# BE HEALTHY **БУДЬ** ЗД BeHealthyMagazine.ca

**MONTHLY MAGAZINE** 

Nov-Dec 2018

«ОФИСНАЯ» ЙОГА для тех, кто много сидит

ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА -НОВАЯ ЭПИДЕМИЯ?

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ВЗАИМОСВЯЗЬ

КАК ПРАВИЛЬНО питаться зимой?

d 18

**ИТОГИ ГОДА:** журнал «Будь здоров!» признан лучшим этническим журналом в Канаде

Eugenia Bakchinow, publisher & editor-in-chief Thomas Saras, president, National Ethnic Press & Media Council of Canada

Photography: Sergei Fedorov

fb.com/fedorovsergeica | instagram.com/sergeifedorovca





- Рак: можно ли выжить 4
- 6 Проблема лишнего веса – новая эпидемия?
- «Офисная» йога (или йога для тех, 8 кто много сидит)
- 10 Популярные обещания, которые мы даем себе на Новый год
- 12 Эмоциональное и физическое здоровье: взаимосвязь
- 14 Семейный бюджет: итоги и грамотное планирование
- Новый Год новые планы 16
- К нам приходит праздник
- 18 Национальная премия в области журналистики 2018

- 19 Для чего нужен адвокат при совершении сделок с недвижимостью
- **20** Чёрная икра – украшение праздничного стола
- 21 Как правильно питаться зимой?
- **22** Праздничный прием в кругу семьи с приглашенными «лордами и графьями»
- 24 Маэстро. Виртуоз. Меценат.
- 26 Золотистый, осенний суп-пюре
- 28 Путь журнала «Будь здоров!» в 2018 году
- 30 Путь журнала «Будь здоров!» в 2018 году (продолжение)





# Будь Здоров!



**TEAM** 

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

**Editors** 

Elena Zavyalova, Farida Samerkhanova

Designer

Oksana Turuta

Photography **Elena Pencheva** 

Writers / Content Contributors

Mirra Radiy, Farida Samerkhanova, Natasha Zarubin, Svetlana Poltavets, Doris Fin, Irina Petrova, Elena Grozea, Olga Danilevich, Kate Kopylova, Marina Neiman-Fishman

Advertising

Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov

Photography: **Sergei Fedorov** 

#### **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 (NEPMCC) Recipient of 2016, 2017, 2018 NEPMCC Award.

Funded by the Government of Canada



#### **SUBSCRIPTION & SALES**

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

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



В Онтарио за грибами - круглый год!

### РЕДКИЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ ГРИБ: Грифола курчавая (Grifola frondosa)

Октябрь в этом году в Онтарио выдался теплым, с обилием мягких «грибных» дождей: «урожайная» осень для любителей-грибников, радующая большим разнообразием различных видов грибов в наших онтарийских лесах. Даже сейчас, в ноябре, все еще можно собрать при желании пару корзинок съедобных грибов. Погода для этого подходящая.

В этом году нам посчастливилось встретить редкий лекарственный гриб Грифолу курчавую. В смешанном лесу, под большим, старым, раскидистым дубом незаметно росли два куста этого гриба (в России их еще называют Танцующими грибами или Мейтаке в Китае).

Гриб-грифола представляет из себя пышный куст необычного организма: плодовое тело состоит из прикрепленных между собой волнистых, полукруглых, плоских, тонких шляпок от 1 до 10 см. Цвет пластинок варьирует от светло-серо-бурого до розовато-коричневого. Мякоть ломкая, белая, обладает приятным ореховым запахом и вкусом. Гриб не поражается насекомыми и червями, и потому вес его может достигать десятки килограммов! Нам попались небольшие, приблизительно по два с половиной килограмма каждый, которые с трудом поместились в одну корзину.

Грифола предпочитает расти у основания старых или ослабленных деревьев, пней дубов, кленов, лип, берез, каштанов, буков и других лиственных видов деревьев.

Плодоносит не каждый год. Встречается редко. В некоторых странах внесен в Красную книгу (Россия). Произрастает по всей территории Северной Америки, в странах Европы, Азии, в северной умеренной зоне России, Австралии. В наших лесах его тоже можно встретить, но не часто. Сезон роста и плодоношения этого гриба в Онтарио - с августа по октябрь.

Гриб-грифола съедобен: молодые грибы можно использовать для всех видов кулинарной обработки. Из Грифолы курчавой готовятся различные супы и соусы, начинка для пельменей и картофельных котлет, а также необыкновенно вкусные вторые блюда. Гриб хорошо хранится в замороженном состоянии. В сушеном и перемолотом виде используется для приправки салатов, мясных и рыбных блюд.

В наши дни официальная медицина Японии и Китая применяет гриб Грифолу курчавую при лечении онкологических болезней, а также для облегчения побочных эффектов после химиотерапии и лучевой терапии. Этот гриб содержит комплекс полисахаридов, способных бороться с опухолями и другими нарушениями на клеточном уровне, активизируя и укрепляя все защитные функции организма и восстанавливая иммунитет. Учеными установлено, что химический состав гриба содержит огромное количество и других полезных для человека соединений: витаминов, минеральных веществ, микроэлементов и ценных аминокислот. Уникальный состав биологически активных веществ Грифолы курчавой позволяет использовать его для лечения широкого круга заболеваний.

Прерараты из гриба используют для нормализации обмена веществ и как обще-укрепляющее, для профилактики и лечения ожирения и целлюлита, для улучшения работы сердечно-сосудистой системы и кроветворения, для профилактики и лечения суставных заболеваний (артрозы, артриты, ревматизм, полиартрит, остеохондроз, псориатический артрит). Грифола курчавая обладает мощным антибактериальным и антивирусным эффектом, применяется для лечения широкого спектра заболеваний, вызываемых разного вида бактериями и вирусами.

Применяется для профилактики и лечения тяжелых форм туберкулеза легких, для лечения геморрагической лихорадки Эбола, для профилактики и лечения полиомиелита, для лечения ВИЧ-инфекции, ветряной оспы, опоясывающего лишая, для лечения бешенства. Используется также в геронтологии - тормозит старение организма. Применяется при заболеваниях головного мозга (склероз, хорея, эпилепсия, спазмы сосудов), нормализует гормональный фон, применяется для профилактики и лечения сахарного диабета, при хронической усталости, укрепляет нервную систему. Мази на основе порошка из Грифолы благотворно влияют на кожу, очищают поры, улучшают кровообращение, придают ей гладкость и упругость, оказывают омолаживающее действие. И это далеко не полный перечень лекарственных свойств Грифолы курчавой! Гриб уникальный и действительно помогает людям справиться со многими заболеваниями, включая очень тяжелые.

Однако, если вам не удалось собрать в этом году Грифолы курчавой, одного из легендарных «божественных грибов» восточной медицины, не отчаивайтесь. На специализированных грибных фермах, через интернет, можно приобрести упаковки с мицелием Грифолы курчавой для выращивания грибов у себя дома. При надлежащем уходе можно снять урожай через несколько месяцев! А какое это незабываемое впечатление - наблюдать за ростом Танцующего гриба, или Мейтаке, этих чудесных, лекарственных, поистине уникальных грибов. Успехов вам и будьте здоровы!

Светлана Полтавеи СО-АВТОР КНИГИ "АТЛАС ГРИБОВ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ"

### РАК: МОЖНО ЛИ ВЫЖИТЬ? Непридуманная история

В 2006 году как гром среди ясного неба мне был поставлен диагноз – рак молочной железы. Я, медсестра с многолетним стажем работы в канадских клиниках, естественно понимала, что это означает. Болезнь была в начальной стадии, но, несмотря на это, я настояла на кардинальной операции - билатеральной мастэктомии (удалении обеих молочных желез). Кроме того, я просила онколога провести превентивную химиотерапию после операции, но мне было отказано. Однако, учитывая, что проведенное обследование выявило гены (BRCA1 или BRCA2), повышающие вероятность развития рака в будущем, я, как и Анжелина Джоли, настояла на полной санации, которая была выполнена через полгода после операции по удалению опухоли.

Несмотря на проведенное лечение через два года появился рецидив опухоли на месте операции рядом с лимфатическим узлом молочной железы, что повергло меня в шок.

Последующее обследование показало, что заболевание уже распространилось в легкие, и мне назначили химиотерапию препаратами *Таксол* и *Карбоплатина*. Тем не менее, опухоль начала быстро расти и начала давить на легкие и сердце. Химиотерапия была остановлена, меня перевели на кислород и сообщили, что прогноз неутешителен и порекомендовали составить завещание.

Одна из моих дочерей была только что обручена, и через год должна была состояться ее свадьба. Моей главной мечтой тогда было дожить до свадьбы. Родственник мужа, имеющий отношение к разработке противораковых препаратов, порекомендовал мне препарат, известный как КарТСелл или Неовастат — жидкий экстракт хрящевой ткани, проходивший в то время клинические испытания. Начав прием, я через некоторое время смогла избавиться от кислорода, и, так как на удивление врачам я не собиралась умирать,

то мне назначили радиотерапию, которая дала положительный результат.

В дополнение к препарату *КарТселл* я также принимала препарат Коректин. Через некоторое время мне стало легче дышать. Метастазы в легких уменьшились, и лечащий врач сказал мне: «Я не знаю, что ты принимаешь, но ничего не меняй!».

Прошли годы, моя дочь вышла замуж, я присматриваю за родившимися внуками и помогаю в работе мужу. Уже почти три года я не принимаю никаких препаратов. Три раза в год прохожу обследование у онколога, которое показывает наличие очагов в легких, но уменьшившихся и без динамики.

Выжить мне помогло наличие цели в жизни, занятость работой и, конечно, препараты, которые я принимала. В любом случае, я доказала себе, что можно выжить, даже когда врачи говорят, что уже ничем не могут помочь!

– Мара, Торонто, Канада

Дополнительную информацию можно получить по телефону: (416) 661-7890



# ПРОБЛЕМА ЛИШНЕГО ВЕСА –

новая эпидемия?



Анжелика Калинина BASc, MSc in Nutrition

Тел: **647-998-7466** angiesdietetics@gmail.com angiesdietetics.wordpress.com

Мы живем в эпоху небывалого прогресса в развитии медицины, научились побеждать тяжелейшие болезни, но беда пришла, откуда не ждали. По статистике 2017 года, 64% взрослого населения Канады имеет лишний вес или страдает ожирением. За последние 30 лет вес большинства канадцев увеличился настолько быстро и значительно, что этот процесс можно сравнить с эпидемией. Не пора ли задуматься о нашем будущем и будущем наших детей?

Современные статистические данные Австралии, США, Канады и Европы говорят о том, что сегодняшний человек ест на 500 килокалорий в день больше, чем он ел 20 или 30 лет назад. Эксперты убеждены, что:

- мы едим больше, даже не замечая этого;
- производители продуктов питания провоцируют нас употреблять высококалорийную пищу в больших размерах;
- реклама побуждает нас кушать чаще и убеждает в том, что это совершенно нормально - заменять простую ежедневную пищу той, которую мы обычно позволяем себе только в праздничные дни.

Не секрет, что сегодня мы всё меньше утруждаем себя физическими упражнениями, накапливая лишние калории в своем организме в виде жировых запасов.

Результаты последних исследований показывают, что к 2030 году еще 1.2 миллиона человек присоединятся к существующему количеству людей, страдающих избыточным весом или ожирением. Больше половины этих людей проживают в Великобритании, Северной Америке и Австралии. Количество людей, страдающих сахарным диабетом тоже растет, что, по мнению ученых, является следствием увеличенного потребления калорий.

Из года в год люди придумывают причудливые диеты, открывают новые секреты похудения или производят «суперпродукт», помогающий уменьшать вес. А не правильнее ли просто определить необходимое количество еды, которое будет способствовать достижению и поддержанию здорового веса? (Несомненно, качество питания имеет огромное значение для здоровья, но и количество пищи - то, как много мы едим, неизбежно отражается на каждом из нас.)

