

BE HEALTHY! Будь Здоров!

MONTHLY MAGAZINE

JULY-AUGUST 2018

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
СТРУКТУРА
ДНК

GYROTONIC®
В ВОПРОСАХ
И ОТВЕТАХ

ЭКОЛОГИЯ
ЖИЗНИ -

стр. **26** путь
к гармонии

ЧИСТОТА
РЕЧИ И УМА

МЕБЕЛЬ
В ДОМЕ:
ВРЕДНАЯ
И ПОЛЕЗНАЯ

ПЕРВЫЕ ЛЕТНИЕ
БЕЛЫЕ
ГРИБЫ

КАК МЫ
СОЗДАЕМ
СВОЙ МИР

«ЭКОЛОГИЧНЫЕ»
ОТНОШЕНИЯ
ЗАБОТА О БЛИЗКИХ



16

- 4** Первые летние белые грибы
- 6** Яблочно-свекольное гаспачо
- 7** Рак поджелудочной железы - приговор или нет
- 8** Мебель в доме: вредная и полезная
- 10** Информационная интоксикация и детокс
- 11** Санаторий ЛАБРИУТ - КАНАДА
- 12** Соматическая йога: базовый комплекс упражнений
- 14** Наш дом: токсичный или здоровый
- 16** Преодолеваем препятствия на пути к успеху и гармонии

- 17** «Экологичные» отношения: забота о близких
- 18** Gyrotonic в вопросах и ответах
- 20** Древняя азбука Русов: Творение Бытия по замыслу Всевышнего
- 22** Чистота речи и ума
- 24** Возвращение к нашей «кристаллической» сущности
- 25** Энергетическая структура ДНК
- 26** Экология жизни - путь к гармонии
- 28** Сохранить молодость и здоровье на долгие годы
- 30** Как мы создаем свой мир



Будь Здоров!

BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinov

Editors
Elena Zavvalova,
Farida Samerkhanova

Digital Manager:
Andrey Urusov

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy,
Natasha Zarubin, Natalia Botova,
Vitaly Litvinov, Svetlana Poltavets,
Doris Fin, Svetlana Rogozhnikova,
Olga Danilevich, Kate Kopylova,
Marina Neiman-Fishman

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

CONTACTS

Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

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

**Recipient of 2016 and 2017 NEPMCC
Award for Best Editorial Concept and
Visual Presentation.**

SUBSCRIPTION & SALES

Single copy: \$4.
Annual subscription
\$48 (Canada), \$60 (US),
\$72 (outside of Canada & US).

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

Грибы в Онтарии круглый год!

Первые летние БЕЛЫЕ ГРИБЫ

Продолжаем серию заметок о съедобных и лекарственных грибах Онтарии. После затянувшейся прохладной весны наконец наступило долгожданное лето. А с ним пошла первая волна летних белых грибов и многих других трубчатых грибов, относящихся к семейству Болетовых.

Белый гриб имеет множество народных названий: Боровик, Печура, Беловик, Буравик, Глухарь, Жатник, Толкач, Коровка, Коровятник, Струень и др. Произрастает этот гриб одиночно или группами в хвойных и смешанных лесах, на полянах, прогалинах, на пнях, образуя микоризу (сплетение мицелия гриба с корнями высших растений) с разными деревьями (сосной, елью, буком, берёзой, дубом и др.). Широко распространен в Онтарии, а также во всех странах Северного полушария в зоне умеренного климата. Сезон – с конца мая по октябрь.

Белые грибы употребляются в пищу с древних времен. Но особенной популярностью эти грибы пользуются в России и республиках бывшего Советского Союза. Во время многочисленных религиозных постов белые грибы традиционно заменяли мясные блюда, т.к. химический состав этих грибов отличается повышенным содержанием белков, углеводов, жиров, клетчатки, витаминов, микроэлементов и других веществ, необходимых человеку для полноценного питания. В кулинарии белые грибы употребляются свежими (жареными или вареными), маринованными или сушеными (например, в виде сухого



порошка в качестве приправы, придающей блюду характерный грибной вкус и аромат). Блюда из белых грибов можно готовить без дополнительного отваривания. Так как белые грибы при обработке не темнеют, их часто используют в супах, где они дают прозрачный, чистый бульон.

Что касается заготовок, лучший метод сохранения белого гриба – это их сушить или замораживать.

Нашим предкам были хорошо известны не только пищевая ценность белого гриба, но и его лекарственные свойства, которые были в последующем подтверждены многочисленными исследованиями. В народной медицине белый гриб с успехом применяют как общеукрепляющее средство, повышающее иммунитет. Считается, что белый гриб помогает мобилизовать защитные противоопухолевые системы организма, а в случае заболевания затормозить развитие опухолей, распространение

метастаз и способствует выводу токсичных веществ из организма. Поэтому настойки, экстракты, вытяжки, порошки и другие лекарственные препараты из белых грибов широко применяют для профилактики и лечения злокачественных опухолей и доброкачественных образований.

Приехав в Канаду, многие наши соотечественники мечтают и здесь ходить в лес за грибами. Однако многие не знают, где собирать грибы, какие из них разрешено собирать, да и считается, что в онтарийских лесах грибы не встречаются в больших количествах.

Во-первых, в Торонто с 1973 года существует микологическое общество, которое организует походы в лес за грибами каждый год с весны до поздней осени и даже зимой, помогая начинающим грибникам в определении видов грибов и мест, где их можно найти. Заплатив небольшой взнос около 35 долларов в год, вы становитесь членом микологического общества Торонто и Северно-Американской микологической

ассоциации и получаете возможность ходить за грибами со специалистами из Торонто, а, при желании, и со знатоками лесных грибов во всех штатах Северной Америки. Членство в микологическом обществе – это замечательная возможность пообщаться со специалистами и просто любителями лесных походов за грибами из многих стран мира.

Во-вторых, в каждом графстве (County) Онтарии, канадским правительством создана серия лесных угодий, в которых разрешается собирать грибы всем желающим. Список этих угодий можно найти на интернете (Forest Tracts in Ontario), а также в любом городском муниципалитете (City Hall).

В-третьих, можно стать членом организации Леса Онтарии (Forests Ontario) и объездить всю провинцию, принимая активное участие во всех мероприятиях этой организации. Или за небольшую плату можно вступить в организацию, объединяющую собственников лесных участков в Онтарии (Ontario Woodlot Association), и для этого не обязательно иметь свой лес. Однако, при желании, можно приобрести недорого (почти 90% платит правительство) свои угодья на севере Онтарии, где природа изумительная, а собирать грибы можно в течение всего года в своём собственном лесу. Это прекрасный вариант для тех, кто всерьёз увлекается грибами и хотел бы их собирать как можно чаще.



Белый гриб широко используют в геронтологии (тормозит старение организма).

Также белый гриб применяют для снижения активности вирусов гриппа и иммунодефицита, для профилактики и лечения сердечно-сосудистых, желудочно-кишечных заболеваний и заболеваний лимфатической системы, для лечения головной боли, повышения жизненного тонуса, улучшения обмена веществ, лечения ожогов, синяков, обморожений и стойких язв, лечения кожных заболеваний, импотенции и при ослаблении полового влечения, в качестве косметического средства (для общего ухода за кожей, против угрей и морщин, как омолаживающее средство), для улучшения кровотока, лечения мышечных болей, судорог, болей в сухожилиях, против онемения конечностей, как противовоспалительное средство (абсцессы, фурункулез). И это далеко не полный перечень лекарственных свойств, которыми обладают белые грибы!

Поэтому после хорошего дождя не упустите возможность сходить в лес, смешанный или сосновый, вдохнуть свежего лесного воздуха, насладиться удивительной красотой природы Онтарио, а если посчастливится, то и собрать вкусных целебных грибов. Удачи вам и будьте здоровы!

Светлана Полтавец
Со-автор книги
“Атлас грибов-целителей”

**Наше внимание
и профессионализм
ПОМОГУТ ВАМ
УЛЫБАТЬСЯ
ЧАЩЕ!**

(647) 997-2881



**Алёна
АССАНОВИЧ**

Registered Dental Hygienist,
Self-Initiated

GentleDentalHygieneClinic@gmail.com



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



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

**ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ
ЗУБОВ И ДЕСЕН**

5 дней в неделю
(дневные и вечерние часы)

Косметическая стоматология

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

Хирургия

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

Принимаются все виды страховок
включая Family Benefits
& Welfare

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

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО

416-630-0052



В Торонто стоят жаркие летние дни и, зачастую, хочется не столько кушать, сколько пить. И не только мне, но и многим из вас, дорогие читатели «Будь Здоров!». В это время года одним из моих самых любимых блюд является гаспачо – сладкая вариация этого известного португальско-испанского блюда.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 большая свекла, очищенная и нарезанная кубиками для блендера (~1 чашка)
- 1 средний спелый помидор, нарезанный (~1/2 чашки)
- 1 маленькое яблоко (сорта Ida Red, Empire или другие), очищенное и нарезанное (~1/2 чашки)
- 1 большой стебель сельдерея, нарезанный
- 2-3 см кусочек свежего имбиря, нарезанный (~1 столовая ложка)
- 1-2 зубчика чеснока
- 1/2 ч.л. соли (или по вкусу)
- 1/4 ч.л. кориандра, порошка или свеженатёртого
- 2 ст.л. свежесжатого лимонного сока или 1 ст.л. яблочного уксуса
- 1 стакан воды
 - 1 средняя морковь, натертая (~1/2 стакана)
 - 1/2 чашки капусты (краснокочанной или белокочанной), натертой или измельченной
 - 1 горстка крупно нарезанного укропа или петрушки



*Путешествие в мир здоровой кулинарии
с шеф-поваром Дорис Фин*

ЯБЛОЧНО-СВЕКОЛЬНОЕ ГАСПАЧО: наполняемся летней энергией

Гаспачо – это удивительное блюдо, которое может быть, как освежающим и прохладным (но в то же время очень питательным) напитком, так и насыщающей пищей в зависимости от ингредиентов, которые вы используете, насколько тонко вы их размельчаете. Некоторые варианты гаспачо напоминают всеми любимый холодный борщ!

Стоит упомянуть, что в рецепте гаспачо, который я предположу вам сегодня, используются исключительно сырые овощи и зелень. На создание этого рецепта меня вдохновили знакомство с различными сообществами по всему миру, рацион которых составляют преимущественно сырые продукты. Как известно, сыроедение — это система питания, в которой

полностью исключается употребление любой пищи, подвергшейся температурной обработке (варке, жарке, запеканию, приготовлению на пару, охлаждению, замораживанию и тому подобное). Основным аргументом в пользу сыроедения, является стремление сохранить пищевую ценность потребляемых продуктов. Блюда, приготовленные из сырых продуктов, как правило, красивы и аппетитны, и дают огромный прилив энергии.

Однако, если вы предпочитаете теплый вариант гаспачо, то осторожно нагрейте готовый суп на плите, часто перемешивая и не давая закипеть. Проверяйте температуру периодически и снимайте с огня, как только суп станет достаточно теплым.

Дополнительные ингредиенты:

- 1/2 чашки квашеной капусты
- 1/2 чашки кефира (или кефира на кокосовом молоке)
- 1 средний спелый авокадо, нарезанный кубиками
- Для остроты можно добавить 1/4-1/2 ч.л. черного перца или кайенского перца

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ...

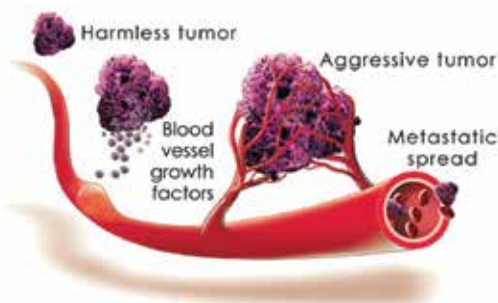
1. В мощном блендере соедините свеклу, томат, яблоко, сельдерей, имбирь, чеснок, соль, кориандр, лимонный сок, воду и перец.
2. Перенесите в большую миску и добавьте тертую морковь, капусту и квашеную капусту.
3. Для подачи на стол разлейте в глубокие тарелки, добавьте кефир и несколько кусочков авокадо.
4. Украсьте укропом или петрушкой.

Гаспачо можно подавать с поджаренным кислым хлебом (хлебом из дрожжевого теста на кислом молоке), кусочками авокадо, проростками, маслом кунжута или трюфельным маслом.

Суп гаспачо прекрасно хранится в холодильнике до 5 дней. Традиционно этот суп готовится заранее и подается на следующий день, когда вкус становится более насыщенным и богатым.



История возникновения гаспачо уходит в начало 15 века, когда суп гаспачо был едой бедняков. Еще во времена, когда большая часть нынешней Испании была частью Римской империи, легионеры в качестве освежающего напитка использовали воду с разведенными в ней каплями уксуса. Позже в такой напиток начали добавлять чёрствый хлеб, оливковое масло и чеснок. Такая похлебка одновременно восстанавливала силы мужчин, весь день трудившихся под палящим солнцем, и утоляла жажду. Часто это было основной пищей, поэтому во время работы в поле среди нескольких крестьян выбирался *gazpachero* — человек, который и готовил гаспачо. Это блюдо считают прародителем гаспачо. Позже, в начале XIX века, в этот рецепт добавились помидоры и другие овощи, и тогда родился современный вариант супа. Тогда же гаспачо начал распространяться по Европе.



РАК ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ - ПРИГОВОР ИЛИ НЕТ?

Рак является основной причиной смертности в Канаде. На основе статистики 206200 пациентов были диагностированы и 80800 умерли от рака в 2017 году.

На основе оценок (2017) ожидается, что:

- 1 из 2 канадцев заболеют раком в течение своей жизни;
- 1 из 4 канадцев умрут от рака.

