



4	Система школьного образования Канады	17	Обязательная иммунизация в Онтарио
6	Удивительная страна - Эквадор	18	Здоровое питание школьников
7	Дети и прогулки на свежем воздухе	20	Страхование жизни детей
8	Как воспитать из мальчика мужчину	21	Собственное развитие во имя детей приносит пользу всем!
9	BACK TO SCHOOL: Контрольный список для родителей	22	Марихуана: легализация или декриминализация
10	Не сокращайте жизнь ребенка	23	Вредоносное воздействие марихуаны
12	Как Аюрведа помогает строить жизнь вашего ребенка	24	Когда ребенку нужна пластическая операция
14	Art at Heart: программа помощи	25	Брекеты для детей: особенности установки и лечения
	оольным детли	26	Университетское образование для детей: государственные гранты
15	Роль искусства в развитии ребенка	28	Украденное детство?
16	История исцеления от «неизлечимых» болезней: мигрень и фибромиалгия	30	Как защитить ребенка от травли в школе











TEAM

Publisher & Editor-in-chief **Eugenia Bakchinow**

Editors

Elena Zavyalova Farida Samerkhanova

Digital Media Manager **Yuri Natchetoi**

Designer

Oksana Turuta

Photography **Elena Pencheva**

Writers / Content Contributors Ekaterina Gubernatorova, Irina Petrova, Tatiana Staroverskaya, Mirra Radiy, Natasha Zarubin

Advertising

Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov Janna Zorahov Gorfel

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 NEPMCC Award for Best Editorial Concept and Visual Presentation

SUBSCRIPTION

Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home.

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

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

Система **ШКОЛЬНОГО** образования КАНАДЫ

По закону, в Канаде все дети в возрасте от 6 до 18 лет должны посещать школу. Школьная система провинции Онтарио является двухступенчатой и состоит из Elementary u Secondary School.

Однако, обучение начинается еще раньше, так как при школах действуют Preschool (то есть дошкольные) классы, являющиеся по сути своей детскими садами при школах, куда принимаются дети

НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (Elementary School)

Начальным считается образование с 1 по 8 класс. В первый класс берут детей с 6 лет, однако, в систему начального образования входит также Junior Kindergarten (младший подготовительный класс), в который принимают детей 4-5 лет, и Kindergarten (подготовительный класс), в который принимают детей 5-6 лет. Обучение в канадской Elementary School является гораздо более легким процессом по сравнению с обучением в школах стран постсоветского пространства, так как главной задачей канадской школы на этом этапе является получение учеником общих знаний, умение налаживать отношения в коллективе, развитие творческих способностей и формирование личности. Ненапряженный (можно даже сказать расслабленный) ритм учебы предохраняет детей от нервных перегрузок и стрессов, переутомления, а также оставляет много времени для внешкольных занятий в различных кружках, студиях и спортивных секциях.

СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (Secondary School)

Вторая ступень образования включает обучение с 9 по 12 класс, плюс пятый год обучения Victory Lap (дополнительная опция, если в этом есть необходимость). Обязательными для получения диплома о среднем образовании является успешное окончание классов с 9 по 12 и набор требуемого количества кредитов (credits). Учащийся сам выбирает предметы из набора, предлагаемого учебнымы программами; за каждый изученный предмет по окончанию курса, в случае успешной сдачи всех экзаменов и тестов, учащийся получает определенное количество баллов - кредитов (credits). Если учащийся не смог набрать нужное количество кредитов, ему дается возможность учиться пятый год, который называется Victory Lap (в переводе означает "виток победы").

Пятый год обучения предназначен не только для нерадивых учеников. Часто Victory Lap используют для того, чтобы получить кредиты по дополнительным предметам. Так как выбирать предметы в Secondary School ученик может сам, то выбор делается с учетом того, в какое учебное заведение и по какому профилю он собирается поступать после окончания школы. Поэтому большой сложностью является то, что учащемуся уже в 9-10 классе следует определиться с тем, будет ли он поступать в университет или колледж, и если будет, то на какую специальность и в какое учебное заведение, и каковы там вступительные требования.



Стоит сказать, что в Secondary School интенсивность занятий и сложность изучаемого материала, если речь идет о предметах уровня, необходимого для поступления в университет, является очень высоким и сравнимым с уровнем обучения в университете.

ВИДЫ ШКОЛ В ОНТАРИО

В провинции Онтарио действует несколько основных систем обучения: общественные школы (Public School), католические школы (Catholic Schools), частные школы (Private Schools) и обучение на дому (home schooling).

Все общественные школы являются бесплатными, их деятельность финансируется из бюджета провинции. Католические школы могут быть как общественные, так и частные. В общественных школах могут учиться только дети постоянных жителей и граждан Канады. Частные школы являются платными, обучение детей в них оплачивается родителями. Помимо деления на общественные и католические, платные и бесплатные, школы еще делятся на английские и французские. В основном, все обучение в школах ведется на английском языке. Однако, существуют отдельные общественные школы, в которых обучение ведется либо частично (French Extended), либо полностью (French Immersion) на французском языке.

ОБЩЕСТВЕННЫЕ ШКОЛЫ (Public Schools)

Это основной вид школ в провинции Онтарио, которые часто называют "государственными". Они финансируются из бюджета провинции и управляются организацией, которая называется Board of Education (что-то вроде министерство образования). Образование в этих школах для детей, чьи родители являются резидентами Канады, является бесплатным.

При том, что вашего ребенка обязаны принять в ту школу, которая относится к району вашего проживания, вы можете отдать ребенка в другую школу, которая пользуется более хорошей репутацией, или которая вам более удобна. Однако это вам не гарантировано, и зависит от многих факторов, в первую очередь от загруженности школ и от позиции, которую занимает в этом вопросе местный School Board. Поэтому, если для вас школа является приоритетом, то стоит найти ту школу, которая вас устроит, и выяснить все интересующие вас вопросы в местном School Board.

КАТОЛИЧЕСКИЕ ШКОЛЫ (Catholic School)

Большинство католических школ финансируется из бюджета и являются бесплатными. Количество католических школ гораздо меньше, чем общественных школ, и при поступлении в них есть ряд ограничений.

То, что система школ называется католической, не должно отпугивать и вводить в заблуждение - это обычные школы с небольшим присутствием предметов, касающихся религиозной тематики (история религии и различные философские аспекты). В целом, уровень образования в католических школах существенно выше, чем в общественных, гораздо строже дисциплина, ученики обязаны ходить в форме.

Католические школы уровня старших классов (Secondary School) обязаны принимать всех учеников, независимо от того, являются ли они католиками или нет, если район, в котором проживает ученик, относится к данной школе. Однако со школами уровня младших классов (Elementary School) дело обстоит несколько по другому. Эти школы обязаны принимать детей католиков, либо у которых хотя бы один из родителей является католиком.

СИСТЕМА ЧАСТНЫХ ШКОЛ

В Канаде широко развита система частных школ, обучение в которых платное. При том, что все школы проводят обучение в соответствии с единой обязательной школьной программой, существует большое разнообразие форм обучения, используемых методик и дополнительного учебного материала. В частности, существует большое количество религиозных частных школ, например, иудаистских и

мусульманских. Также развита система раздельных школ - для мальчиков и для девочек. Есть школы с углубленным изучением предметов, либо те школы, которые используют свою оригинальную методику – как, например, Вальдорфская школа или сеть школ системы Монтессори. В среднем, стоимость обучения в частных школах Торонто варьируется от 7-8 до 25-30 тысяч долларов в год. При этом, далеко не все частные школы примут вашего ребенка, во многие из них нужно пройти тестирование или удовлетворять определенным требованиям.

FRENCH IMMERSION SCHOOL

В ряде школ провинции Онтарио действуют специальные программы обучения французскому языку French Immersion Program. Эти программы аналогичны советским спецшколам с углубленным изучением иностранных языков. Как правило, уровень обучения на таких программах выше и ученики добиваются гораздо более высоких результатов.

Попасть во French Immersion школы достаточно сложно. Во-первых, ребенок уже должен немного владеть французским языком. Во-вторых, количество мест ограничено, в то время как число желающих отдать в них своих детей достаточно большое. В некоторые школы существует лист ожидания, и родители записывают в них



своих детей еще в младенческом возрасте. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок попал на French Immersion Program, то самым надежным путем будет отдать его детский сад (Daycare), где общение ведется на французском языке. Вторым путем является интенсивные занятия с преподавателем французского языка.

HOME SCHOOLING (обучение на дому)

Обучение ребенка на дому согласно школьному законодательству Онтарио (Ontario Education Act) возможно и выбирается некоторыми родителями по ряду причин - от религиозных и до причин, относящихся к стоимости и качеству обучения в государтсвенных школах. Для получения больше информации про обучение ребенка на дому смотрите:

www.ontariohomeschool.org















Удивительная страна - Эквадор

Мы много пишем про то, как путешествия помогают быть здоровыми, иметь хорошую физическую форму и прекрасное настроение. И, конечно, у нас слова не расходятся с делом. В этом году часть дружной команды журнала "Будь здоров!" совершила путешествие в Эквадор – удивительную страну, где в любое время года лето.

Эквадор - это отражение всей Южной Америки в одной стране. Потрясающие своей красотой Анды с высокими вулканами, некоторые из которых действующие, тропические леса джунглей Амазонки, потрясающие пляжи с ласкающей теплой водой, возможность увидеть жизнь индейцев, наследие инков, колониальные города и многое другое.

Кроме того в Эквадоре есть нечто совер-

шенно уникальное - Галапагосские острова. "Мы нашли ту точку во времени и пространстве, в которой человек сталкивается лицом к лицу с великим событием, тайной тайн, появлением на земле новых живых существ" - так писал о Галапагосских островах Чарльз Дарвин в своей книге "Путешествие натуралиста". Удивительный животный мир островов стал краеугольным камнем теории о происхождении видов путем естественного отбора, которая произвела настоящую революцию в науке. Эквадор находится на тихоокеанском побережье Южной Америки, в зоне Анд. Здесь круглый год лето, жители страны - приветливые и гостеприимные люди. В отличии от русских туристов, никого в Эквадоре не смущает, что президента страны зовут Ленин. Он был выбран демократическим путем, и под его руководством Эквадор строит стабильное и современное государство.

Большое внимание уделяется образованию, здравоохранению и экологии; активно развивается инфраструктура, гидроэнергетика, экспорт и туризм. Эквадор считается одной из самых безопасных и стабильных стран Южной Америки.

Жители Эквадора по праву считают, что их горы - самые высокие на Земле. Поскольку Земной шар слегка сплюснут у полюсов и вытянут к Экватору - вершина горы Чимборазо в Эквадоре выше Эвереста и ближе всех к Солнцу, если считать высоту не от уровня моря, а от центра Земли. Также столица Эквадора, Кито, город, названный в честь древнего индейского племени "киту" - это самый близкий к солнцу город в мире. Кито расположен в межгорной котловине Анд на высоте 2818 метров над уровнем моря.

В Эквадоре есть огромное количество национальных парков и природных достопримечательностей. Нам удалось совершить восхождения на заснеженные вулканы в Андах. Восхождение на горные вершины – это лучшая мотивация, чтобы поддерживать себя в хорошей форме. А чистый и разреженный горный воздух и физические нагрузки дают незаменимый заряд здоровья и бодрости на целый год. Нам также удалось побывать в джунглях

Амазонии, посетить Галапагосы.

Галапагосы тысячелетиями были изолированы от материка и эволюция здесь пошла другим путем. На островах обитают различные виды птиц и животных. Здесь активно восстанавливается популяция огромных, весом до 400 кг, черепах, которых раньше испанские моряки массово вывозили с островов в качестве «живых консервов» - ведь черепахи могут выжить

больше года в темном трюме без еды и воды. Игуаны здесь научились нырять и плавать под водой. Морские котики лениво лежат на скамейках на городском пляже и плавают с акулами, покусывая их за плавники. Они чувствуют себя хозяевами острова.

Мы смогли полюбоваться на огромных игуан, гигантских черепах, фламинго, других уникальных птиц вроде голубоногой олуши или фрегата с огромным красным зобом, которым он привлекает самок, позагорать на роскошных пляжах Тихого океана, насладиться экзотичекими фруктами, эквадорскими деликатесами и кухней местных индейцев.

Путешествие по Эквадору поразило нас тем, как много потрясающе красивых и удивительно интересных мест может разместиться на сравнительно небольшой территории. И все это в сочетании с комфортом и безопасностью для туристов. Несомненно, Эквадор - это место, куда стоит отправляться в путешествие. В путешествие за здоровьем, хорошим настроением и незабываемыми впечатлениями.

Мы расскажем о нашем путешествии в Эквадор и на Галапагосские острова и покажем фотографии на очередной встрече туристического клуба https://www.facebook. com/RussianCanadianTravelClub, организованного при Русском Доме Торонто https:// www.facebook.com/RussianHouseToronto, в среду, 9 августа. Всех, кто интересуется путешествиями и активным отдыхом, мы ждем к 7 часам вечера в Русский Дом Торонто по адресу 4169 Bathurst St, Earls Bales Park, Toronto, Ontario, ON M3H 3P7.



Педиатры и детские психологи уже давно доказали, что детям очень полезны длительные прогулки на свежем воздухе. Вот лишь несколько аргументов в пользу прогулок с ребенком:

- **1** Свежий воздух стимулирует мозговую деятельность, препятствует развитию многих заболеваний, а также способствует очищению дыхательных путей.
- 2 Длительное нахождение на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета и оздоровлению сердечно-сосудистой системы. Кроме того, летние прогулки обеспечивают организм ребенка необходимым количеством ультрафиолета, благодаря которому в организме вырабатывается витамин D.
- Прогулки на улице являются отличной профилактикой проблем со зрением. При нахождении на улице ребенок постоянно перемещает взгляд с близлежащих объектов на предметы, находящиеся вдалеке, и обратно, а это является прекрасной тренировкой для глаз.
- Гуляя, ребенок получает множество ярких эмоций и новых впечатлений, с которыми напрямую связано его психо - эмоциональное и интеллектуальное развитие. Гуляя, ребенок наблюдает за другими детьми и взрослыми, природными явлениями и окружающими предметами; получает новые впечатления, видит новые цвета, чувствует новые запахи.

Всё это составляющие процесса познания мира, а значит и гармоничного развития вашего ребенка.

- 5 Для социального развития ребенка важны совместные игры с другими детьми. Можно предложить ребенку поиграть вместе с другими детьми в парке или на детской площадке, поделиться игрушками, покормить птиц или понаблюдать за собаками, которых вывели на прогулку. Совместные игры со сверстниками очень важны для социальной адаптации ребёнка в мире.
- Прогулки незаменимы для развития двигательной активности ребёнка – подрастая, малыш начинает бегать по дорожкам или траве, карабкаться по лестницам на детской площадке, гонять кошек и птиц. Все это приводит ребёнка в восторг, побуждает к новым действиям и развитию. Развивается речь - все услышанное хочется повторить, обо всем увиденном - рассказать близким. А затем малыш начнает задавать вопросы, достигнув возраста «почемучки».

Прогулки на свежем воздухе – одно из главных удовольствий в жизни ребёнка и важное условие его здоровья и полноценного развития. Задача родителей – дать ему эту возможность лишь помогая и направляя, но не навязывая свою волю. Гуляйте на свежем воздухе в любое время года, тем более, что у нас в Канаде он действительно чистый и будьте здоровы!





Accent reduction in French

647.997.7640

Email: info@easyswallow.ca

www.easyswallow.ca

Как воспитывать мальчиков? Ктото скажет – развивать физическую силу, ответственность, стойкость. Но как тогда быть с мальчиками чувствительными и эмоциональными? Можно ли найти баланс между естественной нежностью по отношению к ребенку и твердостью, необходимой для выработки характера?

Согласно привычным стереотипам, мужчина должен быть выдержанным, уравновешенным, беспристрастным; в отличие от женщины, он не может позволить себе покапризничать и поплакать. Поэтому развитие эмоциональных реакций, не соответствующих этим установкам, активно подавляется. Однако, современные исследования доказывают, что эмоциональная закрытость мальчиков приводит к психологическим проблемам, затрудняет самораскрытие и общение со сверстниками.

Эмоциональная немота и стремление всегда и всюду выступать с позиции силы зачастую являются причинами насилия, наркозависимости и немотивированной подростковой жестокости. Для того, чтобы избежать подобных проблем, социологи советуют родителям с самого раннего возраста учить мальчиков распознавать и выражать свои чувства и предлагают несколько важных советов:

- 1. Не пытайтесь формировать сына по собственному образу и подобию. Для родителя гораздо более важная задача – помочь мальчику стать самим собой.
- 2. Не пытайтесь навязать сыну определенный род занятий и профессию. К тому времени, когда он будет делать свой выбор, ваши предпочтения могут морально и социально устареть. Единственный путь - с раннего детства обогащать интересы ребенка, чтобы у него был как можно более широкий выбор вариантов и возможностей.

Вырастить из мальчика мужчину

- 3. Не делайте из мальчика «настоящего мужчину». Все настоящие мужчины разные, поддельные мужчины - только те, которые притворяются «настоящими». Помогите своему мальчику выбрать тот вариант маскулинности, который ему ближе и в котором он окажется успешнее.
- 4. Не воспитывайте из мальчика воина и защитника отечества. Исторические судьбы современного мира решаются в сфере научно-технических и культурных достижений. Если ваш мальчик вырастет достойным человеком и гражданином, умеющим отстаивать свои права и выполнять связанные с ними обязанности, он справится и с защитой отечества.
- 5. Не учите его отличаться от женщин. Во-первых, он и так от них отличается. Во-вторых, «не быть девчонкой» его обязательно и жестко, даже вопреки вашей воле, научат сверстники.
- 6. Не учите мальчика относиться к женщине с позиции силы. Быть рыцарем красиво, но при этом гораздо разумнее видеть в «женщине вообще» равноправного партнера и потенциального друга, а отношения с конкретными девочками и женщинами выстраивать индивидуально.
- 7. Никогда не применяйте телесных наказаний. Тот, кто бьет ребенка, демонстрирует не силу, а слабость. Иллюзорный педагогический эффект перекрывается долгосрочным отчуждением и неприязнью.

- Не слишком уповайте на опыт предков. В условиях современного мира и нашей с вами жизни, некоторые методы воспитания, которые раньше считались полезными, сегодня неприемлемы и неэффективны.
- 9. Не пытайтесь заменить сыну общество сверстников, избегайте конфронтации с мальчишеской средой, даже если она вам не нравится. Единственное, что вы можете и должны сделать - это смягчить связанные с нею неизбежные травмы и трудности.
- 10. Не изображайте из себя строгого отца или ласковую мать, если эти черты вам несвойственны. Обмануть ребенка невозможно. На него влияет не абстрактная «полоролевая модель», а индивидуальные свойства родителя.
- 11. Не верьте психологам, утверждающим, что в неполных семьях вырастают неполноценные мальчики. «Неполные семьи» - не те, в которых нет отца или матери, а те, где не достает родительской

Ребенок, с детства окруженный теплотой родительских чувств, растет уверенным в себе, дружелюбным и приветливым. Живите жизнью ребенка и будьте здоровы!

Трудно думать о школе, пока вы и ваши дети все еще наслаждаетесь летними каникулами. Но сентябрь не за горами и нужно уже начинать готовиться к следующему учебному году. Особенно это относится к родителям первоклассников и учеников младших классов. Журнал «Будь Здоров!» предлагает полезный контрольный список, чтобы облегчить подготовки вашего ребёнка к возвращению в школу этой осенью.

BACK TO SCHOOL: Контрольный список для родителей

МЕСЯЦ до школы

- 1. Отметьте дату начала школьных занятий в календаре.
- 2. Изучите список внеклассных мероприятий на учебный год.
- 3. Узнайте, изменились ли требования к ученикам в школе?
- 4. При необходимости, подыщите группу продленного дня (before- and after-school care), а также уточните дату начала работы этой группы.
- 5. Убедитесь, что ваш ребенок сделал все необходимые прививки. Запланируйте для него медицинский осмотр, осмотр у стоматолога и проверку зрения.
- 6. Составьте список школьных принадлежностей. Вы можете получить конкретный список принадлежностей, которые потребуются вашему ребенку у школьного секретаря. Подумайте, нужен ли ребенку новый компьютер?



7. Просмотрите школьную одежду ребенка. Пожертвуйте или выбросите все изношенные вещи или вещи, из которых ребенок вырос. Ознакомьтесь с правилами школьного дресс-кода. Начинайте походы в магазины за школьными рюкзаками, сумками для обедов, а главное - за одеждой и обувью для ребенка на следующий учебный год.

2-3 НЕДЕЛИ до школы

- 1. Ознакомитесь с правилами безопасности в школе. Начните говорить об этих правилах с вашим ребёнком.
- 2. Организуйтесь! Продумайте, как быстро собирать ребенка в школу каждый день; как он будет добираться до школы и возвращаться домой; где и как он будет делать уроки и работать над школьными проектами, а также расписание кружков и внешкольных занятий. Сделайте общий календарь для всей семьи.
- 3. Закончите покупки обуви и одежды, школьных принадлежностей, канцелярии и электроники.
- 4. Зарезервируйте время в парикмахерской, чтобы подстричь ребенка за неделю до школы.
- 5. Начинайте постепенно переводить ребенка на нормальный режим сна.
- 6. В первый день школы ваш ребенок, вероятно, вернется домой с 5-10 документами вам на подпись. Поэтому создайте место для всех уведомлений и других бумаг, которые вы будете получать из школы - место, где ваш ребенок может регулярно оставлять документы, требующие вашей подписи, а также также место, где вы можете хранить информацию, которая понадобится часто. Например: расписание занятий, меню школьных обедов и прочее.

1 НЕДЕЛЯ до школы

- 1. Уточните расписание группы продленного дня и внеклассных занятий.
- 2. Полностью переведите ребенка на нормальный режим сна.
- 3. Подстригите ребенка.
- 4. Подготовьте сумку для школьных обедов ребёнка в школе, а также коробки, контейнеры и сэндвич-пакеты. Убедитесь, что ребёнок может их открыть самостоятельно. Начинайте готовить пробные обеды, перекусы и завтраки.
- 5. Убедитесь, что ребенок знает, как добираться в школу и из школы, если школа близко. Сделайте несколько пробных походов.
- 6. Убедитесь, что ребенок помнит свой домашний адрес, а также номера вашего домашнего, мобильного и рабочего телефонов.
- 7. Поговорите с ребенком о том, что ожидает его в школе, постарайтесь создать настроение радостного предвосхищения его встречи с учителями и одноклассниками, радость от возможности узнать и выучить много нового и интересного.

Следуйте этому простому списку. Мы уверены, что он облегчит вам жизнь и поможет упорядочить подготовку вашего ребёнка к возвращению в школу этой осенью. Будьте здоровы!



NutriWellness4You

Милые дамы, вы устали бороться с

- лишним весом?
- повышенной потливостью?
 - приливами жара?
 - постоянной усталостью?
- раздражительностью? бессоницей?

Я ПОМОГУ ВАМ

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭТИХ И ДРУГИХ ПРОБЛЕМ

натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!

Звоните для бесплатной консультации

(416) 939-4617

Anna Prokusheva

R.H.N. (Registered Holistic Nutritionist)

e: annaRHN1@gmail.com

4646 Dufferin St. (Dufferin & Finch) Unit 3, #15, North York



Не сокращайте жизнь ребенка

По данным ВОЗ (Всемирной Организации Здравоохранения) наши дети проживут меньше, чем мы.



Татьяна Староверская Homeopathic Practitioner, Holistic Health Master, Register member of International ACT

На первый взгляд абсурдно, нелепо. Как такое возможно, а тем более в такой цивилизованной стране как Канада? Но увы, если мы, взрослые иммигранты, столкнулись с «благами цивилизации» на более позднем жизненном этапе, то нашим детям и внукам эти «блага» несут угрозы с момента рождения, а то и в период внутриутробного развития плода.

Согласно статистике, ежедневно средний канадец подвергается действию более чем 2000 химических соединений, содержащихся в пище, напитках, воздухе, в предметах по уходу за телом и в косметике. Для миллионов жителей Канады эти столкновения в сочетании со стрессовыми нагрузками не проходят даром. Они служат пусковым механизмом аллергических реакций, астматических приступов, онкологических заболеваний, от которых современная медицина не может предложить ни надежных вакцин, ни надежных лекарств.

Как это отражается на детях? В качестве наглядного примера возьмем распространенные жевательные резинки «Дирол» и «Орбит». Каждая из них насчитывает порядка 15 ингредиентов. Не буду подробно описывать каждый из них. Остановимся только на двух: сорбите и аспартаме.

Copбum (sorbitol) E420 – это искусственный сахар, является главным ингредиентом жевательной смеси. Побочные действия: головная боль, вздутие живота, понос, кишечное кровотечение, головокружение, несварение желудка, астма, боли в животе, сухость во рту, нерегулярное мочеиспускание, судороги.

Acnapmaм (Aspartame) – опасный сахарозаменитель. Легкие побочные эффекты: головная боль, мигрень, тошнота, боли в области живота, усталость, проблемы со сном, проблемы со зрением, депрессия, астма. Более серьезные побочные эффекты: рассеянный склероз, потеря памяти и слуха, гормональные проблемы, эпилепсия, болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, гипогликемия, слабоумие, поражение головного мозга, нейроэндокриные расстройства. Все эти недуги возникают при продолжительном употреблении продуктов с содержанием аспартама.

Ну разве можно отказать ребенку в удовольствии полакомиться чем-то сладеньким?! За исключением того, что съесть палочку от Чупа-Чупс безопасней, чем съесть саму конфету! В состав этого леденца входит ацесуфлам калия Е950 – сахарозаменитель, который в 200 раз слаще сахарозы. При частом употреблении этой пищевой добавки ухудшаются память, зрение и слух. Для придания лакомству оранжевого и красного цвета, в Чупа-Чупс вводится карминовая кислота. Её добывают из насекомых, название которых кошениль (мокрица). Водится мексиканская кошениль на кактусах, а кислота, полученная из ее тела, у некоторых людей может вызывать кожную аллергию и отек верхних дыхательных путей.

А столь популярная среди молодежи Cola? В начале своего производства напиток включал вытяжку из свежих листьев растения - Кока, из которого чуть позже был произведен наркотик кокаин. В те времена кокаин уподобляли женьшеню, ничего не знали о его наркотическом действии и считали чем-то наподобие стимулятора работы мозга. После того, как участились случаи передозировки и наркотического отравления колой, рецептура напитка изменилась. Вместо вытяжки из свежих листьев Коки стали добавлять вытяжку из одноименного ореха, в которой кокаина уже не было.



Однако исследования показывают, что при длительном употреблении колы, она вызывает нарушения потенции по тому же принципу, что и применение брома (мальчикам его не советуют с детства).

Перечень вредных для здоровья и опасных для жизни ребенка ингредиентов, содержащихся в продуктах, напитках и косметических средствах можно продолжать до бесконечности. Но мы обратили внимание на одну закономерность: в 99 из 100 случаев причиной всех бед ребенка родители считают паразитов. Справедливо признать, что вреда от этих созданий на порядок меньше, чем от продуктов бытовой химии и пищевых добавок, которые, скапливаясь в организме, вызывают симптомы перечисленных выше заболеваний.

Если у Вас или Вашего ребенка симптоматика необъяснима, не помогают лекарства, обратитесь в центр «Health by Nature». При помощи специального оборудования мы не только установим наличие в организме любого вида токсинов, аллергенов, болезнетворных возбудителей болезни, но и предложим эффективные методы очищения с помощью исключительно натуральных средств. Будьте здоровы!

Подробная информация на сайте healthbynature.net или по телефону 416-225-2477.

Introducing!



TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES



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

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

Anti-Aging Therapy helps: Clearing Therapy helps:

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

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



Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.

Feel better & enjoy your benefits now before they expire!

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

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



on an Ion Active Facial!

November only!

905.771.1772



Каждая мама беспокоится прежде всего о здоровье своего ребенка. Хочет, чтобы он не болел, рос умненьким, счастливым и веселым. А знаете ли вы, что одно невозможно без другого?

Так считает Аюрведа, где и духовное и телесное в человеке рассматривается как единое целое. Согласно Аюрведе жизнь ребенка нужно строить в соответствии с его конституцией, которая определяет все: питание ребенка, режим дня и даже вид спорта, которым он занимается.

Что же такое "конституция" ребенка? Основополагающим в Аюрведе считается три типа комбинации пяти основных элементов природы: пространство, воздух, вода, огонь и земля. Аюрведа выделяет три основных сочетания этих элементов, которые на санксрите называются дошами. Вата-доша - это комбинация пространства и воздуха, Питта-доша - это огонь и немного воды, и Капха-доша состоит из воды и земли. Природная конституция каждого человека определяется тем, в какой пропорции доши соотносятся, и какая из них доминирует.

Аюрведа считает, что именно природная конституция определяет характер ребенка, тип телосложения и поведения, и проявляется в специфических характеристиках, физических качествах и психических особенностях. Аюрведа считает, что если ребёнок растет и развивается в среде, которая не соответсвует его типу, то это значительно ограничивает его природный физический и интеллектуальный потенциал.

Представители воздушного (зимнего) типа Вата - с преобладающей Вата-дошей обычно имеют более хрупкое телосложение, чем сверстники. Они склонны к беспокойству, чуткому и прерывистому сну, легко мерзнут и плохо переносят холод. Холодные кисти и ступни ног, «гусиная кожа» и беспричинный сухой кашель так же являются симптомами преобладания Ваты в организме. Аппетит и жажда у детей Вата типа непостоянные. Отсюда и нарушения в стабильности пищеварения. Одна из типичных проблем – запор. Вата-дети предпочитают активное движение и требуют постоянной смены обстановки. Им присущ ясный, открытый ум. Они легко воспринимают новую информацию, но так же быстро и легко ее забывают. Они не усидчивы, не любят долгое время играть с одними и теми же игрушками. Быстро переключают свое внимание и способны заниматься несколькими делами одновременно.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Дети типа Вата могут испытывать приступы пустоты и одиночества, в эти моменты они особенно нуждаются во внимании и заботе родителей.

- Так как Вата это воздух и пространство, а значит движение, мобильность и непостоянство, то для детей типа Вата очень важно иметь четкий режим дня. Хотя они и не любят быть в рамках и постоянно хотят вырваться на свободу и делать все по-новому, но для их же блага и здоровья, задача родителей создать стабильность в их жизни, и распорядок дня здесь - правило номер один.
- Учитесь мягко разрешать конфликтные ситуации и не отрицайте эмоции ребенка. Сопереживание и принятие - лучшие помощники.
- В зимнее время, при ветреной и сухой погоде, уделяйте более пристальное внимание питанию и режиму дня ребенка. Горячие напитки и пища, а также влажные банные процедуры помогут сбалансировать энергии в организме малыша. Температура в комнате ребенка должна быть теплой, а воздух влажным.

Лето, или Питта, состоит из огня и небольшого количества воды, чтобы огонь не сжег все на своем пути. Характеристика ребенка летнего типа: имеют активный и решительный темперамент, крепкое телосложение, выразительные черты лица. Они очень подвижны, с самого раннего возраста отличаются рациональностью и целеустремленностью, раньше сверстников начинают выражать собственное мнение и утверждать своё «я». Острая память, хорошие ораторские способности, наблюдательность и предприимчивость, а также выраженная потребность в самоутверждении, способствуют доминированию питта-людей в любой социальной среде.

Дети типа Питта могут быть вспыльчивы и раздражительны. Спят крепко, не слишком долго и редко просыпаются по ночам. Реже других имеют проблемы с пищеварением и аппетитом, хотя иногда имеют повышенную кислотность и чувствуют тошноту. Как правило, предпочитают холодную пищу и напитки, имеют острое чувство голода и быстрое пищеварение, не пропускают приемы пищи. Повышенное потоотделение, потребность в большом количестве жидкости и тот факт, что ребенок плохо переносит жару, также могут свидетельствовать о повышенном уровне Питты.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

- Внимательно следите за соблюдением режима дня ребенка. Переутомление и отсутствие стабильности в периодах сна и бодрствования наиболее сильно сказываются на детях конституции Питта.
- В конфликтных ситуациях учите ребенка критически, трезво и спокойно оценивать свои поступки и действия. При выходе из равновесия Питта-доши, успокоить ее поможет сладкая, горькая и вяжущая пища. Ограничьте употребление всего горячего, острого и жирного.
- Более пристального внимания дети с конституцией Питта требуют в летний период, когда в природе активизируется энергия огня. Оберегайте их от прямых солнечных лучей и чрезмерной жары. Следите за тем, чтобы активная и игровая деятельность малыша приходилась на прохладное время суток, либо происходила в тени.
- В комнате ребенка типа Питта должно быть прохладно и не слишком влажно.

Весна, или Капха, является комбинацией воды и земли. Капха-дети обычно имеют более крепкое и плотное телосложение по сравнению со своими сверстниками. Капха-малыши предрасположены к полноте. Они спокойны, самодостаточны, уверены в себе, сдержаны в поступках и эмоциях;

их отличает малоподвижность, методичные и медленные действия. У детей типа Капха, как правило, уравновешенный характер; они медленно усваивают новую информацию, но долго помнят, медленно возбуждаются и раздражаются, спят крепко и долго. Про таких обычно говорят, что они не доставляют никаких хлопот родителям. Капха-дети отличаются крепким здоровьем, мало болеют, чрезвычайно жизнеспособны и выносливы. Родителям с ними легко и просто, потому что в большинстве случаев такие дети послушны. Любовь, забота, сострадание и доброта, терпеливость и преданность заложена в Капха-детях с рождения. К отрицательным чертам можно отнести излишнюю медлительность и склонность к безделью. Такие малыши ленивы, любят сладко поспать и особенно трудно переносят ранние подъемы. Капха-дети с трудом переносят зиму и раннюю весну, когда погода сырая и холодная, и чаще других болеют простудами, страдают отитами и гайморитами. При избытке в организме Капхи ребенок может чувствовать слабость, впадать в депрессивные состояния, проявлять жадность и упрямство.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

• Задействуйте ребенка в активных и подвижных играх, чаще гуляйте с ним на свежем воздухе.

- Соблюдайте строгий режим дня, не позволяйте малышу слишком много спать и переедать.
- Ограничьте потребление слишком холодной, жирной и сладкой пищи, молочных продуктов.
- Уделяйте особое внимание вашему Капха-ребенку при смене погоды и в межсезонье, когда преобладает холодная и влажная погода.

Аюрведа - это древняя наука, сокровенные знания, пришедшая к нам из Индии через тысячи лет и переданные нам через десятки поколений. Наша задача - не потерять эти знания, а передать их нашим детям, чтобы они были здоровыми и развивались в среде, которая соответствует их типу, определенному природой. Помните, именно в детском возрасте закладывается фундамент всей будущей жизни человека, не только относительно его здоровья, но и успешности в профессиональной и семейной жизни. В идеале - доши вашего ребенка должны быть сбалансированы. В случае возникновения заболевания или серьезной разбалансировки дош в организме ребенка обращайтесь к аюрведическому доктору, который поможет найти и справиться с причиной дисбаланса. Будьте здоровы вы и ваши дети!



Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

Хотите избавиться от лишнего веса, очистить организм от шлаков и токсинов, укрепить иммунную систему, зарядиться энергией и обрести состояние мира и покоя в душе?

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

- уютные комнаты европейского стандарта в маленькой 8-комнатной клинике в окружении живописных кофейных плантаций;
- индивидуальная программа оздоровления;
- 3 профессиональных доктора Аюрведы;
- вегетарианское аюрведическое питание;
- йога, медитация, релаксация.

А также..

- встреча в аэропорту г. Бенгалора, штат Карнатака;
- трансфер до клиники и обратно в комфортабельном джипе;
- визовая поддержка и туристическая программа (по согласованию).

Информация и бронирование:

(416) 573-1558 (647) 402-9689

www.swaasthya.ru www.classical-panchakarma.com





Страшные и тяжелые болезни, к сожалению, не щадят никого, даже самых юных, заставляя их подолгу находиться на длительном лечении в больницах. Они неделями или даже месяцами находятся в стационаре и подвергаются огромному количеству болезненных процедур. Ограниченные пространством больничной палаты, вдали от родителей и друзей, больные дети испытывают большое эмоциональное напряжение, тоску и депрессию. Это огром-

ная травма для каждого ребенка.

С целью помочь юным пациентам пережить самые тяжелые дни был создан благотворительный проект Art at Heart, ведь всего несколько уроков рисования в неделю могут превратить нелегкое время в больнице в увлекательное путешествие: от развлечения - к новым знаниям, а главное, к здоровью. Трудно переоценить влияние искусства на эмоциональное состояние и на выздоровление маленьких пациентов. Многочисленные исследования доказывают, что программы обучения искусству в больницах дают значительный оздоровительный эффект, поэтому 75% госпиталей в Австралии и примерно 50% в США имеют такие программы для пациентов. К сожалению, Канада значительно отстает в этом от других развитых стран и канадские больницы, признавая оздоровительный эффект таких программ, не имеют денег на их финансирование.

Проект Art at Heart начался с идеи благотворительного вечера с участием художников и музыкантов в поддержку программы арт-терапии в госпитале SickKids, но очень быстро вырос в программу организации и финансовой поддержки уроков рисования для детей, находящихся на стационарном лечении в лечебных учреждениях Торонто.

> Юлия Иванисова, основатель и президент Art at Heart, считает, что психологическое оздоровление является неотъемлемой частью процесса выздоровления. Вот что она рассказала в интервью журналу «Будь Здоров!»: «На эту идею меня натолкнула

моя дочь Элизабет, которая как-то сказала, что когда она делает что-то руками или рисует, то забывает, что ей больно. Элизабет страдает от артрита и находится на учёте в Sick Kids с 2013 года. Поэтому этот госпиталь стал первым в проекте. Но наша цель - заключить соглашения со всеми госпиталями в GTA и оплачивать работу учителей, которые будут давать уроки рисования находящимся там на лечении детям. Благотворительные фонды при госпиталях этого делать не могут, так как это не медицинское направление».

Начавшись в мае 2016 года, буквально за несколько месяцев Art at Heart объединил множество представителей бизнеса и искусства, и просто людей, которые захотели внести свой вклад и облегчить страдания маленьких пациентов. Благодаря им уже с июня 2016 года в госпитале Sick Kids проводятся еженедельные уроки рисования. Искусство целительно не только для детей.

Благодаря проекту Art at Heart и помощи спонсоров, уроки искусства стали важной частью жизни дома престарелых Richview Manor в Воне (167 человек) и в Mackenzie Health Long Term Care в Ричмонд Хилле (148 человек). Пожилые ученики показали удивительно хорошие результаты в преодолении болезни Альцгеймера и других старческих недугов.

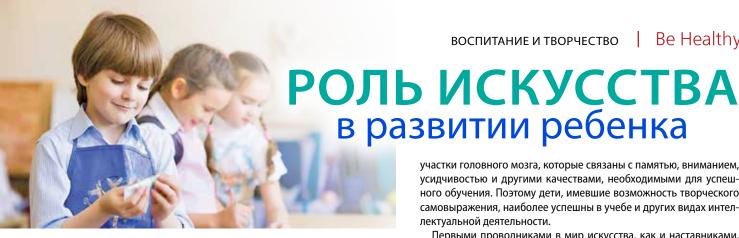


В ближайших планах – совместное с Йоркским университетом исследование, чтобы объективно оценить влияние артпрограммы на здоровье пациентов. Это поможет поддержать проект и расширить его не только в пределах GTA, но и по всей



Символ Art at Heart – сердце из полевых цветов - столь же поэтичный, сколь и значимый. Подобно полевым цветам творчество утверждает жизнь, дарит надежду и свет - в этом его уникальная целительная сила. Задача Art at Heart - подарить возможность творчества, а значит помочь исцелению тем, кто больше всего в этом нуждается. И для этого не нужно миллионов долларов, достаточно найти людей, у которых есть доброе сердце.

Если вы хотите присоединиться к проекту Art at Heart, загляните на сайт проекта www.artatheart.ca или напишите по адресу: info@artatheart.ca.



Искусство является уникальным явлением в жизни общества. Его возникновение не связано с добыванием пищи и нахождением укрытия. Оно появилось на заре развития человечества как способ самовыражения, как результат творческого осмысления человеком окружающего мира. При этом, искусство, как таковое, не свойственно другим представителям животного мира, самовыражаться творчески – это прерогатива людей.

Искусство – это своеобразный «будильник» для человеческой души. Оно пробуждает в сердцах людей все самое прекрасное, призывает к благородным поступкам, актуализирует нравственные ориентиры. И, конечно, развивает и воспитывает. Искусство, как воздух, необходимо для нормального развития и воспитания ребенка. Приобщаясь к искусству, ребенок учится смотреть на окружающий мир другими глазами, учится видеть и беречь его красоту. Искусство способствует гармоничному развивитию личности человека, развивает его интеллектуальный потенциал и чувственное восприятие, и задает правильные нравственные ориентиры.

Роль изобразительного и прикладного искусства в воспитании ребенка связана с естественной потребностью человека к самовыражению. Каждому человеку, независимо от возраста, необходимо в какой-либо форме выплескивать новые впечатления, позитивные и негативные эмоции, возникающие в связи с теми или иными событиями. Для детей время течет медленнее, а все без исключения события и переживания являются чрезвычайно важными. Для правильного развития ребенка необходимо, чтобы внешние проявления его интеллекта и психики (мысли, эмоции) были направлены «в мирное русло». Другими словами, чтобы ребенок не оставался наедине со своими переживаниями, а научился выражать их в каком-либо творчестве.

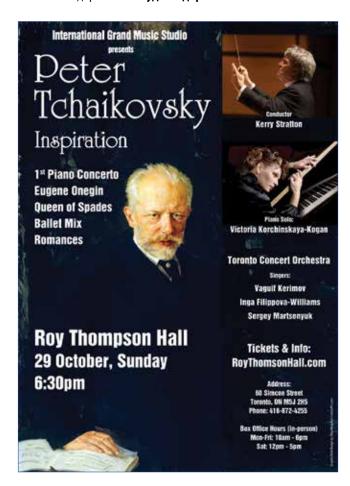
По мнению многих психологов, если ребенок не может поделиться с другими своими впечатлениями и переживаниями в форме творчества, рассказать в рисунке о событиях, происходящих с ним, и его отношении к тем или иным явлениям, то в более позднем возрасте у него выявляются разнообразные эмоциональные и даже психические нарушения. Человек, обделенный в детстве творчеством, испытывает трудности в общении с другими людьми, ему трудно создавать семью и воспитывать своих собственных детей, трудно найти свое призвание в жизни.

В процессе воспитания детей искусство используется не только как эталон прекрасного, нравственный ориентир и способ самовыражения. Искусство играет огромную роль и в процессе познания окружающего мира. Изображая окружающие предметы и явления, ребенок овладевает такими понятиями, как форма, цвет, оттенок, размер, масштаб, перспектива и другими. В результате познавательная деятельность ребенка протекает активнее: быстрее и эффективнее формируется базовый понятийный аппарат, развивается образное мышление.

Большинство видов декоративно-прикладного творчества – рисование, лепка, вышивка, плетение и другие - способствуют развитию мелкой моторики, которая, в свою очередь, стимулирует те участки головного мозга, которые связаны с памятью, вниманием, усидчивостью и другими качествами, необходимыми для успешного обучения. Поэтому дети, имевшие возможность творческого самовыражения, наиболее успешны в учебе и других видах интеллектуальной деятельности.

Первыми проводниками в мир искусства, как и наставниками, выступают родители. Приобщение ребенка как к высокому искусству, так и к местным культурным традициям начинается в семье, с момента рождения (а некоторые психологи говорят даже о пренатальном периоде!) и продолжается всю жизнь. От того, каким будет старт, зависит дальнейшее развитие ребенка, полнота и красота его личности, успешность во взрослой самостоятельной жизни. Поэтому главной задачей родителей, их долгом, является создание условий для доступа ребенка в многогранный и многообразный мир исскуства и творческого самовыражения.

Но еще более необходимо искусство как таковое, а особенно, творчество детям с какими-либо нарушениями развития. Давно уже известно, что творчество способно исцелять, а также корректировать последствия даже самых тяжелых врожденных заболеваний. Неслучайно многие реабилитационные программы для детей-инвалидов включают приобщение малышей к искусству. Вовлеченные в творчество, дети с ограниченными способностями, вырастая, становятся полноценными членами общества – многие их недостатки, благодаря искусству, компенсируются, вплоть до полного выздоровления. Будьте здоровы!



ИСТОРИЯ ИСЦЕЛЕНИЯ от «НЕИЗЛЕЧИМЫХ» БОЛЕЗНЕЙ: мигрень и фибромиалгия

Два месяца назад я начала работать с группой, страдающей от фибромиалгии и хронической усталости. Эта группа собирается для моральной поддержки и обмена информации о том, как облегчить состояние, которое по медицинским стандартам считается неизлечимым. «Моя болезнь не лечится!» - я слышу это от пациентов с артритом, рассеянным склерозом, псориазом, фибромиалгией, аллергией, астмой, болезнью Крона и даже такими болезнями, как молочница и герпес. Болезненное состояние можно выле-

чить многими способами: акупунктурой, остеопатией, медитацией, принять курс пробиотиков или трав. Это возможно. Однако, что делать, когда испробовано уже ВСЕ способы и НИЧЕГО не помогло? Ответ - искать гомеопата! Я уверена, что у каждого практикующего гомеопата были пациенты, которых он успешно вылечил от описанных выше проблем. В Онтарио проживает около 14 миллионов человек. На них приходится всего 500 лицензированных гомеопатов, обладающих достаточным профессиональным уровнем для лечения сложных хронических заболеваний (натуропаты не входят в эту категорию, хотя могут предложить гомеопатическое лечение).

Homeopathy for Humanity -ОСОЗНАННОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ. Во многих случаях гомеопатия эффективна, где медицина бессильна. NATASHA **ZARUBIN** Registered Homeopath Member of College of Homeopath of Ontario

- 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

«Искать гомеопата» - эту фразу я слышу от справившихся со своими «неизлечимыми» болезнями людей, которых я часто встречаю в жизни. Мой собственный пример - один из многих, когда я, окрыленная рассказами о замечательной Канадской медицине, решила вылечить мигрень. Пройдя все возможные тесты, включая MRI, я получила "долгожданное" заключение: мы не видим причины мигрени, все анализы в порядке, принимайте Tylenol 5 с кодеином. Спаси-

бо, не буду. И после 23 лет, измученная приемами Advil и поисками решения проблемы, я получила заветный телефон гомеопата. Не было никаких тестов и компьютерных диагностик. Вместо этого мы разговаривали и изучали мою мигрень полтора часа. После чего я получила свой рецепт и ... свободу от боли – мой первый гомеопатический препарат. Как оказалось, причина мигрени была в психологической травме детства, проявившейся в определенный момент моей взрослой жизни.

Гомеопатия - это энергетическое лечение, любая травма - это «сбой» энергии в здоровом организме. Мигрень в моем случае оказалась органическим проявлением этого «сбоя», который через симптомы, свойственные ТОЛЬКО МНЕ, подсказывал какое лекарство мне подойдет. Лечить такие органические проблемы возможно только гомеопатией. Tylenol и Advil снимали боль, но были не способны меня вылечить. Напротив, они вызвали побочные эффекты и негативно отразились на моих желчном пузыре и печени. Акупунктура, йога, травы, а также коньяк и кофе по совету друзей, не давали никакого эффекта.

Другой пример "неизлечимой болезни" - диагноз: фибромиалгия. По словам пациентки все началось после автомобильной аварии. Травмы, а, особенно, пережитый страх способны вызвать сильнейший энергетический сбой. В машине находились мама и дочь. В отличие от мамы, на дочь авария не произвела такого эффекта, но маму привели ко мне на прием. Когда физические травмы были залечены, внутренняя травма осталась: мышечная память не оправилась от шока, мама не могла ходить, все тело было скованно спазмом. С точки зрения гомеопатии, сам спазм лечить было бессмысленно. Необходимо было осознанное изучение истории заболевания и проявления его симптомов, чтобы воссоздать энергетическую картину и подобрать препарат, способный нейтрализовать шок. Для лечения мы выбрали гомеопатический препарат Papaver высокой потенции. Вскоре у пациентки восстановился сон - показательный признак, что она на пути к выздоровлению. Учитывая пятилетний срок с момента аварии, маме на восстановление потребовалось значительное время. Однако, сейчас она довольно самостоятельна и обходится без помощи дочери, у которой, по ее словам, снова трое детей, а не четверо, включая маму.

Лицензированный гомеопат обязан строго соблюдать конфиденциальность пациентов. Предоставленный материал публикуется с разрешения клиента.

> Наташа Зарубин, Registered Homeopath

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ

иммунизация в Онтарио

Иммунизация (или вакцинация) - это прививки, которые делают для предотвращения болезней. Прививку делает врач или медсестра. Детям регулярно делают прививки от таких болезней как корь, свинка, коревая краснуха, столбняк и полиомиелит. Многие канадцы зимой предпочитают сделать прививку от гриппа «flue shot»; однако существует много разновидностей гриппа и универсальной вакцины против всех них нет.

КТО ОПЛАЧИВАЕТ ИММУНИЗАЦИЮ?

В Канаде обязательную иммунизацию оплачивает полис провинциального медицинского страхования, OHIP (исключительно против болезней, существующих в Канаде). В настоящий момент полис медицинского страхования Онтарио покрывает 21 вакцину для защиты детей от 16 различных болезней. После эпидемии кори в Онтарио в 2014 году, которая вызвала справедливую обеспокоенность по поводу "защиты

подростков от потенциально смертельных болезней". Министерство здравоохранения провинции Онтарио ввело еще три обязательные прививки, которые необходимо сделать школьникам: дети должны быть привиты против коклюша, ветрянки и менингококковой инфекции. Новые требования коснулись учеников начальных и средних школ. Обязательную вакцинацию от ветрянки должны пройти дети, рожденные в 2010 году или позже. Параллельно с введением новых прививок Минздрав Торонто существенно повысил дозы сыворотки при проведении прививок против столбняка, дифтерии, полиомиелита, эпидемического паротита и т.д.

Согласно Закону о Здравоохранении канадцев, новоприбывшим необходимо сделать недостающие прививки. Перед началом учебного года родители должны проконсультироваться со своим врачом по поводу прививок,

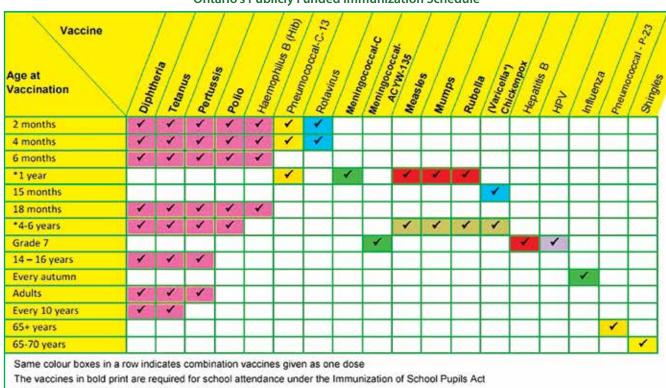


сделанных их детям-школьникам, и подтверждение о проведении всех необходимых прививок должно быть представлено при записи детей в школу на новый учебный год.

В некоторых случаях по медицинским показаниям возможно освобождение от прививок. В этом случае при возникновении эпидемии дети будут отстранены от школьных занятий.

Для получения дополнительной информации обратитесь к вашему семейному врачу или посетите официальный веб-сайт вашего городского муниципалитета: www.toronto.ca/health.

Ontario's Publicly Funded Immunization Schedule



* Vaccines should be given on or after the child's birthday

416.338.7600 toronto.ca/health

DA TORONTO Public Health



Ребёнок, в особенности, школьного возраста, как никто другой нуждается в правильном рационе питания, ведь от правильного питания школьника зависит, в первую очередь, его здоровье и успеваемость. Правильное питание способствует усилинию иммунитета для защиты от различных инфекций, присутствующих в больших коллективах, а также, в значительной степени, способствует снижению риска других серьезных заболеваний. Правильное питание - это основа правильного роста и развития организма ребёнка, что приведёт к хорошему, крепкому здоровью в будущей взрослой жизни.

Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка. Современные школьные программы очень насыщенны и требуют значительных усилий, и большой траты времени не только в школе, но и дома. Поток информации (чаще, к сожалению, ненужной), обрушивающейся на головы детей буквально отовсюду, создаёт большую нагрузку на нервную систему. Физическое и половое развитие современных детей идёт на порядок быстрее, чем раньше. Добавьте к этому невероятные психические нагрузки, связанные с социальной адаптацией, и взбесившиеся гормоны.

Как сохранить здоровье ребёнка, помочь ему справиться со всеми нагрузками? Помните древнее выражение - «Ты есть то, что ты ешь». Питание играет в жизни любого человека очень важную роль, а уж в жизни ребёнка – тем более. По мнению диетологов, ребёнок, учащийся в школе, должен есть не менее 4 раз в день, причём завтраки, обеды и ужины обязательно должны включать в себя горячие блюда. Составляя рацион для школьника, помните о балансе важных питательных веществ и витаминов. Но для начала давайте вспомним, для чего нужны эти вещества и где они находятся.

Витамин А	Обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения.	Содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.
Витамин В1	Улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память.	Находится в овощах, рисе, мясе птицы.
Витамин В2	Укрепляет ногти и волосы, положительно влияет на состояние нервов.	В яйцах, молоке, капусте, брокколи.
Витамин В6	Отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы.	Содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.
Витамин В12	Стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы.	Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.
Витамин РР	Регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение.	Находится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.
Пантотеновая кислота	Благотворно влияет на нервную систему и двигательную функцию кишечника.	В желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.
Фолиевая кислота	Необходима для роста и нормального кроветворения.	В шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и других зеленых овощах.
Биотин	Отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара.	Содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.
Витамин С	Полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран.	В шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.
Витамин D	Укрепляет зубы и кости.	Находится в печени, икре, яйцах, молоке.
Витамин Е	Борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз.	Содержится в орехах и растительных маслах.
Витамин К	Отвечает за нормальную свёртываемость крови.	В шпинате, кабачках, салате и капусте.

Трио основных питательных веществ – белки-жиры-углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но их качество напрямую зависит от качества продукта.

БЕЛКИ – это строительный материал для клеток организма, а для растущего организма белки особенно важны. Детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках - они содержатся в бобовых.

ЖИРЫ - главный поставщик энергии в наш организм. Жиры обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних органов и для теплоизоляции. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это еще не повод оставлять его без жиров, но не забывайте о норме!

УГЛЕВОДЫ - неотъемлемый компонент клеток и тканей всех живых организмов. Углеводы служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (глюкоза, фруктоза, сахароза) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся.

Содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах. Медленные углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии. Они содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, морепродуктах, фруктах. Естественно, пища должна быть разнообразной, вкусной, питательной и её должно быть в меру. Обязательно нужно учитывать потребность ребёнка в калориях. Детям 7-11 лет необходимо получать примерно 2300 ккал в день, 11-14 лет – 2500 ккал, 14-18 лет – до 3000 ккал. Если ваш ребёнок посещает спортивные секции, нужно увеличить калорийность пищи примерно на 300 ккал, точно так же следует увеличить калорийность, если ребёнок берет дополнительные программы или учится в специализированной школе с углублённым изучением того или иного предмета. Промежутки между приёмами пищи не должны превышать 4-5 часов, так как в таком случае обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи.

Старайтесь дома привить ребёнку культуру питания и стремление употреблять полезные продукты. Готовя еду для семьи, помните, что не все блюда одинаково хороши как для взрослых, так и для детей. Не кормите детей не до конца прожаренным мясом с кровью (как, впрочем, и жареным), суши и сырыми яйцами. Постарайтесь максимально ограничить употребление продуктов с искусственными красителями, ароматизаторами, консервантами и стабилизаторами.

Основные же принципы здорового питания одинаковы для всей семьи. Чаще готовьте салаты из свежих овощей с зеленью, пусть дети заряжаются витаминами. Научите ребёнка пользоваться блендером и предоставьте ему возможность самому себе готовить полезные смузи из свежих фруктов или ягод с зеленью. Отдавайте предпочтение приготовлению на пару это быстро, удобно и намного полезнее, чем варка или жарка. На гарнир старайтесь готовить овощные блюда, сваренные на пару, тушеные или запечённые в духовке. Не забывайте о бобовых, как об источнике растительного белка. Кроме горохового супа, из бобовых можно приготовить множество очень вкусных блюд, стоит только захотеть.

Правильная организация питания школьников обеспечивает организм детей всеми ресурсами не только для роста и развития, но и для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания. И ваш вклад, как родителей, в этом особенно важен. Питайтесь разнообразно и правильно, и будьте здоровы!

КУХНИ *IKEA* ДОСТАВКА, СБОРКА

УСТАНОВКА

А также:

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





СТРАХОВАНИЕ жизни детей

Приходилось ли вам сталкиваться с возможностью выплатить ипотеку или кредит досрочно, раньше оговоренного срока? Выгодно ли это? Безусловно. В страховании тоже существуют подобные возможности.

Вы можете получить страховой полис на всю свою жизнь, оплатив всю страховку за первые 10-15 лет действия договора страхования. А потом - уже ничего не платить, но при этом оставаться застрахованным. Кроме того, оплатив страховку жизни заранее, вы начинаете накапливать определенную сумму денег в рамках так называемого накопительного фонда.

Наличие такой возможности создает уникальные преимущества, если вы страхуете жизнь своего ребенка. Канадцы отлично понимают выгоды страхования жизни детей и страхуют детей в раннем возрасте. Для наших же соотечественников идея страхования жизни детей все еще непривычна.

Когда мы принимаем решение о страховании собственной жизни, мы понимаем, что эта страховка необходима или часто даже обязательна. Когда у меня есть страховка жизни - в случае моей смерти семья, дети получат страховую выплату и, погасив мои долги, продолжат жизнь с тем же уровнем финансового комфорта. Когда же возникает вопрос о страховании жизни ребенка, возникают непростые вопросы.

Однако, отнеситесь к страховке жизни своего ребенка как к особенному финансовому продукту. Ответ на вопрос: "зачем страховать жизнь своего ребенка?" сводится к четырем преимуществам: первое - гарантия, второе экономия, третье - накопление, четвертое - возможности.

В какой бы компании вы не оформляли договор страхования жизни, все продукты в Канаде делятся на две категории: постоянная страховка и временная, на определенный срок.



В случае с постоянным сроком страхования возникает несколько дополнительных преимуществ, которых нет во временной. Постоянная страховка всегда работает до конца жизни застрахованного, когда бы этот конец не наступил. Через 20 или 100, и больше лет. Это означает, что выплата обязательно будет произведена назначенному в договоре получателю или получателям страховой выплаты.

Когда мы оформляем договор страхования жизни, компания определяет цену исходя из таких факторов, как возраст, состояние здоровья, страховая сумма и выбранный продукт. Очевидно, что при прочих равных условиях страховка жизни для новорожденного или для 14ти летнего ребенка стоит дешевле, чем для 21 летнего юноши и уж, тем более для 35 летнего человека.

При условии, что на протяжении всего срока действия договора, т.е. всю жизнь, страховая компания гарантирует неизменность суммы выплаты и условий страхования, цена страховки будет зафиксирована и не меняется на протяжении всего срока оплаты. Вы можете платить за такую страховку всю жизнь одну цену, или же платить ускоренно и выплатить весь договор за 10-15 лет. В этом и заключается экономия. Кроме того страховку жизни на точно такую же сумму страхования через 15-20 лет за такие же деньги ваш ребенок не найдет, потому что и цены вырастут, и возраст ребенка поменяется. А курение? Вы уверены, что ваш ребенок не будет курить? А знаете ли вы, что стоимость оплаты страховки для курящего гораздо выше, чем для некурящего? Да и состояние здоровья, и, соответственно, возможность быть застрахованным так же могут измениться. Значит, вам просто выгодно заключить договор уже сейчас, чуть ли не при рождении ребенка.

Кроме того, по достижению ребенком 15 лет стоимость страховки автоматически увеличивается на 40%! Это связано с увеличением рисков, риском курения в том числе.

Итак, покупая для вашего ребенка страховку жизни с ускоренной оплатой, вы не только дарите ему надежную и полностью освобожденную от будущих оплат финансовую защиту для его близких, но и формируете денежный фонд, который со временем существенно превысит все ваши осуществленные взносы.

К тому же, наличие страховки жизни для молодого человека, начинающего самостоятельную жизнь, которому родители полностью оплатили страховку, это - не только экономия средств и гарантия, но и подтверждение его финансовой состоятельности. Это - его возможность показать наличие своих активов, что положительно влияет при получении первых кредитов и формировании кредитной историй. Кроме выше рассмотренного вида страхования в индустрии страхования существуют и другие виды страховок для уменьшения рисков и накопления денег. Для консультации обращайтесь к страховым агентам и будьте здоровы!

> Елена Завьялова, Страховой брокер 647-402-9689

Беседы с Миррой

Собственное развитие во имя детей

приносит пользу всем!



Я простой обычный человек, наделенный обычными способностями, в меру образованный, в меру удачливый. Раньше для меня были привычными такие постулаты, как "Не по Сеньке шапка", "Высоко не взлетай — будет больно падать", "Это не по карману". Это были непререкаемые жизненные аксиомы, норма жизни – для меня и для большинства окружающих меня людей. И наверное, я бы так и прожила всю жизнь, наблюдая жизнь счастливых и успешных людей, страдая и сокрушаясь — «Вот живут же люди!»

Но у меня родились дети! Я ожидала их с восторгом и радостью, по молодости не очень-то понимая ту большую ответственность, которая сопряжена с рождением и воспитанием детей. Мне хотелось подарить моим детям весь мир, всё самое лучшее и прекрасное. Но, увы, реальность настойчиво твердила другое: "По одежке протягивай ножки".

1990-е годы были страшными с одной стороны, политическая и социальная неразбериха, голые прилавки продуктовых и промтоварных магазинов. С другой стороны, это были годы начала предпринимательства, раскрытия творчества и, для обделённых до этого возможностями женщин, расцвета рукоделия. Непростое было время. Но так или иначе, мне даже в голову не приходило, что моим детям чего-то не достанется или они будут чем-то обделены! Нет, нет и нет! Мое неудержимое стремление к самому лучшему для детей заставило меня искать пути исполнения моих желаний и планов. На начальном этапе я сама их обшивала, обвязывала, собственными руками делала игрушки. Пока дети были маленькими, удавалось обходиться "на уровне натурального хозяйства". Но дальше... как жить дальше?

Я начала себе задавать эти вопросы. И затем настал день, когда я стала получать ответы! От близких людей, из книг, просто из ниоткуда. Шаг за шагом стали исполняться мои мечты и желания относительно моих детей. О себе я както и не задумывалась. Я прекрасно понимала, что я не семи пядей во лбу, не особенная красавица, особых талантов тоже в себе я не видела. А вот мои дети - это же чудо природы! У них должно быть всё самое лучшее.

Итак, первое, что я сделала, — это стала задавать вопросы. Второе стремилась дать самое лучшее для развития детей.

Природа, жизнь — удивительная штука, и она открывает пути, и даёт возможности людям, которые стремятся к развитию, и не важно, к личному или развитию окружающих. Любое действие по развитию, росту сопровождается содействием и поддержкой Мироздания. Это я знаю точно. Это подтверждено моей жизнью. И уже потом, в более зрелом возрасте, я поняла, что учиться, развиваться можно и нужно всегда - независимо от материального и социального статуса, от имеющегося образования, возраста, и т.д. Мы делаем всё возможное, чтобы обучить детей чтению, письму, счету, рисованию, музыке, спорту — и это прекрасно. Это основы для развития гармоничной личности. Однако, взрослые зачастую, получив диплом о каком-нибудь образовании, почему-то перестают учиться.

Для меня начальным толчком к развитию были дети. Но затем я стала понимать, что если хочу быть для них всегда интересной и авторитетной, я тоже должна расти и изменяться. Дети выросли, и соответственно, возросли их потребности. И что самое приятное: если на начальном этапе я стремилась дать им самое необходимое, то теперь, продолжая развиваться сама, я могу давать им не только необходимое, но и желаемое — любое образование, путешествия, возможности самореализации в выбранных областях. И радует то, что они не стали потребителями: в ответ я получаю их нежную заботу обо мне, а также их собственные результаты - их достижения, стремление наращивать свой потенциал и постоянно развиваться, познавать новое и действовать!

По пути воспитания сделано и достигнуто очень многое. И, как оказалось, собственное развитие во имя детей приносит пользу всем!



Мирра Радий в Интернете

(a) mirraradiy.ru

facebook.com/mirraradiy

🚺 vk.com/mirraradiy

Mirra Radiy

instagram.com/ MyPersonalHappiness

Марихуана:

легализация или декриминализация



В наше время во многих странах усиливается тенденция легализации некоторых видов наркотиков, как это уже сделано в отношении алкоголя и табака. На эту тему ведутся горячие дебаты и мнения резко разделились.

Противники легализации доказывают, что это приведет к повсеместной продаже наркотических препаратов и их доступности детям и подросткам в огромных масштабах. Они считают, что это шаг от свободы выбора к вседозволенности и понимают, что то, что однажды разрешено, вновь запретить уже невозможно. Сторонники легализации призывают к разделению понятий "разрешить" и "узаконить". Они утверждают, что легализация не означает маркетинг, а представляет собой сложную, научно-обоснованную систему с дифференцированным подходом и дает лучшую возможность регулирования. Одним из аргументов выдвигается то, что репрессивные меры и попытки глобального наркоконтроля требуют огромных затрат со стороны государства и не приносят желаемых результатов. Напротив, эффект от репрессий и жесткого контроля - крайне негативный.

В Канаде всегда было относительно терпимое отношение к употреблению марихуаны, как со стороны общества, так и со стороны властей. Медицинская марихуана легализована в Канаде уже с 2001 года и ее выращивают 40 лицензированных производителей. Однако, полная легализация марихуаны начала обсуждаться только в недавнее время, являясь одним из предвыборных тезисов нынешнего премьер-министра Джастина Трюдо.

Законопроект был представлен в парламент, и уже к 1 июля 2018 года в Канаде планируются легализовать сбыт и потребление марихуаны.

Важно подчеркнуть, что легализация марихуаны представляет собой обширный пакет законодательных актов, охватывающих регулирование отрасли по выращиванию и продаже марихуаны, норм по налогообложению, акцизам, контролю качества и так далее. Например, Оттава будет рекомендовать установить минимальный возраст для приобретения марихуаны - 18 лет, однако провинции имеют право его повышать по своему усмотрению. Также, местные власти смогут устанавливать цены на наркотическую продукцию и регулировать другие правила ее сбыта. Федеральное правительство будет контролировать поставки марихуаны (каннабиса) и лицензировать его производителей, а региональные власти займутся продажами вещества. Канадцам разрешат выращивать до четырех кустов для себя и хранить до 30 граммов высушенной конопли.

Сложный и длинный процесс легализации марихуаны отличается от простой декриминализации, которую можно было бы легко и быстро осуществить удалением соответствующих статей из кодекса об административных и уголовных нарушениях. Список стран, в которых разрешен ограниченный оборот марихуаны, включает Испанию, Португалию, Северную Корею, Чехию, Грузию, некоторые штаты США: Колорадо, Вашингтон, Орегон и Аляску. Медицинское употребление марихуаны разрешено в Хорватии, Израиле и 20 штатах США.

В последнее время много пишут о полезных и лечебных свойствах марихуаны. Однако, всем необходимо также знать о вредоносном воздействии марихуаны на здоровье человека. Немедленная реакция на марихуану может включать в себя учащенное сердцебиение, дезориентацию, ухудшение координации движений и многие другие симптомы. Позже, на смену этим симптомам приходит депрессия или сонливость. Некоторые страдают от панических атак и беспокойства.

Дым марихуаны содержит на 50-70% больше веществ, вызывающих рак, чем дым табака. В одном серьёзном научном отчёте утверждается, что один косяк марихуаны может принести больше вреда лёгким, чем пять сигарет, выкуренных одна за другой. Курильщики марихуаны со стажем часто болеют бронхитом - воспалением дыхательных путей. Замечено, что мыслительные функции людей, курящих марихуану даже эпозодически, имеют тенденцию ухудшаться. Одно из самых действующих на человека психоактивное вещесто, содержащиеся в конопле, дельта-9 – тетрагидроканнабинол, расстраивает работу нервных клеток мозга, что негативно сказывается на памяти. Более обширные исследования, проведённые в 2008 году в Австралии, показали, что интенсивное употребление марихуаны в течение нескольких лет вызывает негативные отклонения в деятельности мозга. Это подтверждается более ранними исследованиями последствий длительного употребления марихуаны, которые выявили изменения в мозге - подобные тем, что были вызваны многолетним употреблением других распространённых наркотиков. Целый ряд исследований подтверждает связь между регулярным употреблением марихуаны и психозами.

Систематическое употребление марихуаны и подобных веществ вызывает серьезные нарушения в работе эндокринной системы. Это проявляется в виде снижения полового влечения и утраты способности испытывать удовлетворение от половых актов. Часто наблюдается недостаточность функции (дисфункция) половых

Последствия курения марихуаны у мужчин часто проявляются в виде развития гинекомастии (женская грудь) и снижения потенции, вследствие уменьшения синтеза тестостерона. Марихуана изменяет структуру клеток сперматозоидов, деформируя их. Таким образом, даже небольшое количество марихуаны может вызвать временную стерильность у мужчин. Некоторые источники даже утверждают, что «марихуана или любые ее компоненты сильно и безвозвратно высушивают

ВРЕДОНОСНОЕ воздействие

марихуаны

мужское семя и мужчина становится бесплодным (стерильным)». У женщин последствия употребления конопли проявляются в виде нарушения репродуктивной функции, нарушения менструального цикла буквально до полного отсутствия месячных — все это грозит полным бесплодием.

Конопля — один из немногих наркотиков, который вызывает ненормальное деление клеток, что ведёт к тяжёлым, передающимся по наследству дефектам. Беременные женщины, регулярно употребляющие марихуану или гашиш, могут раньше срока родить недоразвитого, не набравшего достаточного веса и с отклонениями при рождении, ребёнка. В течение последних лет многие дети, родители которых принимали марихуану, от рождения были лишены жизненных сил, были менее способны концентрироваться и добиваться целей в жизни. Исследования также показали, что употребление матерью этого наркотика может привести к врождённым дефектам, умственным недостаткам и повышению риска заболевания лейкемией у детей.

Превышение дозы приводит к таким симптомам, как тремор конечностей, усиленное потоотделение, тошнота, тахикардия, обморок и головокружение.

Передозировка также влияет на центральную нервную систему - у человека замечаются затрудненность речи и скорости мышления - «зависание», тяжелые галлюцинации, навязчивые идеи, значительно нарушается координация движения или проявляется частичная обездвиженность.

ПСИХОЛОГИЧЕКСИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ МАРИХУАННЫ

Инфантилизм. Марихуана содержит в себе психоактивные вещества, которые при курении попада-

ют в кровь человека и разносятся по всему телу. Кроме того, эти вещества имеют большую тропность к жировой ткани человека и способны там сохраняться в течение нескольких месяцев, постепенно поступая обратно в кровь. Эти психоактивные вещества скрашивают реальную действительность и уменьшают беспокойство субъекта относительно вопросов своего бытия. Подобная лёгкость постепенно переходит в легкомыслие, естественная тревожность уменьшается и тем

самым замедляется эмоциональный процесс созревания индивидуума. Таким образом, эмоциональное развитие отстает от биологического, и постепенно формируется психопатизированная личность, которая испытывает существенные проблемы во взаимоотношениях с другими людьми.

Социальная апатия, возникающая вследствие курения конопли, также затрудняет социальное развитие личности. Апатия мешает следить за своим здоровьем и внешностью, что резко затрудняет межличностные и семейные отношения. Апатия не позволяет прикладывать достаточно усилий для получения образования и эффективного выполнения своей работы, что может повлечь не только замедление, но и разрушение карьеры.



БРЕКЕТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ:

особенности установки и лечения

По своей конструкции и принципу воздействия детские брекеты схожи с аналогичными системами для взрослых, однако брекеты для детей имеют меньшую силу воздействия на зубы, так как более податливые детские зубы требуют деликатного обхождения с ними. Какие брекеты лучше ставить подростку? Сейчас детям предлагают следующие брекет- системы:

- Малозаметные керамические;
- Прозрачные сапфировые;
- Лингвальные (размещенные за зубами);
- Стильные разноцветные.

Все детские брекет-системы объединяет высокое качество, используемые при изготовлении безопасные материалы, эстетичность. При этом каждая из систем обладает индивидуальными особенностями. Разноцветные брекеты отличаются разноцветными «праздничными» лигатурами, прочностью и доступной ценой. Самолигирующие системы малозаметны и позволяют реже посещать врача.

Лингвальные брекеты совершенно незаметны на зубах, но их основные минусы — большая продолжительность лечения и высокая цена.

С какого возраста можно ставить детям брекет-системы? Оптимальным является средний подростковый возраст -12-13 лет. Полное формирование прикуса происходит к 10 годам, но в этом возрасте корни зубов могут не до конца сформироваться, и нагрузка на них может привести к негативным последствиям. Чтобы точно оценить перспективы лечения, еще при первом визите ребенку проводят полную рентген-диагностику, которая включает в себя панорамные снимки челюстей и черепа, а также состояние лицевой мускулатуры, которая должна быть равномерно развита. Один из других важных вопросов это стоимость детских брекет-систем. Цены брекет-систем в Онтарио очень варьируются, поэтому, собираясь заказать брекеты, следует изучить рынок и предложения конкретных специалистов-ортодонтов. Вот некоторые из вопросов, которые полезно задать:

- Включено ли в оплату все, или какие-то услуги, такие как диагностические тесты, оплачиваются дополнительно?
- Будет ли ребенку необходима операция на зубах или челюсти, и какова стоимость?
- Если ребенок потеряет брекет, необходимо ли платить за предоставление

Непременно спросите о вариантах оплаты. Например, многие клиники предлагают беспроцентную оплату на определенный срок или дают скидку клиентам, которые платят полностью. Проверьте, покрывает ли план вашей страховки на работе ортодонтическое лечение вашего ребенка. Страхование часто оплачивает 50% - 90% лечения до определенной суммы (обычно \$1000-1500), но это зависит от страховой компании и выбранного плана страховки. Заявите в своей налоговой декларации сумму, которую не покрыла страховка.

Помните, в конце вас ждет прекрасный результат: у вашего ребенка будет правильный прикус и красивая улыбка на всю жизнь! Будьте здоровы!

Dentist - Dr. Eduard Simkhaev. D.D.S. Выпускник Московского стоматологического института Практикующий доктор с канадским дипломом с 1982 г. ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ 5 дней в неделю (дневные и вечерние часы) ЗУБОВ И ДЕСЕН Косметическая Хирургия стоматология Более 25 лет ставим только белые Все виды протезирования пломбы под цвет ваших зубов • Коронки Косметически выравниваем Мосты форму зубов • Съемные протезы ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО Убираем дефекты поверхности зубов, закрываем щели Принимаются все виды страховок 4430 Bathurst St., включая Family Benefits suite 306 - Medical Building (Bathurst & Cocksfield, North of Sheppard) & Welfare 6-630-0052

ДЕТСКАЯ ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ

Большинство пластических операций, проводящихся у детей, относится к эстетической и реконструктивной хирургии.

Пластическая (реконструктивная) детская хирургия исправляет недостатки неправильного строения тела или последствия врожденных дефектов, травм, перенесенных инфекций, опухолей или других заболеваний. Целью реконструктивной хирургии является восстановление утраченных функций или предотвращение каких-либо проблем со здоровьем в будущем. Эстетические операции призваны изменить внешний вид и самооценку пациента. Сегодня сторонники эстетической пластической хирургии считают, что пластику нужно делать детям, чтобы те получали шанс вырасти счастливыми и полноценными людьми без комплексов. Зачастую многие проблемы взрослых людей уходят корнями в детство и связаны с дефектами внешности, которые еще в детстве приводят к заниженной самооценке и, следовательно, неспособности добиваться успехов.

Специалисты считают, что пластические операции необходимы тем детям, которые имеют врожденные или приоб-

ретенные дефекты внешности: «заячью губу» — расщепление верхней губы на две части, третье веко — лишнюю некрасивую складку на веке, зубочелюстные аномалии, «волчью пасть» и прочее. Эти и другие врожденные проблемы никуда не исчезнут, а лишь разовьются в отталкивающую сверстников деталь и принесут ребенку немало страданий.

«ВЗРОСЛЫЕ» ПЛАСТИЧЕСКИЕ ОПЕРАЦИИ У ДЕТЕЙ

К таким операциям, прежде всего, относятся отопластика (коррекция формы ушей) и ринопластика (коррекции формы носа), а также маммопластика (коррекция форма груди у девочек).

Оттопыренные уши часто становятся предметом насмешек, что создает ребенку тяжелый комплекс. Врачи утверждают, что отопластика не приносит существенного дискомфорта и может быть проведена уже

При ринопластике пластические хирурги имеют дело с костно-хрящевыми тканями на лице, которые в детском и подростковом возрасте только формируются. Поэтому ринопластику, включая реконструктивную, рекомендуется проводить

пациентам после 16-17 лет, за исключением случаев, когда ребенок испытывает серьезные трудности с дыханием.

Еще одной «взрослой» пластической операцией является маммопластика. Если у девочки-подростка размер груди «DD» и больше, то это не только некрасиво, а даже опасно для здоровья: чрезмерно нагружается позвоночник, нарушаются осанка и походка, появляются боли в спине, лямки от бюстгалтера «режут» плечи. В этом случае маммопластика - это не причуда сложного подростка и его «сумасшедших» родителей, а вполне обоснованная операция.

В заключение. Еще недавно казалось, что пластическая хирургия и дети - понятия несовместимые. В действительности же, в настоящее время хирургическую коррекцию внешности несовершеннолетним проводят довольно часто. Зачастую – это просто необходимость. Также, во многих случаях, коррекция внешности кардинально меняет жизнь юного пациента и спасает от психологических травм и комплексов. Будьте всегда красивы и здоровы!

ХОТИТЕ ВЫГЛЯ Δ ЕТЬ НА 20 ЛЕТ МОЛОЖЕ

за совершенно невероятно-низкую цену?

Dr. Antonio De Jesus Adams Legorreta

- 27 лет опыта в пластической хирургии, тысячи <mark>счастливых пацие</mark>нтов в США, Канаде, Мексике и других странах;
- Director & founder of Aquadulce Medical Centre and Ambulatory Surgical Unit (since 2006);
- Заслуженный и признанный специалист, отмеченный многочисленными почетными званиями, такими как Director & Titular Professor of the Fellow Program for new ENT Facial Plastic Surgeons (current) и многими другими.

В клинике доктора Легоррета выполняются все виды пластических операций и омолаживающих процедур:

- Подтяжка лица, век;
- Коррекция формы носа, ушей и овала лица;
- Коррекция формы и размера груди;
- Подтяжка живота, обвисшей кожи на руках;
- Липо-структура (пересадка жира);
- "Mommy make-over" специальный пакет процедур для восстановления фигуры после беременности и родов (липосакция, подтяжка живота и подтяжка груди).

ОТЗЫВ ПАЦИЕНТОВ ИЗ ТОРОНТО:

«Клиника доктора Легоррета - это исключительное качество медицинского обслуживания, надежность и безопасность. Это - атмосфера заботы, тепла и уюта. И, конечно, просто невероятные цены - в 4-5 раз дешевле, чем цена на подобные процедуры в Канаде!

Главная цель процедур доктора Легоррета - чтобы клиент выглядел "натурально", не искажая природную внешность и не нарушая естественную красоту».





multiestetica.mx/centros/dr-antonio-de-jesus-adame-legorreta 289-597-5085 (home) 647-280-9994 (cell)

Для получения дополнительной информации: Для информации в Торонто на русском языке:



Университетское образование для детей:

ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ГРАНТЫ

Учёба – это тяжёлая работа. Вспомните себя, столько стресса было в обыкновенной школ, когда приходилось недосыпать, когда что-то не давалось, когда придя на экзамен надеялись, что не попадёт то, что недоучил, недопонял, либо просто не в состоянии понять. При этом не нужно было беспокоиться, чем за эту учёбу платить.



Но сегодня нашим детям в Канаде надо выбирать свой жизненный путь. И, к сожалению, серьёзным препятствием становится сумма платы за образование. И здесь фигурируют суммы от \$8 000 до \$25 000 в год. Большинство родителей готовы помочь детям с образованием. Многие из нас называют в качестве одной из главных причин переезда в Канаду – заботу о будущем своих детей. Чтобы дать детям хорошее образование, родители берут кредитные линии и перезакладывают выплаченные дома. Только зачем же так сильно усложнять свою жизнь? Брать на себя долги, отдавать их с процентами, что на протяжении лет сильно увеличит сумму, отданную на образование ребёнка. Представьте себе, что значит взять в долг \$100 000? Сумма не маленькая. А как отдавать?

А ведь примерно эту сумму можно собрать, если после рождения ребёнка начинать откладывать в детский образовательный план RESP. Что такое RESP? Это зарегистрированный государством накопительный план (Registered Education Savings Plan) для оплаты расходов на образование вашего ребёнка в колледже или университете.

RESP - это лучший способ накопить деньги на оплату будущего образования детей - семьи, инвестирующие средства в RESP, получают дополнительно 20% к своему взносу (государственный грант CESG). Кроме того, с 2007 года государство увеличило максимальный размер вклада, на который добавляется 20%-ый грант с \$2 000 до \$2 500. Максимально государство добавляет за период существования плана \$7 200 на одного ребенка.

Ontario Securities Commission выпустила брошюру «What is an RESP», чтобы помочь разобраться в различиях между программами RESP и понять основные важные положения, прежде чем выбрать наиболее подходящий план. Мы советуем читателям посетить website OSC: www.osc.gov.on.ca >>RESP

«Carry Forward Room» - ещё одна льгота, о которой знают далеко не все потенциальные вкладчики в RESP. Что это такое? Если ребёнок проживал в Канаде и какое-то время не имел образовательной программы, или родители не вкладывали по \$2 500 в год, то они имеют право сделать дополнительные вложения за предыдущие годы и получить тот же самый 20%-й grant на свои взносы.

Максимальный грант, который можно получить в течение одного года, составляет \$1,000 исходя из существующего лимита в \$5,000 (\$2,500 за каждый год). Родителям 15-летних и чуть более младших детей следует обратить особое внимание на данную возможность. Существующие программы RESP для детей 16-17 лет дают грант на особых условиях. Согласно требованиям государства до того года, когда ребенку исполнится 16 лет, в программу должно быть внесено не менее \$2,000 или должно быть инвестировано (и не изыматься) по \$100 в течение любых 4-х лет.

Вопросы, которые часто спрашивают родители:

- 1. Какие государственные гранты существуют и сколько максимально можно получить? – В Онтарио вы можете получить до \$7.200 Canada Education Saving Grant и до \$2.000 Canada Learning Bond, то есть максимально вы можете получить \$9,200.
- 2. А могут этот накопительный план открыть бабушки с дедушками? – Не только бабушки или дедушки, но даже тёти и дяди, и любой человек, заботящийся о судьбе ребенка и заинтересованный дать ему хорошее образавание.
- 3. Насколько заранее можно начинать инвестировать в образование ребенка? - С момента открытия счета RESP можно вносить деньги в течение 31 года. А общий срок может достигать 35 лет с момента открытия.
- 4. Сколько составляет минимальный месячный взнос? – Минимума нет, вносите столько, сколько сможете. Вместо месячных взносов можно делать годовые.
- **5.** Сколько можно вносить максимально? \$2500 в год.
- 6. Будут ли мои деньги работать, то есть приносить проценты? – Да, будут. Сумма денег будет увеличиваться за счёт процентов, дивидендов и прироста капитала.
- 7. Можно ли прекратить делать взносы, если возникнут финансовые трудности? – Да, можно. План легко подстраивается под ваши возможности.
- 8. Что нужно, чтобы забрать средства из RESP? Heoбходимо, чтобы ребенок был зачислен на 3-х или более длительный курс обучения в официально признанных учебных заведениях в Канаде или за её пределами.
- 9. Что, если мой ребёнок не будет продолжать обучение после школы? – В таком случае вы можете перевести эти деньги на другого своего ребёнка, перевести в свой пенсионный фонд (RRSP), или просто снять. Все эти действия проводятся согласно правилам, установленным государством.
- В Канаде существует несколько форм размещения денег в RESP. Для получения максимально возможных процентов по вашим вложениям обращайтесь к финансовым консультантам, занимающимся инвестициями.

Накопления, полученные в результате вложения в образовательный план помогут вам обеспечить будующее ваших детей. Скольких детей родители уговорили идти не туда, куда он хочет, а туда, куда могут позволить идти деньги. Не допустите развития подобного сценария для своего ребенка. Инвестируйте в образование ваших детей заранее и будьте здоровы!



INSURANCE

- Life / Disability
- Visitor / Travel
- Critical Illness
- Mortgage Protection

INVESTMENT

- Education / RESP
- Retirement / RRSP
- Saving / TFSA
- Segregated Funds

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS



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

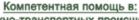
email: elena.zavyalova@gmail.com 1183 Finch Ave.W., Unit 301, Toronto, ON, M3J 2G2

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

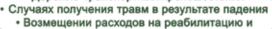
С ПРАВИЛЬНОЙ ЮРИДИЧЕСКОЙ ЗАЩИТОЙ



Managing Partner Partner / Lead Litigator



• Дорожно-транспортных происшествиях



уходе после травм • Получении компенсации заработной платы, не выплаченной из-за потери трудоспособности

Не боритесь со страховой компанией самостоятельно Оплата только в случае положительного завершения дела

www.tbalaw.ca e-mail: mtaylor@inslaw.ca

Tel: 416-514-0123 Fax: 416-514-1700

1000 Finch Avenue West, Suite 400 Toronto, Ontario M3J 2V5



Украденное детство?

Вопрос новой программы раннего сексуального образования детей, несомненно, по-прежнему болезненный, хотя и уже набивший оскомину за последние несколько лет.

Были протесты, жаркие дискуссии, статьи в прессе, передачи. Как вы помните в 2015 власти Онтарио шокировали многих родителей новой программой секс-воспитания в школах, сделав его более ранним. Третьеклассникам стали объяснять, что такое гомосексуализм, кто такие лесбиянки и рассказывать о гомосексуальных семьях (хотя в Канаде только 0.7% семей - гомосексуальные, из них только у 9.4% есть дети). В шестом классе стали рассказывать о мастурбации, а также об анальном и оральном сексе. Школьникам также стали объяснять, кто такие транссексуалы. В результате этих нововведений кто-то из родителей перевел детей в частные или католические школы, ктото отдал предпочтение домашнему образованию, кто-то даже уехал из страны. Навсегда. А кто-то сдался и поплыл по течению.

Многие из нас понимают, что для ребенока сексуальное воспитание - не самое главное в жизни. Главное, чтобы мама и папа любили, заботились и были всегда рядом. Детство должно быть асексуально и являться зоной, где ребенок может спокойно расти, играть, быть ребенком... Сексуализированный ребенок лишается детства, он начинает задумываться о том, что ему не свойственно в силу возраста, теряет чувство стыда, которое необходимо любому человеку. Даже Зигмунд Фрейд в своем труде «Three Essays on the Theory of Sexuality» (1905) говорит о том, что «...чувство стыда органически присуще ребенку и, обычно, нет необходимости специально его этому учить...» То есть, получается, что раннее сексуальное образование идет против природы ребенка, что неминуемо приведет к эмоциональному конфликту. Чувство стыда, по мнению Фрейда, «очень важно и полезно для развития цивилизованного и нормального индивидуума».

Раннее сексуальное образование подталкивает на преждевременные сексуальные эксперименты тех, кто еще играет в куклы и машинки. И, к тому моменту, когда они достигнут биологического возраста для создания семьи,

множественный, часто болезненный опыт раннего сексуального общения может привести к утрате способности по-настоящему привязаться к другому человеку, взять на себя ответственность за будущую семейную жизнь. Это подтверждает и психолог Гордон Нойфелд, который на основании многолетнего опыта работы с подростками заметил, что молодые люди, у которых было несколько сексуальных партнеров, становятся «эмоционально онемевшими» и в будущем часто не способны создать взаимоотношения, основанные на доверии и глубокой интимности. Таким образом, через раннее сексуальное образование разрушается институт крепкой семьи.

Что же говорят врачи о физическом созревании подростков? Тело девочки, находящейся в подростковом возрасте, просто физически не готово к сексуальным контактам. Ведь у взрослой женщины стенки шейки матки состоят из 20 - 30 слоев клеток, а у девочки-подростка в центральной части шейки матки есть t-зона, которая состоит только из одного слоя клеток! Поэтому «подхватить подарок» в виде хламидии, папилломавируса или другой инфекции им гораздо проще.

Советы типа сделайте прививку, используйте презерватив, регулярно посещайте врача, конечно, работают, но несозревшая стенка шейка матки является критическим фактором в вопросе здоровья девочек, начавших сексульную жизнь в раннем возрасте.

Одним из примеров влияния раннего сексуального образования на беременность среди девочек подросткового возраста является опыт провинции New Brunswick. В середине 2000-х в школах провинции стали обучать детей по «прогрессивной» программе сексуального воспитания. В результате количество подростковых беременностей между 2006 и 2010 увеличилось почти на 40%. Почему авторы онтарийской программы не учли этот опыт?

Американскими врачами было проведено исследование, в котором приняли участие 208 девушек в возрасте от 13 лет до 21 года. Максимальное количество заболеваний папилломавирусом было обнаружено у тех, кто начал сексуальную жизнь в течении 18 месяцев после начала менструаций и гораздо меньше у отложивших первый сексуальный контакт хотя бы на 3-4 года. Согласно опросу, проведенному в 2007 году среди сексуально - активных подростков, 52% мальчиков и 69% девочек признались, что они жалеют, что начали сексуальную жизнь так рано. Исследование, проведенное в нью-йоркской университетской клинике по заболеваниям, передающимся половым путем, показало, что около половины, а точнее 49% подростков при постановке диагноза испытывали сильнейший эмоциональный шок, страх, злость, стыд, отвращение, неуверенность в будущем, беспомощность и бесполезность. Еще более удручающая статистика опубликована по результатам исследования в Новой Зеландии, где 75% инфицированных паппиломавирусом девушек испытывали страх и депрессию, которая у трети пациентов продолжалась годами.

Поэтому стоит прислушаться к рекомендации, данной в одной из статей *The Journal of Pediatrics*, где девушкам советуется вообще не вступать в сексуальные отношения до двадцати лет по причине биологической незрелости шейки матки. И еще одно предостережение. Известно, что, если девушка уже была заражена папилломавирусом, ей легче заразиться им опять. Зная об этом, возможно, будет проще сказать «нет».

В программе сексуального образования множество страниц посвящено тому, как предохраняться от беременности,



что делать, если нежелательная беременность все-таки наступила (адреса клиник, где дают таблетки и делают аборты), и ни слова не говорится о том, что вся эта безалаберная сексуальная жизнь может привести к самому страшному для большинства женщин приговору - бесплодию. Программа не учит, что девушка должна беречь свое женское здоровье для вынашивания будущего ребенка, что у каждой женщины есть не такой уж большой промежуток времени, когда она мо-

жет забеременеть и родить. Так же нет там ни слова о том, что гормональные таблетки для предохранения и прерывания беременности влияют на способность к деторождению. И, конечно же, программа не учит, что женщине отведена особая роль доброй, спокойной, разумной хранительницы семейного очага.

Но отчаиваться не стоит. Ведь согласно опросу, проведенному американским национальным движением по предотвращению подростковой и незапланированной беременности, около 95% подростков сказали, что наибольшее влияние на начало их сексуальной жизни оказала семья: семейные традиции, воспитание, отношения в семье.

Поэтому так важно родителям быть как можно ближе к детям и жить их жизнью. **Будьте здоровы!**

Наталья Якимович Лицензированный гомеопат

647-294-8939

www.arnicahomeopathy.com





КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА от травли в школе

Часто дети школьного возраста резко теряют интерес к учебе, замыкаются в себе, становятся злыми и раздраженными. Родители не могут понять, куда делся жизнерадостный ребенок, полный энергии и веселого смеха? Где искать причину изменившегося поведения? Психологи отвечают: в буллинге. Что это?

Буллинг или травля - это регулярное, целенаправленное, агрессивное поведение по отношению к кому-то в условиях неравенства силы или власти.

Травля встречается в любом коллективе (тюремном, армейском, школьном и т.п.), куда людей определили не потому, что они хотят там быть, а по какому-то случайному признаку, например, школьному возрасту. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок. Таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны.

Буллинг - это не отсутствие друзей. Ребёнок может быть интровертом, замкнутым, любящим одиночество или непопулярным. Но не жертвой. Разница - в регулярной и сознательной агрессии по отношению к ребёнку. Помимо того, что травля может принимать форму физического насилия, она может быть и психологической, эмоциональной (сплетни, насмешки, обидные шутки, обзывания, бойкот). Относительно недавно появился ещё и кибербуллинг — это эмоциональная травля в интернете, особенно в социальных сетях.

Известно, что в группе риска находятся дети, которые сменили школу, пережили развод родителей, имеют физические недостатки или проблемы со здоровьем. Детей делают уязвимыми плохая успеваемость, бедность, отсутствие дорогой одежды или гаджетов, проблемы в семье. Часто страдают замкнутые дети, у которых мало друзей, или «домашние» дети, которые не умеют общаться в коллективе. Однако, причиной травли может стать также привлекательная внешность и успехи в учёбе. Красивые и умные дети страдают от нападок одноклассников не реже других. Для травли ищут повод, что-то, чем ребёнок отличается от других (в любую сторону).

Всех жертв объединяет разве что повышенная чувствительность. Они могут показать свой страх, заплакать, спрятаться, их легко обидеть и разозлить. Они реагируют именно так, как нужно преследователям - демонстрируют свою слабость. Травля формирует тревожные расстройства, фобии и депрессии, а главное уничтожает самооценку ребенка и формирует комплексы неполноценности.

Ребёнок начинает верить, что заслужил плохое отношение к себе. Человек, который прошёл через неприятие и негативное отношение коллектива, никогда этого не забудет и может иметь серьезные проблемы с общением во взрослом возрасте.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ЕСЛИ ОН УЖЕ ПОПАЛ В ТАКУЮ СИТУАЦИЮ?

Прежде всего объясните ребенку, почему его травят. Объясните, что таким образом неформальный лидер класса показывает, кто в «доме хозяин». Отсюда первая и главная рекомендация: ни в коем случае нельзя поддаваться на провокации со стороны агрессора. Обижать легко того, кто обижается. Агрессор ждет реакции, поэтому лучшим разрешением конфликта будет полное игнорирование.

Во-вторых, чтобы не быть изгоем в классе, нужно завоевать авторитет. Учиться, учиться и учиться! Одноклассники не смогут проигнорировать отличника - рано или поздно к нему обратятся за помощью. Помимо хороших оценок, авторитет можно заработать и другими достижениями: в спорте, творчестве.

В-третьих, поиск соратников. В школьной иерархии помимо неформального лидера, который и устраивает травлю, и его подпевал, непременно есть дети, соблюдающие нейтралитет. С ними нужно попытаться подружиться (за счет регулярных походов в гости, совместных прогулок). Стоит наладить отношения с одним из одноклассников, и бойкот можно считать провалившимся.

Также помогает активное участие родителей в жизни класса и школы, совместные проекты, мероприятия - что позволяет и налаживать связи «на высшем уровне» (с другими родителями и педагогами) и самим оценивать обстановку в классе.

Если травля уже есть, то нужно справляться всей семьёй. Покажите, что вы всегда на стороне ребёнка и готовы помогать ему, разбираться с трудностями до самого конца, даже если это будет непросто. Постарайтесь уничтожить страх в ребенке. Расскажите, что его самоуважение важнее, чем мнение одноклассников и учителей. Сделайте всё возможное, чтобы ребёнок поверил в себя и в свои силы.

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

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 спенария 647-772-0383

bea-46@mail.ru

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ Natasha Zarubin REGISTERED HOMEOPATH

Лечение без антибиотиков и Наталья Якимович Депрессия, тревога, бессонница, утомление, ADHD, аутизм, астма, экзема, артрит, медикаментов Стресс, паника, депрессия без антидепресантов женские проблемы и пр. Компьютерное тестирование. Mississauga, Etobicoke, North York. Выезд на дом. ДЕТСКИЕ И ПОДРОСТКОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ Консультации по беременности и новорожденным

416.274.3027 (принимаю бенефиты)

Медицина

Аюрведический центр

Свастья" в Индии

омоложение и детокс

ПО КЛАССИЧЕСКИМ

ПРАВИЛАМ АЮРВЕДЫ

избавиться от лишнего веса

• очиститься от токсинов

укрепить иммунную систему

зарядиться энергией

416-573-1558

647-402-9689

www.swasthya.ru

revitasize

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



www.revitasize.ca

Best Beauty Center Комплексное лечение и поддержка вашей кожи

КРАСОТА ВАША -ЗАБОТА НАША

416.521.9395 416.892.2731 www.bestbeautycenter.ca

Революционная

технология

омоложения кожи

Venus Viva

Wellness Centre for You

(647) 342 4559

Мила Райзберг

Medical Aesthetician

Skin Therapist

Taylor, Baber & Associates Professional corporation Michael Taylor, B.A.

Roman Barber, B.A., LLB Квалифицированные

русскоязычные канадские юристы с многолетним опытом в судебных исках

Tel: 415-514-0123

ГОМЕОПАТ

www.arnicahomeopathy.com

ЗАБУДЬТЕ ПРО БОЛЬ И ЖИВИТЕ В ГАРМОНИИ со своим телом: Краниосакральная терапия

Елена Картье

Лицензированный Массаж Терапевт Мануальный Терапевт

416-894-2894 (Richmond Hill) 416-630-7823 (North York) www.CartierCurativeCare.ca

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

LA VIDA COCOA Craft Bakery & Cafe

Выпечка без глутена, молочных продуктов, орехов, сачара, яиц, кукурузы и сои

> 398 Steeles Ave W #3 Thornhill ON L4J 6X3 905.764.5555

Если у вас тонкие, коротќие ресницы это для вас!

Ламинирование and Ботох Ресниц, укрепление, утолщение и окрашивание

416-254-8213 647-234-9713

www.OPIASHES.CA facebook.com/okanewlook

"SWITCH"

Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры MASSAGE для похудения

- анти-целлюлитный массаж Vitaly Karataev RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3 647-281-7654

International Grand Mexic Studio Peter Tchaikovsky Inspiration 1" Plano Concerto Eugene Onegis Queen of Spades **Ballet Mix** Romances **Roy Thompson Hall** 29 October, Sunday 6:30pm Tickets & info: 416-872-4255

Easy Swallow Clinic Victoria Dunchvch

Registered Speech-Language Pathologist, M.H.Ss, M.A Swallowing Disorders

 Motor Speech Disorders Language / Cognitive disorders Voice Disorders

647.997.7640 Email: info@easyswallow.ca www.easyswallow.ca

DENTIST Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.

- Все виды лечения зубов и десен Косметическая
- Хирургия

416-630-0052 <u>(Консуль</u>тации бесплатно)

ЧЕРНАЯ ИКРА

Розничная продажа: Yammy Market North York & Richmond Hill Pisces Gourmet

Оптовые поставки:

1-866-550-6652 www.rus-caviar.org

ПСИХОТЕРАПИЯ Валерий Белянин Registered Psycotherapist

(416) 423-2484

e: psylling@gmail.com www.psylling.com/ru

Лишний вес? Симптомы менопаузы?

этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!

Anna Prokusheva

Registered Holistic Nutritionist

(416) 939-4617

NutriWellness4You 4646 Dufferin St. Unit 3, #15, North York

HAND & STONE 905.771.1772

www.handandstone.ca

Светлана Петлах

Все вопросы страхования и финансового планирования

Tel: (416) 270 8591

E: spetlaha@yahoo.com

NAIL TREATMENT CENTRE

- Лазерное лечение ногтевого грибка
- Вросшие, утолщенные, желтые ногти
- Мозоли, натоптыши • Боль в ногтях при ходьбе
- (647) 748-8928

Кухни <u>IKEA</u> 416-826-1601

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

Инга Спатарь

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

- (416) 301-0817 (принимаю бенефиты)

Центр натуральной медицины Health by Nature

Татьяна Староверская Homeopathic Practitione Holistic Health Master

Николай Ржепишевский Фитотерапевт, P.N.C.P., Total Wellness counselor

ВЫ БУДЕТЕ ЖИТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ 416-225-2477 www.healthbynature.net

"HomeoCure" ГОМЕОПАТ Татьяна Тескер

поможет вам и вашим детям восстановить здоровье: инфекции, простуды и грипп, кожные проблемы, воспалительные процессы, гормональный, дисбаланс, хронические и аутоиммунные заболевания

> 905-921-1037 www.homeocure.ca

Я помогу вам избавиться от

Для бесплатной консультации

www.fungusclinic.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