съёмные протезы
- Импланты

Принимаются все виды страховок, включая Family Benefits & Welfare

4430 Bathurst St., suite 306 - Medical Building
(Bathurst & Cocksfield, North of Sheppard)

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

416-630-0052

Богатый vs. Бедный: различия в мышлении и в жизненных установках



- Богатый уверен: «Я - творец своей жизни». Бедный уверен: «От меня ничего не зависит». У бедного во всем виноваты все, кроме него самого, а богатый причины своих неудач ищет в себе.
- Богатый во всем видит возможности. Бедный - только препятствия. Богатый действует без опаски, а бедного останавливает страх и сомнения.
- Богатый умеет замечать и благодарно принимать подарки судьбы. Бедный пропускает подарки и проклинает судьбу за её "удары".
- Богатый предпочитает «и то, и другое» Бедный выбирает «или то, или другое», а часто даже «ни то, ни другое».
- Богатый восхищается состоятельными и успешными людьми, и при возможности, предпочитает общаться с такими людьми. Бедный возмущается богатством и успехом и окружает себя скептиками, пессимистами и неудачниками.
- Богатый каждую минуту своей жизни учится, развивается и растет. Бедный считает, что знает уже достаточно.
- Богатый слушает, чтобы услышать; бедный - чтобы ответить.
- Богатый предпочитает получать деньги за результаты своего труда; бедный - за отработанные часы. Богатого заботит размер собственного капитала. Бедного заботит сумма своего (и чужого!) оклада.
- Богатый заработанное вкладывает, а бедный тратит все, что зарабатывает. На богатых работают их деньги, а бедные работают ради денег.
- Богатый искусно распоряжается деньгами, строго контролирует расходы, не позволяет себе совершать внезапные покупки, и все заработанное вкладывает в то, что принесет доход. Бедный никогда не знает, куда ушли его деньги, и немногое заработанное вкладывает в то, что обеспечит расход. Как гласит пословица: *Дай богатому тысячу, и он заработает 10 тысяч, дай бедному миллион, и он его бездарно растратит.*
- Богатый экономит средства и время, сдержанно даёт чаевые, и везде требует скидки. Бедный раздает чаевые и покупает за ту цену, которую ему предлагают. Правило обеспеченного человека «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи». Бедный часто платит дважды – он оплачивает свою скупость.
- Бедного отличает спешка, недостаток терпения и отсутствие плана. Богатый мыслит конкретными задачами и цифрами и всегда имеет стратегию.
- Богатый работает, чтобы стать богаче. Бедный работает, чтобы не стать беднее.
- Деньги для бедного – это цель, деньги для богатого – это возможности и средства достижения более важных целей в жизни.**

Health Link Compounding Pharmacy

Каждый день **10% скидка** для пожилых людей!

FREE Delivery for Prescriptions

В нашей аптеке вы найдете все необходимое.

Анис Джордж и его персонал всегда работают для Вас!

Наш адрес:
9555 Yonge Street (at Weldrick East)
Richmond Hill, ON L4C 9M5
Звоните: (905) 508-2249 или (905) 508-2292
saintgeorgepharma@rogers.com

Home visits for patients convenience
24/7 Бесплатная линия для ответов на ваши вопросы
647-638-7387- George

Для новых клиентов антицеллюлитный крем с витамином Е стоимостью **\$50 - в подарок**

Introducing!

IonActive™ System

TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES

Achieve the Ultimate in Skin Fitness with this **action-packed treatment!**

Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.

Anti-Aging Therapy helps:

- + Reduce signs of aging
- + Even out skin tone
- + Hydrate skin

Clearing Therapy helps:

- + Target and prevent breakouts
- + Control adult acne
- + Hydrate skin

SPECIAL OFFER!
SAVE **\$20***
on an Ion Active Facial!
November only!

Reminder!

Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.
Feel better & enjoy your benefits now before they expire!

7 days a week • Weekdays to 10pm
Same day appointments

11 Disera Drive, Thornhill L4J 0A7
(Bathurst/Centre facing Walmart)

www.handandstone.ca **905.771.1772**

HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA



ЖИВОТА ИЛИ СМЕРТИ?

“Бог дал живот - даст и здоровье.”

В старорусском языке живот и жизнь - это слова-синонимы, оба они происходят от слова жив. Но почему именно живот, а не плечо или грудь? Наши предки интуитивно уповали на то, что **желудочно-кишечный тракт связан с мозгом и оказывает существенное влияние на здоровье человека.** И только в последнее столетие эта связь была подробно изучена и описана учеными. Оказалось, что в нашем кишечнике находится порядка 100 млн. нервных клеток. А это гораздо больше, чем в спинном мозге! Между спинным и «кишечным» мозгом осуществляется постоянное взаимодействие. Это «общение» происходит на уровне обмена информацией и влияет на наше настроение, мысли и чувства.

В кишечнике производится большая часть гормона счастья – серотонина (80-90%). Он не только влияет на аппетит, пищеварение, участвует в процессе секреции желудочного сока, регуляции моторики, усиливает перистальтику кишечника, но еще и влияет на сон, память, а также на половую функцию.

Не случайно микрофлору кишечника человека, ученые называют “вторым геномом”. От состояния нашего живота, а точнее состава микрофлоры - а это около 50 триллионов различных микроорганизмов - зависит и наш иммунитет. **Именно в кишечнике находится 70-80% клеток нашей иммунной системы.** Между прочим, дрожжи и паразиты также являются составной частью нормальной флоры.

Исключительную роль при этом играет баланс между “хорошими” и “плохими” обитателями кишечника.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Николай Ржепишевский
Фитотерапевт, P.N.C.P.,
Register Member of
International ACT

Татьяна Староверская
Доктор - гомеопат (HD),
Register Member of the: HMCC,
American ASVPR, American TRA,
International ACT

Если симптомы не объяснимы, процедуры чреваты последствиями, не помогают лекарства, надоели мытарства по кабинетам врачей у Вас есть неоценимая возможность установить причины ваших недугов, благодаря компьютерной диагностике, и устранить их, используя только натуральные средства.

Функциональная диагностика и эффективное лечение хронических заболеваний:

- печени и желудочно-кишечного тракта
- бронхо-легочной системы
- сердечно-сосудистой системы
- эндокринной системы
- мочеполового тракта

Коррекция состояния организма с использованием лекарственных трав, гомеопатических препаратов, магнитной, частотной, био-резонансной и индукционной терапии.

HEALTH by NATURE

416-225-2477

www.healthbynature.net

Его нарушение может привести к снижению иммунитета, вызвать аутоиммунную атаку на собственные органы, различные аллергические реакции и воспаления.

