

BE HEALTHY! Будь Здоров!

www.BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE

SEPTEMBER 2016

**ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ
ОТ БЕСПОЛОДИЯ**

**СМАРТФОН -
ЦИФРОВОЙ ГЕРОИН**

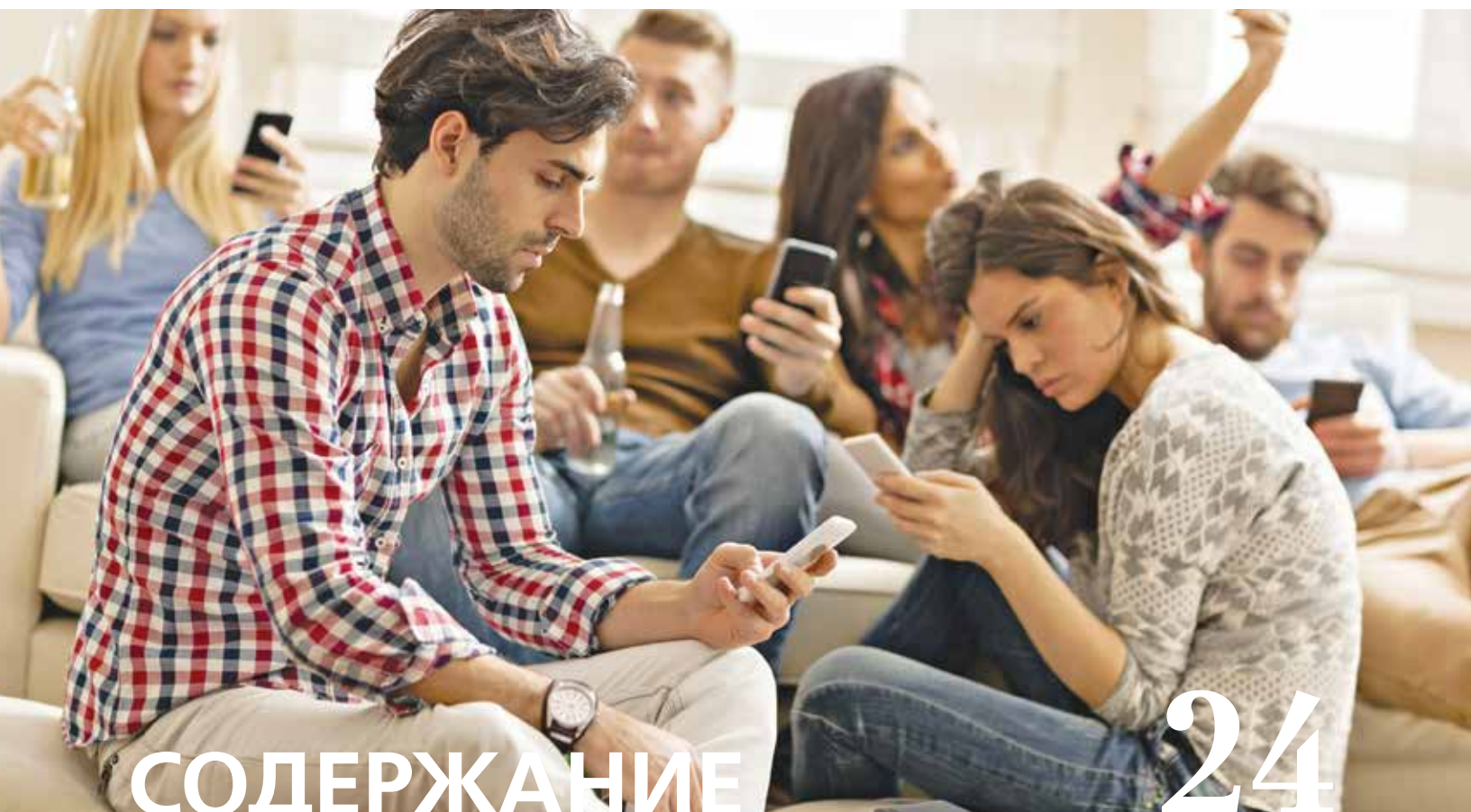
**ХЛОР
В ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ**

**СИЛЬНАЯ
ОБЩИНА - КЛЮЧ**

стр. **9** к крепкому
духовному здоровью



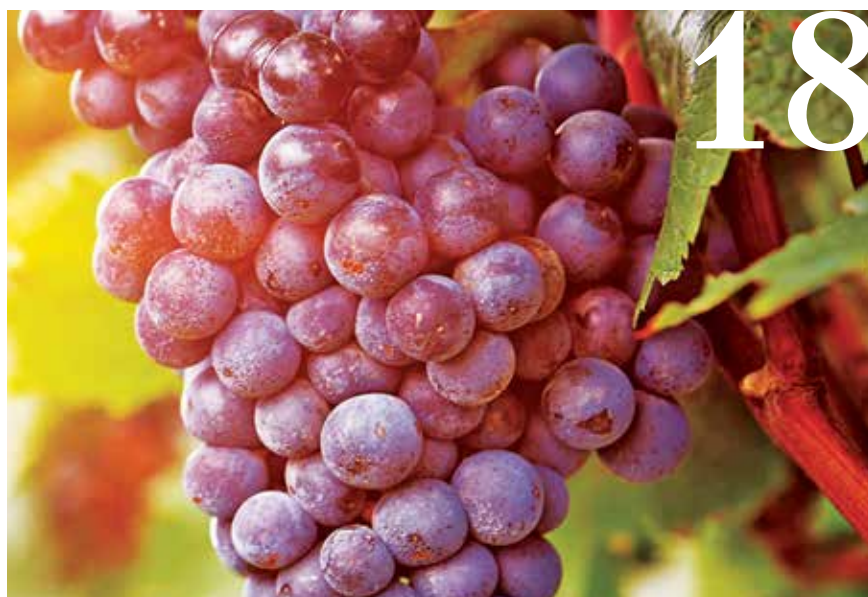
**БЕССОННИЦА:
БОЛЕЗНЬ
НАШЕГО
ВРЕМЕНИ**



СОДЕРЖАНИЕ

24

- | | | | |
|----|---|----|--|
| 4 | Хлор в питьевой воде | 16 | Секрет успеха |
| 6 | Иглоукалывание от бесплодия | 18 | Just Wine: Прикоснитесь к истине |
| 8 | Психология неудачника: привычки, обрекающие на бедность | 20 | Косметические средства: мифы и заблуждения |
| 9 | Сильная община - ключ к крепкому духовному здоровью | 22 | Болезнь нашего времени - бессоница |
| 10 | Беседы с Миррой: Что делать, если жизнь не оправдывает ожидания | 24 | Смартфон - цифровой героин |
| 12 | Помидор - яблоко любви | 26 | Искусство быть собой |
| 14 | Подумать ни о чем не смею, когда случится диарея | 28 | Глютен: почему он вреден для нашего здоровья |
| 15 | FOTONA 4D: молодость и красота для лица и тела | 30 | Виниры: "голливудская" улыбка из стоматологического кресла |



TEAM

Publisher **Eugenia Bakchinow**

Manager **Yuri Natchetoi**

Editor **Sofia Markhevka**

Designer **Oksana Turuta**

Writers / Content Contributors

**Inga Spatari, Julia Zhitkova,
Ksenya Kotova**

Advertising

**Dina Ivanina, Irene Stoun,
Evgenya Gutman**

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

facebook.com/BeHealthyMagazine

**Member of National Ethnic Press
& Media Council of Canada**

ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

Если Вы заинтересованы в получении
нашего журнала по почте или
электронной почте:

- \$20 за пол-года (6 выпусков)
по ссылке paypal.me/behealthy/20
- \$40 за год (12 выпусков)
по ссылке paypal.me/behealthy/40
- \$2 по электронной почте
по ссылке paypal.me/behealthy/2

Не забудьте указать адрес доставки.

SUBSCRIPTION

Receive Be Healthy magazine in comfort of your home.

6 month subscription - \$20, paypal.me/behealthy/20

Annual subscription (12 issues) -

\$40, paypal.me/behealthy/40

Electronic subscription: paypal.me/behealthy/2

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



В Северной Америке хлор добавляют к питьевой воде с 1904 года. Это – стандарт в области очистки воды. Таким образом, на протяжении более 100 лет мы доверяли и полагались на хлор, чтобы очистить нашу воду и убить любые патогенные микроорганизмы.

ХОРОШИЙ ХЛОР

Хорошая новость заключается в том, что хлор делает важную работу в деле истребления большинства микроорганизмов в воде. Без хлора (или какой-либо другой формы дезинфекционной обработки воды), миллионы людей умерли бы от разрушительных инфекций, таких как холера, сальмонелла и другие.

ПЛОХОЙ ХЛОР В ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ

Плохая новость заключается в том, что обработка хлором не гарантирует, что к тому времени, когда наша питьевая вода вытекает из крана, она уже полностью очищена от вредных микроорганизмов.

Опасные бактерии (такие как кишечная палочка и коли) иногда выживают в хлорированной водопроводной воде. Это происходит в первую очередь из-за проблем, связанных с самой системой обработки или транспортировки воды в наши дома. Даже минимальное воздействие этих видов бактерий может вызвать симптомы, похожие на грипп, головные боли, диарею, судороги, тошноту или рвоту.

Таким образом, дезинфекция хлором, сама по себе, не является гарантией того, что вода из крана безопасна для питья. Настоятельно рекомендуется дополнительно применять фильтр водопроводной воды в вашем водопроводном кране), чтобы обеспечить надлежащую фильтрацию

вредных микроорганизмов, а также других загрязняющих веществ, которые могут оказаться в вашей питьевой воде.

ЧЕМ ОПАСЕН ХЛОР?

Уродливая сторона питьевой хлорированной воды лишь недавно была задокументирована. Это связано с долгосрочным воздействием хлора и побочных продуктов дезинфекции (ППД) на здоровье человека.

Исследования показали, что сам по себе хлор не является главной проблемой; скорее это происходит, когда хлор смешивается с любым типом органического вещества в воде.

В 1970-х годах ученые обнаружили, что, когда хлор добавляют в воду, он образует тригалометаны (ТГМ), одним из которых является хлороформ. ТГМ увеличивают производство свободных радикалов в организме и являются высоко канцерогенными (вызывающими рак).

Хлор и ТГМ были связаны с различными типами рака, болезнями почек и печени, дисфункцией иммунной системы, расстройством нервной системы, затвердением артерий и врожденными дефектами.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ ППД И ХЛОРСОДЕРЖАЩИХ

К сожалению, мы ощутили на собственном горьком опыте, что наши попытки предотвратить болезнь путем добавления хлора к питьевой воде приводит к еще одной проблеме - увеличению рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Мнение экспертов: Совет США по качеству окружающей среды: "Риск рака среди людей, использующих хлорированную воду в определенной степени, на 93 процентов выше, чем среди тех, чья вода не содержит хлора."

Но питье хлорированной воды – это только половина проблемы: купание и душ в нефilterованной водопроводной воде так же опасно, как и питье, согласно журналу общественного здравоохранения и многих других ученых и врачей.

ЛУЧШИЙ ПУТЬ К ОБЕЗЗАРАЖИВАНИЮ ВОДЫ

Основной причиной добавления хлора в воду для дезинфекции стал не тот факт, что это самый безопасный и самый эффективный способ дезинфекции воды, а то, что – это самый дешевый метод очистки. Есть ли способ лучше? Да, есть. Такой процесс называется озонированием и с успехом используется в некоторых городах США. Это дороже для города, но побочные эффекты минимальны.

Интересно, что уже в 1911 г. в Петербурге была введена в строй самая крупная в мире производственная установка озонирования, обрабатывавшая 44 500 м3 воды в сутки. В советское время в большом масштабе озонирование было использовано на Восточной водопроводной станции в Москве.

Озонирование или поиск альтернативных нетоксичных дезинфицирующих растворов является шагом в правильном направлении для больших городов. Для тех из нас, кто ежедневно вынужден пользоваться водой из муниципальных источников, есть несколько вариантов. Самый недорогой способ получения воды без хлора – это купить фильтр для питьевой воды и душевой фильтр, однако самый мощный и экономически эффективный способ – это инвестировать в фильтр для воды всего жилого здания или вашего частного дома.

Вы знаете, что происходит, если вы добавите хлор в аквариум? Все рыбы погибают. Именно поэтому аквариумы поставляются с де-хлораторной системой. Итак, почему же мы пьем и купаемся в химическом веществе, которое убивает живые организмы в течение нескольких часов?

Chlorinated water: health impacts and how to reduce exposure

Chlorine is added to water to disinfect it and make it suitable to drink. Even though it is a strong chemical, chlorine by itself is not the main cause for concern in drinking water. When chlorine interacts with organic matter (such as dead leaves and soil) in untreated water, it forms new chemicals that remain in the water, so called chlorination by-products. Many medical studies suggest that *chlorination by-products* can increase cancer risk.

You can reduce your exposure to chlorination by-products in drinking water by using activated carbon filter systems in your water pitcher or attaching a filter to your tap. However, you can still be exposed to by-products when you shower or take bath, so the most efficient way to minimize your exposure is to use devices that filter all the water in your house.

Health Link Compounding Pharmacy

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

FREE Delivery for Prescriptions

В нашей аптеке вы найдете все необходимое

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

Anis George 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



Иглоукалывание от БЕСПЛОДИЯ

Бесплодие - это заболевание, которое имеет не только физиологические, психологические, но и серьезные социальные последствия. По данным Американского общества репродуктивной медицины, бесплодием страдает около 7,3 миллионов женщин и их партнеров в США, то есть около 12 % супружеских пар испытывают трудности с зачатием ребенка.

АКУПUNKТУРА В БОРЬБЕ С БЕСПЛОДИЕМ

Несмотря на то, что этот метод ошибочно считается новым, иглоукалывание используется в медицине уже более 2000 лет. А лечение бесплодия иглоукалыванием как у женщин, так и у мужчин является одним из самых эффективных и безопасных методов!

Древние китайские врачи верили в существование энергии Ци, заполняющей организм каждого живого существа на планете, а также считали, что Ци циркулирует по особым энергетическим меридианам в нашем теле, которые соответственно связаны с разными внутренними органами. И при любом нарушении работы какого-нибудь органа, соответству-

ющий меридиан блокируется. Сеанс акупунктуры, по их мнению, как раз снимает эту блокировку потока энергии Ци.

Иглоукалывание при бесплодии эффективно тем, что своим воздействием усиливает кровообращение и приток крови к органам, расположенным в тазобедренной части тела. При помощи акупунктуры стимулируется функция мужских семенников и женских яичников, что является важным фактором в борьбе с бесплодием.

Акупунктура активно применяется в борьбе с различными нарушениями менструального цикла, а также в комплексном лечении всей репродуктивной системы организма.

В процессе иглоукалывания восстанавливается гормональный профиль организма. Кроме того, одним из важнейших факторов при борьбе с бесплодием является лечение стресса, с которым иглоукалывание справляется лучше всего.

Конечно, результат иглоукалывания может быть сильнее, если акупунктура проводится наряду с другими методами лечения. Например, прием лекарственных трав и сборов, назначенный в сочетании с назначенным курсом иглоукалывания усилит положительный эффект. Однако и сама по себе акупунктура дает превосходные результаты.

КАК АКУПНКТУРОЙ ВЫЛЕЧИТЬ БЕСПЛОДИЕ?

Акупунктура (рефлексотерапия) – процесс достаточно индивидуальный и трудоемкий, зависящий от множества факторов. Для каждого пациента предусмотрен индивидуальный способ рефлексотерапии, который назначается специалистом в зависимости от следующих параметров:

- возрастной группы;
- особенностей телосложения;
- половой принадлежности;
- выяснения причины сбоя;

Эти параметры критичны не только при выборе длины игл. Они также влияют на глубину, угол и скорость их ввода.

КАК ДОЛГО ЗАНИМАЕТ КУРС ЛЕЧЕНИЯ?

Решение о начале лечения должно быть осознанным и взвешенным, так как иглоукалывание при бесплодии не решит проблему в одночасье. Нужно быть готовым к систематическому посещению специалиста, а это как минимум 2–3 месяца.

Рефлексотерапия бесплодия обычно делится на несколько курсов, длительностью в 10 дней, между которыми устанавливается небольшой перерыв. График посещения процедур назначается в зависимости от проблем, выявленных при первичном осмотре. Это могут быть определенные дни менструального цикла или любой другой период.

ПОЧЕМУ СЛЕДУЕТ ВЫБРАТЬ ИМЕННО ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ?

Иглоукалывание — это не единственный способ лечения бесплодия. Существует множество различных современных методов лечения. Главное, что нужно усвоить — это то, что метод иглоукалывания действительно эффективен.



К тому же, он абсолютно безболезнен и безопасен, в отличие от медикаментозного, ведь медикаменты могут иметь, и в большинстве своем, имеют нежелательные побочные эффекты, опасные для вашего здоровья и здоровья вашего будущего ребенка.

Однако мастера – иглотерапевта, как и любого специалиста следует выбирать тщательно, опираясь на отзывы и рекомендации. И чем больше этих самых отзывов, тем лучше, ведь от сделанного выбора зависит увеличение шансов на долгожданную беременность. Главное – это доверие лечению профессионалу!

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 Спатарь

8 лет
магистратуры
и докторантуры
в Китае

Доктор медицинских наук
Лицензированный
акупунктурист,
Врач классической
медицины,
Профессор

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



ПСИХОЛОГИЯ НЕУДАЧНИКА:

*привычки,
обрекающие
на бедность*

Мир делится на две категории людей – тех, кто достигает успеха и тех – кто о нем только мечтает. На успешных и неудачников, на людей богатых (не только материально, но и духовно) и на "бедняков" – тех, кто не имеет ни достатка, ни ярких интересов в жизни. Все люди с психологией неудачников обладают определёнными привычками и следуют им снова и снова. Но часто бывает, что даже талантливые и потенциально успешные люди могут повторять эти привычки и сами становиться такими же неудачниками. Проверьте себя!

● **Привычка 1: тянуть время и действовать только, когда уже поздно**

Старая поговорка гласит: "Семь раз отмерь – один раз отрежь". Так время идет, а неудачник всё думает. Отмеряет и отмеряет семь, десять, двадцать раз.... А в это время, находится кто-то более предприимчивый, который отрезает и забирает себе "его" кусок. Часто преуспевает не тот, кто "семь раз отмеряет", а тот - кто не боится рискнуть и попробовать свои идеи в деле. Но неудачники не рискуют. Они предпочитают стабильный, пусть и небольшой доход. В результате - так и живут: от зарплаты до зарплаты, зато - под воображаемым крылом стабильности.

● **Привычка 2: заниматься тем, что не нравится**

У неудачника всегда найдется огромное множество виноватых, оправданий и причин, почему он должен ходить на нелюбимую работу. На занятие своим делом у него, как правило, не хватает смелости. Так, ничего не меняя, неудачник живет лишь мыслью о пятнице, ненавидит понедельник, проклинает начальство, но все равно - каждый день безропотно шагает в офис и так бесцельно и блекло проживает собственную жизнь. День за днем, год за годом.

● **Привычка 3: тратить время впустую**

Человек с мышлением неудачника часто задается вопросом: как "убить" свое время? В то время, как люди успешные спрашивают себя: как мне использовать мое время с максимальной пользой? В итоге -каждый получает то, к чему стремится — бедный "убивает" время и вместе с ним - свою жизнь, а успешный человек эффективно и бережно использует свое время и продолжает преуспевать.

● **Привычка 4: тратить деньги впустую**

Неуспешный в жизни человек обычно не имеет финансовой стратегии. Его цель – не инвестировать, а зарабатывать и тратить. Неудачник рассуждает: "Что я могу инвестировать, если денег нет?". Денег нет, потому что человек не думает о будущем. Богатыми становятся не те, кто много зарабатывает, а те - кто научился грамотно управлять своими доходами.

● **Привычка 5: поиск сиюминутных выгод**

Неудачник не стремится учиться новому, не работает на перспективу, а хочет зарабатывать прямо сейчас. Он хочет всего и сразу, за минимум вложений и усилий. Бедный человек подобен крестьянину, который зимой съедает посевную картошку, не задумываясь о том, что сеять весной.

● **Привычка 6: обучаться бесплатно.** Часто неудачник подписан на огромное количество бесплатных тренингов, курсов и семинаров, большую часть из которых он так никогда и не посетит и не прослушает. Человек живет в иллюзии обучения, а на деле - никакого развития нет. Для развития и успеха необходим четкий курс действий к поставленной цели и живое общение с наставниками и сокурсниками. Помните, цена и качество обучения – это не только залог будущего успеха, но и цена вашей мотивации!

● **Привычка 7: не платить другим за их труд**

Человек с мышлением неудачника любит жить за счет других. Музыка, фильмы, обучающие программы — он качает с торрентов. Его философия – это поиск возможности получить платные услуги или товары — бесплатно, а жизнь ему упрощают сервисы (торренты, складчины, пиратские сайты), созданные такими же бедными для бедных. Скачал платный продукт бесплатно = украл. Воровство чужой интеллектуальной собственности и обман обрекают человека вечно жить в нищете.

● **Привычка 8: искать виноватых и жалеть себя**

Неудачник никогда не берет ответственность на себя. Он видит корень своих проблем в окружающей их обстановке – будь то родился в бедной семье, живет не в той стране, недостатки внешности, недостаточно образования, и прочее. В арсенале бедного человека есть десятки поводов себя пожалеть, но на жалости не преуспеешь и капитал не заработаешь.

● **Привычка 9: думать, что скажут другие**

Успешный человек ценит свою индивидуальность, и не зависит от мнения окружающих. Неудачник, как правило, наоборот – львиную долю своего времени и сил расходует на поддержание своего реноме в глазах других людей, особенно более удачливых и сильных. Сравнение часто проходит не в его пользу, что даёт ему еще один прекрасный повод обвинить других и пожалеть себя.

● **Привычка 10: жить чужой жизнью.** Неудачникам присуща серьезная ошибка мышления – проецировать жизнь других людей на свою. Многочисленные сериалы, художественные книги и истории звезд - только подталкивают их к этому. Растворяясь в жизни других людей, неудачники упускают свою.

Возможно, в каких-то из этих описаний вы узнали и свои привычки, но это - не повод для расстройства! Используйте эту статью как подсказку о том, что необходимо в себе изменить. Как мотивацию к действию, чтобы переступить через свои сомнения и страхи и начав с малого, по кирпичикам, самим начать строить свою судьбу.

Успехов Вам!



СИЛЬНАЯ ОБЩИНА - ключ к крепкому духовному здоровью



Человек от природы - существо социальное и нуждается в общении. Принадлежность к общине имеет решающее значение для человека, потому что повышает уровень его жизни, благодаря социальной, экономической, религиозной, культурной составляющей. Община, зачастую, является ключом к физическому и эмоциональному выживанию в наше сложное время. Именно поэтому, человеку практически невозможно выжить без сообщества.

Любое сообщество единомышленников, независимо от направленности, дает его членам чувство защищенности, принадлежности, поддержки, понимания и желания разделить его интересы и тревоги. Быть частью общины - означает быть частью чего-то большего, чем только Вы и ваша семья.

Прекрасным примером такого сообщества можно назвать Общество "Берлек", татарско-башкирскую общину Торонто. Общество "Берлек" в Торонто, которое объединяет башкир и татар Онтария, было создано в 2003 году. Тогда собрались одиночки со всего города, посидели в парке на травке, поговорили, познакомились.

С тех пор много воды утекло. "Берлек" вырос и окреп. У него уже история. Много вместе пережито. За эти годы родились новые малыши. Старики, к сожалению, уходят... Община сооща старается сохранить родной язык, научить ему детей и бережно хранит народные обычаи. В "Берлеке" появились и свои общинные традиции, окрепла дружба и поддержка друг друга и в радости, и в горе. Вместе они отмечают праздники, навещают больных, ездят на отдых, водят детей в школу. А многие - даже нашли свою судьбу, именно в общине. Те, кто приехал раньше, передает опыт иммиграции и адаптации тем, кто только что приехал в Канаду и особенно нуждается в поддержке. "Берлек" как одна семья - всегда готов прийти на помощь. Если кому-то нужно купить лекарства или машину, спросить что-то, починить крыльцо или перекрыть крышу, посидеть с детьми или привезти что-то из дома, перевести текст

или помочь в проведении праздника, найти работу или научить готовить национальное блюдо, они обращаются друг к другу. Если кто-то идет на кладбище, то посещает могилы всех ушедших родственников, и каждому читает молитвы.

Человеку трудно одному в чужой стране. Многие приезжают сюда в одиночку, без семьи или, по разным причинам, остаются одни уже здесь. Каждый из них знает, что он - не одинок. Стоит только позвонить, и люди будут рядом, и сделают то, что в этот момент нужно другу.

Отношения в общине, как и в любой семье - разные, кто-то чем-то недоволен, кто-то на что-то обижается, кто-то кем-то восхищается, и так далее. А они, действительно, больше, чем просто знакомые. Наверное, здесь, в другой стране, люди стали более близки - почти как родственники. Лица людей светятся радостно, когда они видят автомобильные номера "Самерхан" или "Tatarin", когда навстречу идет человек в футболке с надписью: "Уфа" или "Казань", когда они видят флаги Башкортостана или Татарстана на машинах. Потому, что они - община, и они любят и поддерживают друг друга, всем ветрам назло!

Фарида Самерханова
Фото: Ильдара Самерханова
и Никиты Васильева

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

MDI Medicare Diagnostic Imaging Institute



**Получи престижную профессию
СПЕЦИАЛИСТА
УЛЬТРАЗВУКОВОЙ ДИАГНОСТИКИ**

ECHOCARDIOGRAPHY (УЗИ сердца)
ABDOMEN (брюшная полость)
GYN / OB (гинекология)
VASCULAR (вены и артерии)

**По окончании учебы -
ПОМОЩЬ В ТРУДОУСТРОЙСТВЕ!**

416-737-9849
www.mdiinstitute.com

BARRIE CARING for U

**Осуществляя патронаж и уход за пожилыми людьми,
каждая сиделка подарит Вам тепло и заботу, а также:**

Если Ваше состояние здоровья таково, что вам необходим домашний уход, наши профессиональные работники по уходу за больными и престарелыми людьми будут рады облегчить Вашу жизнь 24 часа в сутки.

- выполнит все предписания лечащего врача;
- проконтролирует приём необходимых медицинских препаратов;
- в положенный срок измерит температуру и артериальное давление;
- проведёт гигиенические процедуры для пожилого человека, в том числе - купание;
- по назначению врача проведёт комплекс дыхательной гимнастики, элементов массажа и лечебной физкультуры;
- приготовит пищу для пожилого человека, согласно диетическому предписанию, и покормит его;
- доставит продукты из магазина;
- быстро и аккуратно поменяет нательное и постельное бельё;
- проведёт санитарную обработку комнаты пожилого человека и предметов ухода за ними;



Говорим по-русски и по-английски

- поменяет подгузники-памперсы;
- сопровождает на прогулку, к парикмахеру, SPA салон, к родственникам, и т.д.
- при необходимости сделает вызов врача на дом или ambulance;
- сопровождает в больницу (в поликлинику) или из стационара (из поликлиники);
- вызовет массажиста, парикмахера на дом, позвонит в различные службы;
- стирает

**Предоставляется
ТРАНСПОРТ 24/7**

Возможно постоянное проживание на дому у клиента от нескольких дней до нескольких месяцев.

647-227-1267
www.caringforu.ca
691 Petrolia Rd., Toronto M3J 2N6

Беседы с Миррой в вопросах и ответах

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЖИЗНЬ не оправдывает ожидания?

Жизнь полна радости, вдохновения, приятных и неприятных неожиданностей, и множества других событий. Уровень удовлетворенности событиями нашей жизни прямо пропорционален уровню оценки ситуации. Уровень оценки ситуации в свою очередь зависит от мировоззрения человека.

Мировоззрение – это совокупность наследия человечества, наслоенного на генетическую составляющую семьи и конкретную среду формирования человека, плюс личностные особенности самого человека. Мировоззрение может быть позитивным или негативным, продуктивным или пассивным. Оно также очень зависит от ситуации и внутреннего настроя человека.

Поговорим о том, что делать, если жизнь не удовлетворяет ожидания. У многих неудовлетворение - это смутное чувство, постоянно присутствующее в их жизни. Разобраться и прояснить ситуацию неудовлетворённости помогает мой любимый инструмент развития – умение формулировать чёткий вопрос. Ясно сформулированный вопрос дает возможность получения ясного ответа, а от ответа формируется логика поведения, а также ожидания.

Вопрос 1: "Что меня не удовлетворяет?" Поразмывать и расписать максимальное количество неудовлетворенностей.

Вопрос 2: "ПОЧЕМУ это есть в моей жизни?" Ответов может быть множество, но на мой взгляд есть две концепции, в которые укладываются все ответы, которые возникнут:

(1) Обвинительная и ожидательная позиция:

"Так получилось. Стечение обстоятельств. У меня нет. Мне не дали." (и далее длинный список обвинений и оправданий). Если в вашем ответе изобилует подобное, значит вы не доверяете себе, не контролируете свою жизнь, и осознанно или неосознанно перекинули ответственность за вашу собственную жизнь на других.

(2) Ответственная позиция, в которой человек никогда не винит и готов отвечать сам за все, что происходит в его собственной жизни. Такой человек не ждет помощи извне; он ориентирован на конкретные, конструктивные действия и пробует разные подходы для решения своих проблем и задач.

Всего две концепции и огромное разнообразие вариантов... Нужно определиться – где вы находитесь?



Вопрос 3: "Что с этим делать?"

Если вас не удовлетворяет жизнь, и вы посредством простых вопросов выявили свой внутренний статус – вперед выбор за вами! Продумайте, что нужно сделать, чтобы изменить свой статус выученной беспомощности. Прежде всего, нужно принять факт, что только вы сами ответственны за свою жизнь. Вы – это причина и следствия. Потому только вы сами можете определить, что делать.

Я, Мирра Радий, только могу поделиться моими любимыми инструментами развития. Я сама часто проделяваю следующие упражнения. И каждый раз нахожу ответы. Что же я делаю?

- Работаю со своими стереотипами, которые периодически отслеживаю. Я их переформулирую и постоянно проговариваю, до тех пор, пока они не станут моим "вторым я".

- Использую принцип диеты (тщательного и скрупулезного поиска) хороших новостей и информации. Это стремление концентрировать свое внимание на положительных аспектах жизни, которое помогает закрепить продуктивность в сознании.

- Всегда продумываю несколько вариантов развития событий и выбираю для себя из них самый лучший.

- Если я определилась с задачами, я стремлюсь максимально полно их решать, и действую до тех пор, пока: или не получу результат или не пойму, что мне нужно что-то другое.



- У меня всегда включен радар положительных ожиданий – список желаемого с очень конкретными параметрами и характеристиками. Я не стесняюсь себя самой – всегда формулирую максимально конкретно то, чего я хочу. И я стремлюсь к желаемому с невероятной силой и страстью!

- Я черпаю энергию из своих собственных источников силы, здоровья и радости: общения с близкими, друзьями и коллегами; рукоделия, походов в театр или на концерты, или просто хорошей книги, горячей ванны и вкусного крепкого чая.

Найдите свои источники силы – это может быть общение или время с самим собой, хобби, спорт, искусство. Как только человек научается радоваться тому, что у него есть – оно начинает фантастическим способом приумножаться.

- Экология речи. Необходимо тщательно отбирать и подбирать лексику. Слова должны иметь положительный смысл ("я очень счастлив", а не "я ужасно счастлив"). Также формулировки должны быть ясными и понятными для окружающих. Говорите то, что вы хотите донести до людей, а не то, чего вам не надо (например: "Помни!" вместо "Не забудь!") Почаще хвалите людей. Только искренне и уместно.



Мои предложения очень просты. Они помогают сформировать мировоззрение Человека Довольного, который умело предотвращает неприятности и неудовлетворенность. Человек Довольный – это человек, умеющий радоваться тому что есть и постоянно стремящийся к развитию!



Мирра Радий в Интернете

 mirraradiy.ru

 facebook.com/mirraradiy

 vk.com/mirraradiy

 [Mirra Rady](https://www.youtube.com/MirraRady)

 [instagram.com/MyPersonalHappiness](https://www.instagram.com/MyPersonalHappiness)



ПОМИДОР - яблоко любви

Русское название любимого многими овоща «помидор» происходит от итальянского «pomodoro», что в переводе означает «золотое яблоко».



Другие, ещё более романтические, "яблочные" ассоциации в отношении помидора были у французов — "pomme d'amour" (яблоко любви). Второе русское название этого овоща — "томат" — ближе к оригинальному названию. Древние ацтеки, первооткрыватели всем известного растения, называли его "матль". Поэтому, когда овощ перекочевал к французам, они нарекли его "tomate".

Полезная ягода

Плоды томата содержат около 94 % воды, органические кислоты, пектиновые вещества, витамины А, С, РР, К и др. По содержанию магния и железа томаты занимают одно из первых мест среди пищевых продуктов.

За насыщенно-красный цвет томата отвечает природный краситель ликопин, который обладает антиоксидантными свойствами. В свежих томатах (в зависимости от яркости окраски) количество ликопина достигает 50 мг/кг.

Интересный факт: при тепловой обработке полезные свойства томатов не ухудшаются, а, наоборот, улучшаются! Уже после двух минут варки или обжаривания количество полезного ликопина стремительно возрастает, и наибольшее его количество в находится томатной пасте — до 1500 мг/кг!

Чем же полезен ликопин?

Это - мощный антиоксидант, замедляющий процессы окисления в организме, блокирующий действие свободных радикалов, что делает его важным фактором в борьбе со старением. Научно доказано, что ликопин стимулирует работу всех органов и оказывает омолаживающее влияние на организм. Благодаря ему улучшается структура кожи, стимулируется выработка коллагена, а это значит - замедляется процесс образования морщин. К тому же, он способен защищать кожу от воздействия ультрафиолетовых лучей.



Некоторые исследования показывают, что ликопин играет очень важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний; и даже является мощным фактором защиты от рака.

В самой мякоти томата содержатся растительные антибиотики — фитонциды. А еще томат способствует выработке эндорфинов — гормонов радости. Видимо, это была одна из причин, почему французы назвали этот экзотический на тот момент времени овощ "яблоком любви".

Польза помидоров доказана временем

Традиционная средиземноморская диета включает в себя обилие помидоров и томатной пасты: пиццы и макаронные изделия, тушеные и запечённые помидоры, салаты и многие другие традиционные блюда. Считается, что именно в этом кроется одна из причин малой распространенности хронических заболеваний сердца в средиземноморских странах, таких как Франция, Италия, Греция и Марокко.

Научные исследования многократно подтвердили, что люди, которые регулярно едят помидоры и продукты из помидоров (кетчуп, томатную пасту и т.п.) гораздо реже страдают от сердечных приступов, чем те, которые не сделали помидоры частью своего рациона.

Недавние исследования также показали, что употребление помидоров и продуктов из них предотвращает окисление "плохого" LDL холестерина. Этот окисленный холестерин считается первым шагом, ведущим к образованию холестериновых бляшек в артериях, а следовательно, к сердечным приступам.

Итак, следует включать больше помидоров в наш рацион. Для этого можно проделать следующее:

- Сделайте небольшой запас, чтобы всегда иметь помидоры у себя дома. Помните, ярко-красный спелый помидор содержит больше ликопина, чем зеленый или желтый!



- Всегда добавляйте помидоры в салаты. Использование оливкового масла и лимона или уксуса, позволяет усвоить максимальное количество ликопина.

- Ешьте макароны с томатным соусом (предварительно убедившись, что помимо полезных помидоров, этот соус не содержит химических и Е-добавок). Заведите привычку добавлять ломтик помидора на бутерброд.



- Всегда держите дома, под рукой консервированные помидоры без соли. Они бывают очень удобны, когда вы торопитесь, а вам нужны помидоры для супов и соусов.

- По возможности, выращивайте помидоры сами. Свой, выращенный без лишних пестицидов, помидор, куда как вкуснее и полезнее магазинного "деревянного" помидора!

КУХНИ IKEA

ДОСТАВКА, СБОРКА УСТАНОВКА

А также:

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



ПОДУМАТЬ НИ О ЧЕМ НЕ СМЕЮ, КОГДА СЛУЧИТСЯ ДИАРЕЯ



Татьяна Староверская

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

По поводу расстройства желудка существует множество анекдотов, пикантных подробностей и комических ситуаций, хотя тому, с кем это происходит, поверьте, не до смеха. Итак, диарея - повышение частоты дефекации при увеличении объема и массы суточного стула. Сама по себе диарея не является заболеванием, она лишь отражает признаки нарушений в организме, чаще всего в желудочно-кишечном тракте. Диапазон причин, вызывающих диарею довольно широк и разнообразен: от неврозов, волнения и страха (медвежья болезнь) до аутоиммунных заболеваний (неспецифический язвенный колит или Болезнь Крона). Наиболее частыми причинами диареи являются:

- острые отравления, например, токсическими металлами (ртутью, цинком, мышьяком) или несвежими пищевыми продуктами и алкоголем;
- кишечные инфекции (ротавирусы, синегнойная палочка, эшерихия колли, клостридия и пр.);
- глистные инвазии;
- аллергические реакции на пищевые продукты;
- авитаминоз (недостаток рибофлавина B2, ниацина B3, фитонадион K);
- дисбактериоз;
- несбалансированное питание;
- хронические заболевания органов желудочно-кишечного тракта и гепато-биллиарной системы: гастрит, энтерит, панкреатит, гепатит, колит, и пр.);
- медикаментозная интоксикация – последствия приема антацидов, слабительных, антибиотиков, колхицина, цитостатиков и др.;
- побочное действие радио и химеотерапии.

Процесс расстройства имеет несколько механизмов развития. В одном случае пища слишком быстро проходит по кишечнику из-за усиления его перистальтики (волнообразного сокращения стенок). В другом происходит разжижение содержимого кишечника из-за нарушения всасывания воды в толстом кишечнике или выделения в просвет кишечника воспалительной жидкости.

Отношение пациентов к состоянию расстройства желудка двойное - от панического ужаса до полного равнодушия. Первые, при однократном появлении неоформленного стула, относят себя чуть ли не к категории онкобольных, со всеми вытекающими отсюда последствиями. Вторые, умудренные телевизионной рекламой и широкими возможностями интернета, в надежде, «что мы и сами с усами», настоятельно советуют страждущим употреблять медикаментозные препараты.

Еще раз обращаем ваше внимание на то, что понос - это следствие, а бороться надо с причиной. Диарея может сопровождать и аутоиммунные заболевания.

В предыдущих статьях мы неоднократно упоминали о возможностях функциональной диагностики, проводимой в нашем центре, благодаря которой абсолютно безболезненно и точно можно установить любую из упомянутых выше причин диареи, а, значит, провести адекватную и эффективную терапию по их устранению без использования медикаментов.

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.

416-225-2477
healthbynature.net

Более подробную информацию
WWW.HEALTHBYNATURE.NET
Звоните тел. 416-225-2477

УНИКАЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ только в North Toronto Lasermed clinic



FT (Fotona Technology) – это уникальная по своей эффективности лазерная технология, обеспечивающая беспрецедентную точность работы лазера, гарантирующая безопасность, минимальные сроки восстановления, а самое главное, прекрасные результаты, не доступные ни одной лазерной системе в мире!

Fotona 4D

Использование двух длин волн лазерного излучения (Er:YAG и Nd:YAG) и четырех запатентованных технологий позволяет выполнить уникальный набор омолаживающих (anti-aging) и медицинских процедур на уровне поверхностных, средних и глубоких слоях соединительных тканей кожи. Четыре процедуры выполняются специалистами **North Toronto Lasermed clinic** без анестезии, последовательно друг за другом – для достижения максимального результата.

1. SmoothLiftin™ Революционный метод воздействия Er:YAG лазером на подслизистый слой щечной и периоральной области (процедура выполняется изнутри полости рта) для стимуляции выработки нового коллагена. Эффект разглаживания морщин и наполненности кожи сопоставим с эффектом от введения дермальных филеров.

2. FRAC3®

Эффект мелкоочечной коагуляции дермы достигается поглощением в тканях-мишенях высокомоментного импульса Nd:YAG лазера. В результате процедуры достигается эффект реконструкции дермы, максимально выраженный в местах видимых дефектов.

3. PIANO®

Уникальный режим сверхдлинного пакетного импульса Nd:YAG лазера позволяет выполнить равномерный нагрев тканей на глубину до 6-7 мм. Сверхдлинный импульс позволяет безболезненно передать тканям большое количество тепла и получить эффект омоложения.

4. SupErfisal™

Запатентованная процедура полировки поверхности кожи с использованием технологии «холодного» лазерного пилинга. Методика улучшения цвета лица за счет удаления рогового, омертвевшего слоя кожи.

Другие процедуры, предлагаемые в клинике North Toronto Lasermed clinic:

Лечение храпа

Фракционированный лазерный луч, с использованием максимально щадящих настроек, воздействует на обрабатываемый участок глотки и повышает тонус мышц. В результате лечения происходит уменьшение храпа и улучшается общее состояние пациента.

IncontiLase

Эрбиевым лазером (2940 нм) в неабляционном тепловом режиме производится воздействие на область выхода мочеиспускательного канала. Обработанная зона постепенно сокращается, тем самым улучшая поддержку мочевого пузыря и уменьшая симптомы стрессового недержания мочи.

Intimalase

Инновационная технология с использованием Er:YAG лазера для вагинальной подтяжки (LVT) и лечения синдрома вагинальной релаксации (VRS), которая осуществляется. Снижается истонченность влагалища, устраняются эффекты синдрома вагинальной релаксации.

Dr. Waldemar J. Kozerański M.D.

North Toronto Lasermed clinic

ФОТОНА ЛАЗЕР: красота и здоровье в одном аппарате!

Нехирургическая вагинопластика (laser vaginal tightening)

Безоперационная подтяжка и омоложение интимной зоны лазером.

FOTONA 4D - молодость и красота для лица и тела!

- Безоперационная подтяжка лица
- Лечение акне и постакне
- Лечение варикозных вен и сосудистых сеточек
- Фракционная лазерная шлифовка лица и тела (удаление морщин, шрамов и растяжек)

Улучшение контуров тела

Убирает жир и подтягивает кожу без операции и без боли. Мгновенные результаты!

А также...

- Разбиваем двойной подбородок (Belkyra for DoubleChin)
- Мезотерапия
- Мезо-нити для подтяжки лица (TredLift)
- Fillers & Botox
- Лечение храпа лазером
- Лазерное удаление волос
- Лечение грибка ногтей лазером без лекарств за 2-4 сеанса!



North Toronto LaserMedClinic
— choose perfection —

North Toronto LaserMedClinic
4646 Dufferin St Unit 5A Toronto M3H 5S4
(647) 220-8892 (Eryna)
torontolasermedclinic@hotmail.com
TorontoLaserMedClinic.com





RUFINA Anti-Aging Centre

55 Avenue Rd., Suite 2000,
Toronto, Ontario M5R 3L2,
Canada.

Hazelton Lane Shopping
Centre, East Tower (Yorkville)

Tel: (416) 519-3466

Tel: (416) 880-1080

e: rufina@rufinaantiaging.ca



Секрет успеха

*Что нужно женщине, чтобы всегда
выглядеть привлекательно? Руфина Крайчик, skin therapist
с мировым именем и огромным опытом говорит:
"Нет некрасивых женщин, есть женщины неухоженные".*

Для того, чтобы сохранить красоту и свежесть молодости - женщине нужен опытный и знающий профессионал в области лечения кожи и ухода за собой. Но главное – это даже не опыт и профессионализм, а любовь к своему делу и стремление принести женскую красоту в наш мир!

Руфина Крайчик – это яркий и уникальный образец такого специалиста, косметолога с мировым именем, которая на протяжении уже более 35 лет посвящает себя тому, что делает женщин красивее, моложе и привлекательнее. Руфина Крайчик является всемирно известным экспертом в эстетической и медицинской косметологии и работала с легендарными Cristian Dior, Nina Ricci и Estee Lauder.

Руфина использует в косметологии только чистые и натуральные ингредиенты. Она сочетает мудрость веков с новейшими технологиями омоложения лица и обновления тела. Руфина Крайчик удалось разработать уникальную программу, основанную на европейском подходе к уходу за лицом и телом, а также глубочайших знаниях физиотерапии и использовании современной аппаратной косметологии.

Говорят клиенты Руфины, актрисы из Голливуда:

"Руфина стал моим новым гуру по уходу за кожей. Ее омолаживающие процедуры являются лучшими на континенте! Руфина использует самое современное оборудование и продукцию, и обучает правильному уходу за кожей. Ее методы являются революционными и изменили меня до неузнаваемости. Процедуры Руфины помогли мне восстановить молодость!"

"Руфина – это человек, отдающий себя целиком работе. Партнеры и пациенты ценят ее на вес золота, так как для нее нет неисполнимых результатов, она "художник лиц и скульптор тел" от природы ... ее сердечность, доброта в сочетании с уникальными методиками дают потрясающие результаты!"

Чувствовать себя молодой и красивой сегодня – невозможно, занимаясь лишь свежестью кожи лица. Для ощущения легкости и энергии, присущей молодым, вам необходимо также следить за состоянием и красотой всего вашего тела. В этом вам тоже поможет Руфина! Она - первая, кто привез в Канаду и начала применять уникальную технологию LPG 26 лет назад и с огромным успехом применяет её по сей день.

Методика LPG, разработанная французской фирмой LPG Systems, которая является бесспорным мировым лидером среди технологий эстетики тела. Эта уникальная запатентованная технология применяется для коррекции и быстрого моделирования фигуры, а также для возвращения молодости и красоты коже лица.

LPG процедуры позволяют повернуть время вспять и устранить изменения кожи, связанные со старением, изменением веса, беременностью и исправить другие эстетические недостатки. Всего этого можно достичь без операций и инъекций!

Показания для LPG процедур для тела:

- дряблая, имеющая нездоровый цвет и пониженную эластичность кожа;
- стойкие жировые отложения, такие как «галифе», выпуклый живот, складки на спине, объемные руки и бедра, жировые подушки на коленях, расплывавшаяся талия;
- целлюлит (эффект «апельсиновой корки»);
- излишки кожи после резкого похудения или хирургических операций (бугристость, обвисание, морщины);
- асимметричность ягодичных складок;
- отечность.

Великолепные эффекты LPG методик для тела становятся заметны уже после нескольких процедур и включают:

- выраженное укрепление кожи (повышение тонуса, лифтинг);
- сокращение площади излишних кожных покровов (до 35%);

- формирование новых коллагеновых и эластиновых волокон;
- выравнивание рельефа кожи;
- уменьшение объемов;
- избавление от самых стойких жировых отложений;
- лечение целлюлита;
- усиление микроциркуляции и обмена веществ (на 400%!);
- лимфодренаж;
- улучшение венозного и лимфатического оттока (на 300%).

LPG массаж также оказывает расслабляющее и нормализующее воздействие на нервную систему, тонизирующий и восстанавливающий эффект на мышцы и ткани.

LPG методика для лица (эндермолифт) помогает восстановить молодость и красоту кожи лица, шеи и декольте.

Эндермолифт - это уникальная технология, основанная на стимуляции фибробластов и восстановлении плотности деликатных тканей. Благодаря такому воздействию возобновляется активная выработка коллагена и эластина, что дает долгосрочный эффект омоложения. Эндермолифт дает мгновенный результат, уже после первой процедуры заметен лифтинговый эффект и улучшение текстуры кожи. Каждая последующая процедура - усиливает результаты!

LPG процедуры для лица решают проблемы, неподвластные другим космологическим процедурам, такие как:

- второй подбородок;
- обвислые щеки;
- синяки и мешки под глазами;
- отечность и морщины;
- нежелательный объем подкожно-жировой клетчатки;
- «усталая» от стрессов кожа;
- неровный цвет лица.

Впечатляющие по скорости и стойкости эффекты LPG процедур для лица включают:

- лифтинг и моделирование овала лица, способные заменить инъекции и пластические операции;
- улучшение микроциркуляции и наполнение кожи кислородом, и как результат - сияющий цвет лица;



- избавление от подкожно-жировых отложений в области второго подбородка, брылей и т.
- профилактика поверхностных и уменьшение (сглаживание) глубоких морщин;
- уменьшение отечности, «темных кругов» под глазами, коррекция морщин вокруг глаз;
- реабилитация после пластических операций и других хирургических вмешательств.

LPG метод также успешно применяется в медицине для лечения начальной стадии варикозной болезни, миозитов, радикулитов, в восстановительном периоде после травм и ожогов.

В спорте LPG массаж используется при подготовке спортсменов к соревнованиям, для укрепления мышц и связок, и их скорейшего восстановления после травм.

LPG методики на новейшем LPG оборудовании, в сочетании с уникальными продуктами, созданными в клинике Руфины Крайчик, на сегодняшний день безусловно являются самыми передовыми в науке и практике омоложения, моделирования идеальной фигуры и возвращения молодости и красоты лица!



Just Wine - прикоснитесь к истине



Вино - один из старейших напитков, известных человечеству. Первые упоминания о вине относятся к 6000 лет до нашей эры. История и производство вин - удивительная тайна, покрытая вуалью загадочности и даже волшебства, а люди, знающие толк в вине, приобрели в обществе положение полубогов. Найти настоящего ценителя вин сегодня довольно непросто, однако всем нам хочется хоть чуть-чуть приблизиться к этому древнему и прекрасному искусству и попробовать немного разбираться в винах.

Хотите узнать, как это сделать? Первый шаг - это знакомство со знающим виноделом, который не только поможет приобрести бутылочку хорошего вина, но и поделиться историей, традицией и всеми нюансами производства этого чудесного напитка.

Позвольте представить вам чету виноделов - Алекса и Марину Богомазовых, владельцев винного производства Just Wine в Милтоне, Онтарио. Довольно необычный бизнес для выходцев с постсоветского пространства, скажете вы. Возможно, но когда люди много лет увлечены любимым хобби и впоследствии решаются сделать это делом своей жизни, то результат не заставит себя ждать.

Voted Milton's The Best Wine

just Wine Since 1994

Make Your Own Favorite Wine
Gift Certificates Available

**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

Ведь остается привычка вкладывать душу в то что делаешь, желание делиться успехами с близкими, не оглядываться на трудности и тратить огромные силы, только потому, что занимаешься любимым делом. Именно поэтому, за последние два года вина производства Just Wine удостоились семи престижных международных наград. В 2016 году Just Wine получил 1 золотую, 2 серебряных и 1 бронзовую медаль на конкурсе в Вермонте, США.

В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ПРИНЦИП РАБОТЫ JUST WINE?

На ваш выбор более 100 наименований различных вин: белое, красное, icewine. Вы выбираете приглянувшееся, если вы не знаток, или любимое, если уже вступили на тропу любви к вину. Каждое вино имеет собственную формулу, необходимый сорт виноградного сока, рецептуру и десятки дополнительных нюансов производства. В полном соответствии с этим и производится, заказанное вами вино.

В ЧЕМ ПРЕИМУЩЕСТВО?

- **Цена:** бутылка, произведенного исключительно для вас вина, обойдется в 3-4 раза дешевле, чем в магазинах LCBO.

Для примера: эксклюзивное *Amarone*, производящееся из подсушенного винограда *valpolicello passito*, в LCBO стоит, начиная от \$38 за бутылку. В Just Wine 30 бутылок, 750мл, обойдется вам в \$225.

- **Натуральность:** фактически это органический, безвредный, а скорее, полезный продукт (красное вино является одним из самых сильных антиоксидантов), так как производится без применения сульфатов (доза сульфатов, превышающая норму, является причиной аллергии, например, такой как головная боль).

- **Сырье:** в производстве всех видов вин используется сырье наивысшего качества от самого известного и авторитетного поставщика Winexpert, международного лидера виноделия, следящего за всеми мировыми процессами выращивания винограда. Сок поставляется со всех уголков света: Италии, Австралии, Аргентины, Чили...

- Если у вас приближается большое торжество, то заказ вина в Just Wine - это самое правильное и разумное решение. Возможность персонализированных этикеток!

А подарком к вашему заказу станет беседа с Алексом и Мариной, обладающих бесценным сокровищем - знанием истории вин, тонкостей его производства и рекомендациями по хранению и употреблению вина. Поверьте, один разговор с ними - и вы станете духовно богаче, ибо окунетесь в историю, культуру и традиции, неразрывно связанные с вином. Алекс и Марина все время в движении: осваивают новые технологии, посещают семинары Dave Larocque, известнейшего французского сомелье, организованные Winexpert, для того, чтобы их клиенты имели возможность попробовать самое лучшее. Приезжайте в Милтон, всего 40 минут от Торонто, и вы поймете, почему «истина в вине».

MedV SPA

ANTI-AGING COSMETIC DERMATOLOGY CENTER

БЕЗ УКОЛОВ - ТОЛЬКО ТЕХНОЛОГИИ

Только один раз в году **Beautylicious** с 20 октября – 30 октября 2016 специальные цены доступны не только жителям Yorkville

\$30

Starvac massage

Вакуумно-роликовый массаж.
Решает проблемы лишнего веса,
целлюлита, детоксикация клеток.
Новая технология лимфодренажа
из Франции.

\$75

Neck lift - RELIFT treatment is a combination of technologies for:

- удаление двойного подбородка
- нехирургическая липосакция шеи
- подтяжка кожи шеи

\$50

Eye lift without Botox injections

- моментальная подтяжка бровей
- подтяжка кожи под глазами
- уменьшение мешков под глазами
- удаление морщин около глаз



\$125 «Microdermabrasion, Photo rejuvenation & Hydration»

Включает в себя 3 системы:

- Алмазная микродермабразия
- IPL технологии* - **photofacial!**
- Глубокое увлажнение кожи
с гиалуроновой кислотой

* Интенсивный импульсный свет

SPECIAL SPA / SALON / WELLNESS PROMOTION (при наличии)

Получите бесплатную
копию моей новой книги
"Timeless Beauty: the secret
science of skin beyond 40"
с каждой процедурой Beautylicious.



МАРИНА ВАШКЕВИЧ врач-дерматолог (Беларусь)

На вопросы наших
читательниц, касающихся
красоты и здоровья,
ответит Марина Вашкевич
(член организации
American Academy of
Anti-Aging Medicine).
Её клиники с большим
успехом практикуют не
только в Канаде, но и в США
и Белоруси.

Марина Вашкевич -
автор уникальных
технологий и спикер
международных конгрессов.

Если вы хотите узнать больше
о достижениях современной
эстетической медицины
вы можете заказать книгу на сайте

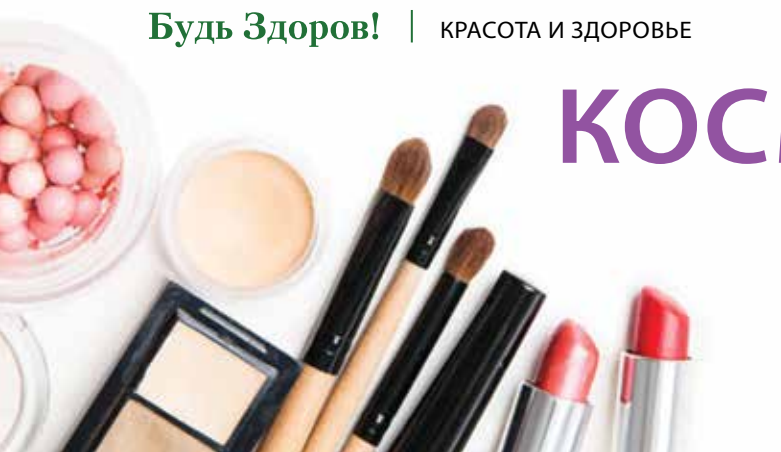


BEAUTYLICIOUS
1240 Bay St.
Suite 403
M5R 2A7

2777 Steeles Ave. W. #18,
Vaughan ON.
M3J 3K5

208 BLOOR St. W. #504,
Toronto, ON.
M5S 3B4

t: 416.922.2227
e: marina@medvspa.com
www.MedVSpa.com



КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА - мифы и заблуждения

Женщины в наше время окружены потоками информации о косметических средствах со всех сторон: реклама, женские журналы, Facebook, подруги. Все наперебой что-то советуют или наоборот, критикуют. Как разобраться: где правда, а где миф? Рассмотрим наиболее популярные мифы о косметических средствах.

Миф №1: Тональные средства сушат кожу и способствуют старению

Тональные косметические средства помогут скрыть дефекты кожи, добиться ровного цвета лица и идеальной текстуры кожи.

Кроме этого, сейчас сложно найти косметическое тональное средство, лишенное увлажняющих компонентов. Также средства имеют такой состав, который при нанесении на кожу лица образует барьер, который с одной стороны - удерживает влагу на поверхности кожи, с другой стороны - защищает кожу от вредного воздействия окружающей среды.

Косметические тональные средства - это своеобразная одежда для вашего лица. Кроме того, многие косметические тональные средства содержат антиоксиданты, нейтрализующие действие свободных радикалов.

Однако следует помнить, что тональные средства не предназначены для активного увлажнения кожи, поэтому следует пользоваться отдельно увлажняющими кремами и наносить косметические тональные средства только на хорошо увлажненную кожу.

Миф №2: Тональные средства, а особенно пудры - закупоривают поры

Современные тональные средства содержат различные микроволокна на основе силикона, которые образуют на коже эластичную сеточку, которая позволяет коже дышать, при этом защищая ее от внешних факторов.

К тому же в состав большинства пудр входят дружественные коже компоненты, которые абсолютно не накапливаются в порах. А напротив, пыль и грязь, попавшие на незащищенную тональным средством кожу, как раз способны закупоривать поры и вызывать воспаления.

Миф №3: Комбинированная и жирная кожа не нуждается в увлажнении

В увлажнении нуждается кожа абсолютно любого типа! Наша кожа ежедневно подвергается влиянию факторов, увеличивающих потерю влаги кожей: центральное отопление, кондиционеры, излучение бытовых приборов, сухой пыльный городской воздух, солнечная активность и многое другое. Выход: обязательно использовать увлажняющий крем, подходящий именно вашему типу кожи, плюс пить не менее двух литров воды в сутки.



Миф №4: Ночью кожа должна отдыхать, ночной крем напрасная трата денег

Как раз наоборот. Самые активные восстановительные и регенерационные процессы в коже проходят около 11 часов вечера. Самое время для действия крема. Ночной крем отличается от дневной именно своей активностью. Нанеся его на очищенную кожу лица вечером, вы обеспечиваете своей коже наилучшие условия к восстановлению.

Миф №5: Косметические средства могут уменьшать размер пор

Размер пор зависит от наследственности. Напрямую на размер пор повлиять нельзя. Однако, зачастую поры кажутся расширенными из-за того, что в них скопилась грязь, кожное сало и отмершие частички кожи. И если поры освободить от этого содержимого, то визуально поры сузятся. Все косметические средства, направленные на уменьшение пор, действуют именно этим способом.

Миф №6: Скрабы, содержащие абразивы, прекрасно помогают очистить поры

Такие скрабы уже становятся вчерашним днем. Если молодая кожа еще способна пережить действие такого скраба, то уже после 30 лет такие скрабы почти противопоказаны. На смену им приходят различные пилинги, которые удаляют омертвевшие частички кожи путем «разжижения» и отслоения. Однако пилинги не следует делать в домашних условиях, а лучше прибегнуть к помощи профессионального косметолога.

Миф №7: Полезно протирать утром лицо льдом

Лед - замечательное средство для тонизирования кожи и улучшения ее цвета, но, к сожалению, не для всех. Если у вас сосуды расположены близко к поверхности кожи, то вам такое «тонизирование» строго противопоказано. Иначе, вы рискуете обнажить лопнувшие сосуды и избавиться от них будет крайне сложно.

Миф №8: Лак для ногтей надо использовать периодически, что бы ногти дышали

Ноготь — это ороговевшая пластинка, не способная к «дыханию». Если вы пользуетесь базовым покрытием, которое содержит питательные вещества и витамины и защищает ногтевые пластины от действия ацетона,

который входит в состав лака, то вашим ногтям ничего не угрожает. Наоборот, они станут только крепче.

Миф №9: Частое расчёсывание делает волосы гуще

Частое расчёсывание способствует улучшению кровообращения кожи головы, что стимулирует рост волос, а также способствует их здоровью. Однако, благодаря этой же процедуре возможно повреждение кутикулы волоса, что вызывает его ломкость. Поэтому лучше всего – умеренность в расчёсывании волос. Вполне достаточно расчёсывать волосы два-три раза в день.

Миф №10: Шампунь нужно периодически менять, потому что волосы «привыкают» к шампуню

"Помыл волосы новым шампунем и такой блеск! Прошел месяц, а блеск уже не тот. Видимо волосы привыкли и шампунь перестал быть эффективным!" Блеска не будет, если с пряди плохо споласкивать. Если обычный шампунь не убирает "сальность" волос, то рекомендуется периодически использовать специальный очищающий шампунь для жирных волос.

Миф №11: Окрашивание хной очень полезно для волос

При всех полезных свойствах, хна имеет ряд очень существенных недостатков. Хна пересушивает пряди и кожу головы. Дубильные вещества, положительно влияющие на жирную кожу, крайне нежелательны для сухого типа волос. Потеряв большое количество влаги, пряди начинают ломаться и выпадать. Частое нанесение хны нарушает защитный слой прядей, а это приводит к появлению тусклости и посеченных кончиков. Да и сами волосы теряют свою эластичность, становясь жесткими и непослушными.

Удачного вам выбора в борьбе за красоту! Но помните, что на состояние кожи и волос влияют не только косметические средства. Есть целый список факторов, которым мы, зачастую, не придаем значения:

- Главный эликсир молодости – вода. Выпивать необходимо 1,5-2 литра в день, иначе кожа будет обезвоженной и ранние морщины гарантированы.

- Немаловажна и психологическая составляющая. Стрессы отражаются не только на внутреннем состоянии, но и во внешнем виде человека.

- Чтобы продлить молодость кожи, необходима сбалансированная диета. Не помешают свежий воздух и солнечные ванны (в пределах разумного). Пребывание на свежем воздухе даст нашей коже витамин D, не содержащийся больше нигде.

- Вредные привычки, будь то курение или пристрастие к алкоголю, ускоряют старение организма. От них желательно отказаться.

Однако косметические средства и процедуры для омоложения лица – необходимы. Их систематическое применение не останется незамеченным. Ухоженная женщина всегда привлекает взгляды, вызывает восхищение. Английский философ Френсис Бэкон говорил: "Красивое лицо является безмолвной рекомендацией".

Следите за собой, будьте успешными и счастливыми!



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

SB SKIN BOUTIQUE

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

*Часов однообразный бой,
Томительная ночи повесть.
Язык для всех равно чужой
И внятный каждому, как совесть!*

Ф. И. Тютчев.

БЕССОННИЦА: болезнь нашего времени

ПРИЧИНЫ БЕССОНИЦЫ

Бессонница, или инсомния — это состояние, для которого характерно нарушение засыпания, раннее пробуждение, беспокойный и фрагментарный сон. Многим из нас знакомо это состояние когда мы хотим, но никак не можем заснуть, в голове — каша из тяжелых спутанных мыслей, возбуждение и одновременно усталость. Бессонница мучает нас, не дает нам нормально работать и жить, убивает иммунитет и ведет к множеству болезней.

Важнейший атрибут бессонницы — это ухудшение дневного самочувствия. Есть люди, чья естественная потребность в ночном сне не превышает 5—6 часов, их обычно называют «короткоспящими» — непродолжительный ночной сон никак не влияет на их самочувствие и работоспособность в течение дня. Кроме того, о бессоннице можно говорить только в том случае, если нарушение засыпания происходит при наличии благоприятных условий для сна. Так что важно не путать инсомнию с ухудшением сна, вызванным различными раздражающими факторами, такими как шум на улице или яркий свет фонаря в лицо. Как правило, при устранении этих факторов сон восстанавливается.

Сон — это один из основных индикаторов здоровья человека, он положительно влияет на работу всех внутренних органов.

Важно всегда помнить, что сохранение продолжительности и качества ночного сна — один из принципов здорового образа жизни. Игнорируя здоровый сон, человек не сможет жить полноценной жизнью. Можно сказать, что здоровый сон — это и есть здоровье.

Что же происходит при бессоннице? В самом течении бессонницы выделяют три этапа: Первый — это трудности начала сна (пресомнические расстройства), т.е. проблемы с засыпанием. Причем постепенно у человека формируются целые ритуалы «отхода ко сну», может появиться «боязнь постели» или страх «ненаступления сна».

Расстройствами второго этапа (интрасомническими) являются частые ночные пробуждения от звуков или от тяжелого сна, кошмара, ощущения болей, нарушения дыхания, резких движений, после которых человеку долго не удается уснуть.

И наконец, на третьем этапе (постсомническом) возникает проблема тяжелого утреннего подъема, пониженной работоспособности, ощущения разбитости, сонливости.

Встречаются случаи, когда человек жалуется, что «не сомкнул глаз в течение ночи», а при обследовании у врача выявляется, что он спит, и не менее 5 часов в сутки. Такая ситуация носит название искаженного восприятия сна (агнозии сна).

Причин для возникновения бессонницы действительно очень много, но можно выделить основные и наиболее распространенные:

Фундаментальная причина — это влияние цивилизации на жизнь людей. Раньше человек ложился спать с заходом солнца, а с появлением электрического освещения появилась возможность продолжать активность в вечерние и ночные часы. Таким образом, за последние 100 лет средняя продолжительность сна снизилась с восьми часов до шести. Причём эта тенденция только набирает обороты.

Самая распространённая причина — это стресс, депрессивное расстройство и эмоциональные реакции (как положительные, так и отрицательные). Люди, которые регулярно испытывают нервное напряжение, рискуют заработать хроническую бессонницу. При этом большинство психических заболеваний также сопровождается нарушениями сна. Избыточное потребление психоактивных веществ, таких как алкоголь, наркотики, никотин и продукты с высоким содержанием кофеина, приводит к нарушению структуры сна и частым пробуждениям в течение ночи. Соматические заболевания, такие как болевой синдром, повышенное артериальное давление, приступы ишемии сердца, язвенная болезнь, также негативно влияют на качественные и количественные показатели сна.

Статистические данные показывают, что женщины больше подвержены бессоннице, чем мужчины. Была описана инсомния, связанная с железодефицитным состоянием, которая чаще встречается именно у молодых женщин. Дело здесь в месячных кровопотерях и частых ограничениях в еде, когда женщины прибегают к различным диетам и отказываются от употребления тех сортов мяса, где в большом количестве содержится этот микроэлемент. А между тем, именно железо участвует в производстве такого вещества, как дофамин, который и отвечает за качество сна.

КАК НАМ ПОБЕДИТЬ БЕССОНИЦУ?

Поскольку в большинстве случаев причина бессонницы – стресс, самая очевидная рекомендация: выйти из этого состояния стресса. Для этого нужно понять его причину и примириться с ситуацией, в которой ты оказался. Часто человеку достаточно не просто понять, что именно его тревожит и лишает сна. Как только причина стресса устранена, или человек меняет свое отношение к этой причине – бессонница проходит. Иногда, для того, чтобы разобраться в ситуации требуется помощь профессионального психолога или врача-сомнолога (специалиста по сну).

Существует два способа лечения первичной бессонницы (причину возникновения которой выявить не удалось) – это когнитивно-поведенческая и медикаментозная терапии. Если речь идет о первичной инсомнии, то именно когнитивно-поведенческая терапия может дать положительные результаты. Этот метод включает в себя ограничение утреннего сна, отказ от дневного сна, устранение всех психостимулирующих веществ и введение активных физических нагрузок в повседневный образ жизни.

Второй вид лечения — медикаментозная терапия. Но здесь есть одно важное замечание: большинство снотворных препаратов обладают массой побочных эффектов. К тому же, они могут вызывать привыкание – их нельзя применять больше двух недель. Сейчас на рынке появляется новое поколение снотворных препаратов, которые можно применять без особого риска в течение нескольких месяцев, но тем не менее использовать их самостоятельно без назначения врача опасно и порой просто бессмысленно. Тот же «простой» мелатонин имеет четкие показания к применению — он может помочь с засыпанием и быстрее перенастроить биологические часы при перелетах, но при хронической инсомнии проку от него не будет.

А вот основные профилактические меры, которые помогут вам не допустить бессонницы:

Строгое соблюдение так называемой гигиены сна: необходимо придерживаться одного определённого времени засыпания и пробуждения. Особенно важно именно пробуждение. Например, человек недосыпает в течение рабочей недели и в выходные старается отоспаться. Но чем позже он встаёт в утренние часы, тем труднее ему заснуть вечером. Утром человек опять встаёт рано и целый день пребывает в разбитом и рассеянном состоянии. И так каждый день, а в выходные история повторяется. Этот замкнутый круг — верный путь к хронической бессоннице. Время пробуждения должно быть всегда одним и тем же.

Отказ от алкоголя в качестве усыпляющего средства. Да, небольшие дозы алкоголя помогают уснуть, но, когда заканчивается процесс метаболизма, сон становится беспокойным и человек начинает постоянно просыпаться. Ещё стоит отказаться от курения – хотя бы в вечернее время.

Правильное питание важно не переедать и не голодать перед сном. Дневное время, особенно утренние часы, лучше проводить при солнечной освещённости. У человека, который весь световой день проводит в помещении, выработка мелатонина нарушается, а это, в свою очередь, приводит к нарушению суточного ритма.

Регулярные занятия спортом. Стрессовая ситуация обычно является спусковым механизмом инсомнии, при этом существует масса методик, которые помогают людям, подверженным постоянным неврозам, расслабиться в вечернее время.

Важно помнить, что бессонница не возникает на пустом месте, у неё всегда есть причина. Иногда нарушение сна может быть для вас напоминанием, что пора посмотреть на свои текущие жизненные обстоятельства как на что-то сомнительное, не вполне отражающее ваши личные способности и потребности. И начать что-то кардинально менять в своей жизни.

Иногда люди сознательно лишают себя сна, руководствуясь тем, что в ночное время легче сконцентрироваться на работе или творчестве, ведь отвлекающих факторов становится меньше и наступает так называемый отказ от внешних бытовых стимулов. Но тем не менее, последние исследования доказывают, что после одной бессонной ночи в крови человека появляются маркёры, свидетельствующие о повреждении тканей головного мозга, а нарушение липидного профиля (жирового обмена), вызванного отсутствием ночного сна, эквивалентно годовому перееданию фастфуда. Так что делайте выводы сами.

Хорошего вам сна и приятных сновидений!

Martinique -
St Lucia

30 декабря - 4 января
4 января - 10 января

**Новый Год и Православное
Рождество на Карибах**




• Капитан
Олег Накариков

- All Inclusive на комфортабельном катамаране Lipari 41-Fountaine Pajot (2012)
- SPA в самом сердце спящего вулкана
- Шоколадный тур на какао плантации
- Маскарад и ужин в Морском Королевстве
- Море солнца и подарков



**Для членов
клуба SLV
скидка 10%**

416-877-0449, 289-684-2548

Reg. #04332359

YYZ Travel Group

905 660 7000 ext.319
416 357 5255

www.saillavie.ca
saillaviecruises@gmail.com
691 Petrolia Rd, North York,
ON, Canada, M3J 2V2



СМАРТФОН - цифровой героин

Смартфон — это волшебство в чистом виде. Это маленькое устройство позволяет мгновенно связаться с кем угодно, в любой точке планеты - через телефон, текст, email, а также Skype, WhatsApp и т.д. Это устройство позволяет "дружить" на Facebook, делать захватывающие дух фотографии, получить доступ к знаниям всего человечества, мерять количество шагов, сделанных нами за день и качество сна по ночам. Невероятно! Однако, не стал ли смартфон занимать слишком большую часть нашей жизни?

У многих людей появилась привычка (больше напоминающая зависимость) не расставаться с телефоном. Конечно, смартфон — прекрасный инструмент для работы и общения в современном мире, отличный источник развлечений и часто воспринимается, как безвредный способ избавиться от скуки. Однако, многочисленные исследования показывают, что интенсивное использование смартфона оказывает пагубное воздействие на многие важные аспекты нашей жизни.

1. Потеря способности к общению на глубоком уровне

Профессор Массачусетского технологического института Шерри Таркл (Sherry Turkle) утверждает, что из-за общения через телефон, особенно СМС,

мы теряем способность к общению на глубоком эмоциональном уровне. Мы видим содержание текста, но не видим мимику и жесты, не слышим интонации, которые так важны для понимания эмоциональной наполненности сказанного. Кроме того, возможность не отвечать сразу и редактировать сообщения перед отправлением может привести к неправильному восприятию личности собеседника.

2. Нарушение сна, бессонница

Согласно социологическим опросам, 44% людей в возрасте от 18 до 24 лет засыпают со смартфоном в руке. Ещё четверть опрошенных согласилась с утверждением «Я не сплю так же хорошо, как раньше, потому что всё время пользуюсь гаджетами». Использование смартфона может негативно сказаться на качестве вашего сна: свет экрана влияет на циркадные ритмы, а сигнал телефона (включая неслышимую днём вибрацию) может разбудить посреди ночи. Кстати, 40% опрошенных (4 человека из 10!) подтвердили, что обязательно проверяют ночью телефон после получения уведомления.

3. Рассеянность внимания, утрата способности сосредоточиться

Хотя смартфоны часто рекламируют как инструмент, который позволит вам

работать даже на ходу, по иронии - они чаще всего становятся главными помехами для нашей продуктивности. Недавнее исследование показало: когда зависимые от смартфонов люди откладывали их, чтобы выполнить одну задачу, они всё равно не могли сосредоточиться. Смартфоны, наряду с другими цифровыми устройствами, приучают наш мозг постоянно отвлекаться и разделять внимание. Другими словами, из-за смартфонов атрофируется наша способность полностью и глубоко сосредоточиться.

4. Потеря способности полностью присутствовать в реальной жизни

Среднестатистический современный человек проводит за компьютером около 8 часов в день. Кроме того, все больше и больше людей начинают свой день с того, что тянутся за телефоном. У 81% людей телефон включён 24 часа в сутки. Более половины millennials (людей, рождённых после 2000 года) подтверждают, что пользуются телефоном постоянно. Однако, каждый раз, когда вы смотрите на экран телефона, вы перестаёте присутствовать в окружающем вас реальном мире; вы перестаёте замечать пейзажи и людей вокруг и может быть, даже чувствовать запахи и слышать звуки. Вас попросту нет в настоящем мире.

Как избавиться от зависимости?

Плохая новость: постоянное использование смартфона может оказать негативное влияние на вашу жизнь. Хорошая новость: исследованиями доказано, что от смартфон-зависимости можно избавиться, хотя это и потребует от вас времени и усилий.

Шаг 1. Проанализируйте, как вы используете телефон

Определите, сколько времени вы тратите на свой телефон за день, как и для чего вы его используете. Осознание этого поможет вам более рационально подходить к обращению с телефоном. Упростить анализ помогут, по иронии судьбы, специальные приложения для смартфонов. Многие из них помогут не только определить, как вы используете телефон, но и автоматизировать это использование, например блокировать доступ к некоторым приложениям в течении рабочего дня, ограничивать время использования приложения, и т.д.

Шаг 2. Откажитесь от умного телефона и купите «глупый»

Самый очевидный способ избавиться от зависимости — пользоваться устройством, с которого можно только звонить и отправлять SMS, ведь если на телефон нельзя установить приложения, то не будет и соблазна постоянно их использовать. Любопытно, что больше всего любителей «глупых» телефонов — среди разработчиков в Silicon Valley (Кремниевой долине). Это те самые люди, которые занимаются производством вызывающих привыкание приложений; однако «глупый» телефон позволяет им лучше сосредоточиться на своей работе. В отличие от вас!

Помимо экономии внимания, у «глупых» телефонов есть ещё несколько серьёзных преимуществ. Во-первых, они намного дешевле своих «умных» аналогов. Сюда же можно включить и экономию на плате за мобильный интернет. Во-вторых, имея простой телефон, вы избавитесь от соблазна постоянно гнаться за новейшими, последними моделями. Ведь если всё, что вам нужно — это звонить и отправлять SMS, вам не понадобится устройство с ещё более чутким встроенным монитором сердечного ритма!

«Глупые» телефоны к тому же безопаснее в плане хранения конфиденциальных данных и часто встречаются у руководителей высшего звена - если телефон внезапно потеряется или его украдут, то компании будет нанесён гораздо меньший урон.

Шаг 3. Сделайте свой смартфон глупее

Что делать, если, взвесив все за и против, вы решили, что обычный телефон не для вас?

Например, вам необходимо отвечать на письма или пользоваться другими приложениями по работе. Или вы не представляете жизни без фотосъёмки встроенной камерой. В таком случае, продолжайте пользоваться всеми преимуществами «умного телефона» но сделайте его слегка «глупее».

Тактика № 1.**Измените настройки телефона**

Отключите уведомления. В большинстве приложений уведомления включены по умолчанию - ведь разработчики этих приложений изо всех сил стараются привлечь вас к их использованию! И ваш телефон пищит, вибрирует, мигает каждый раз, когда приходит новое сообщение или комментарий к вашей фотографии в Instagram. Чтобы избавиться от этого зуда, зайдите в каждое приложение и вручную отключите уведомления.

Тактика № 2.**Удалите бесполезные приложения**

Другой способ сделать свой смартфон глупее, сохранив в то же время все его преимущества — удалить приложения, которые заставляют вас постоянно отвлекаться (например, многочисленные игры и приложения для социальных сетей вроде Facebook, Twitter, Snapchat) и оставить только полезные приложения такие как вызов такси Uber или Google Maps, которые несомненно облегчают нашу жизнь, но при этом их не нужно проверять постоянно.

Мы надеемся, что эти простые тактики помогут вам освободиться или облегчить зависимость от «цифрового героина». Будьте хозяевами вашей техники, а не её рабами!

ПСИХОТЕРАПИЯ

**Валерий
Белянин**
Психолог
Registered
Psychotherapist

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

ONLY FOR OCTOBER
1+1 FREE
FOR ONLINE
&
IN STORE* SHOPPING

ХРАПИТЕ?

asonor®

Средство на натуральной основе
Без стероидов
Без побочных эффектов

Премечание: asonor® это не лекарство, в 75% случаев снимает храп, при правильном использовании.

*In-store promotion available only in the 6 pharmacies mentioned in this advertisement.

1) 101 Medical Pharmacy 101-1520 Steeles Ave. W Vaughan, ON L4K 3B9 (905) 597-4433	2) Allan's Community Pharmacy 113-131 Atkinson Ave Thornhill ON L4J 8L7 (905) 709-3414	3) Dufferin Finch Pharmacy 2 Champagne Drive North York, ON M3J 2C5 (416) 565-6669
4) New Canyon Pharmacy 564 Sheppard Ave. W North York, ON M3H 2R9 (416) 633-6599	5) Main Exchange Pharmacy 800 Steeles Ave. W, Unit B8 Thornhill, ON L4J 7L2 (905) 761-3345	6) Health Solutions Pharmacy 5927 Bathurst Street North York, ON M2R 3T5 (416) 221-2444

7) Online at: bluesky-best.ca & www.asonor.ca ☎ (647) 430-7047 ✉ info@bluesky-best.ca

MONEY BACK GUARANTEE IF NOT SATISFIED!!!



Искусство быть самим собой. Часть 3 СТИЛИ И СМЫСЛЫ

В прошлый раз мы говорили о стилях привязанности, вырабатываемых в детстве, и описали их как:

- | | |
|---------------------------|----------------------|
| 1. надежный | 3. избегающий |
| 2. тревожно-амбивалентный | 4. дезорганизованный |

Особенное внимание было уделено "надежному" стилю. Люди, обладающие этим стилем, твердо стоят на земле: "Что бы не случилось, я с этим справлюсь сам, или найду помощь в других. Если я испытаю негативные чувства, я смогу их пережить, и найду поддержку в других."

"Надежный" стиль приводит к более полной и счастливой жизни, и потому в процессе терапии мы стремимся скорректировать существующий стиль и приблизить его к "надежному."

Что же каждый из нас может сделать, чтобы приблизиться к этому стилю?

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

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)

T: 416-843-4963

Locations:

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

Прежде всего, давайте уточним. Упомянутые выше "стили привязанности" свойственны маленьким детям. Когда мы вырастаем, мы переносим этот же подсознательный стиль на отношение к миру в целом. Когда мы делаем что-либо подсознательно, мы не осознаем, что мы привносим что-то свое в ситуацию. Нам кажется, что то, что мы видим и то, что происходит — это объективная реальность, которая никак не зависит от нас, и в которой мы либо являемся пассивными жертвами, либо должны контролировать и манипулировать этой реальностью; или проще сказать, менять её.

Что же мы привносим в объективную реальность от себя, или другими словами, какова субъективная часть каждой ситуации?

Осмысление. Задумайтесь: только сознательное существо может описывать происходящее с ним, тем самым осмысливая, т. е. привнося смысл в данную ситуацию.

Иногда говорят, что сознание — это машина по созданию смыслов. Однако, подсознание — это тоже машина по созданию смыслов, только, в отличии от сознания, подсознание научилось создавать свои смыслы в раннем детстве, начиная с невербального (до-языкового) периода младенчества. Кроме того, некоторые психологические школы, например, школа Юнга, говорят о памяти рода (а поскольку мы все в конечном итоге имеем общих предков, то род включает все человечество), а последние исследования дородового и послеродового развития показывают, что ребенок начинает учиться родному языку в утробе матери.

В любом случае, те смыслы, которые мы создаем неосознанно, мы проецируем на внешний мир и воспринимаем сознательно как что-то объективное.

Давайте проведем эксперимент. Пожалуйста, письменно закончите следующие предложения:

- | | |
|------------------------|-------------------|
| 1. Человек должен... | 4. Я должен(а)... |
| 2. Человек не может... | 5. Я не могу... |
| 3. Жизнь устроена... | |

Внимательно посмотрите на написанное. Это те смыслы, которые вы неосознанно создаете и привносите в ваш мир. Если вы сейчас возражаете мне, что то, что вы написали — вполне осознанно, то попробуйте поработать с написанным с помощью терапевта, и вы увидите, что в основе написанного лежат смыслы (подсознательные программы), созданные в раннем детстве.*

Эти представления (смыслы) созданы вами и, если они не приносят вам радости и счастья, вы можете их изменить. Но! Это сложный процесс, требующий мужества. Какими бы неудачными и устаревшими не были наши подсознательно созданные смыслы, они прочно стали частью вашего "я" и вам будет страшно от них отказаться. Как человека, много лет просидевшего в тюрьме, страшит жизнь на воле, так и вас будет страшить отказ от привычных представлений.

Первый важный шаг — это напоминать себе, что любое оценочное суждение принадлежит не внешнему миру; оно полностью принадлежит вам (т. е. вы его создаете сами). Не пытайтесь эту оценку изменить, просто отмечайте её. Спросите себя: приносит эта оценка мне радость? Если нет, на что я могу её заменить? Могу я позволить себе не иметь никакой оценки в данной ситуации?

Продолжайте повторять это упражнение как можно чаще, и постепенно вы начнете замечать, что **между внешним миром и вашими суждениями о нем появилось пространство свободы**. Но об этом в следующий раз.

** Я предлагаю 30 минутную бесплатную консультацию по этому вопросу первым 10 читателям, которые ко мне обратятся.*

HAND & STONE®

MASSAGE AND FACIAL SPA



REGISTERED MASSAGE



FACIALS



WAXING

Our Registered Massage Therapists
will **reduce** your stress and
soothe your aches

Relaxation, Deep Tissue,
Hot Stone, Couples, Prenatal



Our highly trained Skin Therapists using some of the world's best
known products will **improve** your complexion and help
reduce and **prevent** signs of aging

What are you waiting for? Don't waste your benefits.

We're in your backyard on Disera at Bathurst and Centre facing Walmart. **Call us at 905-771-1772.**

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



ГЛЮТЕН: почему он вреден для нашего здоровья?

*В последнее время
все чаще можно
увидеть "глютен",
"без глютена", "рецепты
без муки" и т.д.*

Современные защитники здорового питания пропагандируют отказ от глютеносодержащих продуктов, объясняя это многими причинами. При этом, большинству людей сложно представить даже один день, прожитый без кусочка хлеба или макарон.

Возникает вопрос: что такое глютен и почему стоит его избегать? Или, по крайней мере, ограничивать употребление глютеносодержащих продуктов, в основном - продуктов из пшеничной муки? Дело в том, что последние многочисленные исследования доказывают, что глютен может наносить вред не только отдельным органам, но и всему организму в целом.

Ученые утверждают, что нет ничего в нашем теле, на что глютен бы не повлиял, тем или иным образом.

Что такое глютен?

Глютен — это вещество, состоящее из двух протеинов: глиадин (*Gliadin*) и глютеина (*Glutenin*). Проблему создает именно глиадин. Само слово глютен происходит из латинского языка, означающее "клей". Именно глютен в муке придает тесту его упругость и эластичность, и позволяет ему "подниматься".

Где встречается глютен?

Глютен содержится в пшенице и всех продуктах из нее (включая пшеничные зародыши и пшеничные отруби). Глютен составляет 80% от веса всего протеина в пшенице.

Хотя пшеница и является лидером по количеству глютена, он также содержится и в других продуктах, таких как: ячмень, рожь, овёс; в большинстве полуфабрикатов, соусов, сухих завтраков, колбас, сосисок и паштетов; в молочных продуктах с добавками, соевом соусе (он на 50% состоит из пшеницы), майонезе, сыре "Рокфор" с плесенью, сухофруктах, спелте (полбе), а также пшенице хорасан (коммерческое название "камут").

Почему глютен вреден для нас?

Первый раз о проблемах с глютенom заговорили в 30-х годах, уже в 1950 году была открыта целиакия или глютенная болезнь. И начиная с этого времени счёт людей, страдающих от этой болезни непрерывно растёт.



Что же произошло? Что случилось с пшеницей? Почему наши предки употребляли пшеницу и рожь и, вроде бы, не мучились? Ответов на этот вопрос много; однако очевидно, что современная пшеница — это все, что угодно, но уже далеко не то, чем питались наши предки. Количество глютена в современной пшенице увеличилось до 80 раз. Тут повлияли многие факторы: скрещивание, генетическая модификация, пестициды, химические удобрения.



Кроме того, наши предки подготавливали пшеницу - сушили на солнце, замачивали, проращивали, ферментировали на медленных дрожжах, пекли в традиционной печи. А сейчас, в век индустриализации и погоне за прибавочной стоимостью, обо всем этом забыли.

Механизм действия глютена на наше тело

Вы съели кусочек хлеба, он попал в вашу пищеварительную систему и, в конечном итоге, в кишечник, где глютен (вернее глиадин) вызывает атаку со стороны нашей иммунной системы, так как она воспринимает глютен, как инородный организм, от которого надо скорее избавиться (типа вируса, бактерии, грибка и т. д.)

Однако, большая проблема заключается в том, что глиадин очень схож по своему строению с протеинами тканей наших органов, таких, как щитовидная железа, панкреатическая железа, нервные клетки и даже сердце! Поэтому и получается, что вместе с глиадином под удар попадают и клетки нашего организма.

Антитела, выработанные нашим телом к глютену, начинают атаковать и уничтожать клетки и ткани, содержащие протеины, схожие по строению с глиадином. В итоге развиваются болезнь (зоб) Хашимото (щитовидная железа), диабет 1-типа (панкреатическая железа), состояния и болезни головного мозга и нервной системы (рассеянный склероз).



Также, антитела атакуют стенки кишечника, в результате чего клетки преждевременно погибают, что приводит к проблемам с пищеварением и всасыванием питательных веществ. В результате — дефицит витаминов, минералов, вздутие живота, запоры или диареи. Со временем, эта реакция организма на глютен может привести к синдрому повышенной кишечной проницаемости.



Глютен вызывает зависимость. Когда глютен распадается в нашем пищеварительном тракте, происходит формирование пептидов, называемых глютеиновые экзорфины (очень схожие по своей структуре с психоактивными наркотиками — опиум и морфин), которые активируют опиоидные рецепторы в нашем головном мозге. Кстати, точно такой же механизм действия имеет сахар. Самые большие пищевые наркотики нашего времени - это пшеница и сахар.

Симптомы и признаки чувствительности к глютену

Определить, если у вас есть чувствительность к глютену, достаточно сложно. Ни один медицинский тест не дает 100% ответа. К тому же, симптомы разнообразны и их легко можно спутать с другими заболеваниями.

Неполный список заболеваний, которые могут быть вызваны или течение которых может быть осложнено чувствительностью к глютену:

- заболевания центральной и периферической нервной системы
- психиатрические заболевания
- рассеянный склероз
- эпилепсия
- болезнь Альцгеймера
- болезнь Паркинсона
- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания печени
- заболевания верхних дыхательных путей
- диабет 1 типа
- злокачественные опухоли
- артрит, остеопороз
- дерматит, псориаз
- аллергии
- бесплодие
- усталость, депрессия
- анемия
- болезнь Крона
- болезнь Хашимото
- бессонница
- запор



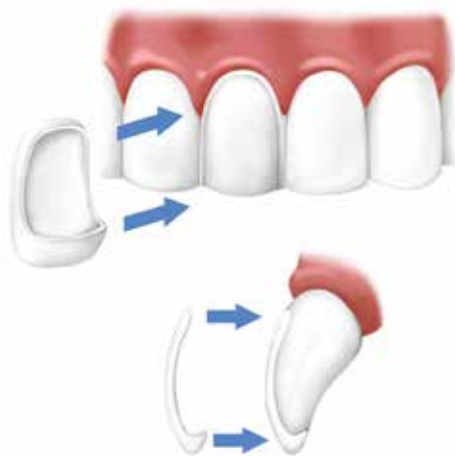
Многие люди, особенно страдающие от ауто-иммунных заболеваний, отказавшись от глютена, улучшают симптоматику болезни. В одном из самых знаменитых госпиталей Америки — госпиталь Джона Хопкинса (The John Hopkins Hospital) практикуют питание без глютена для детей с аутизмом, как один из видов терапии.

Стоит ли отказываться от глютена? Даже если Вы здоровы, все равно стоит отказаться от глютена - хотя бы на время, чтобы проверить, если у вас есть к нему чувствительность. Для этого Вам надо перестать употреблять продукты, содержащие глютен, в течении 30 дней. А спустя 30 дней вам надо съесть перловой каши на пару с кусочком хлеба и посмотреть, как вы себя чувствуете.



ВИНИРЫ: "ГОЛЛИВУДСКАЯ" УЛЫБКА из стоматологического кресла

Многие люди недовольны цветом или формой своих зубов. Некрасивые зубы не только портят лицо, но и часто вызывают чувство дискомфорта и приводят к внутренним комплексам, не позволяющим улыбаться и смеяться от души.



Когда речь идет только о цвете — это еще полбеды, во многих случаях данная проблема решается с помощью отбеливания, если только цвет зубов не изменен слишком сильно. Однако, если зубы имеют некрасивую форму — от рождения, а также в результате травмы или кариеса, то идеальным решением могут стать виниры.

Виниры (англ. *porcelain veneers*) — вкладки на передние зубы — позволяют изменить форму, цвет зубов, исправить дефект их положения и достичь ослепительной «голливудской» улыбки.

С помощью виниров можно решить проблемы «тетрациклиновых зубов» и флюороза, а также зубов, потемневших в результате лечения каналов. Винирами можно незначительно скорректировать форму зубов без использования брекетов: например: кривые, слишком короткие зубы или промежутки между зубами. В комплексе с пластикой десен установка виниров решает проблему «десневой улыбки».

Кроме того, устанавливая зубные виниры на жевательные зубы, стоматологи-эстетисты добиваются эффекта лифтинга для скулы.

КАК ДЕЛАЮТСЯ ВИНИРЫ?

Винир представляет из себя тонкую, обычно керамическую, чешуйку, которая прочно приклеивается к зубу. В качестве материала используют, в основном, композитные материалы - те из которых делают светоотверждаемые пломбы, и фарфор (керамику). Фарфоровые виниры на сегодняшний день являются не только самыми щадящими, но и самым гигиеничными, а, следовательно, долговечными. Фарфор легко очищается, на нем практически не образуется налет, и он наиболее близок к эмали по своим физическим характеристикам. А с точки зрения эстетики - ему вообще нет равных.

Для начала врач и пациент определяют цвет и форму, которую они хотят получить. Далее, под анестезией зубы подготавливаются к процедуре установки виниров, т.е. снимается тонкий слой эмали (0,5 миллиметра), который в последующем заменит фарфор.

Врач снимает слепки с зубов, по которым в лаборатории отливают модели из гипса. На этих моделях техник, как художник, «ваяет» будущую форму и цвет зубов. Далее, готовые виниры поступают в клинику, где врач примеряет и фиксирует их на специальный композитный цемент, который обеспечивает очень прочную и долговечную связь винира с зубом.

ПОДГОТОВКА ЗУБОВ ПОД ВИНИРЫ

В большинстве случаев перед установкой виниров зубы обтачиваются на нужную толщину примерно от 0,3 до 0,7 мм, а затем на поверхности устанавливаются виниры.

Так стоит ли верить громким слоганам типа: "Только у нас! Виниры без обточки"? В 95% случаев зубы приходится обтачивать, чтобы с помощью виниров скорректировать форму и размер зубов. Обточка не нужна только в том случае, если зубы - небольшого размера и между ними имеются промежутки. Однако, если наблюдается скученность, а сами зубы средних или крупных размеров, то без обточки не обойтись. Дело в том, что стандартная толщина винира составляет минимум

0,6 миллиметров. Если его наклеить на зубную поверхность без предварительной подготовки, то зуб будет казаться слишком выпуклым и выглядеть ненатурально.

Существуют также так называемые "голливудские" виниры, или люминеры, толщина которых бывает и в 0,2 миллиметра, и которые можно устанавливать на зубы без обточки.

Кстати, все "голливудские" улыбки сделаны не на киностудиях, а в стоматологическом кресле. Более того, виниры были придуманы дантистом из Голливуда - именно для кино. Первоначально, они делались из пластмассы и надевались специально для съемок. И только новейшие технологии позволили создавать виниры из керамики и приклеивать их на композитные цементы на долгие годы.

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 страховых, включая Family Benefits & Welfare

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

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

416-630-0052





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