#### **ИТАК, ЧТО МЫ МОЖЕМ СДЕЛАТЬ** ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СИТУАЦИИ?

Для начала давайте определимся с тем, как калории влияют на формирование веса. Калория – это единица измерения энергии. Если мы употребляем больше калорий, чем сжигаем, то в результате наши



тела «сохраняют» неиспользованную энергию в виде жировых отложений, и мы набираем вес. Но почему же мы едим больше, чем сжигаем? У каждого человека найдется собственная причина. Это может быть стресс, излишняя занятость, нехватка сна, физическая неактивность или отсутсвие самоконтроля. Другие причины, такие как нарушение гормонального баланса или принимаемые лекарственные препараты, могут посылать неправильные сигналы, и вы будете продолжать испытывать голод даже несмотря на то, что съели достаточно много. Очевидно, что мы не в состоянии контролировать некоторые причины, но мы можем повлиять на то, сколько мы едим и на то, как много мы двигаемся.

Давайте посмотрим на то, сколько мы едим и определимся с понятием «порция».

#### ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ И КАК ОНА ИЗМЕНИЛАСЬ С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ?

Размер порции зависит от индивидуальных потребностей человека. Каждый человек должен кушать столько, сколько ему действительно нужно, не перегружая желудок и обеспечивая организм необходимыми питательными веществами и энергией. Но современный маркетинг «перевернул всё с ног на голову» и запутал людей настолько, что нам становится всё труднее понять, сколько еды нужно съедать за один прием пищи.

> Профессионалы подсчитали, что для поддержания нормального веса человек должен употреблять 450-550 ккал за один прием пищи и 200 ккал, если захотелось перекусить.

Но давайте сравним некоторые продукты двадцатилетней давности с нынешними.

Еще 20 лет назад кофе наливали в пластиковые стаканчики по 200 мл и добавляли немного молока и сахара, что давало в итоге 85 ккал. С течением времени кофейная индустрия шагнула далеко вперед, производя различные кофейные напитки: каппучино, латте и прочие. В таких напитках уже содержится 200 ккал на обычный стакан. В большом стакане, емкостью 470 мл, умещается до 480 ккал.

Сравните: 20 лет назад: 85 ккал

Сегодня: до 480 ккал

#### молоко

Двадцать лет назад производители выпускали молоко с добавлением различного вкуса (шоколадное, ванильное) в емкостях по 300 мл, которые содержали 220 ккал. Сейчас в норму вошли емкости по 500-600 мл, которые содержат до 440 ккал. Такое молоко можно пить ВМЕСТО целого завтрака!

Сравните: 20 лет назад: 220 ккал Сегодня: до 440 ккал

#### чипсы

Двадцать лет назад чипсы стандартно расфасовывались в пачки по 30 г, обеспечивая 150 ккал для человека, захотевшего перекусить. Сегодня производители штампуют пачки по 50 г (250 ккал) и 100 г (500 ккал) и маркируют их как разовую порцию.

Сравните: 20 лет назад: 150 ккал Сегодня: до 500 ккал

#### ПЕЧЕНЬЕ

Двадцать лет назад популярное печенье с кусочками шоколада содержало 50 ккал в одной печенюшке. Сейчас то же самое печенье выпускается в супер-большом размере по 500 ккал в каждой.

Сравните: 20 лет назад: 50 ккал Сегодня: до 500 ккал

#### **НАПИТКИ**

Подслащенные напитки, такие как Кока-Кола, разливаются в бутылки по 600 мл энергоемкостью по 245 ккал. В сравнении с ними бутылочки старого образца по 390 мл (160 ккал) выглядят совсем безобидно в качестве легкого перекуса между основными приемами пищи. Кстати, многие люди воспринимают употребление сладких напитков не как замену пище, а как замену простой воде, что приводит к увеличенному употреблению калорий.

Сравните: **20 лет назад:** 160 ккал Сегодня: 245 ккал

#### ТАК ПОЧЕМУ ЖЕ НАШИ ПОРЦИИ НАСТОЛЬКО УВЕЛИЧИЛИСЬ?

Основная причина увеличения порций проста и объясняется стремлением производителей заработать как можно больше денег. Производители разными путями заставляют нас приобретать еды больше. Один из таких путей – это немного увеличить размер продукта и продать его дороже. Кроме того, большие упаковки более заметны на полках и просто «напрашиваются», чтобы их купили.

Однако, несправедливо обвинять одних только производителей. Мы, покупатели, приобретаем большие упаковки и радуемся, что сэкономили! Но как оценить стоимость нашего здоровья, средства и усилия, которые нужно приложить для того, чтобы похудеть?

#### РАЗМЕР ИМЕЕТ ЗНАЧЕНИЕ

Доказано, что чем больше упаковка, тем больше мы едим. Чем больше тарелка, тем больше мы едим. Чем больше ложка, тем больше мы едим. Мы едим больше, даже не замечая этого. Настало время задуматься над этим, не правда ли?

\*В статье использованы данные из A.Clark "Portion Perfection International Edition", 2014



Персональный подход и индивидуальный рацион питания, который составлен специально для вас и с учетом особенностей вашего организма и состояния здоровья

Angle's Dietetics поможет вам:

- приобрести здоровые привычки
- быть дисциплинированными и постоянными в выборе пищи
- подобрать оптимальное для вашего здоровья и образа жизни питание
- нормализовать ваш вес эффективно и безопасно для вашего здоровья
- разработать индивидуальное лечебное питание

Диетолог с десятилетним стажем работы в мелицине поддержит Вас!

Анжелика Калинина BASc, MSc in Nutrition 647-998-7466

angiesdietetics@gmail.com www.angiesdietetics.wordpress.com



Возможно консультирование на дому у клиента







- 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

# «ОФИСНАЯ» ЙОГА

### или йога для тех, кто много сидит

Мир больших городов, в которох мы живем, - это мир «сидячего» образа жизни. Мы работаем долгие часы, сгорбившись перед компьютером. А оказавшись дома, часто добравшись домой сидя в общественном транспорте или в машине, мы проводим вечера ... снова сидя за компьютером или перед телевизором. Статистика показывает, что в среднем житель Северной Америки сидя перед экраном проводит минимум 25-35% своего времени!

Такой образ жизни со временем неизбежно начинает наносить ущерб здоровью и проявляется в виде стресса, напряжения или болезней. Выявлено, что добавление четырех и более «сидячих, экранных» часов к рабочим, проведенным у компьютера, ежедневно приводит к увеличению риска смерти от любой причины почти на 50% и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний на 125%!

Цифры на этой диаграмме говорят сами за себя...



Наиболее распространённые проблемные зоны: поясница, плечи, шея, запястья.

Давайте разберемся почему, например, так много офисных работников страдает от болей в пояснице?

Часто это происходит в следствии того, что из-за неправильной позы и долгого сидения одни группы мышц перенапрягаются, берут на себя основную нагрузку и укорачиваются, а противоположные группы мышц растягиваются и становятся слабыми, и пассивными.

Например, очень часто у офисных работников мышцы-сгибатели бедер и мышцы грудной клетки хронически напряжены и сокращены, а ягодицы и мышцы верхней части спины пассивны и растянуты. В результате возникает мышечный дисбаланс, часто приводящий к поясничной боли. Кроме того, положение тела, которое вы видите на картинке, хронически сокращает мышцы груди и ослабляет ромбовидные мышцы между лопатками. Такое положение тела препятствует нормальному дыханию и со временем может привести к проблемам, связанным с работой сердца. Добавьте к этому перенапряжение шеи из-за того, что глаза часами приклеены к экранам или мобильникам, повторяющиеся движения рук при работе с компьютерной мышкой и клавиатурой... Ситуация также может осложняться неправильной эргономикой и собственным небрежным отношением к нашему телу.

Поэтому сегодня нам нужно приложить целенаправленные, сознательные усилия, чтобы вернуть телу здоровье и баланс. В нашей постоянной рубрике «Йога для здоровья» мы открываем новый цикл «Офисная йога», направленный на то, чтобы помочь всем, кто проводит много времени сидя, избавиться от хронических болей, возникающих впоследствии этого. Заметим, что эти упражнения полезны всем, кто много сидит, независимо от возраста.

#### С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Прежде всего сделайте свое рабочее место удобным, свободным и хорошо организованным. Расчистите стол, чтобы на нем не было ничего лишнего. Найдите способ, который каждые полчаса будет вам напоминать, что необходимо размяться, пройтись по коридору, а в обеденный перерыв прогуляться. Можно сделать табличку на все дни недели, повесить ее у экрана компьютера и ставить галочки, когда вы сделали то, что полагается. Например, такую:

Постепенно внимательное отношение к телу станет у вас привычкой, и вы увидите, насколько изменится ваше самочувствие, уменьшится стресс и увеличится энергия.

Теперь перейдем к практике. Упражнения выполняются сидя на стуле.

#### Упражнение 1

Это эффективное упражнение проработает весь позвоночник, расслабив зажатые мышцы всех отделов спины, укрепит мышцы живота и ног, промассирует внутренние органы, улучшит кровообращение и зарядит вас энергией. Делайте его несколько раз в день, на работе и дома.

Продвиньтесь ближе к краю стула, чтобы у вас было достаточно места сзади. Стопы на ширине плеч, параллельно друг другу.

- 1. Наклонитесь вперед, позвоночник держите прямым. Верхней частью туловища начните очерчивать круги справа налево, прижимая подбородок к груди в то время, когда вы приближаетесь к спинке стула, и растягивая мышцы грудной клетки, когда вы приближаетесь к центру, завершая круг. Вдыхайте через нос, очерчивая переднюю половинку круга, и выдыхайте через нос, когда вы приближаетесь к спинке стула.
- 2. Освоив первоначальное движение, добавьте следующие 2 элемента: - надавливайте на стопы, когда вы наклоняетесь вперед; - поджимайте мышцы живота, когда вы приближаетесь к спинке стула.
- 3. Освоив этот этап, добавьте движения плечами, приводя в движение верхнюю часть спины.
- 4. Повторите упражнение в обратном направлении 6-10 раз.



Время	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12- 12:30	13:00	13:30	14:00	14:30	15:00	15:30	16:00	16:30
Разминка, 2-4 мин. ходьбы	1	K/A	4	ŔÅ	h		7	KA	1	KA	W	A.M		KA
Понедельник														
Вторник														





#### Упражнение 2

1. Ноги на ширине плеч. Правую ногу выпрямите, поставьте на пятку. 2. На вдохе согните руки в локтях, предплечья вертикальны, локти прижаты к туловищу. Активизируйте мышцы между лопатками и потяните лопатки вниз и к позвоночнику. 3. На выдохе наклоните туловище вперед, почувствовав приятную растяжку мышц задней части правой ноги. Не меняя положения тела вдохните и на выдохе положите обе руки на левое колено. Не форсируйте растяжку, дайте силе тяжести сделать свою работу. При каждом выдохе втягивайте живот, тем самым мягко растягивая поясницу. 4. Сделайте 6-10 спокойных вдохов и выдохов через нос и повторите упражнение для другой ноги.

#### Ольга Данилевич

Сертифицированныый преподаватель терапевтической Йоги (RYT-500) и Йога-Нидры. Автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".





### Ультразвуковая липосакция:

Результат, который можно измерить!

50%

АБСОЛЮТНО БЕЗОПАСНЫЙ И ПОЛНОСТЬЮ БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЙ МЕТОД

устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный на

ОТСУТСТВУЕТ период восстановления (NO DOWNTIME)

принципе кавитации.

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

**416.300.6202** (Ирина) "Live The Life" 4646 Dufferin Street, Unit 4, North York



Окончание года - это время, когда большинство из нас оглядывается на прошедший год и оценивает насколько успешно он прошел, что нужно изменить и дает себе твердые обещания исполнить свои намерения в новом году.

В этой статье мы публикуем список наиболее популярных обещаний, не все из которых, к сожалению, всегда исполняются.