Недостаточный контакт с почвенными микробами, воздействию которых мы подвергались на протяжении всей истории, а теперь - в своем неумеренном стремлении к чистоте свели к нулю - часто становится причиной распространения многих заболеваний. Наш организм рассчитан на самостоятельное регулирование состава кишечной микрофлоры, на выведение токсинов, и поэтому наша иммунная система сама способна находить и уничтожать раковые клетки, бактерии, вирусы.

Тогда откуда берутся хронические болезни и почему с ними трудно справиться?

По исследованию Гарвардского университета средний человек уже с утра подвергается воздействию более чем 100 химических субстанций, прежде чем попадает на работу. Всего же более 80 000 химических веществ с момента их создания человеком до момента их внедрения так и не были должным образом проверены на безопасность. Только в последнее время были выявлены их мутагенность и токсичность, которые часто приводят к аллергии, астме, раку и аутоиммунным патологиям.

Как же мы выживаем?

Многолетнее исследование, проведенное в одном из крупных промышленных городов, показало, что только небольшая группа людей оказалась способной приспособиться к атаке патогенных химических веществ. Большинство же населения получает тяжелые хронические заболевания: **астму, язвенный колит, болезнь Крона, ревматоидный артрит, рассеянный склероз и рак...**

За последнюю 100 лет человечество создало для себя хоть и комфортные, но не нормальные для здоровой жизни условия. Механизм адаптации к ним у большинства людей не срабатывает. Кишечник, печень, почки, кожа, легкие - органы, связанные с выведением токсинов - не справляются со своими функциями. А состав микрофлоры кишечника значительно обеднен. Многие хронические заболевания, в наш "просвещенный" век, становятся неизлечимыми.

Знайте, что запоры, вздутия и диареи - это не только дискомфортные ощущения. Часто они бывают предвестниками гораздо более серьезных проблем. И помните, что приводя в порядок свой живот - вы сохраняете себе Здоровье и продлеваете свою Жизнь.

В течении 30 лет компания Health By Nature помогает пациентам, среди которых есть известные американские и канадские врачи, справиться с плохо поддающимися медикаментозной терапии хроническими заболеваниями и непонятными состояниями.

Если Ваши симптомы необъяснимы, а лекарства не помогают - у Вас есть неоценимая возможность обратиться в центр натуральной медицины Health By Nature. Функциональная диагностика позволит быстро установить причины ваших недугов, а использование только натуральных средств - поможет Вам восстановить здоровье.

Не откладывайте, **звоните прямо сейчас по тел. 416-225-24-77, подробная информация на сайте: www.healthbynature.net.**

Татьяна Староверская
 Доктор - гомеопат (HD), Register Member of the:
 HMCC, American ASVPR, American TRA, International ACT

TURN IT UP AND BURN IT UP

WHAT DO YOU BURN FOR?

We all burn for different things — time with our children, red velvet cupcakes, the fierce afterburn of an OTF workout, that tight new dress. The things that motivate us, that make the burn worth it, are what keep us coming back for more, day after day, week after week. At Orangetheory Fitness, you'll experience a scientifically designed 1-hour workout that keeps burning calories for up to 36 hours. The result is the Orange Effect — visible toning, increased energy, and more time to enjoy all the things you burn for in life.

- BURN 500 CALORIES OR MORE IN 60 MINUTES.*
- KEEP BURNING CALORIES FOR UP TO 36 HOURS.
- HIGH ENERGY, TRAINER-LED GROUP WORKOUTS.
- CUSTOMIZED FOR YOUR LEVEL OF FITNESS.
- HEART RATE BASED INTERVAL TRAINING.
- IT'S TOUGH! IT'S FUN! IT'S ADDICTIVE!

KEEP BURNING

COMING SOON!

OTF Rutherford (Bathurst & Rutherford) 289-809-4303

OTF Major Mackenzie (Major Mackenzie & Jane) 905-231-3872

Start burning today to take advantage of our founder's rates, for a limited time only.
visit OrangetheoryFitness.com

*Including the afterburn. Individual results may vary. OTF and other Orangetheory marks are registered trademarks of Orangetheory Fitness Group LLC. © Copyright 2018 Orangetheory Fitness Group LLC and/or its affiliates.

Фитнес Orangetheory – лучшее место для занятий спортом!

Orangetheory – это один из наиболее быстро растущих фитнес франчайзов во всем мире! С момента открытия первого фитнес-клуба в 2010, на сегодняшний день Orangetheory насчитывает 550 клубов по всему миру. Брэнд бурно развивается и в Канаде начиная с 2012, когда первый Orangetheory центр был открыт в Эдмонтоне. Сегодня в Канаде уже открыто 42 фитнес-центра; 21 из них были открыты только за 2016 год! Orangetheory недавно получил титул “Лучшее место для занятий спортом”.

В ЧЕМ ЖЕ СЕКРЕТ БУРНОГО УСПЕХА ORANGETHEORY?

Основатели клуба называют это "afterburn" - сжигание калорий после тренировки. В основе метода лежит научная теория Excess Post-Exercise Oxygen Consumption (or EPOC) - интенсивное поглощение организмом кислорода и дополнительное сжигание калорий после тренировки.

Фитнес Orangetheory использует комбинацию интервальных тренировок

высокой интенсивности и групповых тренировок. В течении всего времени тренировки используется датчик биения сердца и все занятие разбивается на работу в пяти зонах нагрузки на сердце: Серой, Синей, Зеленой, Оранжевой и Красной. Тренировка рассчитана на то, чтобы находиться в Оранжевой зоне от 12 до 20 минут с частотой пульса от 84% до 91% от максимально допустимой частоты. В результате этого - во время 60-минутной тренировки сжигается от 500 до 1000 калорий; метаболизм значительно ускоряется, и в течении следующих 24-36 часов после тренировки происходит дополнительное сжигание жира!

Этот эффект известен как “оранжевый эффект” – и дает дополнительно сожженные калории, заметную подтянутость и прилив энергии в течение 36 часов после тренировки.

ЗАЧЕМ СЖИГАТЬ КАЛОРИИ?

Если ваша цель - это потерять вес, то вы сможете потерять 1.5-2.5 килограмма за неделю занимаясь 3-5 раз.

Если вы стремитесь прийти в лучшую физическую форму, увеличить силу и выносливость, то вы заметите значительные результаты уже после первых двух недель тренировок, занимаясь 2-4 раза в неделю. Здоровое питание в течение программы является необходимым условием успеха.

Уникальный метод Orangetheory уже помог десяткам тысяч членов клуба во всем мире потерять лишний вес, стать подтянутыми и достичь своих целей по своему физическому совершенству. **Два новых Orangetheory фитнес клуба в районе Vaughan временно предлагают скидку на членство.** Звоните сегодня, не откладывая!

Orangetheory Fitness Rutherford
(Bathurst & Rutherford)
289-809-4303

Orangetheory Fitness Major MacKenzie
(Jane & Major Mackenzie)
905-231-3872

Получите больше информации
на сайте www.orangetheory.com

Улыбка – самая легко распознаваемая эмоция лица. Улыбка запускает определенные процессы в организме человека и процессы в окружающем человека обществе. Простая улыбка действительно творит чудеса! Так чем же полезна улыбка?

1. Улыбка делает нас счастливыми (даже при плохом настроении!)

Улыбка запускает определенные процессы в мозге человека, активируя связь «мозг-тело». Обычная улыбка посылает в мозг сигнал, что мы счастливы, и наш организм начинает вырабатывать различного рода эндорфины, которые поднимают настроение. Этот принцип был открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований. Однако, исследования подтверждают и противоположное: нахмурившись, люди начинают чувствовать себя несчастными.

2. Улыбка помогает снять стресс

Улыбка помогает избавиться от усталости, изношенности и перегруженности. Улыбка способна уменьшать чувство тревоги. Когда сигналы, что мы счастливы, достигают мозга, как результат нашей улыбки, организм, как правило, уменьшает частоту дыхания и сердечных сокращений. В свою очередь, снижение уровня стресса благотворно сказывается на состоянии организма в целом: улучшается работа иммунной системы снижается артериальное давление, улучшается пищеварение и нормализуется уровень сахара в крови.

3. Улыбка и смех положительно влияют на здоровье

Целый ряд исследований доказывает благотворное влияние смеха на здоровье человека, в том числе и то, что смех схож с мини-тренировкой, в результате чего сжигается жир и улучшается рельеф мышц пресса. Смех также помогает улучшить кровообращение, уменьшить уровень стресса и улучшить сон. Он также способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями и улучшающих работу иммунной системы. Улыбка является лучшей профилактикой гриппа и простудных заболеваний. Улыбайся – и тебе не нужен анальгин. Искренняя улыбка улучшает выработку гормона серотонина и эндорфина, которые выступают в роли природных обезболивающих.

ЧЕМ ПОЛЕЗНА улыбка?



4. Улыбка делает нас привлекательными (гораздо больше, чем макияж!)

Хмурость и недовольные гримасы отталкивают людей, а очаровательная улыбка – привлекает. Особенно представителей противоположного пола. Поэтому, в следующий раз, когда пойдёте на свидание, не забудьте улыбаться – это сделает вас более притягательными! Кроме того, более 70% мужчин считают, что улыбающаяся женщина без макияжа более привлекательна, чем женщина без улыбки, которая использует косметику. Мышцы, которые мы используем, чтобы улыбаться, подтягивают лицо и делают его моложе.

5. Улыбка делает вас успешней и способствует карьерному росту

Согласно исследованиям, улыбающиеся люди выглядят более уверенными

в себе, им можно доверять и с ними приятнее иметь дело. Улыбайтесь искренне – коллегам на работе, на деловых встречах и собраниях, и это не замедлит сказаться крайне положительным образом на вашей карьере. И добавит вам причин улыбаться!

6. Улыбка делает счастливыми окружающих нас людей

Исследования показывают, что при взгляде на улыбающегося человека, люди невольно начинают делать то же самое. Улыбка – заразна! Улыбающийся человек заражает позитивными эмоциями других людей.

Положительное отношение к действительности и к своей жизни, в частности, и позитивный взгляд на окружающий мир – действительно вознаграждаются более длинной и счастливой жизнью. Улыбайтесь и будьте здоровы!



“ОДЕЖДА ДЛЯ УСПЕХА” для бездоленных женщин

У многих из нас шкафы наполнены вещами, которые мы не носим годами. Мы раздаём их подругам и знакомым, кладём в ящики для сбора одежды (clothing donation boxes), а иногда просто выбрасываем в мусор. Но знаете ли вы, что ваша деловая одежда может изменить чью-то жизнь, вернуть веру в себя, дать независимость и надежду на будущее?

Благотворительная миссия “Одежда для успеха” (Dress for Success) предоставляет деловую одежду для бездоленных женщин – для женщин, которые мечтают найти работу, но не могут себе позволить презентабельную деловую одежду, или для женщин, которые, убегая от физического насилия или эмоциональных унижений, оказываются в миссии в домашнем халате и тапочках.

Кто является типичным клиентом программы “Dress for Success”? Это одинокие матери, имеющие 2-3 детей; это женщины, как правило, в возрасте 18 – 38 лет; это женщины, которые недавно приехали в Канаду; это женщины из различных этнических групп и с разными уровнями образования. Но прежде всего – это бездоленные женщины – живущие ниже черты бедности или спасающиеся от насилия.

Dress for Success предоставляет нуждающимся комплекты деловой одежды, профессиональный совет и поддержку, а также другие инструменты, которые помогают бездоленным женщинам вернуть чувство собственного достоинства, пройти собеседование, получить работу, стать экономически независимыми и преуспеть в карьере и в жизни.

“Костюмная” программа

Обеспечивает два комплекта деловой одежды, причёску и предварительную консультацию с волонтером-стилистом, который подбирает одежду, подходящую индивидуальным потребностям клиенток и их стилю, а также помогает женщинам вернуть уверенность в себе и возобновить трудовую деятельность.

Программа “служебная карьера”

Когда клиентка уже успешно трудоустроена, она возвращается в Dress for Success – женщинам нужны дополнительные комплекты одежды для повседневного посещения работы.

Какой тип одежды принимает миссия Dress for Success? Что бы вы сами надели на собеседование, чтобы произвести хорошее первое впечатление на потенциального работодателя? Это и есть тот тип одежды, который Dress for Success принимает и предоставляет своим клиентам:

- Новая или умеренно ношенная, чистая, выглаженная профессиональная одежда: блейзеры, блузки, брюки, юбки, платья и сезонная верхняя одежда;
- Обувь – новая или в хорошем состоянии;
- Аксессуары (сумки, ремни, шарфы и ювелирные изделия);
- Новые (нераспечатанные) туалетные принадлежности и средства гигиены;
- Новые (нераспечатанные) чулочные изделия и нижнее белье;

Для получения дополнительной информации, посетите сайт: **DressForSuccess.org** и помните, что ваша одежда, вместо того, чтобы бесполезно висеть в шкафу, может вернуть надежду и изменить чью-то жизнь.

Будьте щедры и милосердны, и будьте здоровы!

Статья опубликована благодаря поддержке Lucky Mind World Centre & Mirra Rادی. Редакция журнала «Будь Здоров!» приносит искреннюю благодарность за возможность публиковать социально важные материалы.



КАК ВЫРВАТЬСЯ из замкнутого круга бедности?

Чтобы психологически оправдать свою бедность, многие люди формируют собственные установки, внутренне примирившие их с нехваткой денег:

1. Внешний локус контроля. Такие люди непрерывно занимаются поиском виноватых, отличаются категорическим отказом принять ответственность за себя, мыслят стереотипно и решения принимают механически.



2. Заниженная самооценка, низкие притязания. Такие люди соглашались видеть источник бедности в самом себе. Их часто терзает чувство вины. Глубоко внутри, у них засела мысль, что человек, не имеющий денег, достоин презрения, даже если он умен и талантлив. Но каждодневный, кропотливый труд кажется скучной, пустой тратой времени. Они признают, что им следует измениться, но при этом постоянно жалуются на собственную нерешительность и лень, не позволяющие им выкарабкаться из финансовой ямы.

3. Стратегия избегания неудач. Такие люди прямо признают свою капитуляцию, утверждая, что не в силах изменить свое финансовое положение. Они стараются относиться к деньгам философски, с готовностью признавая исконную несправедливость окружающего мира, где деньги достаются не по труду, а от родителей или в результате постыдных махинаций. Всегда будут существовать "большие люди", которые испокон веков определяют уровень цен и наживаются на труде простых тружеников. К работе они относятся - как к гарантированной государством необходимости, а не как к зоне личной ответственности за свою дальнейшую судьбу.

4. Слабый самоконтроль и самоуправление. Этих людей отличает полная неспособность отложить текущее удовольствие, ради большего удовлетворения немного позже.

В их понимании богатство – это возможность тратить. Они мечтают о том, что они сделают, когда у них будет много денег, но тратят деньги уже сейчас, как будто обладают доходом Рокфеллера. Постоянно не вылезают из долгов, безграмотны в финансовых вопросах, не пытаются анализировать свои предыдущие ошибки и делать полезные для себя выводы.

Как же формируется психология финансовых неудачников и соответствующее отношение к деньгам?

Отношение к деньгам может выражать различные неудовлетворенные потребности человека, определять его поведение в сфере экономики и формируется под влиянием следующих факторов:

- Переживаний и опыта раннего детства (лишения, нужда, достаток/недостаток, финансовая нестабильность);
- Межгруппового соперничества, из-за деления людей на богатых и бедных;
- Требований морали, этики, религиозных убеждений;



- Отношения к деньгам их родителей ("деньги всемогущи и дают безграничные возможности" или "деньги – это зло, они портят человека!", "большие деньги честно не зарабатываешь", "каждый честный человек должен тяжело трудиться до конца своих дней").

В результате, у каждого человека формируется привычный "финансовый коридор", в котором он неосознанно стремится находиться.

Хотите избавиться от психологии бедняка и добиться успеха? Превратите себя из неудачника в успешного человека, умеющего ставить цели и достигать их? Это достаточно просто. Нужно "всего лишь" отказаться от установок бедняка, перечисленных выше. Нужно начать делать то, что выведет из зоны комфорта, из финансового коридора, ставшего тюрьмой. Нужно перестать бояться, не идти на поводу у своих сомнений, не позволять собой манипулировать и начать самому уверенно планировать свое будущее.

Когда "бедняк" начинает вести себя так, как ведут себя люди успешные – не копируя их внешне, но поняв их жизненные установки и начав следовать им – его психологические установки также изменятся. **А вместе с этим изменится и сама жизнь!**

Если Вам нужны любые консульские услуги в Консульстве РФ у Вас есть возможность остановиться в уютной и доступной по ценам гостинице в Оттаве.

Бесплатный стоянка, завтрак включен, говорим по-русски.

613.265.6930
www.abnb.ca

**РЯДОМ С КОНСУЛЬСТВОМ
РОССИИ В ОТТАВЕ**

Гостиница
Ambassador B&B

КУХНИ IKEA

**ДОСТАВКА, СБОРКА
УСТАНОВКА**

А также:

- ПЛАНИРОВКА КУХНИ профессиональным дизайнером
- ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
- GRANIT COUNTERTOP (3 см)
- BACKSPLASH

416 826 1601

ПСИХОТЕРАПИЯ

**Валерий
Белянин**
ПТ
Registered
Psychotherapist

(416) 423-2484
psyling@gmail.com www.psyling.com/ru

КАК МИНИМИЗИРОВАТЬ стресс от переезда в меньшее жильё?



Причины для переезда в меньшее жильё могут быть разнообразны, включая изменения в составе семьи (развод, отъезд взрослых детей, и т.д.), финансовые изменения (такие как потеря работы или выход на пенсию), переезд поближе к работе, смена большого дома в пригороде на маленькую квартиру в центре города и многие другие. Одним из источников сильного стресса при переезде в меньшее жильё может стать отсутствие свободного места и необходимость избавиться от «лишних» вещей, к которым вы привыкли, которые стали частью вашей жизни.

ПРИЧИНЫ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ К ВЕЩАМ:

- **Воспоминания**
Для многих людей накопленные вещи символизируют труд и время, потраченные на их приобретение, а также достижения и успех. И потому им сложно расстаться с предметами, на соби́рание которых потрачена вся предыдущая жизнь.
- **Трудности расставания с обжитым гнездом**
Часто это расставание означает начало нового этапа в вашей жизни и новые возможности. Новые пути легче выбирать, когда вы не обременены лишними вещами – у вас больше гибкости и свободы в принятии решений.

- **Страх изменений**
Многих пугает неизведанное. Поэтому, только рациональное планирование нового будущего с чистого листа может помочь преодолеть стресс от неизвестности.
 - **Ваши домочадцы не разделяют вашего сентиментального отношения к памятным вещам.** Да, вы хотите трепетно хранить памятные подарки и детские игрушки. Однако, к вашему глубокому разочарованию, ваши родные готовы без сожаления расстаться с этими “реликвиями”. Их идея новой жизни – другая. Поэтому треснутая фарфоровая чашка, подаренная вашей любимой прабабушкой не вписывается в их концепцию нового “clean and modern” дома. Оставьте только то, что единодушно дорого всем домочадцам и избавьтесь от остальных “реликвий”. Помните, память о дорогих людях и особых событиях живёт в вашей душе и сердце, а не занимает место в пыльном подвале.
- ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССА ОТ ПЕРЕЕЗДА В МЕНЬШЕЕ ЖИЛЬЁ:**

- Определите цель переезда. Четкая и точная формулировка цели часто оказывает значительное влияние на дальнейшее планирование. Думайте о переезде в позитивном ключе, найдите в нем положительные стороны и возможности изменить жизнь к лучшему.
 - Дайте себе достаточно времени, чтобы разобрать все ваше имущество. Коротко, ваш план можно сформулировать тремя словами: Keep, Toss, Sell - оставьте то что вам по настоящему нужно, выбросьте, раздайте или продайте все, что не нужно.
 - Оставьте только те вещи, которые вам безусловно понадобятся в вашей новой жизни. Многие старые вещи бесполезны и даже опасны. Они приковывают к прошлому; тогда как пора смотреть в новое, светлое будущее. Возможно, кто-то из ваших родственников или знакомых сможет получить пользу от ваших старых вещей?
 - Раздайте хорошие, но уже ненужные вам вещи. Многие вещи имеют для вас сентиментальное значение. Постарайтесь, чтобы эти вещи попали в хорошие руки.
 - Если вещи можно продать, даже за малую часть их первоначальной стоимости, то лучше сделать это, чем раздавать их даром. На новом, более компактном месте, даже небольшие вырученные деньги вам будут нужнее, чем старые вещи.
- Конечная цель вашего переезда – сохранить то, что соответствует вашему Я и вашему новому стилю жизни, а не то, что отражало ваше прошлое. Помните: счастье - не в размере жилплощади и не в вещах, которые её наполняют, а в гармонии и балансе с самим собой. Воспринимайте переезд в меньшее жильё, как возможность использовать время, освободившее от поддержания ненужных квадратных футов для создания гармоничного баланса, здорового окружения и свободной, счастливой жизни! Будьте счастливы!

Юлия Житкова



Юлия Житкова

Агент по недвижимости
JULIA JITKOVA, Sales representative



Оценка состояния дома, стоимость сделанного или необходимого ремонта
ДА! Я имею знания и опыт в области строительства, ремонта, цен на строительные работы и материалы поскольку члены моей семьи владеют строительной компанией.

Оценка инвестиционного потенциала недвижимости
ДА! Я имею научную степень в точных науках и огромный опыт покупки и продажи недвижимости с целью инвестиции в Торонто и GTA.

Забота об интересах клиента
ДА! Я работаю за комиссионные, однако отчисляю часть из них на благотворительность и медицинские исследования. Также я подстригла волосы в поддержку исследований по борьбе с раком (NOHairSelfie, Feb 2015). Интересы клиента для меня на первом месте.

Я ПРЕДЛАГАЮ НИЗКИЕ КОМИССИОННЫЕ (<0.5%) ПРИ ПРОДАЖЕ И ДО 0.75% CASH BACK ПРИ ПОКУПКЕ

Спешите купить!
Средняя жизнь на рынке дома, дешевле \$500,000 - ОДНА НЕДЕЛЯ

RIGHT AT HOME REALTY Brokerage INC
Tel: 647-404-6508 (direct)
Tel: 416-391-3232 (office)
Email: juliahomes@outlook.com
www.homes4faircommission.com



SAGEE Canada Wellness

Our clinic commits to green herbal remedies and alternative approach to health issues.

Sagee and its efficacy caused a world repercussion, it has successively 4 times won World Rewards.

Sagee is a combination of traditional Chinese medicine and modern technology.



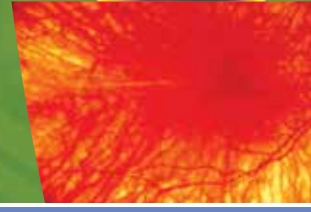
100% natural formula for memory, cognitive function & stress reduction

Our TCM clinic offers treatment on:

- Autism, ADD, ADHD, developmental delays
- Seizures, Epilepsy
- Stroke, Language Difficulty
- Alzheimer's Disease, Dementia
- Migraine Headache, Fatigue
- Memory Loss, Fibromyalgia
- Parkinson, Diabetes

Our treatment modalities include:

- TCM natural herbal remedies
- Acupuncture
- EIS whole body scan
- Biofeedback Therapies



www.sagee.ca

Suite 102C, 370 HWY 7 EAST (East of Bayview), Richmond Hill ON. L4B 0C4 | Tel: 416-907-3586 | info@sagee.ca

Основные способы САМОМОТИВАЦИИ

СТАВЬТЕ ЧЕТКИЕ ЦЕЛИ.

Четко определите ваши жизненные цели в вашем сознании, запишите их, регулярно просматривайте этот список, и продолжайте стремление к вашим целям. Наше сознание лучше работает, когда уже знает: что нужно сделать, а не тратит время каждый раз на осознание этого.

ИГНОРИРУЙТЕ ТО, ЧТО НЕВАЖНО ДЛЯ ВАС.

Распределение внимания на много предметов сразу только ослабляет нас. Напротив, игнорирование того, что неважно, освобождает энергию и помогает оставаться сконцентрированными и продуктивно работать.

ГОВОРИТЕ «НЕТ».

Слово «Нет» освобождает. Слишком большое количество обязательств, делает нашу жизнь непрерывной чередой постоянных муторных действий. Потому говорите «нет» развлечениям и отвлечениям, ограничивайте свои обещания - даже самим себе! - и беритесь только за то, что вы действительно хотите закончить и что для вас важнее всего.

ИЗБЕГАЙТЕ ТОГО, ЧТО ВАМ НАДОЕДАЕТ И ПЕРЕКЛЮЧАЙТЕСЬ МЕЖДУ ЗАДАЧАМИ.

Например, нам надоедает долго работать над одним проектом. Ставшие скучными проекты и усталость от работы над ними - убивает мотивацию. Переключайтесь между задачами и попробуйте сделать несколько маленьких проектов - это научит вас быть более мобильными и решать проблемы быстрее. Однако, если что-то все-таки надоело безнадежно, просто избавьтесь от этого.



СОЗДАЙТЕ ПОДХОДЯЩУЮ ДЛЯ ВАС ОКРУЖАЮЩУЮ ОБСТАНОВКУ.

Неважно, работаем мы в офисе или дома, но мы не можем мотивировать себя к действиям, если работаем в обстановке, которая нам не подходит. Изменяйте, дополняйте, улучшайте пространство вокруг себя, делайте его «своим» любым способом. Это снижает время адаптации и вы сможете уделять больше времени необходимому и срочным делам.

ПОЛЬЗУЙТЕСЬ НАПОМИНАНИЯМИ.

Используйте их в качестве записей для своих устремлений, целей, текущего статуса. Напоминания являются очень мощным инструментом, который многие сильно недооценивают.

Люди находят неудобным писать сообщения самим себе, а тем более - читать их самим себе вслух. Но мы и так делаем это постоянно, бессознательно, так почему бы не делать это сознательно? Начинайте утро фразой-напоминанием, адресованной вам самим.

ГОВОРИТЕ О СВОИХ ПРОЕКТАХ.

С друзьями, с семьей. Дайте людям знать, что вы делаете что-то интересное и нужное. Это зачастую дает нам понять, что мы делаем что-то действительно хорошее и наслаждаться этим. Также, это создает определенный уровень ответственности, который, скорее всего, будет толкать нас вперед.

ВЕДИТЕ ЖУРНАЛ СВОИХ ДОСТИЖЕНИЙ.

Каждый раз когда мы достигли чего-то стоящего в нашей жизни, мы склонны забывать о простой привычке - записывать это. Ведите журнал ваших успехов и черпайте вдохновение из него.

ОЦЕНИВАЙТЕ ПРОГРЕСС.

Если мы постоянно работаем, то, как правило, добиваемся некоторого прогресса. Однако, иногда может сложиться впечатление, что мы ничуть не продвинулись, но это потому, что мы пропускаем все эти маленькие ежедневные вехи. Оглядывайтесь назад, вознаграждайте себя каждый раз, когда вы закончили какую-то задачу - это, безусловно, повысит вашу мотивацию и желание продолжать двигаться вперед.

ПРИНИМАЙТЕ ПОРАЖЕНИЯ.

Неудача, как и успех, является всего лишь результатом наших действий и ничем более. Один из крупнейших врагов мотивации — это страх неудачи. Принимайте поражения. Они неприятны, но это не значит, что мы должны прекращать делать то, что делаем. Продолжайте работать и надеяться на лучшее. Боритесь.

ИЗБЕГАЙТЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ВАМПИРОВ.

Скептики и пессимисты — все они крадут у нас энергию. Любой ценой избегайте этих утечек энергии, даже если это означает, что вам придется иногда изолироваться. Лучше побыть одному или сделать работу в уединении, чем пытаться противостоять окружающим вампирам.

ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ПОЗИТИВНЫМИ ЛЮДЬМИ.

Грусть, нытье и жалобы не очень хорошо сочетаются с мотивацией. Наоборот, позитивные, оптимистичные, энергичные люди всегда будут помогать вам двигаться в правильном направлении.

ЧИТАЙТЕ ИСТОРИИ УСПЕХА ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.

Вдохновляйтесь, восхищайтесь ими. Чтение конкретных и реальных историй успеха делает наш собственный успех более доступным и подпитывает наши усилия к его достижению. И, конечно же, учит нас быть успешными.

СМЕЙТЕСЬ ЧАЩЕ.

Смотрите комедии, читайте комиксы. Смех — это великолепный механизм предотвращения и облегчения стресса.



ТРЕНИРУЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИ.

Физическая активность - это самый простой путь мотивировать себя. Просто выйти из офиса или дома, сделать небольшой комплекс упражнений или недолгую пробежку. Это сразу же "прветривает мозги" и приводит наше тело в порядок. Кроме того, каждый раз, тренируясь физически, мы получаем необходимые нам эндорфины. А эндорфины — это хорошо, полезно и нужно!

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОСМЕТОЛОГ

ЕВРОПЕЙСКАЯ МЕТОДИКА НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ УХОДА ЗА ЛИЦОМ - МАССАЖ ЛИЦА С ГИАЛУРОНОВОЙ КИСЛОТОЙ

- Глубокая, качественная вакуумная чистка лица
- Лечение акне и постакне
- Микродермабразия и мезотерапия
- Химические пилинги

416.893.8855 Lilia Esanu (Keele & Rutherford)
Привлекательные цены!

www.skinboutique.ca

КЛИНИКА МЕДИЦИНСКОЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Новинка!!!
Безоперационная липосакция второго подбородка Kybella

ДР. ИРИНА ЕЛЕНБАУГЕН **ИРИНА СЛАВНАЯ**

- Филлеры: Juvederm, Teosyal, Emervel (NEW)
- Ботокс
- Биоармирование препаратом Sculptra
- Лечение акне, пигментных пятен, купероза
- Медицинские омолаживающие процедуры (фотоомоложение, радиолifting, venus freeze, пилинг, anti age facial)
- Удаление папиллом, бородавок
- Антицеллюлитная программа
- Косметический и лечебный массаж
- Лазерное удаление волос

Плазмалифтинг – процедура аутологичного клеточного омоложения.

Лечение АЛОПЕЦИИ инъекциями плазмы

Нитевой лифтинг 4D
Биоармирование препаратом Sculptra. Верните молодость вашей коже без хирургического вмешательства.

Бесплатные консультации.

1120 Finch Ave. West, Unit 105 North York, ON. M3J 3H7 (647) 342-5733

11860 Yonge St. Unit 3 Richmond Hill, ON. L4E 3N6 (905) 770-3232

ЛУЧШИЕ пищевые продукты для очистки организма

Токсины имеют свойство накапливаться в организме, подрывая иммунную систему, провоцируя развитие различных заболеваний, вызывая подавленность, хроническую усталость, необъяснимую раздражительность, быструю утомляемость, и лишний вес. Факторы, которые вызывают повышенное накопление токсинов в организме – это неблагоприятная экологическая обстановка и некачественная питьевая вода, курение (в том числе пассивное) и употребление алкоголя; употребление продуктов с большим количеством химикатов и несбалансированный состав пищи; хронические болезни и открытые источники инфекции (например, незалеченные зубы). Как же избавиться от токсинов? Мы предлагаем несколько простых методов для очищения организма и для выведения шлаков и токсинов.

Прежде всего, если вы серьезно решили очистить организм, то придется задуматься о том, что вы едите.

1. Ограничьте потребление мясной и молочной пищи и потребление яиц.
2. Ограничьте потребление сладостей, полуфабрикатов и продуктов быстрого приготовления.
3. Употребляйте овощи, сезонные фрукты и свежие соки. Помните, доля свежих продуктов не подверженных термической обработки должна составлять не менее 30%.
4. Правильно сочетайте продукты и старайтесь есть отдельно белки-углеводы и белки-жиры. Классические примеры продуктов, которые друг с другом "не уживаются": мясо с картошкой, бутерброды с колбасой, пирожки с мясом.
5. Употребляйте достаточное количество чистой натуральной воды (не менее 1.5 - 2 литров в день).

Также рассмотрим простые и доступные продукты, с помощью которых можно провести детоксикацию и очистить организм от шлаков.

ОВОЩИ

АРТИШОК

Помогает улучшить функцию печени - увеличить производство желчи, а от этого лучше расщепляется пища и эффективнее используются питательные вещества из нее.

БРОККОЛИ

Содержит сульфорафан - очень полезное вещество, которое помогает предотвратить рак, диабет, остеопороз и аллергии, а также обладает противомикробными свойствами. Также, брокколи работает совместно с ферментами в печени и превращает токсины в вещества, которые легко выводятся из организма.

СЫРОЙ ЛУК

Наполнен серосодержащими аминокислотами, которые эффективны при очистке печени и для борьбы с воспалительными реакциями в организме. Однако, даже незначительная обработка его высокой температурой может привести к нежелательной потере флавоноидов и других полезных свойств. Также, лук как губка впитывает мышьяк, кадмий, свинец, ртуть и олово, которые находятся в продуктах.



ЧЕСНОК

Эффективно укрепляет иммунную систему и помогает работе печени. Содержащаяся в чесноке сера способствует детоксикации, а антибиотические свойства чеснока исцеляют весь организм.

КАПУСТА

За счет большого содержания пищевых волокон, капуста, поступая в кишечник, помогает «связывать» и выводить тяжелые металлы, а также нейтрализовать лишние жиры, тем самым помогая сбросить лишний вес. Капуста содержит редкий витамин U, благодаря которому зарубцовывается язва желудка. Также, капуста является ценным источником индол-3-карбинола – химического вещества способного "починить" химические повреждения и разрыв ДНК в клетках и блокировать рост раковых клеток.



КРАСНАЯ СВЕКЛА

Содержит уникальную смесь фитохимических веществ и минералов, которые делают ее превосходным борцом с инфекциями, очистителем крови, и «моющим средством» для печени. Также, свекла повышает потребление клетками тела кислорода, и потому является отличным средством для очистки всего организма. При долгосрочном применении свекла может помочь снизить артериальное давление, снизить боли в суставах, и даже, согласно некоторым исследованиям, в борьбе с раком.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ГРЕЙПФРУТ

Эффективно помогает при лечении диабета и язвы желудка, снижает уровень холестерина, активизирует работу печени, нормализует обмен веществ и помогает в борьбе с лишним весом.

АНАНАС

Содержит пищеварительный фермент бромелайн, который очищает прямую кишку и улучшает пищеварение, а также может уменьшить воспаления, нарушения коагуляции крови и даже уменьшить рост некоторых видов опухолей.

ЛИМОН

Стимулирует выработку ферментов и помогает преобразовывать токсины в водорастворимую форму - для более легкого вывода из организма. Лимон содержит большое количество витамина C; помогает сбалансировать уровень pH в организме; также, свежий лимонный сок содержит более 20 противораковых соединений.

ЧЕРНИКА

Содержит природный аспирин, который помогает уменьшить разрушающие последствия хронического воспаления на ткани организма и снизить боль. Черника обладает противовирусными свойствами и способна выступать в качестве антибиотиков и блокировать бактерии в мочевых путях, тем самым помогая предотвратить инфекции. Также, благодаря фитонутриентам, под названием проантоцианиды, черника является одним из самых эффективных продуктов для детоксикации.

ЗЕЛЕНЬ, ПРИПРАВЫ И ТРАВЫ

БАЗИЛИК

Содержит активные ингредиенты терпеноиды, которые полезны для пищеварения; поддерживает функцию почек и действует как мочегонное средство - что помогает организму избавиться от нежелательных токсинов. Также, базилик обладает антибактериальными, противовоспалительными и противоопухолевыми свойствами.

ИМБИРЬ

Является одним из самых мощных средств для детоксикации организма. Имбирь усиливает метаболизм, очищает организм от токсинов, улучшает функцию печени. Имбирь особенно полезен в составе детокс-диеты для страдающих ожирением печени (стеатозом), вызванным излишним употреблением алкоголя или других вредных продуктов.



КОРИЦА

Обладает одним из самых высоких антиоксидантных эффектов среди всех продуктов. Масло корицы содержит активные компоненты: коричный альдегид, циннамилацетат и коричный спирт. Коричный альдегид оказывает влияние на тромбоциты, помогая предотвратить нежелательное слипание клеток крови. Использование корицы в медицине многочисленно – от ПМС и тошноты до предрасположенности к диабету.

ПЕТРУШКА

Флавоноиды, содержащиеся в петрушке (особенно лютеолин), действуют как эффективные антиоксиданты. В петрушке содержится большое количество бета-каротина, а также витаминов К, А и Также, петрушка относится к мочегонным средствам, она предотвращает образование камней в почках и мочевом пузыре, очищает мочевой пузырь и мочеточники.

КУРКУМА

Обладает высокоэффективными антиоксидантными свойствами. Также, куркума широко используется для лечения печени и желудочно-кишечного тракта.

Большинство этих продуктов доступно каждому, и очистка организма от токсинов будет не такой уж сложной, если включить их в свой рацион. И главное: «чистота» организма во многом зависит от нашего настроения. При негативных эмоциях: гнева, страхе, эгоизме, жадности, зависти - в тканях и органах вырабатываются определенные химические вещества - яды. Потому постарайтесь сохранять ровное, позитивное и доброжелательное настроение. И будьте здоровы!

Косметолог Jane Ivko

- Вакуумная чистка лица - процедура безболезненного очищения
- Комбинированная чистка лица
- Радиочастотная подтяжка лица RF
- Microdermabrasion
- Химический пилинг
- Наращивание ресниц пореснично
- Макияж на любой случай
- Уроки макияжа для начинающих
- Лазерное удаление волос (lightsheer duet laser)

Jane Ivko beauty services

Arco Hair Studio
248 Steeles Ave. W. Thornhill, Unit #1

647.709.3337

Скандальная Новинка!

ЛАМИНИРОВАНИЕ И БОТОКС РЕСНИЦ

Если у вас тонкие, короткие или смотрящие вниз ресницы - **ЭТО ДЛЯ ВАС**

ВАШИ ГЛАЗА СТАНУТ ВЫРАЗИТЕЛЬНЫМИ, А РЕСНИЧКИ ПРЕОБРЕТУТ ЗДОРОВЫЙ БЛЕСК И ОБЪЕМ. (Укрепление, утолщение и окрашивание)

БОТОКС РЕСНИЦ -

дополнительная процедура к ламинированию ресниц. В состав входит кератин витамины и масла.

БЕЗ ИНЪЕКЦИЙ МОЖНО ОБЕСПЕЧИТЬ РЕСНИЦАМ СИЛУ, РОСТ, ОБЪЕМ, ДЛИНУ И ИЗГИБ НА СРОК ДО 2 МЕСЯЦЕВ

После процедур вы можете наносить косметику, носить контактные линзы, плавать и не ограничивать свой естественный образ жизни!

416.254.8213 | 647.234.9713

WWW.OPLASHES.CA
facebook.com/okanewlook

GLAMOUR SECRETS® GS BEAUTY BAR

Downtown convenience without downtown prices

НОГТИ

- Медицинский маникюр и медицинский педикюр (PKGs from \$50)
- Гелевое наращивание ногтей • Дизайн любой сложности
- Детский маникюр и педикюр
- SPA процедуры для рук и ног (Paraffin, Hot Towel)

ВОЛОСЫ

- Стрижки • Прически любой сложности, Up-do
- Покраска волос, Highlights • OLA-PLEX - революционное лечение для сухих и поврежденных волос
- Кератиновый treatment, кератиновое выравнивание волос по японской технологии

МАКИЯЖ, БРОВИ, РЕСНИЦЫ

- Макияж любой сложности • Консультация по макияжу
- Коррекция бровей (от \$10), био-татуаж • Наращивание ресниц

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ

- Удаление волос (лазер, депиляция, sugaring)
- Пирсинг

КРОМЕ ТОГО...

- Сопровождение свадеб, годовщин, крупных торжеств у вас дома и на месте праздника.

647.346.5444 200 Front St. W. (Simcoe Place) Toronto ON.

International Grand Music Studio, IGM Engineering Group and ARCAF
Представляют оперу Р.Леонкавалло «Паяцы»

Pagliacci

Воскресенье 12 марта в 7pm
Richmond Hill Centre for the Performing Arts
(10268 Yonge St., Richmond Hill, ON)

Будет представлена опера Руджеро Леонкавалло «Паяцы». Это великолепное театрализованное шоу на итальянском языке под полный симфонический оркестр (42 музыканта), цирк, детский балет и хор (45 певцов). В главной роли Канио будет петь Вагиф Керимов. Это его 149-я партия Канио. Он пел ее в Большом, Ла Скала, Метрополитан и других лучших театрах.

В ролях: Vaguif Kerimov, James Ciantar, Sara Papini, Inga Filippova, Sergey Martsenyuk, Andrew Tees, Yevgeny Yablonovsky, Paul Williamson, Andrei Kartuzov

Alata Harmonia Chorus of Canada | CAST Philomusica Orchestra | Wonderful World of Circus

Хореографы: Anna Poltavchenko Художники: Marina Feldman и Olha Tkachenko
Детский ансамбль: Alex Uvarichev, Sofia Varganova, Mia Perelchtein, Anna Bonsadze, Amelia Malik

Цифровое оформление, Графический дизайн, видео: INVISION PRO

Музыкальный директор: **Vaguif Kerimov**
Режиссер: **Maria Morgunova**
Дирижер: **Erhei Liang**
Хормейстер: **Lilian Sit**

Билеты продаются в Yummy Market или онлайн: igmstudio.ca
Информация: (416)500-3473

Руджеро Леонкавалло, СОЗДАТЕЛЬ ОПЕРНОГО ШЕДЕВРА «ПАЯЦЫ»

Руджеро Леонкавалло родился 25 апреля 1857 года в Неаполе. Музыкальное образование он получил в Неаполитанской консерватории, где учился, в частности, у Б. Чези и Л. Росси. Руджеро был отличным пианистом-аккомпаниатором; сохранились записи произведений в исполнении Леонкавалло и Энрико Карузо.

По окончании консерватории Леонкавалло всерьез занялся изучением литературы и в 1878 году окончил литературное отделение Болонского университета, получив звание доктора литературы. Эти знания пригодились ему, как драматургу и либреттисту. Все либретто для своих опер Леонкавалло писал сам.

«Паяцы» — это высшее творческое достижение Леонкавалло. Однако, к созданию этой оперы композитор пришел не сразу. Его вначале заинтересовал замысел создания оперной трилогии «Сумерки» на сюжет из эпохи Ренессанса, в которой, по словам самого композитора, он стремился воссоздать «живую, свежую, еще непочатую, с хроникой, датами, большими страстями и душевной неустойчивостью героев» историю.

«Я хотел испытать себя в жанре, пока еще не избитом в театре: в эпической поэме». Но отсутствие интереса к этому замыслу со стороны театров и издательских домов заставило Леонкавалло попробовать себя в другом оперном жанре.

Внимание композитора привлек триумфальный успех оперы Масканьи «Сельская честь». Эта короткая, реалистическая опера с интригующим сюжетом имела большой успех у публики. Помимо оперы Масканьи, примером для Леонкавалло были также оперы Верди и «Кармен» Бизе. Композитор взял за основу сюжета действительную историю, которую он слышал из рассказов отца-юриста. Всего за пять месяцев он написал либретто и музыку «Паяцев»! Опера писалась для конкурса, но не прошла, так как вместо одноактной получилось два акта.

В 1892 году опера была поставлена на сцене миланского театра. Ее успех затмил недавний триумф «Сельской чести». Вскоре, опера «Паяцы» обошла все европейские сцены, в том числе российские, и прославила Леонкавалло на весь мир!

Успех оперы был по-настоящему счастливым моментом в бурной, полной разочарований жизни Леонкавалло.

Этот успех улучшил материальное положение композитора, открыл его. После «Паяцев» самым значительным по своим музыкальным достоинствам явилось любимое создание Леонкавалло - опера «Заза», написанная композитором в 1900 году на собственное либретто.

В последние годы своей жизни Леонкавалло увлекся идеей создания национальной музыкальной драмы, опирающейся на народный песенный материал, драмы «сильной, суровой и трагической» под названием «Буря», которая должна была превзойти «Паяцев». Но смерть композитора 9 августа 1919 года прервала его работу.

Творческая судьба Леонкавалло сложилась так, что из всего его музыкального наследия - лишь «Паяцы» получили всеобщее признание и прочно утвердились в репертуаре оперных театров всего мира. Почти все произведения, созданные после «Паяцев», за исключением популярного романа «Рассвет» и небольших отрывков из других опер, были забыты.

Опера «Паяцы»: история создания и успеха

Музыкальная драма должна художественно отображать только жизненную правду.

- Руджеро Леонкавалло



Действие увлекает слушателя своей динамичностью и лаконизмом: драма жизни и смерти героев разыграна в течение дня.

Композитор и драматург, Леонкавалло находит единственную в своем роде форму: показывает как бы «сцену на сцене»: на оперной сцене балаганный театр разыгрывает своё представление, которое становится частью драмы и предшествует трагическому конфликту героев.

Леонкавалло с большим мастерством наделяет своих героев яркими незабываемыми характерами - он лепит музыкальные образы мелодическими средствами. Мелодиям красавицы Недды присущи задор, жизнелюбие, игривость, грациозная кокетливость и мечтательность. Она влюблена в Сильвио, крестьянского парня, который уговаривает ее бросить мужа, театр и бежать. Их любовный дуэт, полный нежных, мягких интонаций, напоминает лучшие традиции итальянского бельканто. В оперной форме он является лирической кульминацией.

Канио случайно слышит слова прощания Недды и Сильвио. В любовной сцене, которую Канио и Недда разыгрывают перед крестьянами, обезумевший

от ревности Канио забывает об игре и допытывается у Недды имя любовника. Стойкая Недда пытается обратить все в шутку, чем приводит Канио в ярость. Он убивает Недду и бросившегося к ней Сильвио. Удивительные по красоте вокальные партии эмоционально насыщены и поются словно от самого сердца. Нет человека, который остался бы равнодушным, услышав драматическое ариозо Канио: *Смейся, паяц! И всех ты потешай! Ты шуткой должен скрыть рыдания и слезы. Смейся, паяц, над разбитой любовью. Смейся же, смейся над горем своим!*

В своей опере «Паяцы» Леонкавалло с меткостью мастера воплотил три главных закона театра, которые Пуччини сформулировал так: «Заинтересовать. Поразить. Растрогать». Мастерский талант композитора, его великолепное чувство оперной сцены и глубокое знание специфики театра — все это явилось залогом триумфа оперы.





Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

- **Импланты (all implant services)**
- Ортодонтия
- Косметическая стоматология
- Коронки и мосты (все виды)
- Хирургия (включая удаление зубов мудрости)



**Emergency
dental services**

- Принимаем все виды страховок
- Welfare/York region welfare
- Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю