BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
SEPTEMBER 2018

ВРЕД СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ: ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

стр. 24

Мы и общество: СОЦИАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ

4 Рыжик настоящий – лесное сокровище

6 Целительное дыхание

8 Осеннее меню: запеченные фаршированные овощи

9 Любовь – это наш выбор

10 Древняя азбука Русов: инструмент познания Мироздания

12 Чего хотят женщины

13 Новые методы борьбы с раком: рак простаты

14 Поэт и человек красивой души

16 И один в поле воин...

18 Чего хотят от жизни дети бизнесменов

20 Разные мы. Сквозь призму мышления и развития

21 Лечение нарушений сна у детей

22 В лабиринте: как устроена система психологической помощи в Онтарио

24 Мы и общество: социальное здоровье

25 Вред социальных сетей: влияние на психику

26 В здоровом теле - здоровый дух

28 Воспитывать ребенка или быть ему примером

30 Dentist (стоматолог) или Denturist (протезист)

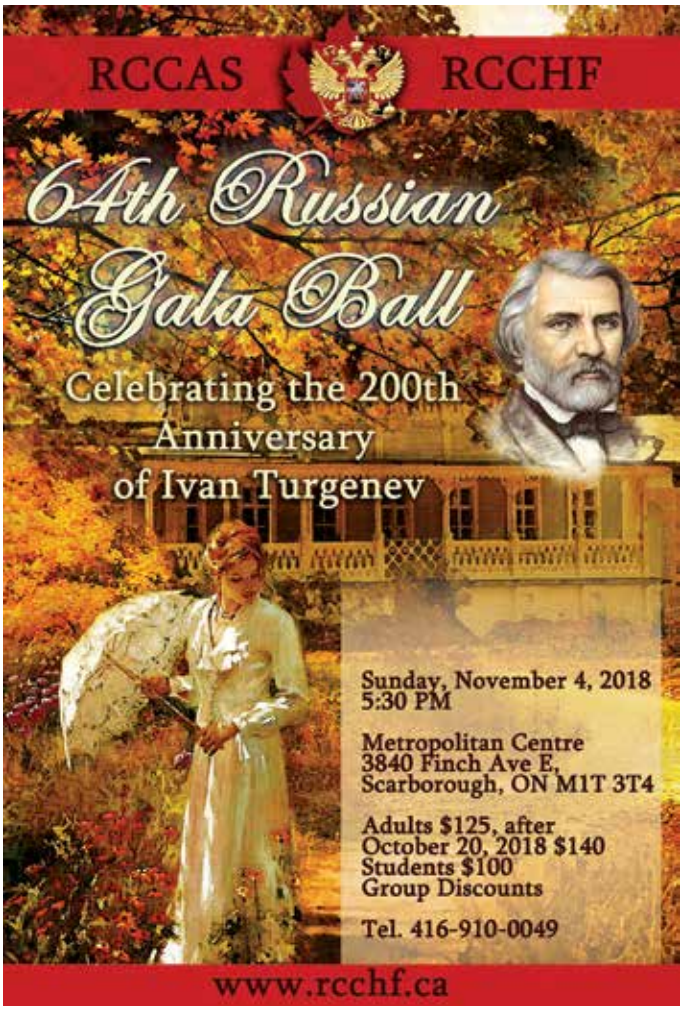
Почему-то многие считают, что осень — это «унылая пора», когда с деревьев облетает листва, дни становятся короче и холоднее, то есть короткое канадское лето подошло к концу и неумолимо приближается длинная зима.

Да, это так, но это не повод хандрить, ведь в осени есть особенная прелесть. Это завораживающая красота осенней листвы, «очей очарованье», таинственная тишина туманной погоды, бодрящая сила прохладного утреннего воздуха.

Редакция журнала желает вам хорошего настроения и, конечно, здоровья! Для нас осень — это время активной работы. Мы возобновляем проведение ежемесячных бесплатных семинаров о здоровом образе жизни. Ждем Вас в среду, 17 октября, в 19:00 в Русском Доме Торонто по адресу 4169 Bathurst St, North York, ON, M3H 3P7. На этих семинарах вам вновь предоставится возможность встретиться с авторами статей, специалистами традиционной и альтернативной медицины, задать интересующие вас вопросы, пообщаться, получить частную консультацию и, конечно, свежий номер журнала из первых рук.

Время и место проведения следующего семинара вы сможете узнать на нашей странице Фейсбука: **FB.com/BeHealthyMagazineCa** или нашем вебсайте **BeHealthyMagazine.ca.** Там же вы найдете статьи из предыдущих выпусков, анонсы о предстоящих событиях, информацию о наших авторах и много другого интересного и полезного материала.

А еще осень - это сезон ярких праздников. Самым значимым из них, несомненно, является традиционный ежегодный Русский Бал, организованный Русско-Канадским культурно-просветительным обществом Торонто. Бал состоится 4 ноября; в этом году будет посвящен 200-летию Ивана Сергеевича Тургенева. Вы сможете покрасоваться в изящном бальном платье или элегантном костюме, покружиться в танце, попробовать изысканные угощения, насладиться выступлением профессиональных артистов. Собирайтесь все на бал и будьте здоровы!



TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Vitaly Litvinov, Svetlana Poltavets, Doris Fin, Viktoria Kraskoff, 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.

Funded by the Government of Canada | Canada

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.

В Онтарио за грибами - круглый год!

РЫЖИК НАСТОЯЩИЙ (Lactarius delicious) – лесное сокровище

Жаркие дни онтарийского лета сменились чередующимися теплыми дождливыми днями. Наступил сентябрь и с ним пришла самая богатая пора для любителей походов в лес за грибами. Начался такой период года, что в какой бы лес не пошел, везде можно встретить в эту пору огромное разнообразие различных видов знакомых и незнакомых грибов.

Сегодня мы остановимся на одном из множества осенних грибов – настоящем лесном сокровище, *Рыжике настоящем*, или *сосновом*.

Этот гриб относится к огромному семейству Сыроежковых (Russulaceae). К рыжикам относятся и другие съедобные грибы из этого же семейства, которые можно встретить в лесу в осеннее время: Рыжик еловый (Lactarius deterrimus), Рыжик красный (Lactarius sanguifluus), Рыжик млечно-красный (Lactarius semisanguifluus), Рыжик лососевый (Lactarius salmonicolor) и множество других. У рыжика настоящего шляпка - мясистая, толстая, с более темными концентрическими кругами; при разломе краснеет, затем зеленеет, выделяя нежгучий оранжевый млечный сок. Пластинки желто-оранжевые, при надавливании зеленеют.

В лесу рыжики трудно иногда заметить, невзирая на их яркую беловато-оранжевую окраску. Грибы эти умеют хорошо прятаться под хвоей или в траве, или под веточками хвойных деревьев. Собирая рыжики, будьте внимательны, чтобы не наступать на них или не пройти мимо.

Рыжики в лесах появляются в июне и растут до первых заморозков. В сухую погоду рыжики почти не растут, но появляются после обильных теплых дождей, при этом, как правило, не растут поодиночке, а встречаются целыми семействами. Предпочитают хвойные и смешанные леса, образуя микоризу с хвойными деревьями. Встречаются в сосновых и еловых молодняках, под хвойным опадом, на опушках, прогалинах, на песчаных почвах, на обочинах лесных дорог, среди травы, иногда образует «ведьмины кольца».

Рыжики относятся к первой категории съедобных грибов и считаются одними из самых вкуснейших. Их можно потреблять свежими, приготавливать различные виды салатов, жарить, засаливать, мариновать. При засолке не требуют вымачивания. Для сушки не годятся. Хорошо усваиваются организмом, по калорийности превосходят говядину, птицу и куриные яйца.

В давние времена в России рыжики засаливали прямо в лесу, сразу после сбора, протирали грибы от мусора холщовым полотенцем и укладывали в кедровые бочки, окуренные предварительно можжевеловыми ветками, пересыпая их крупной солью. Заготовленные в большом количестве рыжики стояли в бочках до самой весны в амбарах или сенях, помогая хозяйкам разнообразить меню в течение длинной зимы.

Если вам повезло, и вы набрали рыжиков (да и многих других грибов), то очищая их от лесного мусора и испорченных грибов, не торопитесь выкидывать очистки – в этих остатках содержится много спор и их можно разбросать-рассадить в ближайшем парке или роще, где есть хвойные деревья, и на следующий год собирать урожай рыжиков – прямо недалеко от дома! Кроме того, рассаживая рыжики, вы помогаете деревьям в вашем районе укрепить их иммунную систему и быть здоровыми.

Говоря о химическом составе рыжиков, можно с уверенностью сказать, что эти грибы являются просто кладезем

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

витаминов, минеральных веществ (железо, кальций, фосфор, калий), полисахаридов, аминокислот, антибиотиков и других лекарственных и полезных веществ. Оранжевая окраска гриба связана с наличием каротина, или провитамина А - мощного антиоксиданта, помогающего укрепить иммунитет и поддержать барьерную функцию слизистых оболочек, а также уменьшить риск образования холестериновых бляшек. В тканях гриба-рыжика содержатся витамины группы В (тиамин, рибофламин), аскорбиновая кислота, а также естественный сильнодействующий антибиотик лактриовиолин, подавляющий действие многих болезнетворных бактерий, вызывающих серьезные заболевания, таких как: Escherichia coli, Micrococcus luteus, Staphylococcus aureus, Salmonella typhi, Klebsiella pneumoniae, Pseudomonas aeruginosa, Corynebacterium xerosis, Bacillus cereus, Bacillus megaterium, Mycobacterium smegmatis, Candida albicans и Saccharomyces cerevisiae и другие. Считается, что наличие этого антибиотика обуславливает безвредность гриба-рыжика, который можно есть сырым, прямо во время «грибной охоты», просто слегка подсолив или поджарив на костре.

Научные исследования подтверждают широкий спектр лекарственного действия Рыжика Настоящего. Этот гриб применяют для активации противоопухолевых защитных систем организма, для профилактики и лечения злокачественных опухолей (саркомы-180, карциномы Эрлиха), а также профилактики и лечения доброкачественных образований. Грибы-рыжики обладают иммуностимулирующим и иммуномодулирующим действием, их применяют для улучшения зрения, для профилактики и лечения ревматизма, для нормализации и лечения нарушений обмена веществ, как общеукрепляющее средство, для скорейшего выздоровления и лечения больных пневмонией и туберкулезом, для лечения тифа, паратифа, кандидоза (молочницы). Грибы оказывают противогрибковое действие, применяются для лечения пищевых инфекций, включая рвотный и диаррейный синдром, используются для лечения кишечных, паракишечных и септических эшерихиоз. Грибы помогают убирать неприятный запах с кожи и слизистых оболочек, их также применяют для лечения абсцессов, гнойных ран, энтерита и цистита.

И это далеко не полный перечень лекарственных свойств этих уникальных грибов, которые известны в настоящее время.

Лес, как и растущие в нем грибы и растения, полны загадок и тайн, а при правильном использовании, помогают человеку быть здоровым и жизнерадостным. Не упускайте возможности последних дней уходящего лета насладиться красотами природы, леса, заготовить грибы и ягоды, которые не найти на прилавках магазинов. Да и просто побродить по лесу, подышать ароматами трав и деревьев, послушать пение птиц, шорох листьев... **Будьте здоровы!**

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

ЦЕЛИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

Методика альтернативного дыхания Пранаяма Нади Шодхана

В прошлом выпуске нашего журнала мы вас познакомили с диафрагмальным дыханием и обещали рассказать об альтернативном (попеременном) дыхании, которое чрезвычайно полезно не только для больных сахарным диабетом и при многих других заболеваниях, но прежде всего для тех, кто испытывает стресс и беспокойство, так как эта методика дыхания дает мощный успокоительный эффект.

Метод альтернативного дыхания заключается в чередовании дыхания то через одну ноздрю, то через другую, без задержки между вдохом и выдохом. На санскрите, древнем языке Индии, эта практика называется *Нади Шодхана*. *Нади* означает «канал» или «поток», а *Шодхана* означает «очищение». Такое дыхание очищает энергетические каналы, регулирует работу симпатической и парасимпатической нервной системы, очищая, тонизируя и омолаживая ее.

Регулярное альтернативное дыхание очень глубоко воздействует на сознание и энергетическую структуру человека. Прежде всего, этот способ дыхания уравновешивает энергию, проходящую через 2 главных энергетических канала тела: Ида (левый канал, лунная, женская энергия) и Пингала (правый канал, солнечная, мужская энергия). Когда канал Ида не функционирует плавно или заблокирован, человек испытывает холод, депрессию, низкую психическую энергию и вялое пищеварение. Если канал Пингала заблокирован, то вы можете ощущать жар, зуд, раздражение, свербящее ощущение в горле, сухую кожу, повышенный аппетит и чрезмерную физическую или сексуальную энергию.

Альтернативное носовое дыхание не только балансирует энергию и освобождает от психического напряжения и беспокойства, но также улучшает нашу способность фокусировать ум, стимулирует деятельность головного мозга, укрепляет сердце, улучшает кровообращение и работу лёгких.