#### 1. Похудеть

Знаете ли вы, что обещание избавиться от лишнего веса стабильно возглавляет список новогодних обещаний и его дают себе примерно 25% жителей Канады? Чтобы помочь вам в этом, дорогие читатели, мы регулярно публикуем статьи про правильное питание, например, такие как «Питание по Аюрведе», «Вегетарианство: вредно или полезно», «Нужно ли мужчинам есть мясо?», «Можно ли разогнать метаболизм» и многие другие. Также мы советуем вам покупать органические продукты от местных фермеров, ограничить соль, сахар, некоторые сорта мяса, молочное и мучное, и, конечно, не ужинать за два часа до сна. Прекрасное самочувствие и несколько потерянных килограммов в начале нового года гарантировано!

#### 2. Регулярно заниматься спортом

Это обещание часто связано с похудением, но не всегда. Многие наши читатели не имеют лишнего веса и собираются заняться спортом, чтобы улучшить самочувствие, нарастить мышечную массу (которая как известно теряется с возрастом), стать более гибкими и выносливыми, иметь хорошую осанку, стройную фигуру и красивую походку. В этом году мы начали постоянную рубрику «Йога для здоровья», а также опубликовали серию статей об уникальной системе тренировок Gyrotonic® и многие другие полезные статьи, например, такие как «Типы сложения тела: эндоморфы, мезоморфы, эктоморфы». Мы надеемся, что все это вам помогло выбрать правильный вид физической активности, так что сдержать обещание регулярно заниматься спортом не составит труда!

#### 3. Бросить курить





# **NEW YEAR RESOLUTIONS**

Популярные обещания, которые мы даем себе на Новый год. И не всегда выполняем...

Всем известно, что курение - одна из самых вредных привычек. Курение портит зубы, отравляет ваши легкие, вредит сердечно-сосудистой системе, заставляет зимой выходить на ветер и холод, что ведет к частым простудам. Кроме того, курение – это весьма затратная привычка (Правительство Онтарио повысило цену за блок сигарет на 2 доллара в 2017, на \$4 - в марте 2018, и еще одно повышение на \$4 грядет в 2019 году). Так почему же вы все еще курите? Впишите это обещание в свой список и постарайтесь, чтобы 2018 был последним годом, когда вы курили.

#### 4. Бросить пить

Всем хорошо известно, что употребление - даже умеренное! - алкоголя повышает риск заболеваний и укорачивает жизнь. Некоторые исследования показывают, что умеренное употребление алкоголя может снизить артериальное давление, улучшить функцию кровеносных сосудов и, если речь идет о вине, активизировать образование в организме химических веществ, блокирующих токсины. Однако большинство этих исследований - крайне противоречивы и не подтверждены научно, поэтому, если возможно, откажитесь от

алкоголя совсем, а если нет, то ограничьте его употребление хорошими органическими винами.

#### 5. Расплатиться с долгами и начать откладывать деньги

Одно из часто встречающихся обязательств – расплатиться с долгами. Совсем избавиться от долгов часто невозможно, особенно если есть ипотека, студенческий кредит, кредит на машину. Однако, консолидация долгов под более низкий процент может помочь улучшить не только ваше финансовое состояние, но и снизить уровень стресса. Многие из нас имеют цель накопить на что-то: на начальный взнос на дом, на путешествие, на образование - свое или детей. Мы живем в стране, где много соблазнов потратить деньги, а вот чтобы копить – нужна сила воли, настойчивость и умение отказаться от ненужного сегодня, чтобы иметь нужное завтра.

#### 6. Стать более организованным и не откладывать важные дела «на потом» Новый год - это прекрасная возможность лучше организовать и «разложить по полочкам» вещи, финансы, время, мысли и всю жизнь.

Время завести календарь с заранее расставленными напоминаниями о важных делах и встречах; время дать себе обещание не забывать, не тянуть и не опаздывать. Попробуйте, и вы скоро убедитесь, что организованная жизнь намного легче и гораздо приятнее!

#### 7. Проводить больше времени с семьей и улучшить отношения с близкими

Если вы успешно выполнили предыдущее обещание, то у вас освободилось много времени, и лучший способ потратить это время - провести его с семьей или с дорогим для вас человеком. Общение и хорошие отношения с родными и близкими - источник крепкого социального и эмоционального здоровья, не менее важного, чем здоровье физическое. Напротив, конфликты в личных отношениях часто становятся основным источником стресса в вашей жизни и потому - причиной многих болезней.

Отношения – очень тонкая вещь и, чтобы правильно их исправлять, часто нужна помощь хорошего специалиста в этой области. Если у вас возник конфликт, напряженность или усталость, обратитесь к специалисту-психологу. Возможно после нескольких консультаций улучшенные отношения с вашей «половинкой» будут вам лучшим подарком в Новом году.

#### 8. Лучше справляться со стрессом

Научиться переживать стресс - одно из самых частых пожеланий на Новый год, и мы из выпуска в выпуск печатаем статьи на эту тему: как определить и устранить из своей жизни источники стресса, как эффективно справляться со стрессом прежде, чем накопленная негативная энергия приведет к физическим или психическим расстройствам. Учитесь быть спокойными и уравновешенными в любой ситуации. И, конечно, полноценный сон абсолютно необходим для хорошего самочувствия!

#### 9. Жить полной жизнью

Если бы не бюджетные ограничения, мы бы приступили к этой части планов на Новый год прямо сейчас! Но на самом деле жить полной жизнью можно не на тропическом острове, а здесь и сейчас.



Нужно только этому научиться. Позволить себе мечтать. Жить без страха и оглядки на мнение других. Общаться с интересными, активными людьми. И, конечно, путешествия и новые хобби наполнят вашу жизнь свежими и яркими ощущениями и впечатпениями

#### 10. Заняться благотворительностью

В канун Рождества и Нового года многие люди стремятся делать добрые дела и пожертвования для тех, кто нуждается. Сделайте вашим принципом помогать нуждающимся не только по праздникам, а всегда, когда это возможно. Благотворительность и меценатство наполнят вашу жизнь смыслом, сделают вас здоровее и богаче духовно, а может быть и в корне изменят вашу судьбу. Согласно мудрому китайскому учению И-Чинь, наша жизнь и благополучие складывается из трех одинаково важных составляющих: судьба, данная нам при рождении, наше окружение в текущий момент (фен-шуй) и дела, которые мы делаем. Помните об этом и делайте хорошие дела.

В заключение мы желаем всем вам, дорогие читатели, воли, настойчивости и целеустремленности, и чтобы в наступающем Новом году все ваши намерения обязательно сбылись! Будьте здоровы!





# **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ** И ФИЗИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:

#### взаимосвязь

Мы все хорошо знаем о так называемых психосоматических заболеваниях, т.е. физических (телесных) заболеваниях, которые вызваны психологическими причинами.

Долгое время эта идея - физические симптомы, вызванные психологическими причинами, была непризнанной, считалась маргинальной и высмеивалась официальной медицинской наукой. Сегодня это признано всеми.

Но что, если я вам скажу, что ВСЕ физические заболевания имеют психологические причины? Один из возможных способов рассматривать физические недуги - это видеть в них метафоры подсознательных желаний, неисполненных надежд, обид, неприятия себя (и даже ненависти к себе), гнева, других негативных мыслей и чувств.

Наше подсознание говорит метафорами и использует для своего обращения с нами, помимо снов, наше физическое тело. А это значит, что, если мы испытываем физическую боль или у нас обнаружилось физическое заболевание, настало время начать работать над собой и выяснить, какие негативные мысли и представления привели нас к этому результату.

Давайте рассмотрим несколько примеров того, как физическая боль, или болезнь, является выражением (или метафорой) стресса или негатива в нашем подсознании и в нашей жизни.

Головная боль или мигрень. Наш мозг - это центр контроля и принятия решений. Если мы не доверяем себе в принятии решений, боимся брать на себя ответственность или чувствуем, что наши возможности не соответствуют стоящим перед нами задачам - возникает головная боль.

Боль или напряжение в шее: чувство вины, т.е. шея отказывается держать «повинную голову».

Боль или напряжение в плечах: как уставший атлант, мы пытаемся нести на наших плечах слишком много.

Частые простуды и респираторные заболевания: здесь выражено сразу несколько метафор, на которые стоит обратить внимание. Больное горло мы «наступаем на горло собственной песне», т.е. боимся и не умеем выразить себя. Насморк - проявление «невыплаканных слез»; невозможность легко дышать - вера в то, что окружающий мир нам не соответствует и не принимает нас, а также что наши личностные границы легко проницаемы, в данном случае для микробов.

Боль в руках, артрит или экзема: неудовлетворенность социальными связями и страх перед эмоциональной и социальной близостью. Руки - это наш социальный орган, и все беды с руками - это выражение проблем социального порядка.

Боль в спине: отсутствие поддержки, ощущение, что мы один на один с враждебным миром.

Боль и проблемы с коленями: гордыня и отсутствие гибкости; неумение «согнуть колено», когда необходимо.

Проблемы с иммунной системой: ненависть к себе, мы атакуем сами себя.

Проблемы с эндокринной системой: примерно тоже самое, что и проблемы с иммунной системой, но на более глубоком уровне, когда разные системы в нашем теле неурегулированы, т.е. не работают как одно целое. Как метафору мы можем это понять, как отсутствие целостности в нашей психике и в нашем понимании себя; отсутствие внутренней гармонии. Эта ситуация обычно

И так далее. Любое заболевание представляет собой метафору, а найдя правильную метафору, мы можем начать работать с ней, и не только улучшить физическое самочувствие, но и улучшить своё эмоциональное, психическое и социальное здоровье.

связана с ненавистью к себе и страхом

перед внешним миром.

Разумеется, такая работа должна проводиться в дополнение к медицинскому лечению, и, конечно, не вместо него.

#### Как работает психотерапиям с физическими метафорами?

После нахождения и уточнения метафор (выше приведены очень общие описания, а в реальной жизни необходимо идти гораздо глубже и уточнять метафору, делать ее личной, используя свой собственный язык для описания метафоры, изобразительные методы и психограммы для ее развертывания) мы изучаем и находим ее корни и причины. Этими причинами обычно являются эмоциональные и другие травмы, отношения с родителями, и/или система представлений, созданная в детстве. Выявив эти причины, мы начинаем с ними работу.

Само по себе осознание болезни как метафоры и осознание причин представляет важный шаг в улучшении состояния. Дальнейшая работа, направленная на замену представлений более гармоничными, на нахождение внутренних ресурсов, на удовлетворение страхов и гнева, может быть долгой и сложной, но она абсолютно необходима: без неё при первом же стрессе все вернется на круги своя.

Помимо терапевтической работы, очень полезно найти подходящую для данной ситуации мантру и работать с ней ежедневно.

#### ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?



Если у вас...

- проблемы с весом вредные привычки
- стресс, бессонница, тревожные состояния
- фобии, панические атаки
- проблемы в отношениях

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

### **Любовь Ревенко**

Сертифицированный гипнотерапевт

416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com www.connectedtolifetherapy.com

Терапевт может помочь найти правильную мантру или вы можете обратиться к другим ресурсам, таким как книги Луизы Хэй. В любом случае мантра «Я себя люблю и принимаю себя полностью» подходит нам всем и с неё можно начинать (что, конечно, легче сказать, чем сделать, потому что во многих из нас нелюбовь к себе сидит очень глубоко).

Как работать с мантрами? Найдите время, которое вы можете уделить этой работе ежедневно. Вам по-

требуется не более 5 минут. Лучше это делать перед сном или только встав. Я, например, работаю с мантрами, когда принимаю душ.

Проведите несколько дыхательных упражнений и найдите центр притяжения в вашем теле. Направьте своё внимание в эту точку и проговорите про себя или вслух вашу мантру как минимум 10 раз. Неважно, если вы не верите тому, что говорите - ваше подсознание верит, и если повторять это достаточно часто (раз в день), то постепенно оно начнёт вести себя соответственно, превращая в жизнь новые идеи о том, что вы хорошо защищены, что у вас есть внутренние ресурсы, чтобы справиться с любыми проблемами, что вы достойны

счастья и любви, что вы несёте радость окружающим и так далее.

Если в чем-то из вышесказанного вы узнали себя и хотите продолжить этот разговор на более глубоком уровне, звоните и я буду очень рада вам помочь. Будьте здоровы!

#### Ирина Петрова



416-843-4963

. эмоциональной жизни)

88 Prince Arthur Avenue, Toronto, ON. 1066 Queensway West, Etobicoke, ON. 7191 Yonge Street, Thornhill, ON.

# СЕМЕЙНЫЙ БЮДЖЕТ:

# итоги и грамотное планирование

Накануне новогодних праздников у многих из нас возникает желание оглянуться назад, на уходящий год. По мере подведения его итогов, рождается определение прожитого года. Он был трудным, кризисным или, наоборот, плодотворным и счастливым.

Однако, прежде чем приступить к подведению итогов прошедшего года (впрочем, это справедливо и по отношению к итогам разных других периодов жизни) задайте себе вопрос: а был ли у вас план? Ставили вы перед собой определенные цели и задачи накануне прошедшего года?

Как правило, подведение итогов происходит спонтанно в духе «проводов старого года», а планирование и постановка целей - в духе загадывания желаний под бой курантов. При этом цели, как таковые, четко не определены, а желания зачастую остаются желаниями, не доходя до реализации.

При этом очевидно, что аналитический, конструктивный подход к подведению итогов может помочь поставить правильные цели и составить план их достижения на следующий год.

Это включает в себя, в том числе, и финансовое планирование. Грамотное управление личными финансами или семейным бюджетом обязательно должно включать в себя подведение итогов не только ежегодных, но, возможно, и ежемесячных. К сожалению, этому нас не обучали в школах. И большинство из нас приобретает необходимый опыт на собственных ошибках.

Управление личным, собственным бюджетом - уже достаточно сложное дело, а планирование бюджета семьи – это целое искусство, которому необходимо научиться.

#### Protect what matters most!



Marina Neiman-Fishman

**RBC Insurance** Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962





Но овладев умением ведения семейного бюджета, вы откроете для себя массу возможностей и подниметесь на первую ступень на пути к вашей финансовой независимости и свободе.

Итак, мы осознали необходимость планирования семейного бюджета и начинаем подводить финансовые итоги прошедшего года.

- 1. Проанализируйте, вписались ли вы, и насколько, в ваш запланированный бюджет, в ваш финансовый план, если таковой был.
- 2. Отметьте ваши главные финансовые достижения и неудачи за прошедший год, объективно и беспристрастно проанализируйте их причины.
- 3. Определите исходные данные для составления бюджета и вашего финансового плана на следующий год.

Этот простой анализ поможет вам закрыть очевидные «дыры» в вашем бюджете и удостовериться, что деньги не «утекают сквозь пальцы», а тратятся на что-то важное и нужное. Кроме того это поможет определить размер суммы денег, которую вы сможете потратить не на каждодневные расходы, а отложить и направить на достижение ваших целей и вашей финансовой независимости - финансовой свободы!

Звучит просто, не правда ли? И очевидно, дает массу преимуществ. Почему же большинство из нас не планирует собственный или семейный бюджет?

Одна из причин заключается в неправильном отношении к финансовому планированию. У многих это ассоциируется с необходимостью сильно экономить и лишать себя жизненных удовольствий. Это представление глубоко ошибочно. Напротив, при правильном планировании качество жизни должно возрасти. Дело в том, что большинство из нас тратит минимум 20% своих денег необдуманно, впустую. К примеру, неоправданно частое питание out (в кафе и ресторанах), переплата за товары и услуги, которые можно купить дешевле (одежда, мобильная связь и т.п.), импульсивные покупки. Отказ от них ни в коем случае не отберет у вас «радость жизни». Зато с каким удовольствием вы сможете перенаправить часть сэкономленных денег на что-то действительно важное и приятное: уход за собой, отдых, хобби, подарки родным и близким.

Другая причина заключается в том, что процесс финансового планирования представляется крайне сложной и неприступной задачей. Преодолеть эту боязнь можно, начав самим вести простой учет доходов и расходов, или обратившись к грамотному финансовому специалисту – это решать вам самим. Важно помнить, что планирование семейного бюджета и финансовая дисциплина помогает прийти к поставленной цели в гораздо более короткие сроки. Поэтому, чем раньше вы начнете планировать семейный бюджет, тем лучше.

В заключение. Одним из важнейших моментов финансового планирования является создание неприкосновенного фонда, финансовой «подушки безопасности». Emergency fund в размере от 3-х до 6-ти ежемесячных доходов, один из компонентов классического определения финансового здоровья, предназначен для того, чтобы помочь избежать или смягчить последствия временных финансовых трудностей, которые могут возникнуть у любого из нас на протяжении нашей жизни и не один раз. Это могут быть: потеря работы, болезни, травмы, временная нетрудоспособность, важные непредвиденные расходы. Здесь как раз на помощь придет своевременно накопленная сумма, emergency fund, или же выплата по одной из заранее купленных страховых полисов, таких как страхование на случай нетрудоспособности или на случай диагностирования критических заболеваний.

Другой вариант создания финансовой «подушки безопасности», который сможет помочь при временных финансовых трудностях, не связанных с тяжелым заболеванием или несчастным случаем, это сделанное заблаговременно инвестиционное страхование жизни — структурный продукт, включающий в себя одновременно страховку и получение инвестиционного дохода, доступного, когда в нем возникает необходимость. Это сложный финансовый продукт, поэтому, если вы заинтересованы в инвестиционном страховании, обратитесь к опытному специалисту.

С наступающими праздниками всех вас, дорогие читатели! Счастья вам и радости в Новом году! Подводите итоги, стройте планы и будьте финансово здоровы!

**Марина Нейман-Фишман** RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor



#### **INSURANCE**

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

#### **INVESTMENT**

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

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS



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

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



# новый год -НОВЫЕ ПЛАНЫ!

### Эфирные масла помогут вам их осуществить

Под Новый Год мы часто оцениваем достижения прошедшего года и строим планы на следующий. Планирование будущего достаточно серьезный и ответственный шаг. Чем лучше мы подготовимся к этому, тем больше вероятность успешных свершений в наступающем году. А качественные эфирные масла\* могут очень эффективно нам в этом помочь.

\*Напомним, что мы рекомендуем покупать качественные эфирные масла, читайте статью «Ароматические масла: как выбрать продукт хорошего качества», август 2018.

Давайте поговорим о смесях из различных эфирных масел. Составление таких смесей – это сложнейшая наука. Работая над этим, специалисты обращают внимание на такие характеристики, как степень летучести, основные терапевтические свойства, влияние на эмоциональную и психическую сферу, тип аромата. При этом свойства профессионально составленных смесей во много раз превосходят свойства смесей, составленных самостоятельно!

Например, смесь масел иланг-иланга, бергамота, королевского гавайского сандалового дерева, нероли, мандарина, черного перца, листьев мелиссы, лаванды, жасмина, иссопа, бессмертника, синего кипариса и других экзотических масел поможет вам понять, что вы имеете практически неограниченный потенциал.





Эта замечательная смесь поможет вам снять напряжение, избавиться от негативных воспоминаний и подготовит вас к процессу визуализации ваших целей. Можно сказать, что она поможет вам «пробудиться», чтобы сделать первый шаг на пути позитивных изменений в жизни. Также эта смесь полезна на работе для стимуляции творческого подхода к выполнению задач.

Следующая профессионально составленная смесь масел апельсина, ладана, пачули, гвоздики, имбиря, мирра, корицы и ели была создана для увеличения частоты окружающего вас магнитного поля (ауры). Эта яркая и мощная смесь создает то, что называется «законом притяжения» энергии, которую мы привлекаем к себе, сосредоточившись на ней. Именно поэтому эта смесь эфирных масел может открыть множество возможностей.

Стимулирующая смесь масел апельсина, ладана, мирра, семян кориандра, бергамота, голубой ели из Айдахо, иланг-иланга, герани и других при вдыхании пробуждает чувство силы, веры и надежды. С этим мотивирующим ароматом вы преодолеете все эмоциональные барьеры, ощутите спокойствие в душе и приобретёте чувство уверенности.

Смесь эфирных масел ели, герани, апельсина, лаванды, шалфея и розы стимулирует творческие способности, настойчивость, а также чувство веры в будущее и силы, необходимые для достижения вашей мечты.

Смесь масел лаванды, иланг-иланга, золотарника, руты, дорадо азула и лайма создана для повышения способностей к принятию рациональных решений, что приводит к целеустремленности, благополучию и изобилию.

Смесь эфирных масел голубого кипариса, цветка иланг-иланга, жасмина, кедрового дерева, галбанума, герани, ладана, сандалового дерева, синей пижмы, корицы, розы и других масел поможет вам получить доступ к глубинам вашего внутреннего Я.

Специально подобранные масла кориандра, герани, бергамота, ладана, королевского сандалового дерева, нероли, грейпфрута, мандарина, чайной мяты, лимона, каффир-лайма, окотеи, жасмина, иланг-иланга и других помогают нам принять себя такими, какие мы есть. Использование такой смеси поможет вам приспособиться к новым ситуациям и уменьшить стресс во время происходящих перемен.

Смеси эфирных масел лаванды, черной северной ели, ромашки, корня анжелики поможет вам сбалансировать эмоции и избавиться от подавленности и запретов, которые могут контролировать вашу жизнь или ограничивать ваш потенциал. Распылите это масло по всему дому, чтобы очистить свой разум и помочь преодолеть страх и сопротивление.

Конечно же, помимо использования этих, поистине удивительных по своим свойствам смесей эфирных масел, для осуществления всех намеченных планов на предстоящий год необходимо помнить о здоровом образе жизни и правильном питании, оставаться упорными и трудолюбивыми, и идти к цели уверенно и с улыбкой. Удачи вам в осуществлении ваших планов в наступающем году! Будьте здоровы!

> Катя Копылова Тел: (416) 505-0775

# К НАМ ПРИХОДИТ ПРАЗДНИК!

Скоро, совсем скоро наступают праздники. В эти дни мы подводим итоги уходящего года. На работе и в бизнесе готовим отчеты за прошедший год и делать планы на следующий. Планируем, как провести предстоящие празд-

ничные дни с семьей, родными и близкими, друзьями, ведь эти дни дарят нам особую радость встреч, приподнятое праздничное настроение и, конечно, приятные сюрпризы и подарки.

Канада – прекрасная многонациональная страна, которая объединила на своей территории выходцев со всех уголков нашей планеты. Иммигранты трепетно поддерживают свои культурные и религиозные традиции, празднуют Хануку, Рождество, индийский Новый Год Дивали - фестиваль огней, символизирующий победу света над тьмой, добра над злом.

Ханука изначально не являлась рождественской традицией. Придание гласит, что, спасаясь от завоевателей и

поднявшись на Храмовую гору, евреи нашли в Храме масло для лампад, достаточного для поддержания огня лишь в течение одного дня. Однако, чудесным образом огонь в золотой меноре горел целых восемь дней. В память об этом событии в этот праздник каждый вечер зажигают свечи: одну — в первый день праздника, две — во второй, три — в третий и так далее, до восьми. В Хануку пекут картофельные оладьи, детям дарят игрушки и деньги.

Христианская традиция празднования Рождества включает торжественное богослужение в храмах, благотворительные базары и, конечно, рождественские песни, содержание которых далеко не всегда связано с библейскими сюжетами. Как правило, это песни про зиму, про ночь, про волшебство.

Подготовка к празднованию Рождества и Нового года начинается с украшения дома: освещение гирляндами, украшение декоративными венками, украшение елки, развешивание на каминной полке разноцветных чулков. Особое внимание уделяется накрытию столов.

В Рождество готовят индейку с яблоками, черносливом, с гречневой или пшенной кашей и грибами. Ароматы пряников и карамели наполняют весь дом. В полночь чудесным образом появляются подарки под елкой или в развешенных чулках. В доме царит радость, веселье и праздничная суета...

Неотъемлемая часть любых праздников – это подарки! Какими они должен быть? Оригинальными и дорогими? Маленькими и забавными для поднятия настроения? Продуманные, показывающие вашу глубокую заботу о близких людях, затрагивающие их чувства? - Решать только вам. Ну, а если в гонке нашей сумасшедшей жизни вы не успеваете придумать, приготовить и индивидуально подобрать подарки к празднику для ваших близких, обращайтесь и я с удовольствием вам в этом помогу! Отличного вам настроения и веселого празднования! Будьте здоровы!

Елена Грозя

Старший консультант по красоте компании Магу Кау

Тел: (647) 968 0171



• Уменьшает глубокие и убирает мелкие морщины;

(647)342-4559 North York (Steeles & Bathurst)

www.wellnesscentre4you.com

• Стягивает поры и делает их менее заметными

1 Wellness Centre 4 You / Medical Aesthetics



### Национальная премия в области журналистики

## **CANADIAN ETHNIC MEDIA AWARD 2018** СОСТОЯЛАСЬ В ТОРОНТО

Национальный Совет по делам этнической прессы и средств массовой информации (National Ethnic Press and Media Council of Canada) провел 9 ноября значимое светское событие года вручение премии Canadian Ethnic Media Award 2018 за выдающиеся достижения в области журналистики и вклад в деятельность этнических общин.

Торжественная церемония прошла в Ротонде Сити Холл. С приветственными словами выступили Мэр Торонто Джон Тори (John Tory), лидер официальной оппозиции — Консервативной партии Канады Эндрю Шир (Andrew Scheer), сенаторы и члены городского совета Торонто. На торжественном мероприятии также присутствовал Генеральный консул РФ в Торонто Кирилл Михайлов.

Все выступающие отметили стремительно возрастающую роль этнических СМИ (телевизионных программ, радио, прессы и электронных изданий, входящих в Совет этнических медиа Канады) в жизни канадской общественности, их весомый вклад в развитие демократии, их влияние как на новых иммигрантов Канады, так и на членов этнических общин, проживших в Канаде десятки лет.

Томас C. Capac (Thomas S. Saras), Президент Национального Совета по делам этнической прессы и средств массовой информации Канады, вручил всем победителям специальные дипломы и памятные медали. Победителями в различных номинациях на этот раз стали представители итальянской, филиппинской, корейской, греческой, русской, бразильской, сербской, турецкой, бенгальской, испанской, иранской, афганской, хинди, бангладешской медиа.

Мы побеседовали с Евгенией Бакчиновой, издателем и главным редактором русскоязычного СМИ — журнала «Будь здоров!» («Ве Healthy!» Magazine), победившего в номинации «Лучшие этнические журналы года». Высокую награду NEPMCC Евгения получает уже не первый год — в 2016-м она получила из рук лейтенант-губернатора Канады приз Canadian Ethnic Media Award 2016.

Евгения, как давно вы выпускаете журнал «Будь здоров!», что вас подвигло на выпуск журнала о здоровье, и что для вас значит сегодняшняя награда?



Церемония награждения: Кирилл Михайлов, Генеральный консул Российской Федерации в Торонто, поздравляет команду журнала «Будь здоров!» с высокой наградой.

Журнал выпускается с 2015 года. Когда мы задумывали этот журнал, основной идеей было рассказать читателям, русскоговорящим жителям Канады, об альтернативных подходах к здоровью. В журнале мы рассматриваем здоровье под разными углами — например, в наших публикациях мы поднимали тему финансового здоровья, социального здоровья, психического здоровья, энергии, здорового дома, целительной силы искусства и т.д. Наш журнал скорее не о том, как лечиться, а о том, как сохранить и укрепить здоровье, и повысить качество жизни.

Все выпуски у нас тематические, и в каждом выпуске мы освящаем определённые аспекты многогранной темы Здоровья. Например, последний выпуск нашего журнала был посвящен теме «Отчего возникают болезни». Согласно традиционному взгляду медиков болезни возникают из-за плохой генетики, загрязненной окружающей среды и неправильного образа жизни. Однако, китайская медицина считает, что болезни возникают из-за отрицательных эмоций, которые разрушают наши органы, а также из-за неправильного течения энергии в доме. А вот древнеиндийская наука о счастье и здоровье Аюрведа утверждает, что болезни возникают от того, что мы бездумно тратим запасы невосполнимой энергии, которая даётся нам при рождении, а также от того, что мы отклоняемся от нашей природной сущности.

Однако, цель нашего журнала — не пропагандировать и продвигать какой-то из подходов, а научить и показать, что эти подходы существуют, а дальше читатели могут выбирать то, что подходит лично им.

О награде... Я очень рада получить эту премию, и это большая честь для всех нас. Как вы знаете, в Канаде выпускается более шестисот этнических изданий, и получить признание как лучший этнический журнал для меня, для всего нашего коллектива — это победа, признание нашей огромной работы и заслуг перед нашей русскоязычной общиной и другими многонациональными общинами Канады.

#### Ирина Минковски

Пресс-служба организаций российских соотечественников Канады WWW.CANADAPRESS.RU

# ДЛЯ ЧЕГО НУЖЕН АДВОКАТ

### при совершении сделок с недвижимостью

Зачастую, продавая-покупая недвижимость, мы рассматриваем юристов по недвижимости и их услуги просто как необходимость, редко осознавая важность их работы.

#### Вопрос: зачем мне нужен адвокат по вопросам недвижимости, если я покупаю эту недвижимость с лицензированным агентом?

Как правило, агенты берут на себя обязанность найти клиенту подходящий вариант для покупки, продажи недвижомости и помочь оформить сделку. При этом проверка юридической чистоты объекта недвижимости сводится лишь, как правило, к сбору необходимых для оформления сделки документов. Кроме того, не для кого не секрет, что агенты в этом случае - заинтересованная сторона. Вы сами должны отдавать себе отчёт в том, что, в части проверки юридической

чистоты сделки, ваши интересы и интересы агента по недвижимости не совпадают. Задача агентов состоит в том, чтобы способствовать совершению купли-продажи, а не предупреждать вас, покупателя или продавца, о возможных сложностях. Поэтому за юридической помощью (юридическим сопровождением сделки) нужно обращаться к независимым адвокатам, как незаинтересованной стороне при совершении сделки. Это должно стать вашим правилом. Кстати, будет очень хорошо, если этого независимого юриста вы найдете сами, а не воспользуетесь «рекомендацией» вашего агента по недвижимости.

#### Итак, что же делают адвокаты по недвижимости?

Юридическое сопровождение сделок с недвижимостью включает целый ряд действий:

• проверка юридической «чистоты» объекта недвижимости на основании его юридической и технической истории;

- проверка юридической «чистоты» оформления сделки на основании изучения всех правоустанавливающих документов на конкретный объект недвижимости;
- правовая экспертиза предлагаемого к заключению договора с риэлторской фирмой и участие во всех переговорах с ней, представляя ваши интересы;
- осуществление юридического оформления и обеспечение безопасной передачи суммы задатка, а в дальнейшем оставшейся суммы по договору, при этом выплачивая бывшему владельцу все «переплаченные суммы», например, налоги, коммунальные услуги;
- составление договора купли-продажи недвижимости и иных юридических документов по сделке, присутствие при их заключении сторонами;
- проведение регистрации сделки, представляя ваши интересы при государственной регистрации прав собственности на недвижимое имущество;
- осуществление иных действий, направленных на соблюдение законных прав и интересов клиента.

Ламан Мешадиева BARRISTER AND SOLICITOR





# Как правильно ПИТАТЬСЯ ЗИМОЙ?

Что требуется нашему организму зимой? Холодно, мороз сушит кожу, организму надо поддерживать иммунитет, обеспечивать правильный теплообмен и не допускать обезвоживания клеток. Калорий ему требуется больше, но лишний вес нам совсем ни к чему, поэтому своё питание надо выстраивать правильно.

Правильно выстроенное питание отнюдь не предполагает отказ от каких-либо необходимых организму продуктов например, жиров. В сутки необходимо съедать не менее 30 г жиров, и 1/3 должны составлять жиры животные. Их источники – это молоко, мясо, рыба, яйца, сыры и пр. Растительные жиры - это растительное масло: кокосовое, оливковое, подсолнечное, масло авокадо и т.п.

Вы подвержены стрессу? Страдаете нарушениями сна? Испытываете постоянное беспокойство, тревожность?

### Уникальная технология тренировки мозга

Neurofeedback

Нашим поведением управляет мозг. Изменить себя - это «изменить» мозг.

Комплексная тренировка мозга по методике Neurofeedback поможет взять под контроль эмоции, противостоять стрессу и обрести спокойствие.



(416) 831-5491 Катерина Каткова kate@katkova.ca | www.katkova.ca



Растительный жир полезен, но не может полноценно заменить животный жир по ряду причин:

- Оболочка всех клеток живых организмов состоит на 30% из животного жира.
- Именно животный жир необходим для выработки гормонов.
- Такие витамины, как Ретинол (витамин А), Кальциферол (витамин D), Токоферол (витамин E) и Филлохинон (витамин К) поступают и усваиваются в организме именно благодаря животным жирам.

#### ЗНАЧЕНИЕ БЕЛКОВ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ

Белков нам требуется 70-100 г в сутки, в зависимости от двигательной активности, возраста, пола и массы тела. А вот недостаток белка в питании приводит к тому, что мы становимся легко подвержены инфекциям и простудам. Основные источники «здорового» белка - это бобовые, соя, рыба, птица, нежирное мясо, яйца, морепродукты, а также молочные продукты: сметана, сливки, сыры.

Следует отметить, что кисломолочные продукты содержат много белка, легко усваиваются и к тому же защищают и обогащают флору кишечника, от которой и зависит наш иммунитет. Поэтому зимой белки надо употреблять в пищу обязательно.

#### НЕ ДОПУСКАЙТЕ ОБЕЗВОЖИВАНИЯ ОРГАНИЗМА

Существует мнение, что зимой человеческому организму нужно меньше воды, чем в другое время года. Это не совсем так. Недостаток жидкости может привести к сухости кожи, ломкости ногтей, тусклым волосам и другим проблемам со здоровьем. Помимо чистой питьевой воды зимой отдавайте предпочтение теплым ягодным морсам и зеленому чаю. Старайтесь зимой пить поменьше кофе. Зеленый чай, богатый витаминами и антиоксидантами, справится с задачей по пробуждению утром гораздо лучше. При этом он гораздо полезнее для здоровья.



В старину чёрная икра была привычна на любом столе независимо от достатка. Наши предки знали как приготовить икру, как и с чем ее лучше подать: икру отваривали в уксусе или «маковом молочке» - отжатой кашице из заваренных маковых зернышек, запаривали в глиняных горшочках, подавали к блюдам из картофеля, добавляли в тесто для блинов вместо яиц. Знаменитый путешественник Джеймс Кук, посетивший русское поселение в 1778 году, писал, что «икра служит этим поселенцам вместо хлеба, а вот последний для них считается лакомством».

Времена изменились – блюда с черной икрой стали лакомством и роскошью. Однако в наши дни икру уважают не только за вкус. Это отличное общеукрепляющее и профилактическое средство, содержащее аминокислоты, минералы, фолиевую кислоту, а также важное сочетание липидов, альбумина и витаминов А, D, C. Одного полностью усвояемого белка в черной икре – рекордное количество, около 30%!

Блюда с черной икрой также являются традиционным украшением праздничного стола. Классический способ подачи икры – бутерброды: ломтик свежего хлеба намазывается сливочным маслом, сверху тонким слоем кладется икра. Однако даже такое простое блюдо можно разнообразить:

- 1. Вместо свежего хлеба можно использовать тосты или гренки.
- 2. В качестве «подложки» под икру вместо масла можно использовать густые сливки и подкрасить соком свежей зелени. Можно также растереть, к примеру, тунец со сливками и получится нежнейший рыбный паштет. Или сливки растереть с творогом, солью и зеленью.
- 3. Можно поэкспериментировать с формой хлебных ломтиков, нарезав их кружками, треугольниками и т.п.
- 4. Стоит поколдовать и над украшением: чаще всего бутерброды с икрой украшают лимоном, маслинами, зеленью, свежими и малосольными огурчиками.
- 5. Дополнить бутерброд с икрой можно полоской омлета или даже целой глазуньей. Бутерброды можно сделать высокими: двух- или трехслойными с прослойкой из копченого лосося или селедочного масла. Бока бутерброда можно обмазать маслом и обильно обсыпать зеленью – получается ярко и красиво!

Пробуйте, экспериментируйте. Безграничных вам фантазий и приятного аппетита!

Однако помните, покупая черную икру стоит опасаться поддельной, которую часто делают из измельченного и подкрашенного мяса рыбы или морских водорослей, смешанных с рыбьим жиром, или имитируют, используя подкрашенную пищевыми красителями икру щуки, трески, мойвы или палтуса. Напоминаем, что потребление поддельной икры может представлять серьезную угрозу вашему здоровью! В такую икру добавляют жесткие консерванты, например, борную кислоту. Кроме того, зачастую нарушаются условия перевозки и температурный режим хранения.

# ЧЁРНАЯ ИКРАукрашение праздничного стола!

Наступает декабрь – время новогодних и рождественских праздников, подарков и, конечно, традиционных праздничных столов. Одно из них - это блюда с чёрной икрой.

При покупке обратите внимание на следующее:

Внешний вид икры. Настоящая осетровая икра имеет характерный цвет и размер икринок и, как правило, рассыпчатая по консистенции.

Вкус и запах. Настоящая икра практически не имеет запаха рыбы, но имеет тонкий, едва уловимый аромат моря. Резкий запах рыбы – показатель искусственной икры. Вкус осетровой икры очень нежный, с орехово-сливочными нотками. Наличие выраженной горечи может свидетельствовать о том, что были добавлены вредные консерванты.

Мы настоятельно рекомендуем покупать икру только у лицензированных компаний, прошедших сертификацию Canadian Food Agency, и только в крупных магазинах, как Yummy Market, где предлагают черную икру от компании «Русский икорный дом», которая работает на рынке уже более 20 лет и является крупнейшим производителем черной икры в России.





Беседы с Миррой

# ПРАЗДНИЧНЫЙ ПРИЕМ В КРУГУ СЕМЬИ

с приглашенными «лордами и графьями»

Конец года всегда ассоциируется с подготовкой к празднованию Рождества и Нового года. Ноябрь и декабрь наполнены предпраздничными хлопотами и заботами. Нужно определиться где, с кем и как праздновать. Нужно успеть подготовить подарки и подумать о досуге в праздничные дни. А ведь еще и работы невпроворот!

Большинство людей привыкли праздновать «традиционно», однообразно и, как правило, за обильным столом. Всегда ли это хорошо? Традиции – это, несомненно, прекрасно, но возможно пришла пора покончить с однообразием и расцветить ваши праздники новыми идеями и акцентами. Вот несколько подходов, которыми я с успехом пользуюсь для подготовки к праздникам и с радостью подеюсь с вами, дорогие читатели журнала.

Совместные дела, связанные с организацией праздничного мероприятия. Мы их продумываем вместе со всеми участниками мероприятия: членами семьи, родными, друзьями, соседями. Делим обязанности и ответственность за мероприятие по принципу этапности и постановки задач - каждый ответственен за конкретный этап или задание. Должна вам сказать, это очень хорошее упражнение по сплачиванию группы или команды, а также прекрасный способ выявить потаенные таланты.

#### Подготовка подарков

По мере приближения праздников, многих из нас начинает охватывать паника: ведь столько подарков еще нужно подготовить. Мой совет: начните заранее! Для начала определитесь, будете ли вы их покупать или делать своими руками. Купить дорогие подарки - это проще всего, если бюджет позволяет, разумеется. Но гораздо лучше, если ваши подарки будут необычными, удивительными праздничными сюрпризами. Здесь нужно подумать и учесть желания и интересы тех, для кого вы готовите подарок, чтобы он был им в радость, приятным и полезным. К примеру, я люблю дарить книги и собственное рукоделие. В этом году я связала шесть длиннющих мягких и теплых шарфов и пару пледов. Уверена, что тем, кому они достанутся, будет очень приятно. Помните, важна не цена подарка, а ваше внимание к человеку и искренность.

Другие подарки, которые я продумала и подготовила в предвестье предстоящих праздников: собственное рукоделие; гаджеты; необычные лампы и предметы интерьера и аксессуары; ваза, наполненная особо любимыми конфетами; набор вкусных чаев; дорожный набор косметических средств (для одной сотрудницы, которой приходится часто путешествовать по работе); красиво оформленное в рамочку письмо-признание и благодарность; парочка необычайно праздничных наборов из скатерти и салфеток; чайный сервиз; несколько красивых кружек из разных стран (кстати, в каждой кружке будет письмо-прогноз на следующий год, составленный лично мной); 4 набора книг Юваль Ной Харари; прекрасно иллюстрированные сказки для малышей и взрослых; редкие граммофонные пластинки Козловского, Эллы Фицжеральд, Магомаева и Руслановой. И это только часть подарков. Когда я смотрю на этот список, то понимаю, что я очень счастливая - у меня много родных и близких мне людей!

#### Наведение порядка в доме

Все сталкиваются с тем, что перед новогодними праздниками неминуема генеральная уборка! Для многих это невероятно скучная, огромная работа, которую они чувствуют себя вынужденными делать. Лично для меня вот уже несколько лет предновогоднее наведение порядка – совсем не проблема.

В свое время я перечитала множество книг по уходу за домом и его организацию. Вот несколько советов, которые я почерпнула из прочитанного и воплощение которых существенно облегчили мне жизнь.

Во-первых, важно понять, что уборка и наведение порядка это разные вещи. Порядок наводится один раз, и регулярная уборка предназначена для его поддержки. В самом слове «порядок» заключен большой смысл, всем вещам - свое конкретное место. А потом стоит только приучить себя и окружающих убирать вещи на свои места.

Во-вторых, 2-3 раза в год я сортирую вещи по принципу: приносит эта вещь радость или нет; нужна ли она мне или просто захламляет мой дом. Например, все прочитанные книги, которые точно уже не буду читать – на вынос. Также я поступаю и с одеждой, обувью, посудой и другими вещами.

И третье - это продуманная организация хранения вещей по сезонности, по частоте использования, а также по доступности и видимости каждой вещи в отдельности или по типу вещей: верхняя одежда, нижнее белье, носки, аксессуары, бытовые принадлежности и так далее. Так что посвятите время продуманной организации вашего дома и наведению порядка. А сделать влажную уборку и протереть пыль – это легче простого!

#### Выбор формата праздника

Здесь есть где разгуляться воображению и можно написать не статью, а целые книги. Поэтому ограничусь лишь несколькими вариантами.

Вне дома: посетить бал, маскарад; уехать в путешествие; провести в гостях, на природе, в ресторане, в необычном месте своего города; устроить катания на коньках, лыжах, на лошадях; устроить соревнования на свежем воздухе.

Дома/в помещении: посмотреть фильмы, которые давно хотелось посмотреть, но было некогда; почитать в тишине; устроить кукольный театр и не только для детей; устроить вечер в традициях другой страны; поиграть в настольные игры; поздравить соседей.

Можно устроить вечер мечтаний - сесть и написать все, что хочется, даже пусть это кажется сегодня совершенно нереальным; просто позволить себе раскрыть границы своего зафиксированного рутиной сознания. Можно устроить «королевский» праздничный прием в кругу семьи с приглашенными «лордами и графьями»; фуршет; Новый год на необитаемом острове, ужин в нирване; провести вечер без электричества - при свечах (для этого, конечно, нужно заранее подготовить еду и напитки). И столько еще всего разного можно придумать!

Важно, чтобы все делалось радостно, с удовольствием, от души. Как этого достичь? Нужно обязательно вначале обсудить и договориться между всеми участниками мероприятия, а затем распределить обязанности и зоны ответственности. И важно помнить, что мероприятие совместное: и подготовка, и само веселье. Ну, а если вы всю подготовку и проведение берете на себя, это тоже возможно, только в этом случае вся нагрузка ляжет именно на вас. Успехов и радости в новогодних приготовлениях! Будьте здоровы!









# МАЭСТРО. ВИРТУОЗ. МЕЦЕНАТ.

В начале этого года я познакомилась с известной в Торонто журналисткой. В беседе она сказала, что недавно брала интервью у моего земляка Юрия Шевчука. Разговорились о знаменитых уфимцах. Я сказала, что Андрей Губин, Земфира тоже из Уфы. От эстрады перешли к классике.

Конечно, я вспомнила и Рудольфа Нуриева, и Федора Шаляпина, которые именно в Уфе впервые вдохнули запах кулис и вышли на большую сцену. Братья Оскар и Ильдар Абдразаковы, Айгуль Ахметшина покорили мировые оперные театры. В Уфе родилась Эвелина Хромченко. Всех и не перечислить. Когда я сказала своей собеседнице о Спивакове, она тут же спросила: "Ну, он то в Уфу, конечно, больше и не приезжает?". Может быть этот разговор и дал рождение моей идее создать серию рассказов о выдающихся земляках.

Владимир Теодорович Спиваков, музыкант с мировым именем, родился во время войны в городе, которого уже нет на карте. У него в паспорте в строке о месте рождения долгие было написано: город Черниковск (даже десятилетия после слияния Черниковки с Уфой). Паспорт заменили только после того, как не стало СССР. В российском паспорте местом рождения стала Уфа.

Он родился на улице Глинки. Любопытная и символичная деталь: в Париже его дом стоит на улице Верди! Его мама, Екатерина Вайнтрауб, работала концертмейстером в клубе уфимского моторостроительного завода. На этом же заводе инженером работал и его отец. Справка о том, что Спиваков Теодор Владимирович работал старшим мастером цеха №1 по производству двигателей для бомбардировщиков недавно была вручена в Уфе его сыну и теперь бережно хранится у Владимира Теодоровича дома.

С тех пор много воды утекло, но художественный руководитель и главный дирижер Национального филармонического оркестра России, президент Московского международного Дома музыки, выдающийся дирижер и скрипач, за право пригласить которого соревнуются самые престижные оркестры мира, до сих пор находит время в своем перенасыщенном графике и приезжает в Уфу.

Особое место в жизни и творчестве Маэстро занимает камерный оркестр «Виртуозы Москвы», который Спиваков основал в 1979 году и которым руководит по сей день. По-прежнему, как и сорок лет назад, коллектив стремится к высокому художественному уровню. Это и является залогом столь длительного успеха. Я помню, как бурно ворвался этот ансамбль в нашу советскую жизнь. Все буквально застывали у экранов черно-белых телевизоров, слушая музыку в их исполнении. Благодаря «Виртуозам Москвы» многие в СССР впервые познакомились тогда и в последующие годы с музыкой Денисова, Шендера, Губайдулиной, Пярта,

Маэстро говорит, что «Виртуозы Москвы» - это целая жизнь. Это важная часть биографии многих людей. Люди, которые не видели друг друга по 15 лет, встречаются в разных точках земного шара - бывшие музыканты непременно приходят на концерты. Их навсегда объединил оркестр. Кстати, большая часть концертов коллектива Спивакова проходит в своей стране, это его принцип. Объездили музыканты весь бывший СССР, и везде из ждут друзья для оркестра границ по-прежнему нет.

Спиваков был знаком с Рудольфом Нуриевым и гордится знакомством со знаменитым земляком. Они впервые встретились на гастролях в Лос-Анджелесе во времена железного занавеса. Маэстро с улыбкой вспоминает, что Нуриев первым подошел к Спивакову, обнял его и сказал: "Володя, привет. Ты же тоже из Уфы? Ну, не слабые мы ребята из Уфы!"

Все знают, что Владимир Спиваков часто выступает членом жюри известных Международных конкурсов (Париж, Генуя, Лондон, Монреаль). Он - президент конкурса скрипачей имени Сарасате в Испании. В 2002 году возглавлял жюри скрипачей на XII Международном конкурсе имени П. И. Чайковского в Москве. Но мало кто знает, что в городе, где он родился, маэстро проводит международный конкурс скрипачей его имени. В сентябре этого года прошел второй конкурс. И уже ясно, что всех его победителей ждет счастливая судьба на сцене. Доказательством этого служит тот факт, что за право получить выступление лауреата первой премии первого конкурса скрипачей Даниэля Лозаковича (Стокгольм, Швеция) борются лучшие залы мира, а в 2019 году в турне по Соединенным



Спиваков - частый гость на уфимском телевидении. 17 сентября 2018 года.

Штатам Америки вместе с Национальным филармоническим оркестром под управлением Спивакова он выступит в качестве солиста. Маэстро называет такой старт космическим.

Кстати, именно музыканты оркестра «Виртуозы Москвы» проводят отбор участников на конкурс Спивакова в Уфе. В связи с конкурсом хочется упомянуть об одном из направлений деятельности музыканта, которым он занимается незаметно, по пути, но которое имеет колоссальное значение для карьеры талантливых исполнителей. Это развитие меценатства.

Победителю I конкурса скрипачей в 2016 году Даниэлю Лозаковичу в Уфе вручили инструмент туринского мастера XIX века Карло Джузеппе Оддоне. В финале II конкурса принимали участие 12 скрипачей в возрасте от 16 до 26 лет. Победитель получил уникальный инструмент 1912 года работы известного итальянского мастера Антониацци. Вторая скрипка - работы Жюля Гранджона 1848 года – тоже бесценна. Обе скрипки предоставлены меценатами. Третью скрипку купил для лауреатов сам Спиваков вместе со своими друзьями у замечательного русского мастера Игоря Улицкого. Эти инструменты божественный подарок, потому что ни один молодой музыкант не в состоянии сегодня их приобрести, они становятся все дороже и дороже.

Приблизительная стоимость скрипки Антониацци – 140 тысяч, Гранджона – 40 тысяч, Улицкого - 18-20 тысяч долларов.

В недавнем, сентябрьском, интервью Маэстро рассказал моему сыну, тележурналисту Азату Самерханову, что скрипка, которую получает победитель конкурса Спивакова, остается музыканту в личное пользование до конца жизни и объяснил почему это для него важно. Мировая практика такова, что призеры конкурсов скрипачей получают скрипки, изготовленные руками мастеров, только на определенный срок, обычно на три года. А потом эту скрипку у музыканта забирают. Одна из учениц Спивакова, например, год назад на одном из конкурсов получила инструмент Гваданини стоимостью миллион долларов, но ей придется его вернуть.

В 1984 году Леонард Бернстайн подарил Спивакову дирижерскую палочку, с которой он не расстается по сегодняшний день. Спиваков также играет на одной из самых дорогих в мире скрипок. Цена его «Страдивари», которую Маэстро носит в неприметном синем футляре, превышает два миллиона долларов. Для него скрипка - это продукт духа, который невозможно воспроизвести даже при помощи самых современных технологий. Маэстро, зная, что молодые музыканты не имеют средств на покупку дорогой скрипки, и на своем опыте понимая, что значит в музыкальной карьере такой инструмент, дает юным талантам такую возможность.

Спиваков многое делает для воспитания молодых талантов на родной земле. Влияние его деятельности в Уфе невозможно переоценить. После I конкурса в Башкирии семь с половиной тысяч детей начали заниматься музыкой. Эта цифра потрясла самого Маэстро.

В Уфе работает Академия фонда Владимира Спивакова в Республике Башкортостан. Это музыкальная школа, семинары и мастер-классы в которой проводят выдающиеся солисты Национального филармонического оркестра России под управлением Маэстро. В апреле этого года во время сессии Академии Спиваков, несмотря на занятость, прилетел в Уфу буквально на считанные часы, поскольку понимает, насколько важны для детей личные встречи, и как они могут повлиять на их дальнейшую судьбу.

Не устаешь удивляться, как в этом человеке может сочетаться мощь и романтика, жесткий график и забота о людях, мировая слава и привязанность к малой родине, безудержная эмоциональность и сдержанность, бушующий музыкальный талант и ежедневный титанический труд, бокс и скрипка. Я думаю, что Маэстро сам дал объяснение. Когда-то он сказал, что им движет любовь: «Это любовь. Любовь ко всему. К людям. К тому, чем ты занимаешься. К природе. К новому дню. К восходу солнца, к спящей заводи».

#### Фарида Самерханова



Маэстро с воспитанниками Академии Фонда Спивакова в Республике Башкортостан.



Вкус моего детства – это вкус овощных супов. Овощи, немно-

разваренных овощей, супов-рагу - Тогда орегано и базилик. Перед

#### Итак, сегодня готовим вместе золотистый суп-пюре.

#### ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

- 4 литра воды
- 3 ст.л. виноградного или кокосового
- 1 крупная головка лука красного, очищенная, тонко нарезанная
- 1 средняя головка лука репчатого, неочищенная
- 1 средний сквош или небольшая тыква, 1 средняя репа, 1 средний кабачок цуккини, 1 крупный красный или оранжевый болгарский перец - нарезанные кубиками

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

# **ЗОЛОТИСТЫЙ** ОСЕННИЙ СУП-ПЮРЕ

- 2 большие моркови, 1 средний пастернак и 2 средних стебля сельдерея - нарезанные кружочками
- 2 чашки капусты и 4 чашки брокколи, крупнонарезанные
- 5 крупных зубчиков чеснока и примерно 4-5 корня имбиря, нарезанных поперек
- 1 чашка зеленого горошка
- по 2 ч.л. порошка кориандра и тмина
- по 1 ч.л. порошка куркумы и молотого черного перца
- 4-5 ч.л. соли (или меньше по вкусу)
- 2 веточки свежего или 1 ч.л. сушеного тимьяна

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 чашки слегка обжаренных нарезанных орехов или семян
- ½ ч. л. кайенского перца или перца
- 1 чашка цельного кокосового молока

#### ДЛЯ БОЛЕЕ НАСЫЩЕННОГО ВКУСА:

- используйте свежий тимьян вместо сухого
- добавьте нарезанные травы укропа, кинзы или петрушки
- сбрызните кокосовым молоком, трюфельным или поджаренным кунжутным маслом
- добавьте жареные грецкие орехи или семена подсолнечника

#### ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ

- 1. Доведите воду до кипения, добавьте неочищенную луковицу, сквош, репу, морковь и пастернак. Накройте крышкой, уменьшите огонь до среднего и варите 15 минут.
- 2. Обжарьте нарезанный красный лук при средней температуре до золотистого цвета (около 10 минут), отставьте в сторону.
- 3. Добавьте оставшиеся ингредиенты в кастрюлю с супом за исключением зеленого горошка, брокколи и обжаренного лука. Снова доведите до кипения, затем уменьшите огонь до малого, чтобы суп едва кипел. Готовьте под крышкой в течение 10 минут, затем выключите огонь и дайте постоять 5 минут.
- 4. Осторожно достаньте из супа целую луковицу, отрежьте половину, очистите от корки, измельчите и снова положите в суп.

- 5. Затем можно полностью протереть суп при помощи ручного миксера прямо в кастрюле и добавить кокосовое молоко. Или другой вариант - оставить половину овощей непротёртыми. Для этого переложите часть овощей в высокоскоростной термостойкий блендер, добавьте кокосовое молоко и одну чашку процеженного бульона из супа. Постепенно увеличивая скорость, смешайте до однородной массы. Затем залейте смесь из блендера обратно в суп.
- 6. Добавьте горох, брокколи и обжаренный лук. Перемешайте.
- 7. Попробуйте и если нужно, добавьте на вкус специи, соль, перец.
- 8. До подачи на стол подержите суп в кастрюле еще минут 10 и по желанию добавьте любые из дополнительных ингредиентов для более насыщенного вкуса.

Приятного аппетита. Наслаждайтесь и будьте здоровы!

В заключение. Оставшийся суп прекрасно хранится в герметичных контейнерах в холодильнике в течение недели, а в морозильной камере до 6 месяцев. Также разогретый суп можно использовать в качестве основы для тушеных блюд.







#### Юлия Бочкарева Социальный работник,

психотерапевт 647-806-4136

Конфиденциальные консультации Принимаю страховки









# ПУТЬ ЖУРНАЛА «Будь Здоров!» в 2018 году

В преддверии наступающего года все мы подводим итоги уходящего 2018 года. Каковы же итоги года для журнала «Будь Здоров»? - Мы продолжали освещать различные аспекты широкой и многогранной темы здоровья.



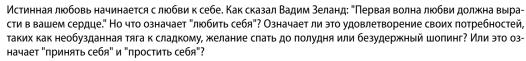
#### ЯНВАРЬ 2018: Физическая активность и спорт

Возможно ли "разогнать метаболизм"? Как физическая активность влияет на психическое здоровье? Как определить свой тип телосложения и какое влияние это имеет на режим питания и систему тренировок? Январский выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящён физической активности и активному образу жизни.

#### ФЕВРАЛЬ 2018: Любовь и гармоничные отношения

В преддверии предстоящей весны февральский выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящён теме любви, созданию и сохранению счастливых гармоничных отношений и всему, что с этим связано.

Знаете ли вы, что согласно восточным учениям отношения между любящими партнерами рассматриваются как обмен энергиями: женщина, накопив энергию Земли, даёт ее мужчине - через секс, тепло, заботу, уют, вкусную еду и т.д. Мужчина принимает эту энергию, трансформирует в энергию созидания и благодарно отдаёт назад женщине материальными плодами своего труда. Это, согласно восточным учениям - идеальные отношения и гармоничный союз.



Как избавиться от стресса, который пронизывает нашу жизнь, вызывая болезни и преждевременное старение? Как сохранить любовь? Как достичь настоящей близости: не скованной комплексами, болезненным смущением-стеснением и множественными предрассудками, и предубеждениями?



#### МАРТ 2018: Энергия – жизненная сила

Наступает весна и время просыпаться после зимней спячки и наполняться жизненной ЭНЕРГИЕЙ, которой и посвящён мартовский выпуск журнала "Будь Здоров!".

Согласно древним восточным учениям, энергия наполняет абсолютно все живое на нашей планете. В наше время и западная наука признает существование внутренней энергии, от уровня которой зависят наши главные возможности. Все громче звучат голоса о том, что ЭНЕРГИЯ, а не время – это главная валюта и наш самый драгоценный ресурс. Все, что мы делаем, требует энергии, поэтому наша эффективность, успешность, здоровье и счастье основаны на умении мудро распоряжаться этим бесценным ресурсом.



#### АПРЕЛЬ 2018: Здоровый дом

Весна - это время пробуждения и обновления, время весеннего очищения - и не только знаменитой весенней очистки организма, но и, конечно, наших домов. Поэтому апрельский весенний выпуск нашего журнала посвящен теме "Здоровый дом".

Благодаря распространению восточного учения Фень-Шуй, мы больше узнаём о том, как внутреннее устройство дома влияет на здоровье и благополучие его обитателей.

Но много ли мы знаем о той земле, на которой стоит наш дом, и о том, что его окружает? Знаете ли вы, что даже современная западная наука признаёт существование геопатогенных зон, мест, которые наши предки называли "гиблыми"? А знаете ли вы, что растения вокруг наших домов обладают способностью наполнять нас энергией или, напротив, забирать ее? Знаете ли вы, что согласно многим древним учениям, дома, как и люди, могут болеть. По каким же признакам можно узнать "болен" ли ваш дом? И как его "излечить"?



#### МАЙ 2018: Лето в Торонто

В Торонто наступило долгожданное лето, чему и посвящён майский "летний" выпуск журнала.

Лето в Торонто - чудесная, увлекательная пора. Пора фермерских рынков, шумных, ярких праздников и летних фестивалей - кулинарных, музыкальных, этнических и многих других.

Также лето - это прекрасное время зарядиться солнечной летней энергией, поправить или укрепить здоровье, привести в порядок свои мысли и жизнь.



#### ИЮНЬ 2018: Психическое здоровье

Июньский выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящён психическому здоровью - одному из самых важных аспектов нашего самочувствия и благополучия.

Согласно древним восточным учениям, психическая энергия изначальна, а все прочие виды энергии являются ее производными. Считается, что от уровня психической энергии зависит здоровье и благосостояние человека: она участвует во всех жизненных функциях организма и является основой иммунитета.











При этом, согласно устрашающим статистическим данным, 1 из 5 канадцев испытывает проблемы, так или иначе связанные с психическими расстройствами. И это не удивительно. Все мы подвержены многочисленным стрессам, связанным с риском потери работы, одиночеством, социальной изоляцией, нехваткой денег, или просто со стремительным темпом жизни, хроническим недостатком времени, ежедневно обрушивающимся на нас потоком информации и другими факторами.

#### ИЮЛЬ 2018: Экология жизни

Июльский выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящен экологии жизни. Экологии в широком смысле, начиная с нас самих (экология мысли, речи, поведения и отношений) до экологии внутреннего домашнего пространства, которая, конечно, не только тщательно вымытые полы и отсутствие пыли, и экологии окружающей среды, которая продолжает оставаться злободневной темой.

Задумывались ли вы, что к загрязнению воздуха, воды, почвы добавились шумовое, световое, радиоактивное, вибрационное, визуальное и, особенно, информационное загрязнение - поток дисгармоничной, хаотической, ненужной, неподходящей и недостоверной информации.

Соблюдение экологической чистоты вашей жизни — это задача первостепенной важности. Прежде всего — это забота о собственном здоровье; необходимость больше узнавать об окружающем мире и учиться в нем правильно жить, а также неустанно познавать и совершенствовать самих себя!

#### АВГУСТ 2018: Сахарный диабет

Августовского выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящён сахарному диабету.

Знаете ли вы, что диабет затрагивает более 11 миллионов жителей Канады, т.е. каждый третий канадец или болен диабетом, или находится в пред-диабетном состоянии. Известно ли вам, что диабет — это коварная болезнь, симптомы которой могут начать проявляться только на стадии развития тяжёлых осложнений? Нередки случаи, когда о заболевании становится известно, когда человек оказывается в палате интенсивной терапии, в состоянии, близком к диабетической коме.

Каков же истинный размах этой проблемы? Какие симптомы этой болезни? Возможно ли ее избежать? Возможно ли контролировать диабет, облегчить его течение, уменьшить риск осложнений, не допустить развития?

#### СЕНТЯБРЬ 2018: Социальное здоровье

Сентябрьский выпуск журнала "Будь Здоров!" посвящён социальному здоровью. Независимо от нашей «интровертной» или «экстравертной» сущности, все мы являемся частью окружающего нас людского сообщества, и от того, как мы эффективно взаимодействуем с ним, напрямую зависит наше здоровье и благополучие.

#### ОКТЯБРЬ 2018: Почему возникают болезни

Октябрьский выпуск журнала посвящен актуальному вопросу: «Почему возникают болезни?» Виноваты ли в этом проблемы экологии, неблагополучная генетика или образ жизни: неправильное питание, вредные привычки и недостаток физической активности? Связано ли это с негативными эмоциями, которые разрушают наши органы, или нарушенным течением энергии Ци в наших домах и наших телах, как считает китайская медицина? А может быть это связано с отклонением от нашей природной сущности, как полагает Аюрведа - древнеиндийская наука о счастье и здоровье?

Постоянным читателям журнала «Будь Здоров!» хорошо известно, что все выпуски журнала – тематические, а большинство статей - авторские, оригинальные материалы, предоставленные специально для нашего журнала специалистами традиционной и альтернативной медицины, экспертами в других областях. Так, в этом году мы продолжили наши постоянные рубрики, такие как популярная страничка «Беседы и Миррой», «Вопросы психологии» с Ириной Петровой и рубрику о гомеопатии с Наташей Зарубин.

Кроме того, мы начали несколько новых рубрик, таких как «Путешествие в мир здоровой кулинарии» с шеф-поваром Дорис Фин, «В Онтарио за грибами – круглый год» со Светланой Полтавец, «Йога для здоровья» с Ольгой Данилевич, «Финансовое здоровье» с Мариной Нейман-Фишман, а также серию статей о методе тренировок по уникальной системе Gyrotonic® с Натальей Ботовой и статей о целительных свойствах натуральных эфирных масел с Катей Копыловой, уникальный цикл статей об истории развития русского языка с Виталием Литвиновым, ряд статей в рубрике «Красота и здоровье» с Еленой Грозя и Светланой Гоголь, серию статей в рубрике «Прикладная психология» с Еленой Белобородовой и в рубрике «Вопросы остеопатии» с Викторией Красков, а также ряд статей о знаменитых уфимцах с Фаридой Самерхановой.

Журнал "Будь Здоров!" вы можете найти в таких магазинах, как Yummy Market (северный и южный), Starsky (Aurora & Etobicoke), Aurora Deli, Richmond Hill Deli, Книгомания и многих других, а также в медицинских офисах, зубных клиниках. Каждый желающий может ознакомиться с материалами журнала, посетив наш вебсайт www.BeHealthyMagazine.ca или нашу страницу на Фейсбуке www.fb.com/ BeHealthyMagazineCa. Там же вы найдете статьи из предыдущих выпусков, анонсы о предстоящих мероприятиях, например, о наших семинарах о здоровье, информацию об авторах и много другого интересного и полезного материала.

# **ЧЕМ ЕЩЁ ОЗНАМЕНОВАН** уходящий год для журнала «Будь Здоров»?

Начиная с февраля 2018 года, мы проводим ежемесячные бесплатные информационные Семинары о Здоровье. Главный редактор журнала, Евгения Бакчинова, знакомит участников семинара с темой и основными статьями текущего выпуска. Затем, как правило, выступает три лектора, которые освещают волнующие читателей темы, например, как понять детей 21 века, фень-шуй для здоровья и благополучия, как эфирные масла могут помочь уберечься от инфекций и простуд, и многие-многие другие. Каждый из участников семинара может задать интересующий его вопрос выступающему, встретиться с авторами статей - специалистами в области традиционной и альтернативной медицины, получить или записаться на консультацию. Для каждого участника — это прекрасная возможность не только встретиться с редакцией и авторами журнала, но и получить свежий выпуск журнала из первых рук!

Что ещё? - Множество мероприятий и проектов, направленных на сохранение и укрепление здоровья членов нашей русскоязычной общины. Например, таких как кросс "За здоровьем!" по живописному берегу озера Онтарио. Представьте: прекрасное весеннее утро, замечательное настроение, легкий бриз от озера, щебетание птиц и плеск воды. Кросс начинается с 30 минутной зарядки-разминки, которую проводит популярный фитнес-инструктор и постоянный автор нашего журнала, Наталья Ботова. А затем мы начинается сам кросс - за здоровьем! - по живописнейшему маршруту вдоль озера.

Представили? Нравиться? Тогда присоединяйтесь к нам в следующем году - всей семьей, приглашайте друзей. Приезжайте заранее, чтобы осмотреться, погулять, подышать воздухом. Мы не просто думаем о том, как улучшить свое здоровье, а активно стремимся к этому. Здоровье сейчас и активное долголетие в будущем - это про нас!

В 2018 году наш журнал принимал активное участие в организации Дней Здоровья.



















Например, Дня Здоровья в китайском стиле, где участники получили уникальную возможность окунуться в утонченную, мистическую атмосферу традиционного Китая с традиционной китайской чайной церемонией и дегустацией эксклюзивного чая, обедом из блюд традиционной китайской кухни, занятиями цигун и тай чи, лекциями на тему "И-Чинь" (Yi Chin) -древнейшей "науки о жизни" и др., а также Дня Здоровья в индийском стиле, приуроченного к приезду в Канаду доктора Субрамани Рао – потомственного доктора Аюрведы с 26-летним стажем и основателя клиники Сваастья в южной Индии, где гостей встречал горячий душистый чай масала: индийский чай с молоком и специями. Программу продолжили занятия йогой, знакомство с мистическим миром нумерологии, вкуснейший обед из традиционных индийских блюд, лекции об Аюрведе и пользе дыхательной гимнастики и многое другое.

Журнал «Будь Здоров!» выступал информационным спонсором таких значимых событий и мероприятий, как ежегодный Русский гала-бал в Торотно, организованный Русско-Канадским Культурно-Просветительным Обществом, фестиваль Taste of Russia, марш-шествие Бессмертный Полк, праздник Сабантуй, проводимый Татарской и Башкирской общиной Берлек, интеллектуальной игры «Квиз, плиз» и многие другие.

За достижения в области журналистики, а также весомый вклад в деятельность этнических общин Торонто и Канады, наш журнал удостоен высокой правительственной награды – Canadian Ethnic Press & Media Award 2018.

**ELENA ZAVYALOVA** 

**Insurance Broker &** 

**Financial Advisor** 

Tel: 647-402-9689

e: elena.zavyalova@gmail.com

#### Kate Kopylova

Тай Массаж Бесплатные консультации по использованию ароматических масел

тел: (289) 801-3727

fb.com/ KateHealthyLivingAdvocate/

#### Natasha Zarubin ГОМЕОПАТ

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

416.274.3027 homeopathyland.com

#### ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ

Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association

#### Алекс Троценко

• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА

Врач-ортопед с 20 летним стажем



наше внимание и **ПРОФЕССИОНАЛИЗМ** 

ПОМОГУТ ВАМ улыбаться чаше!

Алена Ассанович Registered Dental Hygenist

(647) 997-2881

### рина Петров 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

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

- Все виды лечения зубов и десен
- - Хирургия

416-630-0052 (Консультации бесплатно) ВИКТОРИЯ КРАСКОВ (Viktoria Kraskoff)

Медицина

ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

(416) 835-5114 curewithknowledge@ hotmail.com

#### ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА PhD, Ont. Mental Health Counselor КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК

- Помощь в трудных жизненных ситуациях • Снятие стресса и напряжения
- (обучение) • Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного спенария

647-772-0383 bea-46@mail.ru

Если у вас проблемы с весом, вредные привычки, стресс, бессонница, фобии, панические атаки, проблемы в

#### Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!

Любовь Ревенко Сертифицированный гипнотерапевт

416-602-2130

## **УЛЬТРАЗВУКОВАЯ ЛИПОСАКЦИЯ**

Абсолютно безопасный и полностью безболезненный метод устранения подкожно-жировой клетчатки, основанный

416.300.6202 (Ирина) "Live The Life"

на принципе кавитации

4646 Dufferin Street UNIT 4, NORTH YORK

### **Best Beauty Center**

- Комплексное лечение и поддержка вашей кожи

КРАСОТА ВАША -ЗАБОТА НАША

416.521.9395 416.892.2731 www.bestbeautycenter.ca

снижения веса и коррекция фигуры

• МАССАЖ для похудения • АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

**Vitaly Karataev** RMT (Ontario), MD (Russia)

4646 Dufferin St. Unit 3 647-281-7654

### "SWITCH"

Эффективная методика

nealth for you & your family!

> Tatiana Apanovitch Sales Representative

416.564.9870 (direct) 905.508.8787 (office)

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

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

> BathroomsShowers Powder Rooms

### **FULL RENOVATION**

(647) 720-8109

#### Консультант по красоте

647.968.0171

- Индивидуальный подбор косметических средств
- Программы проблемной кожи
  - Девичники и вечеринки красоты
  - Подарки к праздникам



многопрофильная КЛИНИКА Медицинские и косметологические услуги

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

#### Светлана Петлах

Tel: (416) 270 8591

#### Кухни <u>ІКЕ</u>А 416-826-1601

- Granite countertop, backsplash

### <u>ПОЛНЫЙ</u> PEMOHT КУХН

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

647.720.8109

### **Wood furniture** & Art

Live edge

#### ANY WOOD. ANY SIZE.

IMPROVE CENTRE 7250 Keele St Unit 51

Tel: (613) 286-3400 realwood.ca





# **Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES**

# ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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









# Emergency dental services

- Принимаем все виды страховок
- · Welfare/York region walfare
- · Family benefits

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a Открыты 7 дней в неделю