Рак поджелудочной железы встречается в 3% случаев рака. Тем не менее, наряду с раком желчного пузыря, это одна из очень опасных разновидностей опухоли. Рак поджелудочной железы сложно диагностировать, особенно на ранних стадиях, а на более поздних стадиях его симптомы трудно дифференцировать с проявлениями заболеваний соседних органов. Кроме того, он часто дает метастазы в печень, а в случае распространения на печень, прогноз, зачастую, крайне неутешителен. Что касается способов лечения, все знают о хирургии, радиотерапии и химиотерапии. Однако, оперативное лечение этой формы рака является одним из самых сложных, а эффективные противоопухолевые химиопрепараты могут быть настолько токсичными, что иногда можно потерять пациента из-за этой токсичности. Также часто приходится иметь дело с больными, которым невозможно применить эти виды противоопухолевой терапии. Как следствие, выживаемость таких пациентов во многих случаях крайне низка.

Означает ли такой диагноз приговор?



Показанный по канадскому телевидению сюжет говорит о том, что нет! Пациент, имеющий рак поджелудочной железы с метастазами в печени и получавший препарат Неовастан, был жив и вел нормальный образ жизни спустя 5 лет после постановки диагноза! Более того, прекратилось развитие опухоли и распространение метастаз. Таким образом, болезнь из последней, смертельной стадии перешла в стадию, не угрожающую жизни, и, самое главное, не мешающую вести нормальный образ жизни.

Неовастан – это жидкий экстракт хряща акулы, подавляющий рост кровеносных сосудов, необходимых для питания опухоли, и активность матриксных металлопротеиназ (MMPs). Неовастан обладает сложным комплексным воздействием, и, как объясняется в передаче, кардинально отличается от различных порошков хряща акулы, продаваемых в магазинах здоровой пищи. Многочисленные исследования подтвердили полную безопасность препарата и отсутствие побочных эффектов его применения (полное отсутствие последствий в виде тошноты, рвоты, потери волос, ухудшения показателей крови, характерных для химиотерапии), а также высокую эффективность его использования в комбинации с другими методами терапии рака и индивидуальном применении при раке поджелудочной и предстательной железы, раке почек и лёгких.

Полная версия репортажа:
[youtube.com/watch?v=oardv9hpyjy](https://www.youtube.com/watch?v=oardv9hpyjy)
 Дополнительная информация по телефону:
416-661-7890

Светлана Петлах

Страхование

- Жизни, Здоровья
- Mortgage, Disability
- Super Visa
- Туристические страховки - для Вас и Ваших гостей
- Индивидуальные и групповые планы Health & Dental

Гарантированные инвестиционные программы

RESP, RRSP, TFSA

(416) 270-8591
spetlaha@yahoo.com

INSURANCE • INVESTMENT

Svetlana Petlaha
 Est. 1992
 FINANCIAL ADVISOR

ВСЕ ВОПРОСЫ СТРАХОВАНИЯ И ФИНАНСОВОГО ПЛАНИРОВАНИЯ

Elena Zavyalova

Insurance Broker, Financial Advisor

INSURANCE • Life / Disability • Visitor / Travel • Critical Illness • Mortgage Protection	INVESTMENT • Education / RESP • Retirement / RRSP • Saving / TFSA • Segregated Funds
---	--

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS

Dir: **647-402-9689**
 Fax: **416-736-4405**

email: elena.zavyalova@gmail.com
 1183 Finch Ave.W., Unit 301, Toronto, ON, M3J 2G2



МЕБЕЛЬ В ДОМЕ: вредная и полезная

Каждый из нас, кто искренне заботится о своем здоровье, ясно осознает, что экологичная обстановка в доме – это неотъемлемая часть здорового образа жизни.

Но знаете ли вы, что согласно результатов многочисленных исследований в воздухе типичного городского дома содержатся десятки высокотоксичных химических веществ? Самыми опасными из них являются бензол, диоксид азота, формальдегид, которые представляют серьезную угрозу для здоровья и по подтвержденным данным являются причинами многих серьезных заболеваний. Что же является источником этих токсичных веществ? Это не загрязненный воздух с улицы или бытовая химия, как считают многие (хотя освежители воздуха и моющие дезинфицирующие средства несомненно вносят свой вклад). В большинстве случаев основными источниками являются строительные материалы и мебель низкого качества.

Итак, выбираем «здоровую мебель» для дома или офиса...

Первое, на что следует обратить внимание – это материал, из которого эта мебель изготовлена.

ДСП (Particle boards) - древесно-стружечная прессованная плита

Для связывания стружки в таких плитах используются смолы, содержащие формальдегид, вредные пары которого выделяются в воздух в течении достаточно протяженного времени. ЛДСП – это та же древесно-стружечная плита, но прошедшая процесс ламинирования, то есть покрытия специальной смоляной пленкой, что позволяет слегка снизить влияние вредоносных формальдегидных паров.

МДФ (Medium Density Fiberboards)

Это та же плита из прессованных и склеенных древесных опилок, но склеивание происходит, в основном, с использованием парафина и лигнина, что делает МДФ практически безопасным экологическим материалом.

Фанера

Представляет собой многослойную структуру из листов шпона (тонкого листа низких сортов древесины толщины от 0,1 до 10 мм).

При этом шпон укладывается таким образом, что волокна каждого следующего листа идут перпендикулярно предыдущему, что придает фанере большую прочность. Однако, для производства фанеры используются клеи, содержащие фенол и формальдегид, которые, как мы уже говорили ранее, представляют серьезную угрозу для здоровья.

Именно по этим причинам многие люди, которые серьезно заботятся о своем здоровье, выбирают **мебель из цельной древесины** – абсолютно безопасного, экологически чистого материала.

Дерево обладает уникальными свойствами:

- устанавливает оптимальный баланс тепла и влаги в доме (оптимальный показатель влажности, который необходим для хорошего самочувствия и должен поддерживаться постоянно – 45-55%);
- выравнивает микроклимат в помещении:
- обогащает воздух кислородом;
- адсорбирует запахи и токсичные вещества;



- насыщает воздух смолами и эфирными маслами, благодаря чему воздух приобретает антисептические свойства (убивает болезненные вирусы и бактерии);

Вы наверняка замечали, что в хвойном лесу дышится легко и свободно, появляются свежие силы, уходят напряжение и усталость. Благодаря хвойной древесине воздух в этих лесах насыщен биологически активными веществами – фитонцидами, способными уничтожать болезнетворные микроорганизмы. Они способствуют выздоровлению при туберкулёзе и других заболеваниях дыхательной системы. По подсчётам учёных из-за выделяемых фитонцидов в хвойном лесу содержится не более 300 бактерий на один кубический метр воздуха. Такой воздух можно считать стерильным по сравнению с городским воздухом, в котором таких бактерий миллионы.

- антистатические свойства древесины не позволяют пыли «кружиться» в воздухе и попадать в легкие, оседать на коже;
- прикосновение к цельной «теплой» древесине положительно воздействует на психологическое и эмоциональное состояние человека.

Что касается различных сортов дерева, то многие из них не просто безопасны, а полезны и даже целительны.

Наши предки, например, считали, что дуб – это символ жизненной силы, здоровья и долголетия. Народные целители утверждают, что это дерево позитивно влияет на функцию мозга, улучшает память, а также улучшает аппетит, придает силы, повышает общий тонус организма, снимает последствия стресса. В древности на Руси дуб считался деревом, которое повышает мужскую силу.

Береза – энергетически сильное дерево. Считается, что береза помогает заживлять телесные и душевные раны. Береза восстанавливает силы больных ослабленных людей, помогает ускорить процесс выздоровления, восстанавливает внутреннюю гармонию. Береза – это символ женского начала, доброты.

Осина – дерево, которое забирает плохую энергию. Контакт с осинкой поможет нервным раздражительным людям обрести внутреннее спокойствие. Осина уничтожает болезнетворные микробы и грибки. Простой пример: если положить в посуду с квашеной капустой поленья из осины, то капуста перестает киснуть, в ней никогда не появится плесень и не возникнет процесс гниения. Кстати, осиновые веники по целебным действиям во много раз превосходят дубовые и березовые.

Клен – дерево, помогающее обрести внутреннюю уверенность. Он дарит ощущение равновесия, помогает пережить душевные потрясения.

Несколько слов о себе. Ещё несколько лет назад работа с деревом была моим хобби. Но в последние три года я делаю мебель из цельной древесины уже на профессиональной основе. Я с гордостью могу сказать, что качество и уникальность моих работ получили высочайшую оценку: в 2017 году я был приглашён на выставку лучших мастеров страны в Оттаве по случаю празднования 150-летия Канады. Но лучшая награда и признание для меня – это то, что за моими столами обедают и ужинают, собираются семейным кругом или с друзьями уже несколько сотен семей в Онтарио и Квебеке.

Возвращаясь к экологии вашего дома. Если ваш выбор – это «здоровая мебель», посетите мой магазин по адресу: **7250 Keele Street, Concord (Improve Canada Mall), Units 51 and 101**
Tel: (613) 286-3400

Я с удовольствием покажу вам образцы мебели из цельной древесины и отвечу на ваши вопросы. **Будьте здоровы!**

- Вадим Шапочкин



Как же купить «безопасную мебель» из ДСП?

При покупке попросите продавца или администрацию магазина предъявить сертификат безопасности мебели. В зависимости от количества выделяющегося формальдегида ДСП можно разделить на три группы:

- класс E1: 0-10 мг на 100 г сухой плиты;
- класс E2: 10-20 мг;
- класс E3: 30-60 мг.

Еще существует класс E0. Из этого ДСП изготавливают мебель для медицинских учреждений. Плиты класса E3 разрешены к использованию только в строительстве.

Материалы класса E1 – наиболее безопасные для здоровья человека. Поэтому, покупая мебель из ДВП или ДСП, убедитесь, что она соответствует этим стандартам. Доверьтесь и своему обонянию: от мебели с повышенным содержанием формальдегида, как правило, исходит резкий химический запах.

На что еще следует обратить внимание?

Это количество необлицованных поверхностей ДСП. Имейте в виду, каждый участок, не покрытый специальной защитной пленкой, является источником выделения токсичных веществ. Торцы полок, боковые панели, а также отверстия, предназначенные для держателей полок, все это источники утечки опасного формальдегида. Следует добавить, что некачественная мебель из ДСП особенно опасна в первое время использования, когда испарения формальдегида наиболее интенсивны. Со временем чем мебель из ДСП становится старше, тем меньше ядовитых веществ в ней остается.

Еще один совет: мебель из ДСП достаточно безопасна до тех пор, пока температура воздуха не поднимается выше +26 градусов. Следовательно, такую мебель нельзя помещать вблизи отопительных или нагревательных приборов.



ИНФОРМАЦИОННАЯ ИНТОКСИКАЦИЯ И ДЕТОКС

В настоящее время трудно себе представить свою жизнь без интернета, компьютера, телефона и других изобретений человечества, которые, несомненно, облегчили наше существование. В наше время практически мгновенно можно получить доступ к нужной информации, быстро и комфортно попасть в нужное место, приобщиться к культурным ценностям, пообщаться с друзьями, которые находятся на другом конце земного шара. Для поколения, рожденного в эпоху быстрого неограниченного интернета и «умных телефонов», гаджеты и виртуальное общение – это неотъемлемая часть их жизни. Да и для многих представителей более старшего поколения социальные сети, например, стали большим пристрастием.

К сожалению, мы не задумываемся о том, что развитие человеческой цивилизации давно перешагнуло ту черту, за которой осталось гармоничное существование человека. Компьютерные игры настолько погружают человека в виртуальный мир, что потом он не знает, как себя вести в обычной жизни, как общаться с людьми.

В общении на лентах социальных сетей люди часто теряют навыки живого общения, у них не хватает времени на чтение книг, прогулки на природе, на встречи с друзьями. Увлечение технической и виртуальной реальностью заставляет забывать про реальность человеческую.

Также на современного человека обрушился мощный поток информации, с количеством которой трудно справляться и подчас сложно разобраться где правда, а где ложь.

Потоки информации льются со всех сторон, создавая перенасыщение, внутреннюю сумятицу и невозможность сконцентрироваться на важном. Любая информация имеет свойство накапливаться и заполнять наше сознание, а как следствие – и подсознание. Теперь, когда перегрузка информацией достигла критической точки, емкости подсознания уже не хватает, наступает **информационная интоксикация**.

Все чаще появляются доселе неизвестные синдромы, которые мы получаем с развитием компьютеризации: «синдром смс», «синдромы переизбытка информации». Интенсивные эмоциональные переживания и умственное утомление ведут к нервному истощению и позже превращаются в постоянные неврозы.

На профессиональном языке психологи называют это расстройство «информационным неврозом», симптомы которого могут быть следующие:

- Во-первых, у человека исчезает желание что-то делать, его ничего не радует, нет мотивации и энтузиазма работать. Внимание становится рассеянным, трудно концентрироваться, легко отвлекаться, практически невозможно вспомнить что-то нужное и вернуться к прерванному занятию.
- Во-вторых, появляется постоянная сонливость. Даже если человек спит достаточное количество часов, он не может чувствовать себя хорошо. Голова "тяжелая" с утра, трудно вернуться в ритм запланированной деятельности. А вечером сложно заснуть и остановить круговорот мыслей, в результате - хроническая бессонница.

За этим следует и множество других проблем, таких как раздражительность, сбой работы в эндокринной и нервной системе, приступы неконтролируемой и беспочвенной паники, хроническая усталость, отсутствие аппетита или безрадостное обжорство, конфликты в семье, пониженный метаболизм и, соответственно, увеличение веса. И это далеко не полный список последствий информационной интоксикации.

Вся информация, которую мы получаем - это наша энергия, которую невозможно потрогать руками, но ее качество либо помогает двигаться вперед, либо тянет назад.

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ДЕТОКС – ЭТО ВЫСВОБОЖДЕНИЕ ЭНЕРГИИ.

Начните его с сортировки информации, которая к вам поступает. Не доверяйте непроверенным источникам, всегда находитесь в поиске доказательств и неоспоримых фактов.

Даже частично отказавшись от телевидения в доме, вы заметите прилив сил и неожиданно появившееся время на развивающие игры с детьми и общение с близкими.

Затем займитесь уборкой в компьютере. Начните с рабочего стола. Систематизируйте все файлы. Удалите все непонятные и ненужные файлы, документы и фотографии.

Внимательно просмотрите ваши социальные сети, почистите ленту «друзей» и удалите тех людей, чьи новости вам неинтересны, вызывают досаду, раздражают или огорчают вас. Также удалите тех, кто пишет негативные истории или комментарии. Освободите место для новой информации в своей жизни!

Устраивайте себе дни без информации, чередуйте «диеты» без новостей или без интернета, найдите время для тишины, чтобы послушать себя. Здесь вам помогут йога и медитация. Эти древнейшие практики способны исцелить не только разум, но и тело, которое после огромного количества времени, проведенного с телефоном или за компьютером, давно жаждет движения и наполнения энергией.

В результате такой информационной очистки («детокса») вы получите колоссальный приток энергии, которая, в свою очередь, станет толчком на пути к изменениям в жизни и исполнению ваших желаний! Будьте энергичны и здоровы!

Светлана Рогожникова
МАСТЕР УЧИТЕЛЬ РЕЙКИ,
ТАРОЛОГ

Санаторий ЛАБРИУТ - КАНАДА

ВНИМАНИЕ! В ноябре 2018 состоится открытие санатория ЛАБРИУТ - КАНАДА под руководством доктора Шифрина.

Первый санаторий ЛАБРИУТ, открытый доктором Шифриным в 2007 году г. Натания, Израиль, успешно работает и в настоящее время. За эти годы многие сотни граждан Израйля и более 250-ти канадцев отдохнули в санатории ЛАБРИУТ. Теперь такая уникальная возможность есть и у вас!

Санаторий ЛАБРИУТ - КАНАДА – это великолепный санаторно-курортный комплекс в живописной зелёной зоне на берегу озера Симко, недалеко от Торонто.

Комплекс располагает комфортабельными номерами и собственным рестораном, а также бассейном, сауной, джакузи, тренажёрным залом и прекрасной прогулочной зоной в лесопарке. К услугам отдыхающих прокат велосипедов, лодок - летом, а зимой - лыж! Большая бесплатная стоянка для автомобилей и свободный доступ к интернету.

Мы предлагаем специальные оздоровительные и восстановительные программы при хронических проблемах позвоночника, суставов, мышц, связок, лимфатических и кровеносных сосудов рук и ног, фибромиалгии, проблемах в работе кишечника, для снижения веса, при расстройствах нервной системы и последствиях травм.

В том числе, питьевое лечение минеральными водами, которое проводится по методикам ведущих санаторий Карловых Вар (Чехия) и Пиештаны (Словакия).

Комплексные оздоровительные процедуры назначаются лицензированным врачом, проводятся под его контролем. В их числе:

- массаж
- ручной - классический и рефлексорный;
- баночный;
- аппаратный ШИАЦУ массаж - стоп, голеней, спины, ягодиц;
- аппаратный лимфодренаж;
- магнитная терапия;
- дистанционная высокочастотная терапия;
- эндовако (процедуры с применением низкочастотных и средне-низкочастотных токов);
- электро-импульсная терапия;
- квантово-лазерная терапия (soft laser);



- тепловые накладки;
- торфяные накладки;
- водные процедуры;
- питьевое лечение минеральными водами;
- оксигенотерапия (кислородный коктейль);
- консультация диетолога;
- скандинавская ходьба.

Лечение курсовое, стандартный курс - 7 дней (6 ночей). Заезд в воскресенье, выезд в субботу.

В стоимость путёвки входит:

- проживание в одноместном или двухместном номере (скидка при заказе двух путёвок в двухместный номер);
- трёхразовое питание в ресторане;
- 18-20 оздоровительных процедур.

Цена путёвки:

от \$2.200 (включая налоги).

Для оплаты принимаем Visa, Mastercard, Interac, e-Transfer.

Хотите получить санаторное лечение высочайшего качества без изнурительного перелёта в Европу, тяжелого синдрома смены часового пояса (jetlag), необходимости оформлять дополнительные страховки, и пр.

Мы приглашаем вас в санаторий ЛАБРИУТ – КАНАДА!



Дополнительная информация и бронирование:
Tel: 647-210-3542, 647-210-3509, 905-717-2713

Email: resortlabriut@gmail.com

СОМАТИЧЕСКАЯ ЙОГА: базовый комплекс упражнений

В прошлом выпуске нашего журнала мы познакомили вас с соматической йогой, основанной на методе Томаса Ханна (также известном как Соматика Ханны). Как мы рассказали, это техника осознанного движения тела, позволяющая снять хроническое напряжение мышц и, восстановив контроль над ними, избавиться от многих хронических болей, включая боли в шее, плечах, пояснице, коленях и суставах.

Сегодня мы вас познакомим с базовым (но очень эффективным!) комплексом из трех упражнений соматической йоги. Эти упражнения задействуют практически все крупные мышцы тела и помогают освободить зажатые мышцы всех отделов позвоночника, включая поясницу.

Напомним, что, занимаясь соматической йогой, все упражнения следует делать очень медленно, постоянно отслеживая мускулы, вовлеченные в движение. Чем больше осознанности вы будете привносить в каждое движение, тем быстрее вы избавитесь от сенсорно-моторной амнезии - причины многих хронических болей, возникающих из-за бессознательно-зажатых мускулов, и восстановите связь между работающими мышцами и корой головного мозга, вернув ему сознательный контроль за движениями и перепрограммируя старые образцы движения.

Базовый комплекс упражнений...



Введение: Начните с расслабления – шавасаны: лежа на спине, ноги находятся на удобном расстоянии друг от друга, руки - на удобном расстоянии от туловища, ладонями вверх. Дышите естественно и спокойно. Медленно просканируйте свое тело с головы до ног. Будьте систематичны. Дайте вашему сознанию пройти и отследить ощущения во всех частях тела.

Создайте намерение для занятия, например, внести свободу и осознанность во все части тела, открыть его для свободного потока энергии.



Упражнение 1.

Кроме перечисленных выше результатов, это упражнение помогает избавиться от болей, вызванных зажимом седалищного нерва.

В положении лежа на живот. Левая рука спокойно лежит вдоль туловища. Поверните голову направо. Согните правую руку в локте и положите голову на тыльную часть правой руки.

На вдохе медленно поднимите правый локоть, запястье и голову, одновременно поднимая левую ногу и потянув на себя носок. Глаза следят за движением правого локтя. Почувствуйте, как работают мышцы в районе правой лопатки. Ощутите работу левых ягодичных мышц и левой ноги. Ощутите связь между верхней и нижней частями тела.

Медленно выдыхая и отслеживая, какие мышцы вовлечены в движение, примите исходное положение и полностью расслабьтесь, сделав один спокойный вдох и выдох.

Повторите еще 3 раза (в общем 4 раза для правой руки и левой ноги).

Поменяйте позицию и выполните это движение 4 раза – на этот раз поднимая левый локоть, запястье, голову и правую ногу.



Упражнение 2.

Это упражнение позволяет расслабить зажатые межреберные мышцы и снять напряжение с мышц шеи и плеч. Оно также освобождает бедра и очень полезно для всех, кто проводит много времени за рабочим столом.

В положении лежа на левом боку. Согните ноги под углом 90 градусов, потянув носочки на себя. Вытяните левую руку вверх и обхватите голову правой рукой. Вдохните. На выдохе, держа колени вместе, поднимите вверх правую лодыжку. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение. **Повторите три раза.** Сосредоточьтесь на верхней части тела. На вдохе, обняв голову, поднимите правый локоть по направлению к правому бедру. На выдохе опустите голову. Рука поддерживает вес головы, чтобы не перетянуть мышцы шеи. Повторите упражнение 3 раза.

Соедините оба движения. На вдохе, держа колени вместе, одновременно поднимите правый локоть и голову, которую обнимает правая рука, а также правую лодыжку. Почувствуйте, как поворачивается ваше бедро, когда вы поднимаете лодыжку. На выдохе примите исходное положение.

Полностью расслабьте все мускулы, сделав спокойный вдох и выдох. **Повторите упражнение еще 3 раза (в сумме 6 раз).**

Повернитесь на другой бок и повторите ту же последовательность для правой части тела.



Упражнение 3.

В этом движении мы активно задействуем поперечные мышцы, использующиеся для поворота туловища (мы используем эти мышцы все время, когда что-то поднимаем, например, достаем продукты из магазинной коляски и перекладываем их, поднимаем детей и внуков), а также мышцы живота. Поэтому нам необходимо, чтобы они были крепкими и одновременно ненапряженными.

В положении лежа на спине. Согните колени. Стопы на расстоянии бедер. Левая рука лежит вдоль туловища ладонью вниз. Если можете, положите правую руку за голову. Если нет, найдите для нее удобное положение. Вдохните, опустив копчик и образовав арку в районе поясницы, и, повернув голову направо, прижмите правый локоть к полу. Выдохните, прижимая поясницу к коврику и в мягком повороте, включив мышцы пресса, постарайтесь приблизить правый локоть к левому колену, стараясь до него дотронуться и поддерживая левое колено левой рукой. Включите мышцы пресса. Медленно возвратитесь в исходное положение, образовав арку в районе поясницы, повернув голову направо и прижав правый локоть к полу. Если вы хотите, то можете коснуться локтем внешней или внутренней стороны колена, добавив новизны в движение и стимулируя наш мозг. Повторите 4 раза. Поменяйте положение и повторите это движение 4 раза для другой стороны (левый локоть к правому колену).

Заключение:

Когда вы закончите, вернитесь в первоначальную позу.



Вытяните ноги на удобном расстоянии друг от друга. Руки находятся в стороне от тела, ладонями вверх. Расслабьте глаза, челюсть, все мышцы лица и ощутите, как вы себя чувствуете.

Почувствуйте пространство, которое вы создали внутри своего тела и насладитесь этим моментом мира, покоя и открытости.

Когда вы освоите упражнения, начинайте добавлять небольшие изменения, следуя, при этом, ощущениям вашего тела. Дайте вашему головному мозгу возможность обучиться новому.

И, конечно, делайте эти замечательные упражнения регулярно, и вы почувствуете их удивительный эффект. Будьте здоровы!

Ольга Данилевич

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ
ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГА-НИДРЫ.
Автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".



HAPPY HEALTHY HOME
for you & your family!

Tatiana Apanovitch
Sales Representative

416.564.9870 (direct)
905.508.8787 (office)

9555 Yonge St. Unit 406, Richmond Hill
Tat.Apanovitch@gmail.com
www.royalteamrealty.ca



CUSTOM-BUILT HOME IN KING CITY

Custom-built home in King City. 6+1 bedrooms, 5 washrooms. 1.32 acres of beautifully landscaped property. Over 1000 sq.ft. private suite on the 2nd floor with side entrance. Potential business or rental unit.



Хотите изменить ВАШУ ЖИЗНЬ?

ЕСЛИ У ВАС...

- проблемы с весом
- вредные привычки, алкогольная, табачная или другая зависимость
- стресс, бессонница, тревожные состояния
- фобии, панические атаки
- проблемы в отношениях

Если эти проблемы вас тревожат и мешают наслаждаться жизнью,
ГИПНОТЕРАПИЯ
СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!



Любовь Ревенко

Сертифицированный
гипнотерапевт

416.602.2130

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

connectedtolifetherapy@gmail.com

www.connectedtolifetherapy.com

... Stay connected to your own self...



НАШ ДОМ: ТОКСИЧНЫЙ ИЛИ ЗДОРОВЫЙ

«Мой дом – моя крепость» гласит всем известная поговорка. Издавна дом считался самым безопасным местом. Однако, за последние 50 лет окружающая нас среда подверглась большому изменениям – в том числе внутри нашего дома.

В современной повседневной жизни мы окружены огромным количеством синтетических материалов и химических веществ, и каждый день мы подвержены их воздействию.

Знаете ли вы, что:

- за вторую половину 20-го века было создано более 80 000 новых химических соединений?
- систематическое тестирование новых веществ ведется только с начала 80-х годов прошлого века?
- 97% новых химических соединений не прошли какой-либо оценки связанного с ними риска влияния на здоровье человека?

Многие из этих веществ могут быть найдены в продуктах, которыми мы пользуемся ежедневно. Это – продукты питания, посуда, игрушки, косметика, компьютеры, одежда, строительные материалы, мебель, ковры, моющие средства и другая бытовая химия.

В Министерстве Здравоохранения Канады (Health Canada) существует отделение, называемое Bureau of Chemical Safety, основная цель которого - не допустить присутствия в пище химических соединений, которые представляют риск для здоровья.

Это касается продуктов питания, пищевых добавок и даже упаковочных материалов.

Больше информации: www.canada.ca/en/health-canada/corporate/about-health-canada/branches-agencies/health-products-food-branch/food-directorate/bureau-chemical-safety.html.

Bureau of Chemical Safety, в сотрудничестве с другими правительственными и научными организациями, проводит исследования возможного влияния этих веществ на организм человека:

- канцерогенность (способность вызывать мутации - изменения генетической структуры клетки, которые в последующем могут вести к процессу развития раковой опухоли);
- генотоксичность (способность оказывать вредное воздействие на клеточный генетический материал и наследственность) и некоторые другие;
- воздействие на иммунную систему, и пр.

Так, по оценкам Health Canada, некоторые химические вещества могут вызывать:

- повреждение органов;
- ослабление иммунной системы;
- нарушения репродуктивной функции;
- замедление умственного и физического развития у детей.

Также отмечено, что дети, беременные женщины и пожилые люди могут быть более подвержены вредоносному воздействию химических веществ.

В связи с этим правительство Канады выступило с инициативой "The Chemical Management Plan", сокращенно CMP, в рассмотрении которого находится 4300 химических соединений, которые могут причинить вред здоровью человека и окружающей среде.

Но, зачастую, узнав о правительственных программах и инициативах, многие задают вопрос: «как это относится ко мне и моей повседневной жизни?»

Рассмотрим простой пример. Какой-то бытовой повседневный продукт, например, краска для волос или средство для чистки кафельной плитки могут казаться относительно безопасными, и вы можете полагать, что то незначительное количество токсинов, которое в них содержится, не может оказать заметного влияния на ваш организм и здоровье. А теперь задумайтесь о том множестве продуктов, которые мы используем ежедневно и о том огромном количестве химических веществ, которые воздействуют на нас изо дня в день на протяжении всей жизни. Таких, как моющие средства, стиральные порошки, очистители воздуха, дезинфицирующие салфетки, косметические продукты, шампунь, лак для волос или ногтей, и т.д. Также задумайтесь о том, что токсины имеют свойство накапливаться в организме и вывести их - весьма непростая задача.

Поэтому ознакомиться со списком вредных химических веществ на правительственном сайте все же стоит хотя бы для того, чтобы лучше осознать проблему и знать, каких веществ лучше избегать:

www.canada.ca/en/health-canada/services/chemical-substances/fact-sheets/chemicals-glance.html

Однако, следует иметь в виду, что на этикетках могут указываться далеко не все составляющие. Например, формальдегид редко попадает в список ингредиентов, хотя он содержится во многих косметических продуктах. Что касается бытовой химии – в ее состав может входить что угодно, поскольку не существует правил, обязывающих производителя указывать весь набор ингредиентов на упаковке.

Недостаточно знать и понимать возможные риски, необходимо начать действовать!

Начнем с того, чем мы пользуемся чаще всего: освежители воздуха, зубная паста, мыло, средства для мытья посуды и чистки поверхностей, стиральные порошки...



Как заменить все эти продукты на более безопасные? Какой продукции можно доверять?

Почему бы не обратить внимание на продукцию компании уже давно существующей на рынке, которая тщательно контролирует производство на всех этапах, производит независимое тестирование продукции и, что немаловажно, использует природные, высочайшего качества составляющие, такие, как ароматические масла, а также указывает все без исключения ингредиенты на этикетках.

Для того, чтобы систематически и осознанно продвигаться в сторону здорового образа жизни, начните с того, чтобы раз в месяц пробовать один новый продукт, не содержащий вредных веществ. А если каждый месяц заменять хотя бы 1-2 продукта, то к концу года вы значительно уменьшите содержание токсичных химических веществ в вашем доме.

Задумайтесь. От этого напрямую зависит ваше здоровье. Так стоит ли ждать? Меняйте вашу жизнь сегодня и будьте здоровы!

YOUNG LIVINGTM
ESSENTIAL OILS



Kate Kopylova

Healthy Living Advocate

Young Living Essential Oils,
Independent Distributor
#3877818

Executive Leader

- Тай Массаж
- Бесплатные консультации по использованию ароматических масел, облегчающих симптомы:
 - головной боли
 - стресса и тревожного состояния
 - мышечных и суставных болей
 - проблем с пищеварением
 - кашля и простуды
 - кожных проблем
- Классы по обучению использования ароматических масел для поддержания и улучшения здоровья

☎ 289. 801.3727 🌐 www.LivingOilsTeam.com

f fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

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:

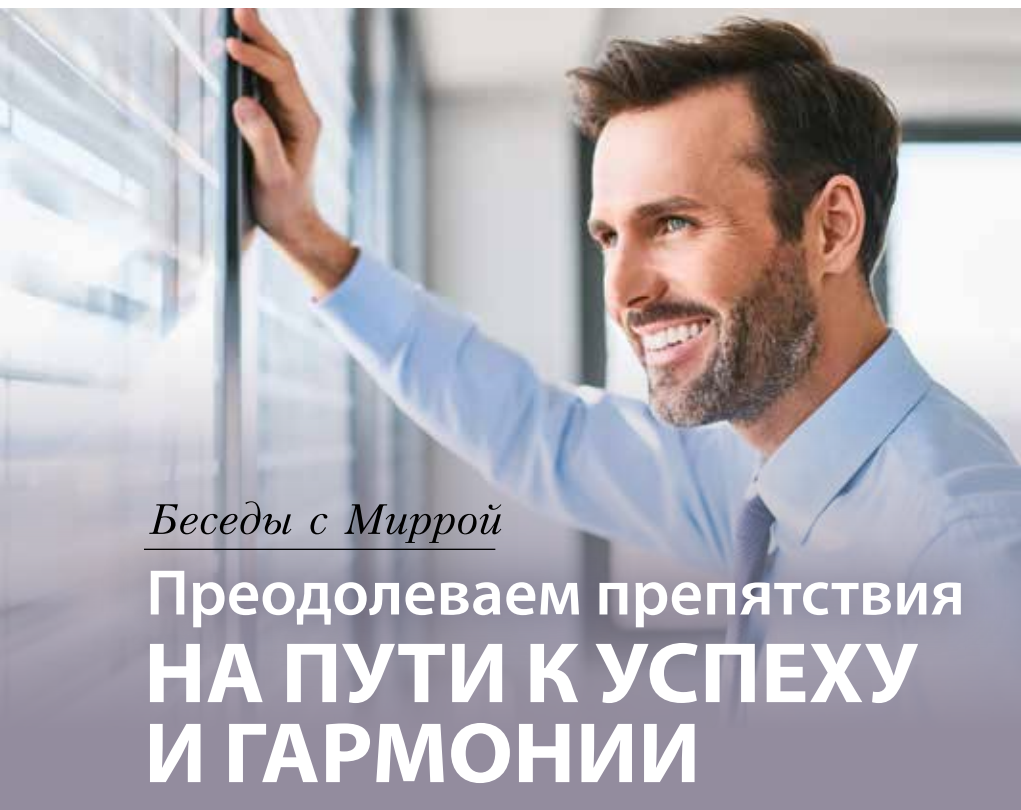
9555 Yonge Street (at Weldrick East)
Richmond Hill, ON L4C 9M5

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



Беседы с Миррой

Преодолеваем препятствия НА ПУТИ К УСПЕХУ И ГАРМОНИИ

Что мешает гармонии в жизни, в душе, в отношениях? Много. Например, уныние, плохое настроение, ожидание препятствий на пути, недовольство всем и вся, включая самого себя, и многое другое.

Негативные слова и мысли, даже не про-изнесенные вслух, кропотливо и неизбежно изъедают и душу, и тело человека. Но страшно то, что они разъедают и чувства, а значит, и отношения.

С другой стороны, каждый добрый жест, мысль и слово способно творить добро и расширить возможности. Но злость, обида, зависть и негативная оценка — жестокие ограничители развития, дорога к разочарованиям, неприятностям, болезням и конфликтам.

Негативный образ мышления основывается на отрицательной, осуждающей и внешне обвинительной направленности восприятия мира: «Всё плохо. Все плохие. От меня ничего не зависит». Всё начинается с оценки - в этом случае с отрицательной - конкретного события, факта или человека. Это заикленность на констатации самих фактов, а не на рассмотрении причин и следствий сложившейся ситуации. К тому же, не берется во внимание жизненный контекст — окружающая действительность, основанная на сложном переплетении глубоко индивидуальных мыслей, установок, целей и их предыдущего опыта.

Одним из проявлений негативной оценки как раз и является зависть.

В словарях зависть определяется как чувство досады, вызванное превосходством, благополучием объекта зависти; желанием обладать тем, что есть у него. Основной зависти является низкая самооценка, злость и невежество. Человек начинает сравнивать себя с мнимым соперником.

Каждая личность — это удивительный мир со своим многообразием взаимосвязей, отношений, условий жизни и мировосприятия. Каждый человек имеет свои уникальные основы и причины достижений или неудач. Да, люди могут иметь сходные представления, аналогичное образование, сопоставимый статус в обществе, внешне одинаковые условия развития. Но всё это только внешние проявления. Именно поэтому это абсолютно бесполезное дело - тратить время на сравнение несравнимого — людей!

Нужно не обижаться и завидовать, а развиваться! Жизнь сегодня, здесь и сейчас, своей жизнью, своими чувствами, стремлениями и желаниями.

Показатели высокого развития личности - это отсутствие жалости, осуждения, зависти, обиды и враждебности. При этом, не следует путать жалость с состраданием. Жалость — это умаление достоинств и способностей человека, пассивная констатация ситуации. Сострадание — это забота, сочувствие и стремление помочь.

Уровень развития человека определяется его мировоззрением и отношением к событиям. Наша оценка наделяет событие возможностями или безысходностью. Незрелый ум видит во всем несовершенство и получает безысходность. Разрешенный ум в противоречиях, нестыковках, препятствиях видит и находит возможности для обучения, продвижения и достижений.

В каждый момент своей жизни человек получает ровно столько, сколько заслужил в соответствии со своим выбором. Порой с этим трудно согласиться. Легче всего перенести ответственность на окружающий мир. Однако, существует народная мудрость, с которой бесполезно спорить: «Нечего на зеркало пенять, коль собственная рожа крива!».

Человеку дается многое, но он этим не пользуется. В результате, со временем потоки возможностей и шансов закрываются за неустраиваемостью; взамен жизнь дает человеку только то, на чем сконцентрированы его мысли — на неполноценности, недостатках, отсутствии возможностей.

Если в чем-то из вышесказанного вы узнали себя, начинайте меняться — это возможно!

Научитесь принимать что-то благополучие и успех, не сравнивая с тем, что есть или чего нет лично у вас. То, что для вас является обычным, для других является чем-то необычным и наоборот. Я лично давно поняла, что чужие успехи бесполезно примерять на себя: у всех разные потенциалы, условия и ресурсы. А не приходила ли вам в голову мысль, что и вам могут завидовать? Случается и так, что объектом зависти является то, что для вас не представляется значимым. В любом случае, у каждого человека всегда есть то, чем можно (и нужно!) гордиться и радоваться.

Распишите в тетради то, что вам хочется, то, что значимо для вас, то, к чему стремитесь душа, и двигайтесь вперед! Ограничения возникают только тогда, когда вы начинаете сами себе строить препятствия страхами и безверием или тратите энергию на бессмысленные сравнения. Позитивное мышление, стремление к вершинам знаний, радости, счастья, здоровья — вот путь к достижениям!

Мирра Радий в Интернете

-  mirraradiy.ru
-  facebook.com/mirraradiy
-  vk.com/mirraradiy
-  Mirra Radiy
-  instagram.com/MyPersonalHappiness

«ЭКОЛОГИЧНЫЕ» ОТНОШЕНИЯ: забота о близких

Слово «экология» (от греческого *oikos* — жилище и *logos* — наука) впервые употребил немецкий биолог Эрнст Геккель в 1866 г, обозначив им биологическую науку, изучающую взаимоотношения организмов с окружающей средой. Однако, современное значение слова экология имеет более широкое значение. Экология стала не только наукой, но и способом мышления и поведения, и включает в себя такие понятия, как промышленная экология, социальная экология и экология отношений, которая по праву стала одной из сторон гуманизма, включая в себя духовность и высокую культуру отношений.

На этом аспекте широкого понятия экологии мы и остановимся в этой статье. Итак, что же такое «экологичные» отношения?

Всем нам хорошо известно, что здоровые «экологичные» отношения дают ощущение тепла, близости, поддержки. Это постоянный источник уверенности в себе, вдохновения и силы. Если мы страдаем, но боимся или не можем расстаться, то эти отношения — нездоровые, невротические, «токсичные». Они разрушают нас, лишают сил и надежды.

Важно понять, что здоровые отношения — это не только яркие эмоции, чувства и физическое влечение. Это осознанные действия, серьезная работа над собой, развитие определенных навыков и способностей.

Какие же навыки могут помочь в создании таких отношений?

Прежде всего, «экологичные» отношения подразумевают уважительное отношение к партнёру, понимание его личностных границ, уважение его желаний и интересов. Также это умение и желание быть включенным в жизнь партнера, тактичная помощь, внимание и поддержка. Одним словом — забота друг о друге.

В итальянском языке для признания в любви существует выражение «Ti voglio bene», дословно — «Желаю тебе добра». Эти красивые слова как раз и описывают любовь не как страсть и жажду обладания, а глубокое чувство в самом его щедром, альтруистичном, и, можно сказать, идеальном проявлении.

Однако и здесь необходимо проявить внимание: быть щедрым, но не оказаться жертвой потребительства; с благодарностью принимать заботу, но не стать объектом манипуляции. Достичь этого баланса — дело не из лёгких. Непросто найти ту золотую середину, когда забота не перечит личному комфорту, но и ценится партнёром. В своей заботе нужно всегда чувствовать и понимать ту грань, где начинается забота, и где она перерастает в контроль и чрезмерную опеку, которые пагубно сказываются на близких и на отношениях с ними. Чтобы соблюдать эту золотую середину, необходимо развивать в себе чувство равновесия и умения распределять усилия, равномерно отдавать и получать, не становясь заложниками собственного эгоизма, но и не удушая близких своим вниманием. Помочь в этом может понимание и уважение своих собственных личностных границ и умение самостоятельно поддерживать свое эмоциональное равновесие и благополучие.

Но, даже принимая во внимание все вышесказанное, вывод остается неизменным — здоровые «экологичные» отношения подразумевают постоянную заботу о близких нам людях.



Проявлений этой заботы может быть множество. В предыдущих выпусках журнала мы уже затрагивали тему страхования собственной жизни как «Финансового признания в любви себе и своим близким». К этому же проявлению заботы, доверия и взаимоуважения относится страхование детей, как фундаментальная часть «экологичных» отношений ребёнок-родитель.

Ответ на вопрос: «зачем страховать жизнь своего ребенка?» сводится к четырем преимуществам: первое — гарантия, второе — экономия, третье — накопление, четвертое — возможности. По этим причинам программы детского страхования крайне востребованы во всем мире и стремительно набирают популярность в русскоязычной общине.

К примеру, покупая для вашего ребенка страховку жизни с ускоренной оплатой, вы не только гарантируете ему освобожденную от будущих оплат финансовую защиту и финансовое благополучие вне зависимости от жизненных потрясений в вашей семье. Вы также формируете денежный фонд, который со временем существенно превысит все суммы, которые сегодня вы «отрываете от себя» каждый год. Придётся время, когда ваш ребенок скажет вам спасибо за то, что может на эти деньги отпраздновать свадьбу или оплатить учёбу в университете.

В следующих выпусках мы больше расскажем вам о программах детского страхования. А пока стройте здоровые «экологичные» отношения, и они окупятся вниманием, любовью и заботой по отношению к вам.

Марина Нейман-Фишман

RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

PROTECT WHAT MATTERS MOST!



**Marina
Neiman-Fishman**

RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor



(647) 643-2962

GYROTONIC®

В вопросах и ответах

Система тренировок GYROTONIC® все больше набирает популярность. Системы GYROTONIC® можно встретить во многих реабилитационных центрах, танцевальных студиях, фитнес-центрах по всему миру. Знаете ли вы, что, например, великолепную фигуру Мадонны и ее танцевальные способности, которые с возрастом не ухудшаются, а, даже, наоборот, как считают многие, относят за счет тренировок по системе GYROTONIC®? Да и по отзывам многих наших читателей тренировки по этой системе избавили их от боли, вернули здоровье и радость жизни. Так что же все-таки такое GYROTONIC®? С этим вопросом редакция журнала «Будь Здоров» обратилась к Наталье Ботовой, лицензированный персональному тренеру и GYROTONIC® инструктору.

Что такое GYROTONIC®?

Гуру (джайро) в переводе с греческого означает вращающийся круг, создающий спираль, а Tonic (тоник) - тонус и укрепление. Эта уникальная система, согласно которой тело человека воспринимается как единое целое, где центром является позвоночный столб, позволяет укреплять и растягивать мышцы всего тела через круговые и спиральные движения, вовлекая в работу практически все суставы тела, особенно шаровидные суставы и позвоночник.

Кроме того, этот комплекс трехмерных плавных движений в совокупности с правильным глубоким дыханием помогает снять напряжение, создать новые, более здоровые функциональные движения. Создал эту систему упражнений Джулиу Хорват (Juliu Horvath). Джулиу был выдающимся артистом балета, но ему пришлось покинуть сцену после травмы. Это происшествие и подтолкнуло его на создание собственной уникальной и высокоэффективной методики, которая буквально помогла ему встать на ноги. В основе этой системы упражнений лежат и йога, и танец, и гимнастика, и плавание, и Тай-Чи.

В чем основные принципы занятий по системе GYROTONIC®?

Главный принцип – это глубоко индивидуальный процесс тренировок. Все занятия проходят индивидуально под руководством сертифицированного тренера; при этом каждое занятие строится с учетом возрастных особенностей организма, физиологических показателей, в соответствии с программой тренировок, которая, в свою очередь создается под каждого клиента индивидуально. Программа реабилитации составляется еще более индивидуально и обязательно учитывает характер и серьезность травмы, интенсивность болевых ощущений и способности вовлечь в работу определенные группы мышц.

Для кого подходит GYROTONIC®?

Система тренировок GYROTONIC® является превосходным профилактическим средством. Она крайне благотворно воздействует на развитие и укрепление организма - независимо от пола, возраста, состояния здоровья, степени физического развития – в плане формирования и развития физических качеств и способностей, совершенствования двигательных навыков, укрепления здоровья, замедления процессов инволюции / возрастной деградации физиологических систем.

В системе тренировок GYROTONIC® существуют специальные комплексы упражнений для детей и пожилых людей, профессиональных спортсменов и танцоров, для поддержания и улучшения физической формы, и реабилитационные программы.



Например, чтобы улучшить результаты в спорте или танцах, или просто в целях сохранения функциональной полноценности организма система GYROTONIC® позволяет:

- Приобрести абсолютную свободу движения всех суставов, выполняемых с конкретно-заданным напряжением, сохраняя плавность движения.
- Приобрести полный контроль над собой в любой ситуации — в случае преднамеренного движения или рефлекторного действия, такого, например, как потеря равновесия (если вы поскользнулись).
- Восстановление баланса и чувства равновесия крайне важно для пожилых людей. По устрашающим статистическим данным в Канаде, каждые 13 секунд происходит вызов скорой помощи по причине падения пожилого человека и каждые 20 минут происходит смерть в результате падения.
- Приобрести абсолютную свободу и открытую циркуляцию в системе энергетических каналов (меридианов) без препятствий психического, эмоционального и физического характера;
- Приобрести правильное очищение организма через глубокое и ритмичное дыхание. Такое очищение способствует сохранению и поддержанию здоровья внутренних органов (почки, печень, кишечник, селезенка и др.)
- Приобрести способность к быстрому восстановлению после нагрузок: восстановление дыхания, уменьшения до нормы частоты сердечных сокращений, восстановление после утомления;
- Улучшить осанку и координацию движений.

Другими словами, тренировки по системе GYROTONIC® способствуют увеличению функционального потенциала тела и слаженности функций на подсознательном и сознательном уровнях, вырабатывается глубокое понимание того, как ваше тело функционирует на всех уровнях: психическом, физическом, эмоциональном.

Что из себя представляет обычный комплекс упражнений по системе GYROTONIC®?

Обычный комплекс упражнений начинается с разминки, которая состоит из мягких, плавных волнообразных движений позвоночника. Постепенно амплитуда движений увеличивается, в работу вовлекается все большее количество мышц и суставов. Все движения разработаны так, чтобы максимально воздействовать на естественные изгибы человеческого тела, а плавное чередование напряжения и расслабления укрепляет мышцы, делает их послушными и эластичными. Мягкие растягивания, скручивания, разработка суставов и проработка мелких и крупных мышц дают в итоге хороший мышечный каркас, здоровую спину, крепкие связки и красивый мышечный рельеф. И как бонус – избавление от лишнего веса и укрепление иммунной системы.

Могут ли занятия по системе GYROTONIC® помочь решить проблемы со здоровьем? И, если да, то какие?

Несомненно. Список этот достаточно внушительный, например, проблемы с позвоночником; с суставами; сердечно-сосудистой системы; с кровообращением; головные боли и головокружения; вегетососудистая дистония, проблемы с лишним весом и многие другие. Как мы уже упоминали, в системе GYROTONIC® существуют специальные программы восстановления и реабилитации. Например, Система GYROTONIC® дает прекрасные результаты при болях в спине (дорсалгия), которые представляют одну из наиболее актуальных проблем для современного человека. Упражнения направлены на разгрузку конечностей и позвоночника, выполняются в положении лежа. Ноги подвешиваются в специальные петли. При хронической стадии заболевания упражнения направлены на укрепление мышц, увеличение подвижности позвоночника. Программа, направленная на здоровье суставов, включает 7 движений позвоночника: вперед, назад, в левую сторону, в правую сторону, спиралевидное скручивание позвоночника, волнообразное движение. Эта методика очень мягко, но постоянно, в течении всего занятия работает над суставами, связками, мышцами в индивидуальном для каждого клиента ритме. Говоря о дыхании, при выполнении системы упражнений GYROTONIC®, правильное дыхание позволяет тренировать дыхательную мускулатуру, что, в конечном счете, тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует нервную систему, увеличивает поступление кислорода в кровь и открывает энергетические каналы организма. Если вы заинтересовались, хотите узнать больше и попробовать - звоните и записывайтесь на индивидуальное ознакомительное занятие. Вы будете поражены тем, что система GYROTONIC® может сделать для вас. Будьте здоровы!

Наталия Ботова,

Лицензированный GYROTONIC® инструктор
Тел.: 416-930-5474

УЖЕ ЛЕТО! А ВЫ ЕЩЕ НЕ ПОХУДЕЛИ?

Вам поможет **SWITCH** программа
Один массаж - и нет килограмма



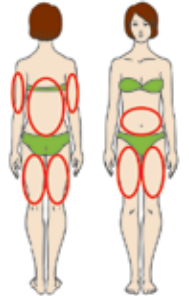
SWITCH - это переключение организма на питание запасами жира

- Для похудения
- Анти-целлюлитный
- Лечебный

SWITCH MASSAGE

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН РАБОТЫ
С КАЖДЫМ КЛИЕНТОМ

647-281-7654
VITALY KARATAEV
RMT (ONTARIO), MD (RUSSIA)
BENEFITS • HOME VISITS
4646 Dufferin Street, Unit #3





GYROTONIC® МЕТОД

Gyrotonic®, Gyrotonic® and Logo are registered trademarks of Gyrotonic Sales Corp and are used with their permission.

Наталия Ботова
Gyrotonic® инструктор





- Улучшает осанку и координацию движений, делая тело более гибким и грациозным
- Открывает энергетические каналы через систему меридианов
- Способствует снятию стресса, наполняя тело энергией и душевным равновесием
- Придает функциональную силу позвоночнику и соединительным тканям
- Помогает замедлить процесс старения, контролировать вес
- Улучшает атлетические и двигательные навыки, баланс, увеличивает выносливость
- Предлагает альтернативный способ тренировок (в том числе силовых) – легких, веселых и безопасных для организма
- Способствует восстановлению после травм

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:

☎ 416.930.5474 ✉ info@ptmovement.ca 📱 pt'movement 📷 ptmovement.ca

Древняя азбука Русов: ТВОРЕНИЕ БЫТИЯ ПО ЗАМЫСЛУ ВСЕВЫШНЕГО

Рассказывает Виталий Литвинов



Продолжаем наше знакомство с древней Азбукой Русов. Итак, мы дошли до последних двух строк Буквиц, которые практически полностью были убраны из Азбуки. Эти Буквицы несут в себе знания о Душе и о Духе, а в современном научном мировоззрении для Души и Духа просто нет места! Значит их можно взять и выбросить за ненадобностью, чтобы люди перестали ведать о своей истинной природе.

Давайте же прикоснёмся к этим знаниям и продолжим изучение шестой строки Славянской Буквицы.

Осознав и приняв продукт творения, мы начинаем понимать, что существует взаимосвязь между земным и небесным:

Ѣ - Ять (ие). **Божественная связь, сила; взаимодействие земного и небесного.** Процесс нисхождения высшего начала в плотные миры, Его обогащение опытом в проявленных мирах и восхождение обратно.

Единство земных и небесных структур. Всё, что мы сделали на Земле, оно находит отражение и реальные проявления в Небесных структурах. Всё, что было сотворено на Небесах, находит отражение и проявление в нашем земном мире. Это космический закон – что внизу, то и наверху. Всё подобно. Взаимосвязь объектов уже чего-то сотворённого.

Ѡѡа - определённое (Ѡ) взаимодействие небесных и земных структур (ять) для разграничения (р) изначального (а); **Веда РА** (аббрев.) - светлая Мудрость.

Ѡѡѡѣръ (север) - сие вера.

В русском языке эта буква осталась как **е**, в украинском - как **і**. Хлеб - Хліб. Изначально Хлѣбъ.

Воспринимая взаимосвязь с небесным, мы начинаем понимать, что кроме небесного существует ещё что-то другое:

Ю - Юнь (йу). Начиная воспринимать, что оказывается существует ещё что-то, мы, как творцы, хотим познать, что же это такое.

Тем самым, мы выпадаем из основного потока, переключаясь на какую-то новую оную структуру. Это умение наблюдать за основными событиями со стороны, имея полную отрешённость, но не теряя связи. Это качество ни плохое, ни хорошее. Всё зависит от содержания потока. Например, все пошли кушать гамбургеры, а один человек не захотел и пошёл просветляться (остался вне основного процесса). Но также это и подключение к основному процессу – надоело просветляться, пошёл в толпу кушать гамбургеры. Т.е., если мы осознали, что находимся вне основного потока, то можем с ним и провзаимодействовать.

Графика буквицы: сфера (круг) и что-то вовне соприкасается (связано) с ней.

Взаимосвязь, соприкосновение, имеющее какое-то отношение к чему-либо целому, либо находящееся за пределами определённого круга вещей (знаний, устоев, традиций).

Движение и нахождение вне основного потока. Круговорот нисхождения духа в материю и восхождение его обратно.

Юла - то, что вращалось вне нашей среды, наш был волчок.

Юлить - вести себя не как все, не по-нашему.

Юркий - выходящий за определённые правила (ведения боя).

Научившись смотреть на основной процесс со стороны, мы воспринимаем по-другому нашу однородность:

Ѣ - Арь (а кр., я). **Однородная структура, вмещающая в себе что-либо, изначальная однородность; вселенский изначальный потенциал, образ, единица, несущая в себе коды творения.** Это состояние неразрывности и однородности Божественного потока с каким-то истоком, с какой-то первопричиной (точкой), из которой всё возникает. Архитектурно на уровне чувств очень близка к буквице П (покой). Она показывает, что, находясь вне основного потока и умея смотреть со стороны, мы можем раскрыть в себе источник нового взаимодействия с потоком, либо вообще родить новый поток.

Аршинъ (аршин) - определенная структура, в которой ширина сотворена (заключена) в определенную форму. Пословица: **каждый мерит на свой аршин**, т.е. каждый определяет какая у него связь со своим родом, традициями, культурой. Структура этой связи зависит опять же от человека.

Гзвзв - что-то земное нарушило целостность (взаимосвязь). Ранее «язвой» называли ранения, порезы, раны, страдания, беды, напасти, а также человека, нанесшего душевную рану другому.

Поняв свою однородность и принадлежность к Божественному Плану (что мы - одно и то же, что и Боги), мы, таким образом, прикасаемся к чему-то новому:

Е - Эдо (йе). **Прикосновение к целому, но при этом получаем только какую-то часть, грань.** Процесс перехода от частного к целому, через который мы можем познать «легкодоступные» качества бытийного мира, к которому прикасаемся. Например, потрогать лоб, чтобы узнать есть температура или нет. Это своего рода диагностика какой-то другой бытийной структуры, отличной от нас. Лёгкое взаимодействие через прикосновение друг к другу (не соединились, не находимся на расстоянии, не являемся однородным), когда идёт восприятие с какими-то качествами: мыслями, чувствами, ощущениями, ...

Единоосущие (йединосущий) - то, к чему прикасаются; взаимосвязь между живущими на земном и небесном уровне.

ЕДИНОСУЩИЕ – единство на земном уровне (людская взаимосвязь).

Начав взаимодействие, т.е. прикоснувшись к чему-то иному, мы видим, что это иное имеет сияние:

Омъ - Ом (о). **Сияние, аура человека, незаметное излучение объекта.** Сияние есть у всего, просто размер его зависит от могущества этого объекта. Чем больше сила жизни, тем больше его сияние. **Wсобъ** (особъ) – сияющее (w) тело жизни, которое отстоит на один-два пальца от поверхности тела (собъ). Просветление, миг озарения. В восточных практиках поют Ом и открывают себе родничок. **Ктw? Чтw?** - процесс развития событий, который будет продолжаться и после того, как мы получим ответы на заданные вопросы.

В старых текстах Ом писалось в конце слова, олицетворяя некую конечность: есть тело, есть сияние и у него есть какая-то конечность как тонкий след.



Это может быть как структура, которая излучает что-то, так и само излучение, которое приводит к определенным изменениям.

Познав тонкий план, сияние, человек выходит на более качественный уровень восприятия мира, на образное восприятие мира:



- Ен (е нос.). **Он. Образ как таковой. Образные структуры как объекты, как то, что в них находится, как в Оных пространственных структурах.** Помимо того, что это структура, – это человек, который полностью познал свою образность. Это планета, которая познала свою пространственную образную структуру. Можно сказать, что это существо, которое в себя вобрало всевозможные образы, которые само же и сотворило. Чтобы прийти к образному восприятию себя и мира, нужно проделать ой сколько работы от А до **А**!

Ранее язык не использовался для передачи мысли, для этого была телепатия. Язык использовался для словословия - словить силу бога при помощи определенной последовательности слов и использовать ее.



Поэтому представителей других народов, неимеющих этой способности и называли язычниками.

Славанинъ - славящий восходящий образ нашего рода, гармонию воплощенной мысли. Души наши - частицы Света, **от Слави мы есмь**, потому и Славяне. Образов много, суть одна. Получив возможность образно взаимодействовать с миром, с собой и с другими людьми, мы раскрываем в себе понимание – что такое богатство Рода (нематериальное богатство, опыт, который был накоплен многими и многими поколениями) и что такое Род на самом деле:



- Оде (еу, оу, ю, носовые). **Божественное, передающееся по наследству (из уст в уста); правильность, правота, близость, согласие.** Родовая память. Наполнение родовой памяти новым опытом воплощенной души. Осознание смысла своего рождения. Это и традиции, которые существуют у разных народов, и культура, и определённая дисциплина, и вежественность, как умение взаимодействовать со внешними мирами.



Также, это ремесленное мастерство, которое сохраняют в Роду. Это тот опыт, который был получен, но мы его всеобъемлюще можем принять только благодаря образным структурам (прямая передача) – это и есть богатство Рода. **Жста** (юста, сейчас произносится как уста) - произносящие какие-то правила, определённые события. И всё это, как бы, есть божественный родовой устой, т.е. правила, которые формировались на протяжении многих поколений. Отсюда и **юстиция**.

Итак, **шестая Азбучная Истина: Ять Юнь Аръ Эдо Ом Ен Одь** – Творение Бытия по замыслу Всевышнего и в постоянной взаимосвязи с Его помыслами, Родами нашими созидая грядущее, и есть потенциал роста Мудрости Народа, необходимый для наполнения Всевышнего Духовным опытом, приобретаемым Душой в Явном Мире.



ЧИСТОТА РЕЧИ И УМА

При помощи языка люди общаются друг с другом: доносят свою мысль, познают мысли других людей, решают дела по согласованию с другими. Вся жизнь и деятельность человека тесно связана с языком.

Ведь недаром в народе говорится: «Высшее искусство – это красноречие», «Слово, словно ключ, открывает путь к сердцу», «Нет ничего богаче слова, нет ничего быстрее языка». Высокая оценка, данная народом языку, свидетельствует о его огромной роли в жизни людей.

Во все времена, в высоких сословиях общества, речь считалась основой и показателем совершенства, и на высших ступенях образования особое внимание уделялось культурной и правильной речи, богатому словарному запасу, чистоту произношению. Наиболее успешными всегда были люди, которые «говорили приятно» и умели контролировать свою речь. Говорить с гневом считалось признаком слабости души. А на Востоке человек, который элементарно не мог контролировать свою речь, считался примитивным.

В трактатах Аюрведы, древнеиндийской науки о счастье и здоровье, говорится, что речь — это проявление праны (жизненной силы, Вселенской энергии). Великий восточный психолог и философ Патанджали, автор монументального труда по йоге («Йога-сутра»), посвятил свои другие, не менее выдающиеся, работы вопросам речи и медицине, и тому, как правильно говорить и строить свою речь.

В своих трудах Патанджали писал: «Каждый человек, стремящийся к совершенству, должен стать, во-первых, врачом, лечащим свое тело; во-вторых, специалистом по грамматике, следящим за своей речью; в-третьих, философом, очищающим свое сознание и постигающим Абсолютную истину. В жизни такого человека не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи».

«Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой. Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь творят гармоничную личность», - продолжал мудрец Патанджали.

Современные исследования также подтвердили глубокую связь речи со здоровьем, доказав, например, что ошибки в речи не случайны и связаны с ментальным развитием.

Среди многочисленных и разнообразных причин речевых расстройств называют, например, психосоматические причины. Считается, что такие причины играют важную роль в развитии речевых расстройств, поскольку наши мысли имеют над нами власть и могут спровоцировать аномальную устную речь. Как считали наши предки, говоря: «Чем больше у человека хаотичных мыслей в голове, тем больше они проявляются на языке и тем более будет беспорядочная речь»; «Тот, кто ясно мыслит, тот ясно говорит». И наоборот, трудности и нарушения речи могут негативно влиять на мышление. Например, заикание и запинания в речи появляются тогда, когда есть серьезные эмоциональные нарушения. Стоит заметить, что большинство речевых расстройств физиологического характера поддается коррекции и лечению при своевременном обнаружении. Поэтому будьте внимательны и обращайтесь к специалистам, если заметили такого рода отклонения.

Говоря о чистоте речи, правильный выбор слов и правильный тон – это то, что мы можем и должны контролировать. В этом случае мы говорим об «экологии речи», которая напрямую влияет на наше здоровье, благополучие, отношения – личные и профессиональные и пр. Вот несколько простых правил:

ПРАВИЛО 1: Необходимо тщательно отбирать и подбирать лексику. Не следует употреблять слов и выражений, несущих в себе отрицательный смысл: «живем как на вулкане», «очередь длинная — кошмар!». Для выражения своих эмоций используйте только положительные слова: «я очень счастлив», а не «я ужасно счастлив». Как можно меньше используйте отрицательные слова: «нет», частицы «не». Говорите в положительном ключе, например, «Помни!» вместо «Не забудь!». «Будете ли вы пить чай?» и «Давайте подпишем контракт» вместо фраз типа «Не хотите ли чаю?» и «Не подписать ли нам контракт?». Фразы, начинающиеся с частицы «не», содержащие в себе отрицательный смысл, вызывают у собеседника подсознательную ответную отрицательную реакцию, и он может отказаться от чая (или контракта), если вопрос поставлен таким образом.

ПРАВИЛО 2: Формулировки должны быть ясными и понятными для окружающих.

1. Говорите по делу. Избегайте пустословия. Любой разговор должен быть по существу, а главная мысль высказана четко и ясно.
2. Говорите предельно кратко. Свои мысли постарайтесь высказывать настолько сжато, насколько это возможно. Меньше слов — это лучше, чем излишняя многословность. Как гласит старая поговорка: «Когда я спрашиваю который час, пожалуйста, не рассказывайте мне, как работают ваши часы».
3. Концентрируйтесь на основных идеях. Удостоверьтесь, что важные моменты отчетливо прослеживаются в ваших словах и не теряются среди тех подробностей, которые вы приводите в подтверждение этих слов. Всегда сначала сообщайте главные аспекты и только потом уточняйте информацию деталями.

ПРАВИЛО 3: Для успешных отношений с окружающими вас людьми, необходимо обращать внимание на тон сказанных вами слов. Речь — перевод наших мыслей, наших вибраций в слова и звук. Тон речи должен быть ровный, спокойный и доброжелательный. Знаете ли вы, что по статистике 90% всех ссор и конфликтов происходит не из-за того, что сказано, а из-за того как / каким тоном это сказано? Поэтому всем нам нужно учиться говорить в приятной, благородной манере, контролируя свою речь.

ПРАВИЛО 4: Стремитесь правильно употреблять и произносить слова. Следите за правильным произношением и правильными ударениями. Избегайте употребление слэнга и других нелитературных оборотов речи, слов-паразитов, суржика и т.д. Составляйте грамматически правильные и логичные по построению предложения. Помните, чистота вашей речи отражает чистоту и ясность ваших мыслей, а также напрямую влияет на вашу жизнь.

ПРАВИЛО 5: От речи зависит и материальное благополучие. Чтобы добиться успеха с помощью речи, надо понимать и наблюдать: речь успешных людей иная, чем речь неудачников. Их речь свободна от ненужной риторики образца: «если ничего не случится», «если будем живы» и пр. Напротив, каждое слово делового, успешного человека выражает уверенность в будущем. Его фразы — это «да, несомненно», «уверен, что это так», «сделаю всё, что возможно» и т.д. Успешные люди также иначе строят все внутренние диалоги с самими собой, это так называемая внутренняя риторика. Она состоит из положительных утверждений: «Я смогу. Я справлюсь. Я достигну. Я обязательно добьюсь, я реализую. Ошибаться — это нормально и естественно. Я — успешный человек. Непременно воплощу свои мечты!».

В заключение. Речь — это один из мощнейших инструментов, который позволяет нам влиять на все аспекты нашей жизни. Поначалу контролировать и менять свою речь может показаться непростой работой, но со временем правильная, позитивная речь даст плоды. Следите за своими словами, мыслями и **будьте здоровы** и богаты!



DR. VLADIMIR SHIFRIN
M.D. (Russia, Israel), Ph.D.

Заслуженный врач РФ,
более 35 лет стажа
по психоневрологии.
Специалист по
диагностике и лечению
психосоматических
расстройств и неврозов.
Консультирование
и проведение терапии
на дому у пациента.



(647) 210-3542



(416) 661-0888
В образовании с 2003 года!

**Получите
Профицию с нами!
от 2х недель до 12 мес**

**ОФОРМЛЯЕМ
финансовую
помощь**

ДИПЛОМ

- Software Quality Assurance & Testing
- Accounting, Payroll & Business Administration
- Computerized Accounting
- Computer/Medical Office Administrator
- Early Childcare Assistant - NACC certified
- Food Service Worker
- Banking and Financial Services
- Personal Support Worker - NACC certified

СЕРТИФИКАТ

- Bank Teller
- Building Superintendent

Мы рядом:
4630 Dufferin Street, Suite 305
(800м от Ямми Маркет)
www.canadianallcare.com



Возвращение к нашей «КРИСТАЛЛИЧЕСКОЙ» СУЩНОСТИ

Существуют теории, согласно которым в начале существования Вселенной клеточное строение человеческих тел было «кристаллическим» – «тонкой» энергетической разновидностью плотной формы.

Однако, в определенный период времени «светила науки» нашли способ манипулировать с ДНК людей без их согласия, изменив две активные нити ДНК, они удалили большое количество света из клеток и снизили их вибрационную частоту. В своем роде произошло изменение кристаллических клеток в углеродные и превращение кристалло чистого алмаза в графит. Это привело к снижению уровня интеллекта, разумности и сознания существующей цивилизации. Человечество стало проявлять чувство обособленности и эгоцентризма; развились такие черты, как склонность к насилию, жадность, бесчестность, фанатизм, пристрастие к обладанию и контролю. Повысилась уязвимость к болезням и другим формам физической и психической дегенерации; старению и смерти.

Эта ситуация начала меняться в 1980-х годах, когда вновь начали появляться дети с ДНК, обладающими кристаллической структурой. Их цель – вывести человечество на новый уровень эволюции и открыть нашу внутреннюю силу, данную свыше. Они функционируют не как индивидуумы, а как групповое сознание, и живут по закону глобального единства.



Таким детям трудно адаптироваться в условиях современного общества, и они не могут оставаться незамеченными. Медицинская индустрия придумала для них диагноз «дефицита внимания» или «гипер-активности», а лекарственные препараты для них, предписанные врачами, предназначены для того, чтобы блокировать развитие врожденных способностей у этих детей.

Некоторые родители интуитивно отказывались от «медицинского лечения», но большинство следовало рекомендациям врачей: пропаганда, что «правительство знает лучше», весьма сильна. Химическая промышленность (которая кстати является самым быстрорастущим сегментом мирового рынка!) также пыталась подавить гомеопатию, которая поддерживала уникальность лечения таких детей, основываясь на натуральной медицине.

Мы, гомеопаты, терпеливо ждем момента, когда эти истины станут известными, а эффективное гомеопатическое лечение – общедоступным.

Таупатия – это способ лечения или устранения побочных последствий фармацевтических лекарств, вакцин и радиационных воздействий с помощью идентичных потенцированных гомеопатических лекарств. Считается, что таупатический подход может помочь существенно сократить время, необходимое для восстановления состояния здоровья людей, страдающих аллергиями, аутизмом различной тяжести, с проблемами внимания, речи, памяти и многими другими. Таупатический метод включает использование «дренажа» – гомеопатической детоксикации различных органов, включая печень, почки, и др. Практически, этот метод используется для удаления последствий применения антидепрессантов, антибиотиков, ингаляторов, стероидов, лекарств, амальгамовых пломб и т. д., а также для очистки от тяжелых металлов.

Аутизм или блокирование? Согласно официальному сайту CDC (Centers for Disease Control and Prevention), каждая вакцина содержит тяжелые металлы и другие «нездоровые» вещества: абортальные клетки эмбрионов, алюминий, хлорид бензетония, формальдегид, ртуть, фенол и пр. Молекулы тяжелых металлов, получаемые из воды, пищевой промышленности и вакцин накапливаются в тканях органов, а при попадании в ткани мозга они создают проблемы задержки развития и неадекватного поведения. Шишковидная железа, «свет в голове», которая, согласно многим теориям, предназначена для контакта внутреннего сознания со светом космическим, в реальности кальцируется токсинами и теряет возможность получать этот свет. В результате, дети теряют доступ к раскрытию своего полного потенциала в процессе взросления.

Возвращение из состояния неполноценности в состояние адекватного развития с помощью гомеопатии и таупатии – это уже не миф, а реальность. Подходите к своему здоровью осознанно, освободитесь от штампов болезней и синдромов, излечение возможно!

Natasha Zarubin,
REGISTERED HOMEOPATH
tel. 416-274-3027
web: homeopathyland.com

Homeopathy for Humanity -
ОСОЗНАННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ.
Во многих случаях гомеопатия эффективна,
где медицина бессильна.

**NATASHA
ZARUBIN**

Registered Homeopath
Member of College
of Homeopathy
of Ontario



- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепрессантов
- Гомео профилактика, детокс после вакцинаций
- Детские и подростковые проблемы. Страхи, тантрумы и пр.
- Консультации по беременности и новорожденным

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ структура ДНК

Для большинства из нас ДНК обозначает две химические спирали, которые возможно видеть физически.

Однако, согласно некоторым теориям, ДНК представляет собой двенадцати-спиральную систему, две спирали которой (точнее их видимые части) являются химическими. Все остальные спирали представляют собой «тонкие» энергетические структуры, беспрепятственно проникающие друг в друга. Именно эта часть ДНК является кристаллической структурой.

Многие спросят: «Почему она названа кристаллической? Содержится ли там что-то, являющееся кристаллом?»

Кристаллы способны удерживать внутри себя различные виды энергии. В ДНК клеток они удерживают энергетическую картину памяти жизненной силы человека: все, чего достигли ваши предки развиваясь из поколения в поколение.

Кроме того, считается, что кристаллическая структура ДНК - духовна. Она — все, что вы есть, это ваша умудренная память. Также, кристаллическая структура содержит в памяти совершенный (идеальный) шаблон поведения каждого человека как творения высших сил природы.

Понимание структуры ДНК - это глубокая, многогранная тема, которую мы будем еще неоднократно затрагивать в следующих выпусках нашего журнала. Следите за нашими публикациями, и будьте здоровы!

ОКУНИТЕСЬ В МИР спокойствия и здоровья!

Секреты и рецепты молодости и красоты для лица и тела от специалистов медицинского велнесс центра



WELLNESS
CENTRE4YOU / Medical Aesthetics

- Super Hair Removal (Безболезненное удаление волос)
- HydraFacial (7 процедур в 1 – от Spa до мезотерапии без инъекций)
- PRP/Vampire Facial
- Microneedling/Aquagold
- OxyGeneo 3-in-1 «Супер Уход за Лицом»
- Альтера-терапия (Ultherapy) Безоперационный Лифтинг
- Venus Legacy & Venus Freeze
- Маникюр / Педикюр / Медицинский Педикюр
- Coolifting & CoolCell • Массаж



f Wellness Centre 4 You / Medical Aesthetics

(647)342-4559 North York (Steeles & Bathurst)
www.wellnesscentre4you.com

NEWMARKET HEALTH & WELLNESS CENTER

Weight Loss Grants Program
Государственная программа потери веса

• All Benefits Accepted
• Walk-In Patients Are Welcome

При выполнении определенных правил этой программы, вы получите компенсацию от государства.

Управляй своим весом!

Программа управления весом TLS (Transitions Lifestyle System) - это проверенная, научная программа состоящая из четырех компонентов:

1. Питание с низким гликемическим индексом
2. Построение своего тела
3. Биологические добавки
4. Обучение

Индивидуальный подход к составлению плана правильного питания, генетическое тестирование, определение состава тела, рекомендации по фитнесу, консультирование по вопросам питания с лицензированным диетологом.

Предлагаем 6 и 12 недельные программы в соответствии с вашим здоровьем и планами потери веса.

FSCO LICENSED

Свяжитесь с Newmarket Health & Wellness Center, чтобы запланировать вашу консультацию с нашей командой терапевтов.

905.967.0000 | 203 Eagle St., Newmarket, ON L3Y 1J8
newmarkethealthandwellness.ca • wellness@nmhealthcenter.com

Investors Group

Полный спектр финансовых услуг

- ▶ Бизнес планирование
- ▶ Инвестиции
- ▶ Ипотека (mortgages) и кредитование
- ▶ Планирование имущества
- ▶ Налоги для корпораций и частных лиц
- ▶ Групповое и индивидуальное страхование, бенефиты
- ▶ Пенсионный план и сбережения

• Corporations • Non-Profits
• Charities • Individuals

Alex TARAIEV
B.Fin., CPCA

Office: 416 491 7400
Ext. 6620
alex.t@investorsgroup.com

www.linkedin.com/in/alexaraiev
www.facebook.com/alexaraiev
www.instagram.com/alex_taraiev

Investors Group
Financial Services Inc.
www.investorsgroup.com

ЭКОЛОГИЯ ЖИЗНИ - путь к гармонии



Точный перевод греческого слова "экология" означает изучение собственного дома, то есть биосферы, в которой мы живем и частью которой являемся. Для того, чтобы решить проблемы выживания человечества, надо, прежде всего, знать собственный дом и научиться в нем жить, познавая и совершенствуя самих себя! Жить долго и счастливо!

Поэтому классическая (точнее - биологическая) экология, основные практические задачи которой долгое время относились к охране окружающей среды - это лишь небольшая составляющая часть той дисциплины, которую мы теперь называем экологией жизни человека или современной экологией.

Начиная с «обитателей дома», нас самих, мы говорим об экологии мысли, речи, поведения и отношений. Говоря об экологии внутреннего домашнего пространства, экологически чистый безопасный дом - это не только вымытые полы и отсутствие пыли. Многие строительные и отделочные материалы, а также мебель и предметы интерьера могут выделять

токсичные вещества на протяжении многих лет. Грибок и плесень незаметно живут в стенах из гипсо-картона, под обоями и кафельной плиткой, а банальная пыль содержит множество вредоносных бактерий. Неправильно проложенная проводка и обилие электроники создают избыточное электромагнитное излучение, некоторые материалы могут быть источниками радиации, а водопроводная вода содержать сверхвысокие концентрации железа, минеральных солей и хлора.

Понятие экология окружающей среды стало гораздо более широким и сложным понятием. Здесь ученые-экологи говорят о «традиционных видах загрязнения», таких как загрязнение воздуха, воды, почвы, а также шумовом, световом, радиоактивном, вибрационном и термическом (тепловом) загрязнении.

В последнее время все громче звучат голоса, предупреждающие об опасности таких видов загрязнения, как **визуальное** (определяется как переполненность окружающего пространства большим

количеством объектов и способствует рассеянности внимания, стрессу, хронической усталости, потере идентичности и т.д.) и, особенно, **информационное загрязнение** (определяется как поток дисгармоничной, хаотической, ненужной, неподходящей и недостоверной информации), обрушивающиеся на современного человека преимущественно через его зрение и слух.

Ученые считают, что социальные последствия информационного загрязнения вполне сравнимы с негативными последствиями химических, физических и других загрязнений среды обитания человека.

Принимая во внимание все вышесказанное, соблюдение экологической чистоты вашей жизни - это задача первостепенной важности. Прежде всего - это забота о собственном здоровье и здоровье ваших близких, это путь к гармонии и долгой счастливой жизни. **Будьте здоровы!**

**STAY
YOUNG
& BEAUTIFUL!**

15% OFF

- Botox / Dysport
- Dermal Fillers
- Platelets Rich Plasma (PRP)
- Laser Hair Removal
- Laser Acne Treatment
- Photofacial (Photo Rejuvenation)
- Skin Tightening RF

(647)867-3538 | dluxmedical@gmail.com
Vaughan (Steeles & Dufferin)

ПСИХОТЕРАПИЯ

**Валерий
Белянин**
ПТ
Registered
Psychotherapist

(416) 423-2484

psyling@gmail.com | www.psyling.com/ru

**Ультразвуковая
липосакция:**
Результат который
можно измерить!

50% OFF

**АБСОЛЮТНО
БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛНОСТЬЮ
БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ МЕТОД**
устранения
подкожно-жировой
клетчатки, основанный на
принципе **кавитации**.

**ОТСУТСТВУЕТ
период восстановления
(NO DOWNTIME)**

- Под воздействием ультразвука происходит разжижение жировой клетки и полное её опустошение - **без повреждения** соединительной и костной ткани, капилляров и внутренних органов.
- Проводится на новейшем оборудовании с использованием инновационного программного обеспечения.
- Результаты видны сразу (за первый сеанс можно **избавиться от 2-5 см жира!**)
- В зоне, где проводится ультразвуковая липосакция, **жировые клетки больше не восстанавливаются.**

416.300.6002 (Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street Unit 4, North York

ISAGE

International Skills Applied for Geriatrics

A Bridge Training Program for International Healthcare and Educational Professionals

Если у вас образование в области
здравоохранения, образования или
социальной работы, но вы пока не можете
работать по своей специальности и хотите
найти альтернативную карьеру?

**Программа ISAGE -
International Skills Applied for Geriatrics -
может вам в этом помочь!**

12-НЕДЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА,
предоставленная JVS Toronto в партнерстве
с George Brown College, поможет специалистам,
таким, как врачи, медсестры, учителя, социальные
работники и психологи использовать свой опыт
и получить дополнительное образование для
альтернативной карьеры в качестве работников
социальных служб в области гериатрии и услуг для
пожилых людей.



www.jvstoronto.org/find-a-job/newcomer-employment-services/

Employment Source Toronto North
1280 Finch Ave. West, Suite 607
Toronto, ON M3J 3K6
isage@jvstoronto.org
416.649.1689

Принимаем заявления прямо сейчас
Занятия начинаются с сентября 2018

Для получения дополнительной информации,
пожалуйста, свяжитесь с нами по имейлу
или позвоните по телефону.

СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ И ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ: КЛИНИКА Mobile LuxBright Medica

Прошло около двух месяцев с тех пор, когда в сердце района Vaughan распахнула свои двери многопрофильная медико-косметологическая клиника Mobile LuxBright Medica. Сегодня редакция журнала «Будь Здоров!» беседует с руководителем клиники Ириной Лукьяновой.

«Будь Здоров»: Здравствуйте, Ирина! Многие наши читатели уже побывали в вашей клинике и рассказали нам о целом комплексе услуг, которые вы предоставляете, и которые позволяют сохранить на долгие годы здоровье и молодость. Расскажите нам, пожалуйста, об этом побольше.

Ирина Лукьянова: Да, я с гордостью могу сказать, что наша клиника – это, прежде всего, прекрасные высококвалифицированные специалисты с огромным опытом работы в области медицины и косметологии. Второе, это новейшее, технологически-совершенное медицинское и косметологическое оборудование, которое мы применяем. И, конечно, высочайший уровень обслуживания, гарантия качества, безопасности и эффективности всех используемых препаратов и методик.

Б.З.: Какие же услуги предоставляются в Mobile LuxBrightMedica?

И.Л.: Посещение нашей клиники начинается, конечно, с диагностики, с определения природы возникновения проблемы. После того, как проблема выявлена, будет назначен индивидуальный, идеально подходящий только вам курс процедур для ее устранения.

Говоря про услуги коротко - это:

- Pain Management - избавление от боли;
- Foot Care - уход за ногами;
- Anti-Aging Treatments - устранение возрастных проблем;
- Laser Hair Removal - удаление волос с помощью лазера;
- Spider Vein Removal - удаление венозной «сеточки» («паучьих» вен);
- Skin Care - комплексный уход за кожей тела и лица;
- Body Contouring - изменение фигуры, контурная пластика тела;
- Services for Men - специальные процедуры для мужчин.



Мы предоставляем все основные виды массажа: расслабляющий массаж ног, шведский массаж, массаж с применением горячих камней и ароматерапии, и многие другие.

О пользе массажа человечеству было известно тысячелетиями и говорить много не нужно. Но хочу напомнить, что профессиональный массаж позволяет избавиться от стресса и многих видов болей; помогает будущим мамам подготовиться к родам; помогает избавиться от лишнего веса. Кроме того, массаж – это очень эффективное средство для реабилитации после автомобильных и других аварий, а также для лечения спортивных травм и травм, полученных на рабочем месте.

В клинике работают высококвалифицированные, сертифицированные массажисты (RMT/Registered Massage Therapists) с длительным опытом работы в медицине. По отзывам пациентов, у них чудесные руки, от которых исходит добрая, исцеляющая энергия (Ирина улыбается). В любом случае, все кто попробовали массаж в нашей клинике, остаются нашими клиентами на долгие годы, приезжают на сеансы массажа издалека и, конечно, рекомендуют нас всем без исключения.

В нашей клинике мы предоставляем целый набор услуг, который можем предложить нашим пациентам. В их числе:

- ФИЗИОТЕРАПИЯ;
- АКУПНКТУРА;
- ОСТЕОПАТИЯ;
- ПОДБОР ОРТОПЕДИЧЕСКИХ ПРИСПОСОБЛЕНИЙ;
- НАТУРОПАТИЯ.

И, конечно, предоставляют эти услуги лицензированные, высококвалифицированные физиотерапевт, остеопат, специалист по акупунктуре, и другие специалисты.

Наши услуги покрываются большинством медицинских страховок (medical benefits): рабочими, групповыми и индивидуальными, и др.
We accept most Health Insurance Benefit Plans.

Отдельно я хотела бы рассказать о целом комплексе процедур по уходу за ногами. Наши специалисты-хироподисты смогут провести биомеханический анализ вашей походки и прописать вам **ортопедические стельки** или brand name ортопедическую обувь, которая у нас имеется в ассортименте. Также у нас имеется прекрасный прибор Laser Wolf, с помощью которого мы избавляем людей от ногтевого грибка, различных наростов, бородавок и застарелых мозолей.

Для лечения пяточной шпоры мы используем лучшее оборудование в этой области - аппарат ударно-волновой терапии (Shockwave Therapy) швейцарского производства, который всего за 3-4 процедуры позволяет надолго избавиться от этой весьма неприятной и болезненной проблемы. В момент обострения пяточной шпоры люди испытывают невероятные страдания (я знаю это не понаслышке!). Наше оборудование и прекрасные специалисты помогают облегчить эти страдания буквально после первого сеанса.

Б.З.: Ирина, мы знаем, что ваша клиника - одна из немногих клиник, которые предлагают процедуры по уходу за ногами для больных диабетом. Что вы можете сказать об этом?

И.Л.: Да, при сахарном диабете за тонкой и чувствительной кожей ног требуется постоянный уход. Прерывать этот уход и лечение нельзя ни в коем случае, тяжёлые последствия дадут о себе знать незамедлительно. Поэтому больным сахарным диабетом мы настоятельно рекомендуем услуги нашего хироподиста и советуем проводить процедуры ухода за ногами ежемесячно.



Для этой категории пациентов мы специально сформировали пакет услуг и делаем дополнительные скидки. Сегодня 10 сеансов стоят всего \$500, что позволяет людям, страдающим диабетом (в частности людям пожилого возраста, зачастую, с ограниченными финансовыми возможностями), приходить к нам ежемесячно и получать эти услуги всего за \$50.

Б.З.: Это замечательно, Ирина. При стремительно растущем числе заболеваний сахарным диабетом, особенно диабетом второго типа, такие услуги - просто неоценимы! Возвращаясь к медицинским эстетическим методам и препаратам, безопасность и эффективность которых вы упоминали вначале, расскажите, пожалуйста, какие из них помогут нашим читателям «сохранить молодость» насколько это возможно, конечно.

И.Л.: Возможно! Технологии в области сохранения прекрасного внешнего (и не только, кстати, внешнего) вида настолько быстро развиваются и совершенствуются, что вполне возможно долго-долго оставаться молодым.

Оглянитесь вокруг и посмотрите на современных женщин: многие в свои 70 выглядят максимум на 50, а те, кому 55, выглядят на 35!

В нашей клинике работает прекрасный врач Наталья Керимова. Стоит отметить, что Наталья имеет специализацию в хирургии и прошла многоуровневую подготовку в американской Академии эстетической медицины для врачей и пластических хирургов. У нее имеется разрешение на осуществление таких процедур, как инъекции ботулотоксина, филлеров, пилинг средней глубины, PRP, PRF, мезотерапия, биоревитализация и многих других высокотехнологичных процедур, без которых не может существовать современная медицинская эстетика. Кроме того, в нашей клинике есть несколько специалистов, которые помогают пациентам в качественном регулярном уходе за кожей.

Изменение контуров тела тоже возможно, не удивляйтесь! Для этого в нашей клинике есть специальная технология - Venus Legacy. Специальной, высокой частоты волновые сигналы способны помочь для уменьшения проявлений целлюлита, который, кстати, встречается не только у женщин, но и у мужчин.

Для удаления волос на лице и теле мы применяем диодные лазеры нового поколения - Venus Velocity. Это самый надёжный на сегодняшний день способ избавления от не желаемого волосающего покрова.

В нашей клинике мы лечим венозные «сеточки» («паучьи» вены или, по-научному, телеанги эктазии), которые располагаются очень близко под кожей, весьма неблагоприятно отражаются на внешнем виде и доставляют тем самым немало беспокойства. Для этого мы используем самый современный и наиболее эффективный аппарат - Laser Wolf. Этот мощный портативный прибор позволяет проводить процедуры без особых неудобств и что самое главное - без боли!

Б.З.: Спасибо за очень интересный рассказ, Ирина. Что бы Вы хотели сказать в заключение нашей беседы?

И.Л.: От всей души я хочу пожелать всем молодости, красоты и, главное, крепкого **здоровья!** А мы будем рады вам в этом помочь!

Тел: (905) 832 7999
Web: LuxBrightMedica.ca

Доверьте нам заботу о вашей красоте и здоровье!
НОВАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА



УСЛУГИ

Медицинские

Массаж (RMT)
Физиотерапия
Акупунктура
Остеопатия

Хироподист – профессиональное лечение стоп при:

- сахарном диабете;
- плоскостопии;
- грибковых заболеваниях;
- пяточной шпоре (ShockWave therapy)

Лазерное удаление:

- мозолей, бородавок, вросших ногтей (WOLF)

Компрессионные чулки и носки
Covered by EHC, WSIB, MVA, ODSP

Косметологические

- Лазерное удаление волос (VENUS VELOCITY)
July Special! Лицо, ноги и подмышки \$175 (одна процедура)
- Коррекция контуров тела, уменьшение целлюлита (VENUS LEGACY)
- Омоложение и подтяжка кожи, уменьшение морщин, удаление пигментных пятен (VENUS VERSA)
- Плазмалифтинг, биоревитализация
- **July Special! BOTOX®/ \$8 per unit**
- **Dermal FILLERS (JUVÉDERM®)**



CUSTOM Orthotics/Shoes:



9730 Dufferin St. Unit #5, Maple ON.
(Dufferin & Major Mackenzie)

Tel: 905-832-7999
www.LuxBrightMedica.com
Email: info@LuxBrightMedica.com

КАК МЫ СОЗДАЕМ СВОЙ МИР

Несколько слов о «непонятных дощечках и удивительных крючках».

Мы приучены думать, что то, что мы ощущаем, видим и слышим вокруг себя, это есть окружающая нас среда, которая существует совершенно независимо от нас. Но так ли это?

Я сейчас сижу за столом, на стуле и пишу эту статью. Если я поверну голову, то смогу посмотреть в окно и увидеть дерево, растущее на улице. В данный момент я почувствовала и увидела стул, стол, окно и дерево. Что было бы, если бы я была марсианкой, только что прилетевшей на нашу планету и никогда не видевшей этих предметов? Что бы я увидела? Что-то странное и непонятное. Вспомните стихотворение Хармса о лыжнике: «Какие странные дощечки и непонятные крючки». Может быть часть этих предметов напомнила бы мне что-то, что существует на Марсе, и я увидела бы этот предмет, а не стол, стул и т. д. Другими словами, для того, чтобы увидеть стол, я уже должна знать, что такое стол, видеть много разных столов и спроецировать мое понимание того, что такое стол на этот конкретный стол. Если я видела и знаю, что такое лыжи, то я проецирую мое знание на эти конкретные лыжи и вижу их, а если нет, то я вижу только странные дощечки и непонятные крючки, но только если я раньше видела дощечки и крючки. Если не видела, то в лыжах увидела бы еще что-нибудь другое.

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

Ирина Петрова, лицензированный психотерапевт, поможет Вам:

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



Irina Petrova
Registered Psychotherapist
(шерпа психологической и эмоциональной жизни)

416-843-4963

Locations:

88 Prince Arthur Avenue, Toronto, ON.
2921 Lakeshore Blvd West, Etobicoke, ON.
7191 Yonge Street, Thornhill, ON.



О чем это говорит? - **Мы конструируем понимание окружающей нас среды, проецируя на нее представления из нашего прошлого.** И не только, конечно, такие простые представления, как что такое стол и стул, но и эстетические, моральные, социальные представления и предпочтения, а также нашу эмоциональную историю: наши травмы, страхи, надежды, желания и ожидания.

В психологии и терапевтической практике это называется психологической проекцией.

Значительная часть работы в терапии (а терапия — это ваша сложная и трудная работа при помощи и поддержке терапевта) заключается в осознании своих проекций и развитии умения отложить их в сторону, «отстранить» мир (т.е. сделать его странным), выражаясь словами В. Шкловского, и посмотреть на окружающий мир новыми глазами. Посмотреть на НОВЫЙ мир НОВЫМИ глазами. А это начало свободы и творчества.

Кроме того, осознание своих проекций — это начало понимания того, что каждый из нас живет в своем субъективном мире, и если Маша или Ваня видят черное там, где я вижу белое, то это потому, что наши проекции не совпадают, а не потому, что они «плохие» или «глупые». А это начало сочувствия и сострадания, а также более глубокого понимания окружающих.

Очень интересный метод работы с проекциями разработан американкой Байрон Кэйти (**Byron Kathleen Mitchell или Byron Katie**), который она называет просто «работой» («the work»). Вот как она описывает свое осознание субъективности ее реальности и начала «пробуждения»: «Я обнаружила, что, когда я верю своим мыслям, я страдаю, а когда я не верю им, я не страдаю, и это верно для каждого человека. Свобода оказалась простой. Я обнаружила, что страдать необязательно. Я нашла в себе радость, которая никогда не исчезает даже на мгновение. Эта радость есть в каждом из нас постоянно».

Ее метод заключается в работе с каждой мыслью или идеей, которая приносит эмоциональный дискомфорт с помощью вопросов о том, насколько эта мысль верна, и как изменится ваша жизнь, если вы перестанете верить этой мысли, а также экспериментов с противоположными мыслями.

Метод Байрон Кэйти помог многим людям, но он не является заменой традиционной психотерапии: в одиночку, с помощью ее метода можно пройти часть пути, но для работы с более глубокими травмами и глубинными подсознательными пластами, а также с острыми ситуациями, необходима помощь и поддержка специалиста. Если вы в настоящий момент переживаете такую ситуацию или вам интересен метод работы с проекциями, обращайтесь, и я буду очень рада вам помочь.

Ирина Петрова

Kate Kopylova

Тай Массаж
Бесплатные
консультации
по использованию
ароматических
масел
289.801.3727
fb.com/
KateHealthyLivingAdvocate/

**Natasha Zarubin
ГОМЕОПАТ**

Восстановление здоровья без
медикаментов и антидепрессантов
Аллергия, Астма, Бронхит.
Женские проблемы, ЖКТ, простатит.
Нервные расстройства,
бессонница, PMS, MS, депрессия,
хроническая усталость
Гомеопатия при беременности.
416.274.3027
homeopathyland.com



- Cold-Pressed Juices
- Juice Cleanses
- Salads
- Booster Shots
- Power Breakfasts
- Kombucha
- Coconut Kefir
- Energy Balls



www.revitasize.ca

Best Beauty Center

Комплексное лечение
и поддержка вашей кожи
• Botox • Fillers • Mesotherapy

**КРАСОТА ВАША -
ЗАБОТА НАША**

416.521.9395
416.892.2731
www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"

Эффективная методика
снижения веса и
коррекция фигуры
MASSAGE
- для похудения
- анти-целлюлитный массаж

Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

ELENA ZAVYALOVA

Insurance Broker &
Financial Advisor

Ваш профессиональный
и надежный консультант
по вопросам страхования,
гарантированных инвестиций
и mortgage.

Tel: 647-402-9689
e: elena.zavyalova@gmail.com



TRION
Medical Supplies Inc.

2727 Steeles Ave. W.,
Unit 103, M3J 3G9

(416) 650-9878

www.trionmedical.ca

GYROTONIC®

Наталья Ботова,
Лицензированный

GYROTONIC®
инструктор
(416) 930-5474

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ

Ontario Osteopathic &
Alternative Medicine Association

Алекс Троценко

Остеопат с канадской лицензией
• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА
• Врач-ортопед с 20 летним стажем
416-836-1320
alexrosichi@gmail.com

**ПАНЧАКАРМА
в Квебеке!**

Глубокое очищение
и омоложение организма
по всем канонам
классической Аюрведы!

Swami Vishnudevanada
Аюрведа центр

Sivananda йога ашрам

673 8th Avenue
Val Morin Quebec J0T2R0

1-819-322-3226
1-800-263-9642

[www.sivananda.org/camp/
ayurveda-2](http://www.sivananda.org/camp/ayurveda-2)

**НАШЕ ВНИМАНИЕ И
ПРОФЕССИОНИЗМ
ПОМОГУТ ВАМ
УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!**

Алена Асанович
Registered Dental
Hygienist
(647) 997-2881

Ирина Петрова

лицензированный
психотерапевт поможет:

- улучшить отношения
с близкими,
интимные отношения;
- избавиться от депрессии;
- научиться ставить цели и
достигать их;
- лучше понимать себя и других;
- научиться быть счастливым.

416-843-4963

**Лишний вес?
Симптомы менопаузы?**

Я помогу вам избавиться от
этих и других проблем
натуральными методами, без
лекарств и изнуряющих диет!

**КОНСУЛЬТАЦИЯ -
БЕСПЛАТНО!**

Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist

**Spring Detox
Special**

(416) 939-4617

annaRHN1@gmail.com
nutriwellness4you.com

DENTIST

**Dr. Eduard
Simkaev, D.D.S.**

- Все виды лечения
зубов и десен
- Косметическая
стоматология
- Хирургия

416-630-0052
(Консультации бесплатно)



HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA
905.771.1772
www.handandstone.ca

**ПО ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ**

в разделе
CLASSIFIED

обращайтесь:

416.826.1601
publisher.bhm@gmail.com

**Marina
Neiman-Fishman**

**RBC Insurance
Life & Living
Benefits Advisor**

(647) 643-2962

Светлана Петлах

Все вопросы
страхования
и финансового
планирования

Tel: (416) 270 8591
E: spetlaha@yahoo.com

**П О Л Н Ы Й
РЕМОНТ
КУХНИ**

- full demolition
- установка
новых
кабинетов
- электрика
- сантехника
- countertops
- tiles

647.720.8109

Кухни IKEA

416-826-1601

- Планирование кухни
профессиональным
дизайнером,
сборка, установка
- Электрика, сантехника
- Granite countertop,
backsplash

**Wood furniture
& Art
Live edge**

**ANY WOOD.
ANY SIZE.**

Showroom:
IMPROVE CENTRE
7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400
realwood.ca





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