Оно также балансирует функцию правого и левого полушарий мозга. В обычном состоянии у человека одно из полушарий более активно. Эта активность постоянно меняется в течение дня, переходя от правого полушария к левому и наоборот, и выравнивается лишь на мгновение между переходами. Альтернативное дыхание же позволяет создать более долговременный баланс между полушариями. В результате человек начинает чувствовать необычное для повседневности состояние равновесия, внутреннего покоя и умиротворения.

Техника альтернативного дыхания является гиповентиляционной - то есть во время ее выполнения объем воздуха, проходящий через легкие, уменьшается по сравнению с обычным дыханием. В результате в организме образуется кратковременный недостаток кислорода (гипоксия), что существенно повышает сопротивляемость организма болезням и включает резервные силы для само-оздоровления и очищения.

У этого метода нет противопоказаний, он безопасен, так как выполняется без задержки дыхания. Каждый может им овладеть.

Потенциал Пранаямы (методики дыхания) безграничен, и совершенствоваться в ней можно бесконечно. 10-15 минут сосредоточенной практики могут в корне поменять ваше физическое, ментальное и эмоциональное состояние, зарядить энергией, вернуть ощущение радости и покоя.

Начните с 5 минут в день, а потом увеличьте практику до 10-15 минут 1-2 раза в день. Заниматься следует на пустой желудок, в теплом, хорошо проветренном, тихом помещении, свободном от каких-либо отвлекающих факторов. Старайтесь практиковать в одно и то же время, чтобы сформировать привычку. Перед сном заниматься нежелательно, так как такой способ дыхания заряжает энергией. Вы можете сидеть на стуле или на коврике.

Для этой практики ноздри должны быть чистыми, поэтому не занимайтесь, если вы простужены и не можете свободно дышать. Выполнять это упражнение нужно легко, без усилия.

А теперь практика…

- Примите удобное положение, спина ровная, но ненапряженная, плечи расслаблены.
- Закройте глаза и сосредоточьтесь на своем дыхании.
- Дышите естественно, не напрягайтесь, не пытайтесь делать более глубокие вдохи и выдохи. Они должны быть медленными и бесшумными.

Подготовительный этап:

Левая рука прямая и спокойно лежит на левом колене. Чтобы подготовиться к этой технике, закройте большим пальцем правой руки правую ноздрю и сделайте несколько вдохов и выдохов левой ноздрей. Затем закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и сделайте несколько вдохов и выдохов правой ноздрей.

Когда вы освоите этот подготовительный этап, переходите к **основной практике:**

1. Большим пальцем правой руки закройте правую ноздрю. Сильно давить на нее не нужно, только слегка зажать, не давая прохода воздуху.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

2. С закрытой правой ноздрей, сделайте медленный бесшумный вдох через левую ноздрю, максимально заполнив лёгкие.

3. Закройте левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и выдохните медленно, ровно и бесшумно через правую ноздрю.

4. Продолжая закрывать левую ноздрю безымянным пальцем, вдохните через правую ноздрю.

5. Поменяйте пальцы. Снова зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки и выдохните через левую ноздрю.

Это один цикл альтернативного дыхания. Сделайте 5-6 циклов и постепенно увеличивайте до 10-20 повторений. С практикой продолжительность вдоха и выдоха у вас естественнно увеличится, когда вы начнёте дышать глубже и медленней.

Делайте дыхательные упражнения легко и наслаждайтесь ими. Практикуйте в соответствии со своими силами, а если вдруг почувствуете дискомфорт, приостановите занятие и отдохните.

Занимайтесь регулярно и результаты не замедлят себя проявить. **Будьте здоровы!**

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

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ОСЕННЕЕ МЕНЮ:
запеченные фаршированные овощи

Наконец-то наступила осень! Это мое любимое время года не только из-за удивительной красоты осенней природы, но и из-за разнообразия осенних продуктов, которые местные фермеры привозят на городские рынки.

Сегодня, дорогие читатели, я хочу поделиться с вами классическим осенним блюдом и одним из самых моих любимых рецептов – это фаршированные овощи. В первый раз я опробовала этот рецепт во время моего путешествия в Перу, где овощи и фрукты растут круглый год, а их крепкие плотные листья идеально подходят, чтобы заворачивать в них начинку. Там же я экспериментировала с различными начинками из местных овощей, включая дикие сорта.

Для многих приготовить фаршированные овощи - звучит как долгое и трудоемкое занятие. Но поверьте, это не так. Просто вырежьте середину любого овоща или фрукта и наполните его смесью ваших любимых зерен, специй, соусов, овощей и мелко нарезанного мяса (для невегетарианского рецепта), бобов или тофу - для вегетарианцев. Я обещаю, что в процессе приготовления, экспериментируя с начинками и соусами, вы получите огромное удовольствие. К тому же фаршированные овощи прекрасно разогреваются, и на следующий день ваше кулинарное творение послужит прекрасным дополнением к обеду или ужину.

Итак, фаршированные овощи...

Ингредиенты:

- 4 больших сквоша или других овощей на выбор (перцы, баклажаны, кабачки и т.д.)
- 1 ½ чашки отварного риса, гречки, киноа, поленты, чечевицы или другой крупы
- 2 чашки мелко нарезанных и смешанных овощей (цукини, морковь, кукуруза, горох, перец, брокколи, капуста белокочанная, капуста цветная и т. д.)
- 1 крупная головка лука репчатого, нарезанного и обжаренного
- ½ чашки нарезанной кинзы или петрушки
- 3-4 больших зубчика чеснока, измельченного
- ½ стакана мелко нарезанного тофу, темпе или мякоти бобов

Примечание: если вы используете мясо, то выбирайте органические, местные мясные продукты животных и птиц, выращенных на травяном корме. Перед добавлением убедитесь, что мясо полностью отварено.

Дополнительные ингредиенты:

- 1 чашка нарезанных свежих грибов (любых на ваш выбор)
- для «smokey» аромата можно добавить 1 чайную ложку копченой паприки или копченой соли
- для пряного вкуса добавьте ¼-½ чайной ложки кайенского перца

Для соуса возможны несколько «колоритных» вариантов…

Итальянский: В 1 стакан вашего любимого томатного соуса добавьте по 1½ ст.л. сушеного базилика и орегано, соль и перец по вкусу. Можно также добавить свежие, мелко нарезанные листья базилика.

Азиатский: Смешайте 2 ст.л. соевого соуса (или заменителя сои, например, кокосового молока), 2 ч.л. **кунжутного масла** (масла из жареного кунжута), 2 ч.л. измельчённого имбиря, 2 ст.л. кленового сиропа, 1 ч.л. порошка кориандра, 2 ч.л. чесночного порошка, 1 ст.л. яблочного уксуса, ½ стакана цельного кокосового молока (желательно без добавок, консервантов и сахара).

Индийский: Слегка обжарьте 1 ст.л. (с верхом) порошка карри, 1 ч.л. порошка тмина и 2 ч.л. порошка имбиря в 2 ст.л. виноградного или кокосового масла до тех пор, пока не появится аромат. Перемешивая, добавьте 1/2 стакана кокосового молока.

Готовим с любовью:

1. Разогрейте духовку до 400°F.
2. Срежьте верхние части овощей как показано на картинке и осторожно ложкой выскребите мякоть (эту мякоть мы будем использовать далее для начинки).
3. В большой сковороде смешайте все ингредиенты (включая мясо, тофу или бобы), мякоть из овощей и соус, и варите в течение 10 минут на среднем огне под крышкой, периодически помешивая. Добавьте соль и перец на вкус. Не стремитесь довести до полной готовности, так как начинка будет продолжать готовиться и овощи станут мягкими при запекании в духовке.
4. Поместите овощи в форму для выпечки Pyrex по размеру такую, чтобы овощи для фаршировки плотно прилегали друг к другу.
5. Нафаршируйте овощи начинкой доверху и закройте срезанными верхушками.
6. Выпекайте в течение 30-40 минут или пока внешняя сторона овощей слегка не поджарится.
7. Достаньте из духовки и до подачи на стол остудите в течение 10 минут. 8. Подавайте с ярким зеленым салатом и свежей редиской.

Питайтесь правильно и **будьте здоровы!**

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ЛЮБОВЬ – это наш выбор

Достаточно очевидно, что недостаток любви лежит в основе многих проблем. Это может привести к сумбуру, к «войне» в нашей голове или даже к войнам между странами.

Также хорошо известно, что истинная любовь начинается с любви к себе - естественного, замечательного чувства, дарующего радость и счастье, как самому человеку, так и его окружению.

Когда мы любим себя, тогда мы бережно заботимся о своем теле, ведем здоровый образ жизни и занимаемся спортом. Мы рассчитываем на то, что окруженное заботой тело будет долго и верно нам служить; будет оставаться надежным инструментом, с помощью которого мы познаем этот мир.

Когда мы любим себя, тогда мы осознанно выбираем среду существования. Мы стараемся больше общаться с людьми, которые близки нам по духу и дарят положительные эмоции. Мы окружаем себя красивыми, практичными, удобными вещами, правильными запахами и ароматами, поскольку, как мы уже писали, применяя эфирные масла, мы получаем доступ к ***лимбической*** части мозга. Это очень важная область мозга, которая участвует в регуляции функций внутренних органов, обоняния, эмоций, памяти, и т.д. Ароматические масла оказывают воздействие достаточно быстро, от нескольких секунд до получаса. Например, можно почувствовать заметное улучшение эмоционального состояния от вдыхания таких масел как ***апельсин, роза, жасмин или ладан.***

Говоря о любви к окружающим, зачастую мы склонны основывать своё отношение к людям на их поведении и соответствии этого поведения нашим стандартам. Это не самый верный подход. Гораздо приятнее дарить любовь, доброту, заботу и нежность, что является истинной человеческой потребностью.

Возвратимся ещё раз к теме любви к себе. Это наш сознательный выбор - быть счастливым и не позволять действиям других разрушать свою гармонию и счастье. Очевидно, что такие негативные эмоции, как раздражение, упрямство, злость, зависть и ненависть могут полностью отравить и разрушить наше существование. Поэтому, вместо того, чтобы позволять другим влиять на наши эмоции, можно самим выбрать хорошие и приятные чувства, такие как любовь, прощение, миролюбие и благодарность.

При этом необходимо помнить, что выбор положительных эмоций не означает отрицания существования негативных. Если мы чувствуем гнев или раздражение, то это необходимо сразу «зарегистрировать» и признать, при этом не стараясь спрятать или подавить подобное негативное состояние. Но совсем необязательно выпускать злость каким-то разрушительным для окружающих способом. Злость может быть преобразована в любовь с положительным окончательным результатом.

Ещё раз обратим внимание на целительные свойства ароматических масел. Некоторые из них, например, ***Idaho Balsam Fur, бергамот, герань или мирра (миро, смирна)*** могут помочь в подобных ситуациях. Аромамасла не спрашивают, не оценивают, хороший или плохой человек с точки зрения окружающих, и не взвешивают, заслуживает ли этот человек их глубоко целительного воздействия - они просто делятся своей исцеляющей силой с любым, кто захочет ими воспользоваться. Мы страдаем и даже заболеваем от недостатка любви. Но, зачастую, это происходит не потому, что нам любви не хватает, а оттого, что мы не привыкли выражать любовь в повседневной жизни.

Несмотря на то, что любовь исходит из сердца, это всегда результат нашего желания и настойчивости. Любое сложное жизненное обстоятельство может быть разрешено или, по крайней мере, улучшено. Например, аромамасла ***мяты, иланг-иланга и лимона*** могут помочь снять некоторые эмоциональные и физические блоки.

Сделайте же сознательный выбор, поверьте в свою способность изменить вашу жизнь к лучшему. Станьте мощной силой, помогающей самим себе и окружающим создавать и поддерживать положительный эмоциональный настрой и отношение к жизни. А ароматические масла, которые люди использовали издавна открыв целительную силу благовоний, смогут вам в этом помочь! Будьте здоровы и счастливы!

Катя Копылова
Тел: (289) 801-3727

YOUNG LIVING
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**
fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

Древняя азбука Русов:
ИНСТРУМЕНТ ПОЗНАНИЯ МИРОЗДАНИЯ

Рассказывает Виталий Литвинов

Не засоряйте, чада, молвь Родную
глаголом и наречьями чужого языка.
В сердцах живут лишь словеса Родные,
и мёртвы для Души иные голоса.

В предыдущих статьях мы изучили все 49 Буквиц родной Азбуки и дали расшифровку каждой строки как сокровенные знания, вложенные нашими предками, чтобы благодарные потомки помнили их как Азбучные Истины. Но на этом дело не заканчивается, ведь Буквицу можно читать не только по горизонтали, но и по вертикали тоже, при этом как в одном, так и в обратном направлении. Давайте продолжим изучение и прочитаем по очереди все семь столбцов.

Первый столбец: Аз (Я) Живу Как Слово Цельное Снизошло и Утвердилось повсеместно.

Второй столбец: Боги Вельми (много раз) Людям Твердили: идите и возвращайтесь к своим истокам (корням, устоям).

Третий столбец: Ведает Земля Мудрость Утешающую всю Ширину Приводящую к возрастанию Духа.

Четвёртый столбец: Глаголешь Изначальное Наше для Развития Души.

Пятый столбец: Добро Истинное, Основанное свыше, Передаёт нам Предел святости, Сотворяемой совместно с Матерью-Природой.

Шестой столбец: Бытие Общинное Покоится на Путях, Соединяющих всё Естество (Природу).

Седьмой столбец: Всё Сущее и проявленное, равно как и Запредельное, потаённое, есть чётко определённые Формы бытия, отошедшие от целого и совершенствуемые путём приобретения Душой духовного опыта и наполнения Родовой памяти в течение её Меры времени.

Также можно читать по всем диагоналям, как слева-направо, так и справа-налево, как сверху-вниз, так и снизу-вверх. Прочтём основные диагонали:

Сверху-вниз и слева-направо: Аз Весьма Мудр Устои Творя Родовые во Времени.

Сверху-вниз и справа-налево: Все Сущие Общинные формы бытия, с Творцом установленную взаимосвязь Расширяя, постигают Смысл своего Предназначения.

Можно читать по кругу, по спирали и т.д. У кого на сколько хватит фантазии.

Как Вы уже заметили, некоторые Буквицы имеют цифровое обозначение. Если убрать те Буквицы, которым не соответствует ни одно цифровое обозначение и расположить их вертикально по возрастанию, то мы получим таблицу 3х9. В этой таблице первый столбец имеет Буквицы со значением от 1 до 9. В каждом последующем столбце эти значения умножаются на 10. Тогда во втором столбце будут Буквицы от 10 до 90, а в третьем – от 100 до 900. Таким образом, получается **«Тридевятое Царство в Тридесятом Государстве»!** И если прочесть все Буквицы, имеющие цифровое обозначение по порядку от единицы до девятисот, а затем перевести на более понятный язык, то получится следующее: «Я истинная речь знаю суть слова. Говорю люди твердо: Добро мыслить призыв есть наша значимость. Очень Дух гармоничен, Земля она Душа и покоя предел, слияние прекрасная цель».

Если начать образы Буквиц складывать, то начнут получаться всё более сложные образы нового порядка. Так рождается Образная Арифметика, которая несёт в себе глубочайший смысл. Давайте разберём простейшие примеры: 1+2=3. Чтобы понять, что кроется за этим простейшим действием, необходимо вместо цифр подставить Буквицы с соответствующим цифровым значением. Тогда мы увидим следующее: А+В=Г, что в Образном виде означает: Аз(Я)+Мудрость=Воплощение мысли.
1+3=4 – А+Г=Д – Я+Воплощённая мысль=Развитие.
1+4=5 – А+Д=Е – Я+Развитие=Бытие.

Можно не только складывать, но и вычитать образы:
9-1=8 – Ѳ-А=И – убираем из природы человека, получаем равновесие. Это показывает, что человек является для природы дестабилизирующим фактором: либо усиливает её, либо разрушает.

27-2=25 – KZ-B=KE – какая земля без мудрости? – пустое бытие.

Бывает, получаются отрицательные значения. Тогда Буквица принимает так называемый теневой образ: 1-2=-1 – А-В=-А – человек без мудрости = отрицание своей божественной природы.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Также производятся и другие действия, такие как умножение и деление. Можно даже описывать различные закономерности, такие, например, как числа Фибоначчи. Это когда каждая последующая цифра является суммой двух предыдущих: 1, 2, 3, 5, 8, 13, 21 и т.д. И тогда, оживив Образы, мы получим следующее: Когда Я (А) познаю Мудрость Предков (В), то начинаю Глаголить (Г), т.е. доносить её до других. Мудрость (В) и Глагол (Г) объединённые дают Бытие (Е) наша. Бытие, соединяясь с Глаголом, создают Равновесие, Гармонию (И). Гармоничное Бытие генерирует уравновешивающую информацию, устраняющую конфликтные причины (Гі). И это всё происходит лишь в том случае, когда человек поступает как Бог, живущий на земле (КА) и т.д.

Таким образом, Буквица является инструментом познания Мироздания и неиссякаемым источником мудрости, в котором заложено всё мировоззрение древних Русов!

Конечно же, мы рассмотрели простейшие примеры лишь немного приподняв завесу таинства, скрывающую знания о том, кем мы являемся, что есть Мир и кто есть Бог. Многое сокрыто от нашего понимания, т.к. с детства нас приучали думать в совершенно другом формате: без-Образно. Образы же находятся в пространстве другого порядка мерности, поэтому, приложив некоторые усилия и проявив достаточно упорства, мы можем научиться более глубоко воспринимать тот мир, в который мы вселены (Вселенную). И через образное восприятие букв, слогов, слов и предложений, мы сможем увидеть, что все русские народные сказки, поговорки, считалочки и т.д. являются формулами точнейшего математического описания всего сущего. Вот где поистине кладезь народных знаний!

Успехов вам в познании Себя, Мира и Бога! **Будьте здоровы!**

ЧЕГО ХОТЯТ ЖЕНЩИНЫ?

Мы, женщины, существа загадочные, и наши желания не всегда понятны даже нам самим. Давайте подумаем вместе...

Вы хотите жить по собственным правилам? Принимать решения, которые полностью согласуются с вашими жизненными принципами и ценностями?

А как насчёт вашего образа жизни? Вы хотите сами распоряжаться своим временем, сами оставлять свой график работы и сами решать, когда заниматься работой, семейными или хозяйственными делами, или просто иметь время для себя любимой?

Вы хотите иметь любимое дело? То, которое приносит радость, дарит возможность встречи с новыми людьми, а также возможность непрерывно развиваться и получать новые знания, применять творческий подход и раскрывать свои таланты?

Вы мечтали найти свой собственный уникальный имидж, выглядеть молодой, красивой, элегантной, энергичной?

Материальное благополучие тоже немаловажно, не правда ли? Вы несомненно хотели бы выйти на другой уровень заработка, быть способной обеспечить себя элитным жильем, оплатить образование детей, планировать отпуска и путешествия? Нам всем необходимы признание и благодарность. Многие из нас испытывают потребность в карьерном росте и развитии себя как личности.

Многим очень важно быть частью бизнес-команды или даже возглавлять эту команду, вдохновлять и вести за собой.

Если вы ответили «да» на эти вопросы, тогда бизнес Мэри Кэй для вас! Эта компания, которой в этом году исполняется 55 лет, была создана выдающейся женщиной Мэри Кэй Эш (Mary Kay Ash). Благодаря своим идеям и неутомимой энергии Мэри Кэй Эш смогла подняться на вершину бизнес-Олимпа и стать вдохновляющим примером для многих!

Компания была задумана и предназначена дать возможность женщинам, имеющим семью и детей, замечательно выглядеть, сохранять молодость и красоту, а также возможность свободно распоряжаться своей карьерой и обрести финансовую независимость. За эти годы, следуя примеру Мэри Кэй, а также проявляя целеустремлённость и настойчивость, многие женщины достигли огромного успеха.

Лично я, встретившись с успешными консультантами по красоте и директорами бизнес-команд компании Мэри Кэй, собравшихся со всех провинций Канады на семинаре в Торонто, была просто очарована этими необыкновенными женщинами! Они стали для меня путеводной звездой и помогли принять важное решение - осмыслить мои желания и начать двигаться навстречу моей мечте. Хотите больше узнать об этом? Звоните, и я буду рада поделиться моим опытом.

Елена Грозя
Старший консультант по красоте
компании Mary Kay
Тел: (647) 968 0171

Ваш персональный
КОНСУЛЬТАНТ ПО КРАСОТЕ

ЕЛЕНА ГРОЗЯ
Старший консультант,
Мэри Кэй
т: 647.968.0171

- Индивидуальный подбор средств для ухода за кожей лица и тела
- Программы лечения проблемной кожи лица
- Консультации по технике нанесения макияжа (повседневный, вечерний, праздничный, сценический)
- Девичники и вечеринки красоты
- Подарки к праздникам - для женщин, мужчин и подростков - на любой бюджет
- Подарочные сертификаты
- Возможность для бизнеса, продукты со скидкой

www.marykay.ca/Elena
www.facebook.com/ElenaMaryKay

ОКУНИТЕСЬ В МИР СПОКОЙСТВИЯ И ЗДОРОВЬЯ!

W WELLNESS CENTRE4YOU / Medical Aesthetics

Лазерный карбоновый пилинг **«Голливудская Чистка»** – чрезвычайно эффективная современная процедура омоложения лица.

- Устранение морщин и пигментации
- Сужение и очищение пор кожи
- Очищение кожи
- Улучшение цвета и тона лица
- Разглаживание мелких морщин
- Профилактика акне
- Улучшение кровообращения
- Активация регенерации клеток глубоких слоёв кожи
- Стимулируется выработка коллагена и эластана
- Уничтожение патогенной микрофлоры
- Нормализация липидного баланса кожи

20% СКИДКА
на первую процедуру

Wellness Centre 4 You / Medical Aesthetics
(647)342-4559 North York (Steeles & Bathurst)
www.wellnesscentre4you.com

НОВЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С РАКОМ: РАК ПРОСТАТЫ

Рак предстательной железы - одно из наиболее часто встречающихся заболеваний у мужчин среднего и пожилого возраста (по статистике в Северной Америке рак простаты встречается у 1 из 10 мужчин).

Клинический пример: мужчина, 72 года, диагноз – аденокарцинома простаты. После радиотерапии, через 5 лет опухоль возникла вновь, значительно вырос показатель PSA (простатический специфический антиген). После проведённой кастрации и лечения препаратом флутамидом состояние стабильное в течение 3 лет, затем показатель PSA снова стал расти. Начал прием жидкого экстракта хрящевой ткани (доза не указана). Результат: снижение PSA, стабилизация состояния, отсутствие метастаз.

Канадская биофармацевтическая компания Аэтерна провела испытания I-II фазы препарата AE-941 (Neovastat) на пациентах, страдающих метастазированным раком простаты. Испытания проводились в режиме моно-терапии, в них участвовало 48 пациентов, невосприимчивых к другим методам лечения. Оценки результатов проводились на 84-й день. Стабилизация состояния или улучшение оценивалось по изменению показателя PSA.

Результаты испытаний подтвердили эффективность препарата, зависящую от дозировки: хорошие результаты наблюдались у 20% пациентов, получивших низкие дозы, и у 45%, получивших высокие дозы препарата. Уменьшение боли и стабилизация опухолевого процесса наблюдались у 80% пациентов. Общее состояние здоровья стабилизировалось или улучшилось у 50% пациентов.

Мнения специалистов: «Результаты являются впечатляющими». «Препарат безопасен и эффективен». «Особенно важно, что в результате лечения качество жизни тяжелобольных пациентов было значительно улучшено».

План подготовки препарата к производству предусматривает завершение III фазы клинических испытаний AE-941 (Neovastat) на больных с метастазированным раком почки и раком лёгких, а также проведение I-II фазы испытаний на больных раком молочной железы. Кроме этого, препарат испытывался в лечении больных с множественной миеломой – часто встречающийся рак крови. По опубликованным данным, положительные результаты получены во всех направлениях исследований.

Препарат увеличивает выживаемость пациентов, не имеет побочных эффектов и может применяться совместно с другими видами терапии.

Природным источником для получения препарата является хрящевая ткань, из которой экстрагируется регуляторные пептиды с анти-ангиогенным действием. Препарат AE-941 (Neovastat) имеет комплексный механизм воздействия:

- блокирует рост новых сосудов в опухолях и других патологических зонах;
- подавляет ферменты, необходимые опухоли для врастания в окружающие ткани;
- вызывает естественную гибель злокачественных клеток (апоптоз).

К настоящему времени более 1000 пациентов с раком почки, лёгкого, молочной железы и простаты получали препарат в рамках различных испытаний в более чем 140 медицинских центрах США, Канады и Европы.

По опубликованным материалам ежегодного собрания Канадской Ассоциации Урологов.

Дополнительная информация:
(416) 661-7890,
www.angioworld.com

ПОЭТ И ЧЕЛОВЕК КРАСИВОЙ ДУШИ

Взгляни на глобус:
Вот он - шар земной,
На нём Башкирия
С берёзовый листок величиной.

Всего лишь навсего
Не больше
Обыкновенного листка,
Берёза же - великая Россия -
Так зелена, так высока!

Так писал о родном крае народный поэт Башкирии Мустай Карим. Невозможно перечислить все произведения Мустая Карима в журнальной статье. Он творил в эпоху, когда еще не было компьютеров, правил тексты и переписывал черновики пером. На его долю пришлось много трудностей, боробы, болезней, войны и много настоящего творческого и личного счастья. Все это нашло отражение в его книгах. Своими учителями он считал Пушкина, Байрона, Лермонтова и Тукая.

Его стихи, пьесы, повести и романы наполнены лирикой трогательной любви к земле, на которой он родился и вырос. Книга «Долгое-долгое детство» пронизана солнечными лучами симпатии к его односельчанам. Вот как писал о них Мустай Карим в предисловии к одному из изданий: «Они чудаковатые, странные, неугомонные, наивные… Жизнь их чуть-чуть выше нашей каждодневной жизни, чуть-чуть, может быть, смешней и чуть-чуть трагичней. Терпимее и милосерднее они друг к другу тоже немного больше нашего; обвинять, осуждать кого-то не спешат. И смерть, и счастье эти люди принимают с достоинством. От радости не скачут, с горя не сгибаются».

Произведения писателя изданы на башкирком, татарском, английском, эстонском, таджикском, молдавском, литовском, украинском, узбекском, казахском, китайском, болгарском, алтайском, чувашском, якутском, азербайджанском, аварском, армянском, грузинском и других языках мира.

На сценах театров Башкирии и многих городов Советского Союза шли его пьесы: «Не бросай огонь, Прометей!», «Салават», «Неспетая песня», «Похищение девушки», «Коня Диктатору» и другие. По его пьесе поставили художественный фильм «В ночь лунного затмения» (1978), главные роли в котором сыграли Гюлли Мубарякова, Наталья Аринбасарова, Дилором Камбарова.

О войне он знал не по наслышке. Его писательский и комсомольский билеты пробиты осколком немецкой мины. Осколок прошел чуть ниже сердца, и он выжил. Он вернулся с войны, по его собственным словам, «с двумя книгами стихов, двумя ранениями, безмерно влюбленный в землю и людей, и безнадежно больной туберкулезом». Расул Гамзатов впервые встретил его в Москве в больнице сразу после войны и был свидетелем, как мужественно 26-летний поэт боролся с тяжелым недугом. Борьба продолжалась более пяти лет. Врачи и Мустай совершили чудо: поэт выжил во второй раз.

Будучи лидером башкирских писателей, он видел Сталина, лично встречался с Хрущевым, Молотовым, Брежневым, участвовал в съездах КПСС. Но в отличие от многих своих коллег, Мустай Карим не тратил свой талант и творческие силы на воспевание достижений партии и светлого будущего всего человечества.

В современной прессе проскакивали комментарии по поводу его известных стихов:

Не русский я, но россиянин. Чести
Нет выше. Я страны Советской сын.
Нам вместе жить и подниматься вместе
К сиянию сверкающих вершин...

Это, мол, конъюнктурные брежневские стихи. Но обратим внимание на дату – 1952 год. Эти искренние, идущие от души строки отражают настроение тех лет: страшные годы войны позади, победили разруху, в стране царит дух единства и созидания. Впереди – целина, первые полеты в космос, комсомольские стройки. Все народы СССР по-настоящему дружили и не могли предположить, что когда-то наступят трагические события в Карабахе, Чечне, Абхазии, Приднестровьи, что когда-нибудь Советский Союз исчезнет с карты мира, что Полад Бюль-Бюль Оглы станет послом Азербайджана в России,

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

а Вахтанг Кикабидзе публично откажется от почетных наград, которых его удостоила в свои годы Москва.

Мустай Карим не был конформистом и подпевалой ни в какие времена. Фронтовик, он сохранил мужество души и в послевоенные годы. Когда Хрущев объявил о том, что коммунизм будет построен за двадцать лет, поэт написал стихотворение «Не давай обещаний»:

Не обещай! Довольно обещаний!
Их запросто давали мы вчера:
Ведь обещанье часто — обнищанье
Души, когда ей действовать пора.

В то время главным редактором журнала «Новый мир» был А.Твардовский. Он опубликовал стих, изменив оригинальное название на «Пожелание в Новый год». Иначе цензура просто не пропустила бы его в печать.

Когда наступили времена знаменитой горбачевской перестройки, Мустай Карим, наблюдая, как рушатся все святыни в истории большой страны, а это называют демократией, однозначно заявил: «Мне нечего перестраиваться, я всегда жил по велению совести». Он тяжело переживал распад СССР и не делал из этого секрета. Он с печалью наблюдал разобщение народов. Он грустил из-за того, что только в воспоминаниях остались Дни башкирской литературы на Украине, в Якутии, в Эстонии. Но он не хныкал и не сетовал, как Успенский в 19 веке: пропадет, мол, башкир, пропадет. Потери и печаль сделали его поэтом в молодые годы. Они же закалили его дух в зрелом возрасте. Его стихи продолжают излучать доброту, свет и надежду.

Главное литературное наследие Мустая Карима – это его лирика. Сотни стихов о любви, природе и красоте. Его жена Рауза была его Музой. Она провожала его на фронт, она была матерью его детей, она была с ним в дни его тяжелой болезни. Когда заболела она, поэт был рядом со своей любимой. Моя мама, врач-окулист, вспоминала, что после операции и выписки его жены из больницы, Мустай Карим пришел в Уфимский НИИ Глазных болезней и поблагодарил врачей: «Спасибо, что не пустили в наш дом мрак». В 2003 году она покинула поэта навсегда со словами: «Хороший ты человек, Мустай!». Родились грустные строки:

Она была крохотным мотыльком,
Украсила жизнью жизнь.
И там она не будет серой тенью,
Ее душа тот мир преобразит.

Мустай говорил, что у него в жизни три радости: дороги, люди и воспоминания. Через многие годы Мустай Карим пронес большую дружбу с Кайсыном Кулиевым, Чингизом Айтматовым и Расулом Гамзатовым. Они были соратниками по перу, приятелями и единомышленниками. Кобзон и Дементьев приехали в Уфу через много лет после смерти друга - на празднование 98-летия со дня рождения поэта.

Стоит только почитать его детские повести «Радость нашего дома» и «Таганок», и картина башкирской жизни во всех ее проявлениях встанет перед глазами. Библиотека нашей семьи находится в Уфе, но эти две детские книжки стоят на полке здесь, в Торонто. Я перечитывала их много раз и каждый раз заново, со слезами на глазах, переживала события вместе с героями. И никто никогда не убедит меня, что «Гарри Поттер» или «Властелин Колец» могут затмить духовную ценность, поэтичность и доброту детских книг Мустая.

Раньше восточное имя Айгуль (Лунный цветок) было популярно в Казахстане и других республиках, но в Башкирии оно не было распространено. После постановки пьесы Мустая Карима «Страна Айгуль» на сцене башкирского драмтеатра в Уфе девочек стали называть этим именем. С легкой руки Мустая Карима это имя прочно переселилось в Башкирию. И когда родилась моя дочь, у меня даже сомнений не было, как я ее назову: ну конечно, Айгуль!

Здесь, в стране кленового листа, уфимцы бережно хранят в сердце край листка березового, воспетого Мустаем Каримом. На одном из литературных чтений, которые проходят в башкирско-татарской общине Торонто «Берлек», многие впервые познакомились с художественным словом прозаика, поэта, драматурга. Первый Президент общества «Берлек» Тагир Ганиев родом из Чишминского района, он земляк Мустая, и его рассказ о личных встречах с писателем, о том, как чтят и помнят великого земляка односельчане, был очень интересным.

Мне довелось лично встречаться с писателем. Мой папа, Фагим Ахатович Самерханов, был с ним дружен. В нашей домашней библиотеке трепетно хранятся книги Мустая Карима разных лет с его автографами: «другу Фагиму», «детям моего друга Фагима Фариде и Ильдару» и другие. Мой папа любил читать стихи Мустая Карима вслух в кругу семьи и на праздниках. Многие стихи он знал наизусть и использовал их как афоризмы на все случаи жизни. Их дружба продолжалась многие годы. Когда 16 апреля 1992 года мы прощались с папой, Мустай Карим пришел на его похороны. Мустафа Сафич был на десять лет старше папы и пережил его на тринадцать лет.

Родился Мустай Карим после революции, в 1919 году, а умер 21 сентября 2005 года. Все катаклизмы и все звездные моменты прошлого столетия прошли через сердце и творчество писателя. Иногда я думаю о том, что Башкирия на карте похожа не только на березовый листок, но и на контуры сердца. Сердце большого человека и великого поэта, который до сих пор дарит читателям доброту и мудрость своего таланта.

Фарида Самерханова

И ОДИН В ПОЛЕ ВОИН...

В настоящее время около 15% работающего населения Канады являются предпринимателями, владельцами собственного бизнеса или self-employed, то есть работают на себя.

Примером того могут быть адвокаты, бухгалтера, специалисты альтернативной медицины, преподаватели музыки и языков, и другие. По данным Статистического Бюро Канады (Statistics Canada), более полумиллиона канадцев за последние 2 года начали свой бизнес, и большинство из них сделали это не по причине увольнения или сокращения, а по собственному выбору.

Что касается self-employed, для них существует множество преимуществ, в том числе налоговых, даже по сравнению с их коллегами, работающими в той же компании как постоянные работники, на полную занятость, по найму.

Однако, один из больших минусов быть self-employed или предпринимателем - это отсутствие социальной защиты: накоплений на пенсию (retirement and savings programs), возмещение дохода при случае потери работы (unemployment insurance), или программ по полному или частичному возмещению медицинских расходов (medical and health benefits), например, на лечение зубов, оплату лекарств и медикаментов, или других медицинских услуг, которые не являются частью государственного здравоохранения, таких как услуги массажиста, остеопата, психолога, физиотерапевта и другие.

Почему же это так важно, даже если на данный момент вы относительно здоровы?

Представьте, вы - прекрасный специалист, self-employed или владелец успешного бизнеса. Всё идёт хорошо, вы стабильно устроены или ваш бизнес успешно развивается, семья обеспечена, счета оплачены, да и у вас бурлят идеи новых начинаний. И вдруг внезапно вы заболели. Или, что ещё хуже, вы попали в аварию, после которой остались инвалидом. Вы не только надолго потеряли работоспособность и возможность приносить доход, но у вас, вероятно, появилось множество новых медицинских расходов.

PROTECT WHAT MATTERS MOST!

RBC Insurance

Marina Neiman-Fishman
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962

Именно в такой ситуации вам бы очень пригодилась заранее заготовленная "подушка безопасности" - программы страхования для предпринимателей.

Какие же основные программы страхования необходимы владельцам собственных бизнесов или людям, занятым индивидуальной трудовой деятельностью, которые в трудной ситуации помогут им защитить себя, свою семью и свой бизнес?

1. Медицинское страхование ***(Health and Dental Benefits)***

Существует несколько компаний, которые предлагают программы медицинского страхования для self-employed или небольшим бизнесам с 2-5 работниками. Страховой полис в этом случае сможет покрыть большую часть расходов, связанных с лечением зубов, приобретением очков или лекарственных препаратов по рецепту семейного или лечащего врача. Строятся эти программы индивидуально и могут быть как совсем базовыми, так и весьма обширными, где включаться консультации психолога или протезирование зубов, покрывать только вас, как self-employed или владельца бизнеса, или же всю вашу семью. Сумма месячного платежа может варьироваться от $100 до $250 в месяц и будет зависеть от того, кого будет покрывать этот страховой полис, вида деятельности, какое покрытие будет выбрано и какие услуги оно будет включать. Важно помнить, что месячные платежи могут списываться с ваших налогов как self-employed или как статья расхода по ведению бизнеса.

2. Страховка на случай потери заработка ***(Disability Insurance)***

Страхование на случай потери заработка имеет 2 разновидности: полное покрытие включает в себя как несчастные случаи, так и различные болезни, и покрытие только при несчастных случаях. Полное покрытие намного дороже и составляется индивидуально для каждого человека в зависимости от состояния его здоровья. Платежи по страховке на случай потери заработка весьма доступны, и месячный платёж в $5 в месяц может дать вам $500 в месяц, если таковая потеря заработка случится. Кроме того, в большинстве случаев эти выплаты не облагаются налогом. Срок выплат может меняться от 2-х лет и до того времени, пока вам не исполнится 65 лет.

Страховка на случай потери заработка, пожалуй, наиболее важный вид страхового покрытия для людей, у которых имеются долги, ссуды, ипотеки или семейные обязательства (маленькие дети, неработающая жена или престарелые родители) и, несомненно, может послужить хорошим подспорьем в самые тяжёлые периоды жизни.

3. Страхование жизни *(Life Insurance)*

Страхование жизни - один из самых распространённых и доступных типов страхования в плане цены, и достаточно прост для понимания. Общий размер страхового покрытия, как правило, составляет 8-10 годовых доходов страхуемого, или же делается на сумму всех долгов, которые останутся при страховом случае (в случае смерти страхуемого). Существуют разные виды страхования жизни: на определённый срок (10-40 лет) или до конца жизни; с элементами накопления или без накопления, и так далее. Программа подбирается индивидуально с учётом нужд и потребностей страхуемого.

4. Страхование на случай критических заболеваний *(Critical Illness Insurance)*

Страхование на случай критических заболеваний - это довольно новый продукт, популярный среди людей, работающих не по найму. По сути, он предоставляет единовременную выплату в размере от $50,000 до $2,000,000 в зависимости от вашего покрытия, если у вас диагностировано одно из 10 или 25 «критических» заболеваний, включая разные формы рака, инфаркт, инсульт и многие другие заболевания. При сумме полного страхового покрытия на $100,000 ежемесячные платежи варьируются от $35 для молодых людей до $75 для тех, кто старше 40 лет.

5. Пенсионное планирование *(Retirement Planning)*

Возможно вы думаете, что сможете продать свой бизнес конкуренту и уйти на пенсию? Однако, в большом количестве случаев, основная часть этого бизнеса - это сугубо вы и ваш опыт, и потому он теряет большую часть своей ценности, когда вас в нем больше нет. Поэтому такие накопительные пенсионные программы как RRSP просто необходимы self-employed и не должны упускаться из вида.

И в заключение. Есть несколько хороших подходов, которые предприниматели могут (и должны!) предпринять, чтобы защитить себя, своих родных и близких в случае потере работоспособности и способности приносить доход по причине болезни, инвалидности, несчастных случаев или других непредвиденных ситуаций со здоровьем. Первое - это иметь достаточную сумму денег (emergency funds) от 3 до 6 месячных доходов для покрытия основных расходов на питание, проживание, выплат по ипотеке, и т.д. При этом, свободный от налогов сберегательный счёт (TFSA account) является хорошим способом хранения ваших накоплений. В плане страховой защиты, первый уровень, без сомнения, должен включать страхование от несчастных случаев, затем страхование жизни, затем страхование от критических заболеваний. Затем создание пенсионных сбережений. Затем, с возрастом, актуальными становятся расширенные программы медицинских услуг, такие как стоматологическая помощь, услуги специалистов альтернативной медицины и покрытие лекарственных препаратов по рецепту. Все в ваших руках. А опытные страховые и финансовые специалисты смогут вам в этом помочь. Будьте здоровы.

Марина Нейман-Фишман
RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

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

LuxBrightMedica

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

- **October Special!**
  3 сеанса неинвазивных IPL + 1 сеанс Oxygen Blast Facial в качестве бонуса!
  Только $350! (стандартная цена $729!)
  Идеально подходит для уменьшения пигментных или солнечных пятен, веснушек, розацеа, морщин, а также для полного обновления кожи!
- **October Special! BOTOX®/ $8 per unit**
- **Dermal FILLERS (JUVÉDERM®)**

КОЛЛАГЕНОВАЯ ПРОЦЕДУРА
по уходу за кожей лица, шеи и декольте с без операционной подтяжкой!
$59 один час! (Цена $139).
За $159 получите 3 процедуры и 30 минут массаж горячими камнями.

CUSTOM Orthotics/Shoes:
new balance, Clarks, Dr. Comfort, OrthoFeet, Hush Puppies, aetrex

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

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

ЧЕГО ХОТЯТ ОТ ЖИЗНИ дети бизнесменов?

Дети бизнесменов зачастую имеют больше, чем их сверстники из обычных семей, однако, часто за это «больше» приходиться платить очень дорогую плату в плане личностных проблем. Почему это происходит? В отличие от социального ритма, в котором живет обычный среднестатистический человек, семьи бизнесменов имеют свои, узко-специфические, особенности.

1. Родители-бизнесмены воспринимают окружающий мир с точки зрения ресурсов.

То есть они привыкли использовать людей, связи, отношения, деньги и просто повседневные вещи для того, чтобы вкладывать в свой бизнес, усиливая его. Но практика показывает, что далеко не всегда дети бизнесменов по своей природе подобны своим родителям. Например, у родителей-бизнесменов ребенок может быть творческой натурой или «ботаником» - специалистом, писателем, актером, программистом и т.д.

Такому ребенку сложно понять родительскую модель восприятия мира, а тем более вписаться в нее. К примеру, родители-бизнесмены могут ожидать от своего чада не «творчества», а амбиций начать собственное дело или увлечённого участия в семейном бизнесе.

А видя, что их ожидания не оправдываются, родители могут проявлять разочарование и гнев, убеждая ребенка в неполноценности и упрекая в бессмысленной растрате времени.

2. Родители-бизнесмены часто выстраивают отношения с детьми в формате «мы о тебе заботимся», а не «мы тебя любим».

Разница между «заботиться» и «любить» часто неочевидна. Несомненно, ребенку нужно качественное и многостороннее образование, развивающие внешкольные занятия, увлекательные путешествия, красивые и функциональные игрушки, компьютеры-телефоны и прочие гаджеты, коих придумано бесчисленное количество. Однако, все это никогда не сможет заменить безусловную любовь родителей.

3. Родители-бизнесмены имеют большую власть и больше возможностей для реализации СВОИХ идей.

Представьте состояние ребенка, которому предоставляют лучшие условия для реализации задуманных родителями планов. Хотя, далеко не всегда, то, что родители подобрали для ребенка - это то, что он хочет или на что он способен, очень непросто отказаться от множества ресурсов, связей, идей родителей, ведь от ребенка требуется лишь реализовать их. И перед ребенком стоит сложный выбор: пытаться найти собственный путь, либо следовать тому, что предложили родители.

Известно, что комфортная жизнь далеко не всегда приводит к счастью. «Я жил в большом красивом доме, у меня было всё, что я хотел. В детстве – няни, в школе – репетиторы. 2-3 раза в год мы с родителями ездили путешествовать, отдыхали на дорогих курортах, арендовали яхты и т.п. Родители обеспечивали меня всем, но их самих я почти не видел. Главными словами в нашей семье были: «бизнес» и «деньги». Сам я делать ничего не хотел - «учился» 2-3 часа в день, если ходил в школу, но чаще всего я в неё не ходил, не хотелось, не мог себя заставить делать уроки, злился на родителей, когда заставляли учиться, особенно, когда «читали нотации» и говорили, что я должен продолжить их бизнес.

В жизни меня ничего не радовало. Менять что-то в жизни не было ни настроения, ни сил. Зачем, когда знаешь, что у тебя есть и будет все, что ты захочешь!? В старших классах учиться надоело вообще. Неинтересно, апатия. В реальном мире ничего не привлекало. Сидел целыми днями за компьютером, понимал, что жизнь проходит где-то рядом.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Иногда корил себя, даже пытался помогать отцу, но это быстро заканчивалось. Родители скандалили и ругались со мной, иногда отец даже поднимал на меня руку, но всё было бесполезно. Работать не хотел, духовно развиваться тоже. Скука, депрессия. Деньги родители давали, стал выпивать, иногда курил марихуану, просто убивал время» - так вспоминает о своей жизни один молодой человек, которому удалось найти свой путь в жизни только после 25 лет.

Случай этот не единичный. Такие черты, как отсутствие внутренней мотивации на достижение успеха и тотальная лень, чаще всего прослеживаются именно у детей бизнесменов.

Корень проблемы кроется в том, что семьи бизнесменов не функционируют как единое целое. Как правило, в таких семьях отец с 8 утра до 10 вечера на работе, и мама тоже вовлечена в бизнес. Как следствие, ребенок умеет брать, но совершенно не умеет отдавать. Он ничего не хочет делать. А зачем? Его лень, отказ от учебы, а в последующем и от работы, вызывающее поведение, пьянство, наркомания - это всего лишь реакция на окружающую среду, это протест против невнимания отца и матери, и стремление привлечь внимание к своей персоне.

Нехватка внимания со стороны родителей особенно заметна в подростковом возрасте. Недолюбленность и недостаток общения в семье всегда заметны. Особенно трудно детям, когда папа в воспитании полностью отсутствует, да еще и мама занимается бизнесом. В такой ситуации дети бизнесменов подвергаются большему риску – они предоставлены сами себе; кроме того у них есть деньги, к примеру, чтобы купить наркотики или отправиться в ночной клуб.

Психологи сходятся во мнении, что в моменты сложных, подростковых трансформаций, родителям необходимо вкладываться в создание глубоких, доверительных отношений, внутри которых нужно быть не просто внимательным и заботливым, а именно любящим и понимающим своего ребенка на его уровне сознания.

Именно этого – участия и внимания, доверия, близости и откровенности – так часто не хватает детям!

Дети бизнесменов находятся в лучшем положении в плане материальных ресурсов и связей. Однако, их необходимо удерживать, чтобы они не стали циниками и грубыми материалистами, ведь им дальше распоряжаться этими ресурсами или хотя бы участвовать в этом процессе. Особенно важно создать среду, в которой они могут реализовывать себя, как уникальная личность и как владелец своего собственного Жизненного Проекта.

Кроме того, необходимо помнить, что для того, чтобы увидеть своих детей счастливыми, нужно им показать, что такое счастье на своём собственном примере. А счастье — это, действительно, настойчивость и целеустремлённость, это увлечения, интересы и радость в жизни, это рост и развитие, и вовлеченность в жизнь семьи и общества, и полезность для семьи и других людей.

Елена Белобородова
PhD, Ont. Mental Health Counselor
Консультант-психогенетик,
специалист по системным расстановкам
(по Б.Хеллингеру), биоэнерготерапевт
(647) 772-0383

Беседы с Миррой

РАЗНЫЕ МЫ.
Сквозь призму мышления и развития

Жизнь — это определенный промежуток времени, наполненный событиями, достижениями, встречами с людьми, переживаниями, оценками и многим другим.

Люди бывают разными: картина различных рас, культур, верований и вероисповеданий очень пестра и разнолика. Не все видят за этой пёстрой картиной более высокие уровни законов бытия. Большинство людей воспринимают существующее сегодня, здесь и сейчас на том уровне понимания, которым они обладают, и это принимают за истину. А истина находится высоко и глубоко: на уровне обобщения и мышления категориями вечности и бесконечности. Это очень сложно! Мешают частности и предвзятости текущего момента, разрозненные частицы знаний, которые не всегда складываются воедино. Возможно, именно поэтому в Мире царит непонимание. Не могут все одновременно и одинаково мыслить, слушать и слышать друг друга.

Нужно уметь играть по правилам. Нужно уметь управлять правилами и законами, которые находятся в нашем распоряжении, и мы только благодаря осознаниям и пониманию можем ими управлять. А для этого нужно неустанно заниматься саморазвитием, познавать окружающую действительность. Также, нужно уметь при необходимости уметь нарушать установленные правила, если достаточно для этого сил и знаний, а также других ресурсов.

Нужно учиться мыслить глобально для того, чтобы видеть общую картинку происходящего вокруг себя. Нужно уметь мыслить и конкретными категориями для того, чтобы достигать желаемого. Необходимо учиться видеть мир и конкретные ситуации со многих и разных сторон. Важно иметь навыки обобщения и в то же время, уметь разделять и отделять главное от второстепенного, продуктивное от холостых шагов. И самое главное - нужно мыслить адекватно-позитивно, в русле развития. Развивайтесь как личность!

Что такое уровень развития личности? Прежде всего этот уровень определяется направленностью личности, высотой целей и ценностей, концентрацией стремлений, и способностью самому определять свои цели и ценности.

Основные показатели способности быть личностью:

- Выбор и развитость жизненной позиции.
- Развитость основных позиций восприятия: от «шаблона» (пример: Не поцеловал — значит, не любит) до позиции собственных интересов, затем позиции интересов партнера и окружающих, затем объективной позиции, затем системного комплексного взгляда и восприятия до позиции «ангела» (Пример: Мой муж работает для людей, и это очень важно. Я горжусь своим мужем!).
- Уровень ответственности, в том числе деловой: «иждивенец», «наемный работник», «специалист», «ответственный сотрудник», «руководитель среднего звена», «директор», «владелец».
- Уровни взрослости: «инфантил», «человек-ребенок», «растущая (или опускающаяся) личность», «взрослый человек».
- Способы жизни: от проявления себя как «паразита», далее до существования как «потребитель» и «романтик», и затем проявления себя как «творца».

- Энциклопедия практической психологии

Вот несколько простых правил, которые делают мою жизнь красочнее, качественнее и полноценнее, и, возможно, помогут вам:

- Мы настолько сильны, умны и способны, насколько позволим себе быть таковыми. Именно поэтому в первую очередь измените, повысьте свою самооценку.
- Поверьте в себя, ведь без вас Вселенная была бы неполной!
- Перестаньте тратить впустую свое время, свою жизнь. Черновик жизни невозможно переписать на чистовик. Наполните свою жизнь смыслом, ради которого стоит жить.
- Наполненная активная жизнь начинается там, где вы сумели преодолеть сомнения, незнания и страхи.
- Перестаньте общаться с людьми, которые вас не уважают, а также которые в вас не верят.
- Перестаньте жить в рамках правил и границах, которые для вас устанавливают окружающие, зачастую умаляя ваши возможности и достоинства. Мыслить только категориями достатка, возможностей и процветания! Возьмите на вооружение правило трех С — «Сам Себе Судья».
- Всё происходит во благо! Все явления жизни, происходящие события и люди нас в чем-то усиливают. Новые впечатления повышают порог нашего восприятия и развивают горизонты сознания.
- Ваше бытие таково, каким вы его сможете выстроить. Истина такова, какой вы ее сформулируете.

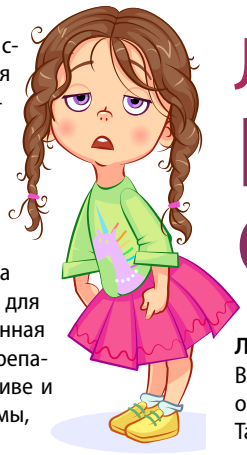
Предлагаю вам продумать, что вы могли бы целесообразно привнести в вашу жизнь, чему посвятить ваши устремления, какие вы могли бы способности и навыки развить и в каких сферах жизни. Живите осмысленно, развивайтесь как личность и будьте здоровы!

Мирра Радий в Интернете

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

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Лечение НАРУШЕНИЙ СНА У ДЕТЕЙ



Нарушения сна у детей – одна из наиболее распространенных проблем и серьезный повод для обращения к детскому неврологу или остеопату. Во время сна протекают важные процессы, необходимые для правильной работы организма: мозг перерабатывает информацию, полученную в течение дня, внутренние органы и опорно-двигательная система отдыхают от дневной нагрузки. Поэтому нарушения сна могут приводить к целому ряду последствий для ребёнка в дневное время: возникают повышенная утомляемость, раздражительность, резкие перепады настроения, а в долговременной перспективе и к расстройствам вегетативной нервной системы, нарушению функций внутренних органов.

Основные проявления нарушений сна у детей:

- нарушение отхождения ко сну (не хочет ложиться в кровать, требует пить или есть, сказку, в туалет по нескольку раз);
- беспокойное поведение во сне (много ворочается), частые ночные пробуждения;
- ночные страхи (без видимой причины садится и плачет) или кошмары (проснувшись, плачет, дрожит, рассказывает о том, что приснилось, наутро помнит о случившемся);
- снохождение и сноговорение (лунатизм, сомнамбулизм);
- ночной энурез;
- бруксизм (скрип зубами).

Причины этих нарушения сна могут быть относительно безобидны и являться результатом избыточной эмоциональной нагрузки в течение дня или неправильно сформированного (не без участия родителей) поведенческого стереотипа. Однако, нельзя и исключать более серьезные органические нарушения, такие как опухоли мозга, гидроцефалию, родовые травмы и другие. Выявить или исключить эти возможные патологии – основная задача детского невролога.

Нередко здоровому и крепкому сну мешают различные нарушения работы органов. Любой орган с нарушенной функцией дает постоянное *подпороговое* (недостаточное для возникновения боли) раздражение рецепторов. Эти сигналы передаются в мозг, который в свою очередь на них реагирует неосознанным чувством дискомфорта, изменениями настроения и нарушениями сна. Хорошо известным примером этому является нарушение, вызванное выбросом кислого желудочного содержимого в пищевод, когда во время сна возникает изжога. Причинами нарушений сна также могут быть, например, неправильная работа сосудов и мышечно-суставного аппарата шеи, головы и спины. Ребенок в силу индивидуальных особенностей или по приобретенным причинам (например, таким, как физическая травма или стресс) может иметь значительное напряжение в различных группах мышц, связанное с изменением подвижности позвоночника и конечностей. Это может нарушать естественные точки равновесия, заставляя тело подбирать более удобные (ненормальные) позы, так как физиологические (нормальные) положения дискомфортны. Ребенок испытывает постоянный внутренний дискомфорт, вынужден чаще менять позу и просыпаться.

Также ухудшение динамики шейного отдела позвоночника может нарушать работу сосудов: из-за снижения проходимости (пережатия) артерий и вен шеи в мозг не поступает достаточного количества питательных веществ и кислорода, скапливаются продукты жизнедеятельности, которые в большой концентрации являются ядом для организма. В результате происходит снижение качества сна – мозг хуже восстанавливается за ночь, организм постоянно ищет более удобные позы, сон более поверхностный и может приобретать форму страхов и кошмаров, в результате чего у ребенка нередко формируется негативное отношение ко сну.

ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ СНА У ДЕТЕЙ

В первую очередь необходимо исключить возможную тяжёлую органическую патологию, обратившись к детскому неврологу. Также родителям нужно оценить психологический фон в семье и его возможное влияние на ребёнка. При медикаментозном лечении следует избегать «тяжелых и сильных» препаратов, которые, зачастую, приносят больше вреда, чем пользы.

Рассматривая немедикаментозные, безопасные и холистические методы терапии, совершенно правильным решением будет обратиться за диагностикой и лечением к врачу-остеопату. Опытный остеопат выявит нарушения работы тела ребенка, среди которых нередко встречаются: ограничение подвижности позвонков и суставов, фиксация или спазм внутренних органов с нарушением их функции, компрессия швов и мембран черепа, в сочетании с ухудшением ликвородинамики и венозного оттока.

Не ждите пока проблема станет серьезной! Обращайтесь и опытные специалисты-остеопаты смогут вам помочь.

Виктория Красков (Viktoria Kraskoff)
OSTEOPATHIC MANUAL PRACTITIONER, DOMP

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

Остеопатия для детей и взрослых
- Головные боли, боли в спине и шее, суставах, ногах
- Нарушение осанки, сколиозы, кривошеи
- Остеофиты, пяточная шпора
- Межреберная невралгия • Межпозвоночные грыжи
- Радикулит • Остеохондроз

А ТАКЖЕ
- Последствия родовых травм у детей
- Задержка психомоторного развития
- ADD / AHDD • Дискенезии желчевыводящих путей
- Частые простудные заболевания

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

В ЛАБИРИНТЕ:
как устроена система психологической помощи в Онтарио

Стресс и лихорадочная суета — печальные реалии нашей жизни. Время летит, и мы мчимся вместе с ним. Высокий темп жизни, конкуренция, вечный дефицит времени, участие в разнообразных видах деятельности, нетерпеливость и постоянная спешка - это причины расстройств и срывов. Часто мы сами усугубляем положение, открыв себя нескончаемому информационному потоку извне, находясь в постоянной зависимости от компьютера и многочисленных социальных сетей. В результате - депрессия и другие расстройства психики. Кстати, это довольно частое явление среди иммигрантов. Причинами могут стать культурный шок, проблемы с работой и адаптацией, отсутствие привычного общения, слабое знание языка и даже акцент.

Человек, решивший обратиться за помощью, оказывается в лабиринте и часто теряет драгоценное время и деньги на ненужное или в некоторых случаях вредное для себя лечение. К какому специалисту и когда обращаться?

Сразу скажем: в Канаде система психологической помощи устроена излишне сложно и даже профессионалы иногда теряются в этом лабиринте. Отчасти это происходит от того, что это живая и развивающаяся система: постоянно находятся новые подходы, идут споры между профессионалами, проводятся новые исследования в области психологии, невропатологии, генетики, фармакологии и социологии, которые вносят серьезные поправки в наше понимание того, как устроена психика и как можно на нее влиять.

С другой стороны, социум меняется и развивается, и это привносит новые ситуации и даже целые области работы в систему психологической помощи и здравоохранения. Например, еще несколько лет назад, работа с транс-гендером была известна только очень небольшой части психологических работников. Сегодня она у всех на устах. Но, к сожалению, в значительной степени излишняя усложненность является результатом большого бюрократического аппарата как государственного, так и страховых компаний.

Медицинская помощь. Обычно, первый диагноз депрессии или повышенной тревожности дает семейный врач. Врач выписывает антидепрессант или другое лекарство и продолжает наблюдение. В случаях более сложных, чем ситуационная депрессия или тревожность, семейный врач может направить к психиатру. Там все повторяется заново: диагноз, медикаменты и наблюдение. Ни семейный врач, ни психиатр обычно не оказывает психотерапевтической помощи. Некоторые врачи направляют или советуют помимо медикаментозного лечения пройти сеансы у психолога или психотерапевта. В отличии от многих других специалистов, работа этих врачей оплачивается государственной страховкой.

Клинические психологи. Клиническим психологом в Онтарио называется член Коллегии Клинических Психологов Онтарио (CPO). Обычно клинический психолог имеет докторскую степень в области клинической психологии или невропатологии.

Большинство людей сталкиваются с представителями этой профессии будучи направленными на психологическую экспертизу в результате автомобильной аварии, аварии на работе, в бракоразводном или иммиграционном процессе. В принципе, к клиническому психологу можно обратиться за терапевтической помощью. Один часовой сеанс будет стоить примерно 180-250 долларов. Учитывая, что успешная терапия - дело небыстрое (как минимум три месяца еженедельно), то работа с клиническим психологом может вылиться в копеечку. Услуги клинических психологов покрываются дополнительной страховкой, но большинство страховок имеет лимит в $500-$1000 в год, а также ограничение на оплату за час. Поэтому многие клинические психологи нанимают социальных работников и зарегистрированных психотерапевтов для выполнения собственно терапевтической работы, а сами занимаются диагностикой и руководством.

Наконец, **социальные работники и зарегистрированные психотерапевты.** Эти две профессии в наибольшей степени связаны с ежедневной кропотливой психологической работой, которая и называется психотерапией. Стоимость одночасового сеанса у психотерапевта или социального работника колеблется между 100 и 150 долларов. Иногда страховка покрывает эти расходы, иногда нет.

Почему две профессии? Исторически, профессия социальных работников создавалась для социальной поддержки так называемого уязвимого населения, то есть людей, которым требовалась специальная социальная поддержка, чтобы функционировать в обществе. Социальные работники и сейчас занимаются такой работой. Однако, очень быстро оказалось, что помимо чисто социальной поддержки, большинству их клиентов требовалась психологическая помощь. В результате, университетские программы, готовящие социальных работников, стали включать в себя психологическую и психотерапевтическую подготовку. Сегодня некоторые выпускники этих программ выбирают психотерапевтическую деятельность своей основной работой.

Профессия психотерапевта изначально была создана Зигмундом Фрейдом и называлась психоанализом. Довольно быстро ученики Фрейда стали отходить от классического психоанализа и развивать свои направления. Слово «психотерапия» появилось в 50-60 годы прошлого века вместе с так называемым гуманистическим направлением,

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

созданным такими гигантами психоанализа как Фромм, Роджерс, Адлер, Перлс и другими. Представители этого направления упрекали классических психоаналитиков в том, что они работают над психикой пациента как над объектом, не уважая суверенитета личности. В отличие от них, гуманистические психотерапевты настаивали на диалоге с клиентами (почувствуйте разницу между словами «пациент» и «клиент»). Сегодня слово «психотерапевт» стало обозначать всех, кто вышел «из шинели Фрейда», будь то классический психоаналитик (их осталось очень немного), психотерапевт гуманистического направления или любимого медицинским эстеблишментом и страховыми компаниями когнитивно-поведенческого направления. В Онтарио психотерапевтом или зарегистрированным психотерапевтом может называть себя член Коллегии Психотерапевтов Онтарио (CRPO).

Человеку со стороны очень сложно понять, в чем суть споров между различными школами. И это непринципиально при выборе терапевта; самое главное - это ощущение комфорта и доверия к специалисту, который должен стать вашим соратником в борьбе за более сознательную и счастливую жизнь. Лучший способ найти правильного терапевта - это выбрать несколько наиболее подходящих и прийти на первую консультацию к каждому из них. Обычно первый прием недорогой или бесплатный. Найти список, из которого можно сделать изначальный выбор, нетрудно. Например, можно обратиться к сайтам torontovka.com, psychologytoday.com или просто набрать запрос в Google. Важно помнить, что в борьбе с психическими и психологическими проблемами вы не одиноки и что существует целый спектр специалистов, способных вам помочь. **Будьте здоровы!**

Ирина Петрова

МЫ И ОБЩЕСТВО: социальное здоровье

Социальное здоровье – состояние организма человека, определяющее его способность взаимодействовать с обществом или социумом.

Это здоровье складывается под влиянием людей, которые так или иначе присутствуют в нашей жизни: семья, друзья, любимые люди, одноклассники и сокурсники в вузе, коллеги по работе, соседи и т.п.

Различие между психическим и социальным здоровьем весьма условно: психическое здоровье и человеческие качества каждой отдельной личности не существуют вне социума, и потому общество влияет на здоровье человека. Это влияние бывает как позитивным, так и негативным. Например, недостатки воспитания, неблагоприятная ситуация в семье или в коллективе могут вызвать деградацию личности, в результате чего изменится отношение к себе и к обществу.

Социальное здоровье состоит из нескольких компонентов:

НРАВСТВЕННОСТЬ - совокупность морально-этических качеств, идеалов и ценностей. Основоположник валеологии, «общей теории здоровья», И.И.Брехман выделяет нравственность не просто как составную часть здоровья, а как «основополагающий аспект в структуре личности».

Основными качествами человека, отражающими нравственное здоровье (или нездоровье), являются способности:

- осознавать свободу воли или свободу выбора;
- осознавать качества собственной воли;
- иметь «обратную связь» и способность к самооценке;
- осознавать уверенность и определенность в настоящем и будущем;
- прогнозировать и оценивать события; помнить события и связанные с ними переживания;
- осознавать различие между добром и злом;
- испытывать чувства любви, веры, достоинства, стыда;
- радоваться, чувствовать себя счастливым; иметь чувство смешного и чувство юмора; испытывать горе (свое, чужое);
- понимать красоту и стремиться к ней; способность к творчеству (музыкально-поэтическому, научному, техническому, педагогическому, организаторскому);
- удивляться; понимать в чем-либо особый и (или) переносный смысл.

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ – способность приспосабливаться к изменчивым условиям социальной среды или жизни, способность преодолевать психологические барьеры и переживать стрессовые ситуации.

Для успешной адаптации необходимо учиться управлять своим поведением в новых жизненных условиях. Основные проявления социальной адаптации – взаимодействие (в том числе общение) человека с окружающими людьми и его активность.

Формирование социального здоровья человека неразрывно связано с социализацией (процесс и результат становления личности, усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу (группе, семье)). Социализация – это процесс непрерывный, сопутствует человеку на всех его возрастных этапах. Она может идти как целенаправленно, т.е. в процессе воспитания и самовоспитания, так и стихийно – под воздействием факторов общественного бытия.

Результат социализации – это:

- формирование тех черт, которые востребуются в данном обществе (социализованность);
- становление самосознания и активной жизненной позиции личности;
- развитие контактов индивида с другими людьми и совместной с ними деятельности.

Успешная социализация предполагает эффективную адаптацию человека к обществу и в то же время способность противостоять ему в тех ситуациях, когда это препятствует саморазвитию, самоопределению, самореализации. Нарушение такого равновесия ведет к появлению так называемых жертв социализации – конформистов, полностью идентифицирующих себя с обществом, или, наоборот, «непризнанных гениев», «бунтарей», обособленных, не адаптированных к обществу людей.

При формировании психического и социального здоровья, становлении самосознания очень важным является процесс получения представлений о своих идеалах, ценностях, мотивах поведения, достоинствах и недостатках и пр., т.е. процесс познания себя, самооценка личности и результатов своей деятельности.

Самооценка – важный регулятор поведения, влияет на развитие личности и на эффективность деятельности. Неадекватная (завышенная или заниженная) самооценка, а также неустойчивая самооценка деформирует внутренний мир личности, препятствуют психическому и социальному здоровью.

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)

Иногда возникает расхождение между самооценкой и оценкой со стороны окружающих. Если оценка выше самооценки, то расхождение между ними может стать фактором, стимулирующим развитие личности. Если же самооценка превосходит оценку окружающих, то такое расхождение может привести к конфликту (а тем самым и к нарушению здоровья).

Успешность педагогического воздействия в значительной степени определяется тем, какую самооценку удается сформировать. Высокая адекватная, дифференцированная, обоснованная самооценка позволяет легче усваивать новый материал, уверенно браться за новое дело, активно высказывать свое мнение и критично воспринимать опыт других. Для воспитания положительной самооценки у детей необходима доброжелательность, разумная требовательность и одобрение даже в тех случаях, когда их поведение или выполненная работа нам не нравится. При этом ребенку важно объяснить, что осуждение (плохая оценка) направлено на конкретное действие, а не на него самого (не на личность).

В наше время многие жалуются на социальное нездоровье, считают, что моральные устои человечества пошатнулись, а люди все меньше умеют приспосабливаться к экстремальным ситуациям.

И проблемы на самом деле существуют. Социальные сети и интернет для многих становятся заменителями реальной жизни. Рост националистических настроений и насилие, и в то же время пассивное отношение, всеобщая лень, равнодушие и стремление к накоплению – все это действительно отравляет социальное здоровье.

Однако, борьба с этим начинается с каждого человека по отдельности. Когда каждый из нас сознательно займется переосмыслением своих личностных качеств (прежде всего таких, как активность и ответственность), выберет свои идеалы и то, как он будет их добиваться, формируя здоровые связи с обществом, тогда и изменится ситуация в сфере социального здоровья. Успехов вам на этом пути и **будьте здоровы!**

Вред социальных сетей: ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ

Появившись в начале 2000-х годов, социальные сети перевернули наш мир! Они дали нам возможность общаться с друзьями, читать новости, смотреть фильмы, слушать музыку, делиться этим с другими участниками, принимать участие в обсуждениях, объединяться по интересам, создавать сообщества и т.д. И все эти возможности сосредоточены на одном сайте! Бесспорно, социальные сети - большое технологическое достижение, которое дает много возможностей.

При правильном, дисциплинированном подходе от них можно получить большую пользу и облегчить себе жизнь. Однако, существует и риск того, что увлечение социальными сетями может отразиться вредными последствиями на нашей психике. Какие же это последствия? В чем заключается опасность социальных сетей?

Снижение продолжительности концентрации внимания

Информация в социальных сетях усваивается быстро, спонтанно и маленькими порциями. Наш мозг привыкает к такой работе с информацией и постепенно теряет способность длительное время удерживать внимание на чем-то. Развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности. Кроме того, когда единственный веб-интерфейс объединяет в себе множество функций, таких как общение, прослушивание музыки, обсуждение встреч и т.д., у пользователя появляется соблазн заняться всем. Это плохо сказывается на способностях нашего мышления. Становится трудно удерживать внимание долго, например, на чтении книги. Наш ум, следуя приобретенной привычке, начинает перескакивать с одного предмета на другой. Поэтому возникают сложности с тем, чтобы последовательно размышлять, обдумывать одну проблему, так как внимание постоянно «уплывает».

Информационная зависимость

Социальные сети могут превратиться в своего рода «жвачку» для мозга. Мы привыкаем постоянно получать какую-то информацию и если этого не происходит, начинаем испытывать информационную ломку: нам трудно расслабиться, мы испытываем беспокойство, тревогу и напряженность в тех ситуациях, когда в мозг поступает мало данных. Ведь наш мозг вечно обеспокоен тем, чтобы не переставать жевать эту «жвачку» и требует новых порций информации.

Утомление, стресс

Работая в режиме непрекращающегося потока информации и сменяющих друг друга эмоциональных впечатлений, мозг сильно утомляется, организм испытывает стресс. К тому же, во время работы в социальных платформах мы смотрим в экран компьютера или телефона, а переизбыток этого сам по себе ведет к утомлению.

Искаженная социализация

Френд-лист – это суррогат социализации. Проводя слишком много времени в социальных сетях, мы начинаем осознавать себя только через отзывы других людей, часто ожидая немедленной реакции на каждое новое размещённое фото! Если реакции нет - это разочарование и трагедия. Мы наращиваем количество «френдов», забывая о том, что виртуальная дружба убивает навыки построения нормальных взаимоотношений. Реальная жизнь начинает казаться слишком сложной, а сознание становится детским и инфантильным.

Отчуждение, снижение интеллекта

Когда мы проводим много времени в социальных сетях, наш мозг занят бессмысленной и бесцельной активностью, которую нельзя назвать полноценной интеллектуальной работой. Мы просто занимаем его чем-то, чтобы он все время был занят, не думая о качестве поступающей информации. Вместо этого мы могли бы о чем-нибудь подумать, прийти к решению жизненных проблем, построить планы на будущее, придумать какую-нибудь полезную идею, прочитать хорошую книгу и т.д. Но это все невозможно пока наш ум занят пережевыванием интернет-жвачки.

Из-за того, что информация поступает быстро и непрерывно, мы и ее не успеваем переварить, обдумать. Эмоции не получают развития в ответ на поступающие впечатления, так как для этого требуется время и покой, которых нет в условиях судорожного усвоения информации. Мы даже не можем сказать, что нам больше всего понравилось, так как мы спешим проглотить все как можно быстрее и не хватает времени, чтобы сформировалась оценка. Сострадание, эмпатия, заинтересованность и увлеченность исчезают, не успевая толком оформиться в вашей психике, так как одна информация резко сменяет другую.

Следует отметить, что последствия могут появиться не только из-за зависимости от социальных сетей, они могут стать как результатом чрезмерного увлечения интернетом вообще, так и следствием многих проявлений современной жизни: интенсивной работы, стремительного темпа жизни, беспорядочного потребления информации, скуки…

В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ - ЗДОРОВЫЙ ДУХ

или про искусство двигаться свободно

С детских лет нам родители твердили «В здоровом теле - здоровый дух», подразумевая, что все в нас взаимосвязано. Наше тело, разум, душа, эмоции связаны неразрывно. Если тело не функционирует должным образом, то и мозг совершает работу с трудом. Если душе плохо, то плохо и телу. При этом «здоровый дух» - это образ жизни, гармония с самим собой и с окружающей средой, наши ясные, четкие и светлые мысли, и осознанные желания. Но что же стоит за словами «здоровое тело»?

Тело – это неотъемлемая составляющая нашей личности. Это инструмент для получения необходимого опыта движений, который формируется с первых дней нашего рождения. Первый шаг, первое падение, первое достижение в спорте, первая боль и первая травма.

Тело – это карта нашего положительного и отрицательного опыта, и отражение наших мыслей, эмоций, потребностей. Поэтому, если у нас возникают проблемы в теле, то это, зачастую, результат нашего невнимательного, небрежного отношения к нему, либо последствия прошлых травм. Кроме того, если в теле возникают блоки и мышечные зажимы, это может быть отпечатком подавленных эмоций или отражением пережитых жизненных событий. Можем ли мы это изменить или исправить?

Одна из теорий, объясняющих почему тело меняется с жизненным опытом - теория сенсорно-моторной амнезии. Согласно этой теории, в теле возникает потеря чувствительной и двигательной памяти, и формируется негативная привычка движения.

Эти изменения происходят настолько глубоко в центральной нервной системе, что часто мы о них даже не подозреваем.

Английская поговорка «If you don't use it, you will lose it» (Что не используется, то забывается) как нельзя лучше отражает сущность сенсорно-моторной амнезии. Как только человек перестает выполнять определенные движения по каким-либо причинам, то способность выполнять эти действия неизбежно утрачивается. И так как головной мозг отвечает за сохранение любой информации и, соответственно, за выполнение разного рода функций, то при прекращении выполнения движений информация о этом движении теряется и мозг приспосабливается к потере этой активности.

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:
416.930.5474 info@ptmovement.ca pt'movement ptmovement.ca

Сенсорно-моторная амнезия имеет значительное влияние на наше представление о том, кто мы такие, что мы чувствуем, что мы делаем.

Также сенсорно-моторная амнезия возникает как реакция на стресс или как следствие травмы. В этой ситуации происходит неосознанное напряжение мышц, которое позже формируется в привычку нефункционального движения, и человеческий разум просто не помнит, как должны двигаться и ощущаться здоровые группы мышц. И хотя проявления этого могут возникнуть в любом возрасте, как правило, они начинают проявляются в возрасте, старше 30-40 лет.

Так как сенсорно-моторная амнезия – это приобретённый, своего рода «заученный» реактивный процесс, то от него можно избавиться, то есть «отучиться». Можно вернуть утерянную обратную связь между движением и ощущением. Наиболее проверенный и изученный способ восстановить эту утраченную связь – это выполнение специальных физических упражнений.

Одним из эффективных методов упражнений при сенсорно-моторной амнезии являются персональные занятия по системе GYROTONIC®, где основным принципом тренировки является идея восстановления утраченных качеств в движении тела. Все упражнения выполняются в медленном темпе (именно поэтому они нетравматичны), что позволяет построить диалог между телом и разумом. Таким образом восстанавливается утраченная связь: движение - мышечная работа - ощущение этого движения, ощущение мышечной работы.

Использование круговых, спиральных и волнообразных движений в системе GYROTONIC® способствует развитию двигательного аппарата. Человек начинает использовать больше вариаций во время движения; у него увеличивается амплитуда и значительно улучшается координация движений; улучшается общее состояние здоровья.

Занимающийся по системе GYROTONIC® учится различать нужную мышечную работу при определенном движении от ненужного перенапряжения в плечах, шее, груди, ногах, а иногда и в лице. Ощущение и распознавание этой разницы - важная часть учебно-тренировочного процесса.

Но самое важное то, что знания, полученные на занятиях, вы сможете легко перенести в повседневную жизнь. Для этого нужно быть просто более внимательным к своему телу во время выполнения обычных действий. Например, потянув руку за чашкой на полке, замрите на секунду и мысленно осмотрите свое тело, почувствуйте, где есть лишние напряжения, проверьте положение плеча, спины, головы. На каждое движение должно быть потрачено ровно столько энергии, сколько необходимо для его эффективного выполнения. Понаблюдав за собой, вы обнаружите, что даже в самых простых позах (сидите, стоите или лежите) вы часто задействуете добавочный мышечный тонус, и поза поддерживается с избыточным напряжением. Такое избыточное напряжение может быть следствием сенсорно-моторной амнезии или сформированной привычкой неэффективного движения в прошлом. В любом случае, что бы не являлось причиной излишнего напряжения, продуманные и выверенные упражнения помогут избавиться от блоков и напряжения в движении. Двигайтесь свободно и **будьте здоровы!**

Наталия Ботова,
ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ GYROTONIC® ИНСТРУКТОР,
ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
Тел.: 416-930-5474

ВОСПИТЫВАТЬ РЕБЕНКА
или быть ему примером

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Однажды, будучи еще совсем маленьким ребенком, Томас Эдисон принес из школы письмо от учителя. Он дал его матери и сказал: "Мама, мой учитель передал бумагу и сказал, что ты должна ее прочитать. Что в ней написано?". Ее глаза наполнялись слезами, когда она читала письмо вслух своему ребенку ... "Ваш сын - гений. Эта школа слишком мала для него, и у нас не хватает учителей, чтобы обучать его. Пожалуйста, переведите его на домашнее обучение".

Спустя много лет после смерти матери, став одним из величайших инвесторов века, разбирая старые вещи и документы, он нашел то самое письмо. Он открыл его ... В нем говорилось: "Ваш сын - умственно отсталый. Мы больше не можем позволить ему посещать нашу школу". Прочитав письмо, он написал в своем дневнике ... "Томас А. Эдисон был умственно неполноценным ребенком, мать которого, превратила его в гения века".

Так как же стать супер-мамой, которая вырастит, ну если не гения, то хотя бы уверенную в себе личность? С чего начинать?

ПЕРВОЕ. Кто из нас когда-либо задумывался о том, как стать супер-мамой в день зачатия? Или во время беременности? В первые годы жизни ребенка? Думаю, не многие. Хорошо, если у будущей мамы все в порядке в жизни, а если нет, если ей приходиться сталкиваться со множеством проблем? Так вот, любые «особые» обстоятельства и мамины «тараканы в голове» откладывают семена проблем, которые в будущем разрастутся и расплодятся. Например, беременность не была запланирована, и женщина решила оставить ребенка, а папу как водой смыло. А если классическое «родить для того, чтобы наладить отношения с мужем»? Или потеряв интерес к жизни, женщина решается завести ребенка в качестве «лекарства» для счастья. Это все равно, как если бы к невылеченной болезни добавились еще и осложнения. Вариантов много.

ВТОРОЕ. Уже в первые годы жизни ребенка, большинство мам начинают понимать, что материнство далеко от былых радужных ожиданий, да и цель не оправдала средства. В добавок ребенок непослушный и сводит вас с ума. А что за поведение? Что за манеры и выражения? Почему он грубит и врет? Негодяй, весь в негодяя отца! И так далее, список бесконечный. Затем в ход идет привычная схема вождения ребенка по терапевтам, психологам, воспитательным занятиям в надежде «исправить» его и сделать из него человека. Дорогие мамы, оставьте ребенка в покое! Он здесь вообще не при чем.

Лев Толстой как-то сказал: «От пятилетнего ребенка до меня только шаг. От новорожденного до меня огромное расстояние». Это означает только то, что дети до 5-7 лет как губки, впитывают все, что видят, слышат, чувствуют, ощущают, то что им навязывают и во что заставляют верить. Помните «Что посеешь, то и пожнешь»? Так вот сеем мы до 5-7 лет свои страхи, неуверенности, неразрешенные проблемы, убеждение, догмы и прочий бред, с которым живём сами и даже не подозреваем об этом.

ТРЕТЬЕ. Осознание. У моего ребенка была жуткая особенность вырывать игрушки у других детей. Как я только не объясняла ему, что это неправильно, но он как будто не слышал меня.

Однажды дома я резко выхватила из его рук вазу (дабы он не разбил ее), и в это же момент меня осенило: мой ребенок точно так же вырывает игрушки из рук у других детей. Его мозг скопировал мое поведение на своем детском уровне. Позже я стала замечать это во всем: в поведении, разговоре, в интонации, в принятии решений, в самооценке ... во всем! Я смотрела на ребенка как в зеркало. У меня хватило сил признать, что все детские «косяки» — это что-то мое, хотя мое эго твердило, что «Я» в порядке, а вот его нужно воспитывать жестче. Если вашего ребенка отдать в индусскую семью, он станет индусом. Если отправить к переменам в леса амазонки, он приобретет поведение аборигенов. Тот же самый принцип. Он живет с вами и становится подобным вам.

ЧЕТВЕРТОЕ. Действие. Жил был мудрец. Люди приходили к нему за советом и мудрым словом. Одна женщина пришла издалека. Шла три дня, через горы и поля со своим десятилетним сыном.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Отстояв день в очереди, женщина попала к мудрецу и говорит: «Я уже испробовала все способы, но ребенок не слушается меня. Он ест слишком много сладкого. Пожалуйста, скажите Вы ему, что это нехорошо. Он послушается, потому что он Вас очень уважает». И мудрец сказал: «Приходите через месяц». Женщина была в недоумении, но делать нечего, ушла. Через месяц опять она собралась в дальнюю дорогу. Шла три дня и три ночи, выбившись из сил и прождав целый день в очереди, она снова попала к мудрецу. Мудрец посмотрел на мальчика и сказал громким голосом: — «Сынок, послушай мой совет, не ешь много сахара, это вредно для здоровья». — «Раз Вы мне советуете, я больше не буду этого делать», — ответил мальчик. Женщина спросила мудреца: «Почему он не помог ей первый раз? Ведь это так просто?». Мудрец сказал: «Я сам любил есть сахар, и, прежде чем давать совет, мне пришлось самому избавляться от поедания сладостей. Теперь я сладости не ем и могу дать соответствующий совет».

Великий лингвист современности Н. Хомский сказал, что язык больше нужен для размышления, а не для коммуникации. Мы постоянно интерпретируем смысл сказанного в силу своего развития, статуса и миллиона прочих факторов. А вот действия – это то, что «говорит» за нас.

ПЯТОЕ. Поймите, что ребенка не нужно «исправлять». Сначала нужно справиться со своими внутренними проблемами, а поведение ребенка изменится как следствие вашей работы над собой. Если вы смотрите на ребенка как в зеркало, через которое видите свои недостатки, признаете их и исправляете их в себе, вы - впереди планеты всей. Это единственный путь. Это самый правильный путь. Это самый лучший и быстрый путь. Это самый гармоничный путь.

На практике. Что вас больше всего не устраивает в вашем ребенке? Что сводит с ума? Неуверенность в себе? Боязливость? Нерешительность? Амбивалентность? Грубость? Для начала выделите что-то одно и только то, что БОЛЬШЕ всего не устраивает. Скажем, «утренняя неорганизованность».

Теперь посмотрите на себя и скажите, как «утренняя неорганизованность» относится к вам? Где и в каких ситуациях вы неорганизованны? Что конкретно вы не можете наладить/организовать? Фэйсбук отвлекает? Новости? Выяснение отношений? Недосыпание? На работе что-то неорганизованно? А как насчет организованности в личной жизни?

Если у вас отличное чувство юмора, то оно проявляется везде – на работе, в семье, в социальных сетях, с соседями, в магазине и т.д. Если у вас есть черта «неорганизованности», она тоже проявляется везде.

В психологии это называется «проецированием». Мы находим причиной наших проблем кого-то другого, в нашем случае детей, и снимаем всю ответственность с себя. Я не причем. Это ребенок такой уродился. А как тогда быть, если ребенок до 7 лет копирует нас под копирку?

Мы продолжим этот разговор в следующем выпуске. А пока, если у вас есть какие-то вопросы, обращайтесь – я буду очень рада вам помочь. И будьте здоровы!

Kate Katkova,
BRAIN TRAINER, NLP TRAINER,
HYPNOTHERAPIST, MASTER COACH
416.831.5491 | kate@katkova.ca

Закажите БЕСПЛАТНУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ
на сайте www.katkova.ca

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

- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепресантов
- 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

NEWMARKET HEALTH
& WELLNESS CENTER

Верните себе молодость и красоту!
Процедуры для омоложения, против морщин, лифтинг лица и шеи, и многие другие.

Также мы предлагаем..
Остеопатия и мануальная терапия

- **Висцеральная:** внутренние органы
- **Краниальная:** мозг, окружающие его жидкости, и кости черепа
- **Фасциальная:** соединительные ткани
- **Структуральная:** мышечно-скелетная система

Accept benefits
Walk-in clients
are welcome

БЕЗОПЕРАЦИОННАЯ
ПОДТЯЖКА ЛИЦА
$99.99*
*First Time Only

FSCO LICENSED

905.967.0000 | *203 Eagle St., Newmarket, ON L3Y 1J8*
www.newmarkethealthandwellness.ca

DENTIST (СТОМАТОЛОГ) ИЛИ DENTURIST (ПРОТЕЗИСТ)?

Или кто такой Denturist и когда к нему нужно обращаться.

На этот вопрос журналу «Будь Здоров!» отвечает зубной протезист Оскар Минков.

Denturist переводится на русский как «зубной врач-протезист». Для простоты понимания:

Dentist – это «мастер на все руки», который выполняет все виды стоматологических услуг (лечение, удаление, и т.д.), а Denturist – это именно протезы. Когда идет речь о такой сложной области как съёмное протезирование, именно протезист способен найти наиболее подходящее решение проблемы. В Канаде протезист выполняет две функции: клиническую (работа непосредственно с пациентом) и зуботехническую (изготовление самого протеза).

Говоря о зубных протезах, это могут быть:

- Частичные и полные протезы на implants – самое передовое и интересное направление стоматологии.
- Полные съемные протезы.
- Бюгельные съёмные протезы (на литой металлической основе).
- Частичные съёмные протезы из гибкой пластмассы (протезы-«невидимки») и т.д.

Немного подробнее о протезах из гибкой пластмассы, которые ещё называют «невидимки» или «капроновые». Основание такого протеза составляет материал «Valplast» и оно действительно гибкое, но главное достоинство в том, что крючки, которыми протезы крепятся к опорным зубам, тоже выполнены из такого же материала. Он имеет розовый цвет и практически прозрачен, то есть сливается с десной – «невидимка». Кроме того, эти протезы очень легкие, их невозможно разбить, уронив на пол или в раковину при мытье. «Valplast» никогда не вызывает аллергии и надежно фиксируется во рту. Такой протез может быть сделан даже на месте одного зуба и часто служит дешевой и качественной альтернативой фарфоровому мосту.

Если **у пациента уже есть протез, но он нуждается в ремонте**, то в нашей клинике мы с удовольствием выполним этот ремонт в 90 % случаев прямо на месте в тот же день.

Но иногда одного только ремонта недостаточно. За годы, прошедшие с момента изготовления протеза, десна и кости челюсти претерпевают значительные изменения. Протез становится слишком свободным и балансирует при жевании и разговоре. В таком случае срочно необходима «перебазировка» – приведение протеза в соответствие с десной. Стоит добавить, что при каждой починке или «перебазировке», мы совершенно бесплатно «обновим» протез – очистим от налета и переполируем заново, как часть сервиса.

Если **помимо проблем с протезом пациенту нужно решить другие проблемы с зубами**, то он может завершить лечение у своего лечащего стоматолога и прийти в нашу клинику на протезирование. Но в нашем офисе, под одной крышей, работают и врач-стоматолог, и протезист; кроме того, у нас есть своя зубопротезная лаборатория, прямо внутри офиса. Поэтому, при желании пациент может получить весь спектр услуг на месте.

Если пациент по состоянию здоровья или в силу преклонного возраста не в состоянии физически приехать в клинику, то, во-первых, наш офис находится в специализированном медицинском здании, где пациент на инвалидной коляске может заехать в лифт, и внутренние размеры офиса позволяют обслужить его прямо на инвалидном кресле. Во-вторых, протезист может выехать к пациенту на дом или в больницу со всем необходимым оборудованием.

Стоит подчеркнуть, что наша клиника специализируется не только на обслуживании пожилых людей. Зачастую, в силу различных жизненных обстоятельств у многих молодых людей отсутствует по одному или более зубов. Здесь как раз эластичные протезы «невидимки» могут оказаться очень кстати. Кроме того, мы изготавливаем sport mouthguards - капа, которая защищает зубы и кости челюсти от травмы для спортсменов и просто любителей активного отдыха.

Также мы занимаемся отбеливанием зубов и изготавливаем специальные аппараты, предотвращающие храп во время сна – несомненно ваши «лучшие половины» оценят этот сервис по достоинству! Так что, все возрасты – добро пожаловать!

Немаловажный вопрос - это цены на услуги протезиста. Наши цены основаны на прейскуранте Ассоциации Протезистов Онтарио и Ассоциации Дантистов Онтарио.

Бесплатные стоматологические услуги предоставляются:

OW/Welfare/ ODSP/VETERANS AFFAIRS (бесплатные протезы и удаления),

ODSP/ VETERANS AFFAIRS (бесплатное лечение).

Кроме того, пенсионеры и люди с низким уровнем дохода получают в нашей клинике существенные скидки. Также на дорогое лечение, например, протезирование на implants мы можем помочь с получением кредита на выгодных условиях.

В заключение. Наши опытные, высококвалифицированные, внимательные и заботливые специалисты всегда рады вам в клинике:

Osmin Denture Services & Smile Diana Dentistry Inc. (Bathurst & Sheppard).

Назначить бесплатную консультацию вы можете по телефону: **647-294-3310**,

по имэйлу: osmindenture@gmail.com или на вебсайте: www.osmindenture.com. **Будьте здоровы!**

Оскар Минков

Медицина

Kate Kopylova
Тай Массаж
Бесплатные консультации по использованию ароматических масел
тел: (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

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
LIGHT BODY THERAPY

НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!
Алена Ассанович
Registered Dental Hygenist
(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

DENTIST
Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.
- Все виды лечения зубов и десен
- Косметическая стомотология
- Хирургия

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

ВИКТОРИЯ КРАСКОВ
(Viktoria Kraskoff)
ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ
(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА
PhD, Ont. Mental Health Counselor
КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК
• Помощь в трудных жизненных ситуациях
• Снятие стресса и напряжения (обучение)
• Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного сценария
647-772-0383
bea-46@mail.ru

Если у вас проблемы с весом, вредные привычки, стресс, бессонница, фобии, панические атаки, проблемы в отношениях
Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!
Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416-602-2130

УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ
Абсолютно безопасный и полностью безболезненный метод устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный на принципе кавитации
416.300.6202
(Ирина) "Live The Life"
4646 Dufferin Street
Unit 4, North York

Красота

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
• МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
• АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ
Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
в разделе CLASSIFIED
обращайтесь:
416.826.1601
publisher.bhm@gmail.com

LuxBrightMedica
МНОГОПРОФИЛЬНАЯ КЛИНИКА
Медицинские и косметологические услуги
Tel: 905-832-7999
LuxBrightMedica.com
info@LuxBrightMedica.com

Разное

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

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
royalteamrealty.ca

Светлана Петлах
Все вопросы страхования и финансового планирования
Tel: (416) 270 8591
E: spetlaha@yahoo.com

ПОЛНЫЙ РЕМОНТ КУХНИ
- full demolition
- установка новых кабинетов
- электрика
- сантехника
- countertops
- tiles

647.720.8109

Разное

GYROTONIC®
Наталия Ботова, Лицензированный GYROTONIC® инструктор
(416) 930-5474

Bathrooms
Showers
Powder Rooms
FULL RENOVATION
(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 walfare
- Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю