BE HEALTHY
Будь Здоров!
BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE
December 2018

ИСКУССТВО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

«ОФИСНАЯ» ЙОГА

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ НАРКОМАНАМИ

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ ЭФФЕКТЫ АРТ-ТЕРАПИИ

ВОЗМОЖНО ЛИ «НОРМАЛЬНО» **ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ?**

ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ: ПРОГРАММА ART AT HEART

стр. 4

4 Лечение искусством: программа Art at Heart

5 Целительные эффекты арт-терапии

6 Театр. Мозаика впечатлений

8 Искусство быть самим собой

10 Трюфели – самые дорогие грибы в мире

12 Новый взгляд на психическое здоровье: анти-антидепрессанты

13 Черная икра - бесценный дар для здоровья

14 «Офисная» йога для шеи и плеч

16 Эфирные масла для детей

17 История декоративной косметики и искусства макияжа

18 Масло конопли (CBD): использование в медицине

20 Новости медицинской эстетики

21 Возможно ли «нормально» жить с диабетом?

22 Лечение критических заболеваний методами альтернативной медицины: где найти средства?

23 Рак груди с метастазами в кости: новые возможности лечения

24 Почему люди становятся наркоманами

25 ООН: Всемирный доклад о наркотиках 2018

26 Фёдор Шаляпин: Начало

28 Золотой цвет бренди Cortel Napoleon

30 Великолепный праздничный шоколадный торт со свеклой

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Photography:
Sergei Fedorov

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

Advertising
Dina Ivanina, Victoria Petrova,
Rima Spojniqov

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 | 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.

ЛЕЧЕНИЕ ИСКУССТВОМ: программа Art at Heart

Эпилепсия является хроническим расстройством мозга, проявляющимся у людей в любом возрасте. Более 50 миллионов во всем мире страдают эпилепсией, делая это неврологическое заболевание самым распространённым в глобальных масштабах.

Припадки, которые могут случаться как раз в год, так и до нескольких раз в день, проявляются в виде кратковременных непроизвольных судорог в какой-либо части тела или по всему телу. Они могут иметь форму как незначительных провалов в памяти или мышечных спазмов, так и тяжёлых, продолжительных конвульсий, и иногда сопровождаются потерей сознания и утратой контроля над функциями кишечника или мочевого пузыря.

На протяжении столетий эпилепсия была окружена страхом, непониманием, дискриминацией и социальной стигматизацией. Развитие эпилепсии может вызвать у больного чувство неуверенности, стыда, трудности общения, а также серьёзные физические, психологические и социальные проблемы. Люди, у которых случаются припадки, как правило, чаще имеют другие проблемы физического характера (переломы, ушибы), связанные с припадками. Для них также характерны психические расстройства – от тревожных состояний до депрессии.

Благотворительная организация Art at Heart, расположенная в Vaughan, посвятила одну из своих программ арт-терапии детям с неизлечимой эпилепсией. «Я сама страдала эпилепсией в более молодом возрасте», – говорит Юлия Иванисова, основатель и исполнительный директор Art at Heart. «Я хорошо знаю состояние, когда тело и мозг парализованы приступом. Вот почему, когда я узнала, что в больнице SickKids есть класс эпилепсии, я сразу приняла решение о проведении там курсов арт-терапии.

Мы работаем с SickKids более 2 лет, где мы проводим еженедельные уроки рисования для хронических стационарных пациентов. В 2018 году наша программа была официально добавлена в класс эпилепсии. Класс эпилепсии – это школа на территории больницы для детей в возрасте от 8 до 12 лет, страдающих неконтролируемыми припадками.

Уроки искусства делают чудеса. Дети, которые раньше были совершенно необщительными, сначала начинают наблюдать, как учитель рисует или делает скульптуру, а потом довольно скоро сами готовы творить. Был один мальчик, который постоянно носил шлем и никогда ни с кем не разговаривал. Постепенно он начал задавать вопросы и активно участвовать в уроках рисования, а в конце учебного года он даже нарисовал портрет нашей учительницы Валерии Кузнецовой.

Это был приятный сюрприз для нас и даже для врачей. Дети испытывают радость от того, что они не одиноки».

Арт-терапия появилась в середине прошлого века и является относительно молодой наукой, соединившей в себе изобразительное искусство и психологию. Помимо эпилепсии, арт-терапия используется, чтобы помочь людям и с другими хроническими заболеваниями и состояниями. Арт-терапия даёт возможность пациенту выразить трудности, которые он испытывает во время адаптации к жизни с хроническим заболеванием и посредством творчества описать болезненные личные переживания, связанные с состоянием его здоровья, которые пациент не может описать словами. Настолько они тяжелы. Другими преимуществами арт-терапии являются управление поведением, развитие как навыков межличностного общения, так и самостоятельности, и снижение уровня стресса.

Благотворительная организация Art at Heart была создана в 2016 году и с тех пор успешно развивается. В настоящее время Art at Heart предлагает программы арт-терапии для больных, нуждающимся в длительном уходе, в SickKids, Mackenzie Health Hospital, а также в домах престарелых.

«Мы стремились, чтобы участники программы имели возможность общаться друг с другом, развивать свою самооценку, получить навыки борьбы с болезнью посредством художественного творчества», - рассказывает Юлия Иванисова. «Каждый раз, когда пациент создаёт художественное произведение, это ощущается как маленькая победа, потому что это ещё один шаг к улучшению его психологического благополучия, что крайне важно для борьбы с любой болезнью».

Символ Art at Heart – это сердце из полевых цветов. Он очень поэтичен и значим. Кто не восхищался тем, как тонкий стебелёк полевой ромашки прорастает сквозь асфальт там, где, казалось бы, не место для жизни. Подобно полевым цветам, творчество утверждает жизнь, дарит надежду и свет, и в этом его уникальная целительная сила. Цель Art at Heart в том, чтобы подарить возможность творчества, а значит помочь исцелению тем, кто больше всего в этом нуждается. И для этого не надо огромных денежных вложений, достаточно просто объединить людей, у которых есть сердце. Для получения дополнительной информации и пожертвований посетите **www.artatheart.ca.** Будьте здоровы!

Целительные эффекты АРТ-ТЕРАПИИ

Целительные эффекты легко объясняются, если их толковать с точки зрения религиозной картины мира. Человек создан по образу и подобию Творца. А это в свою очередь значит, что он подобен Творцу в главном – в возможности и стремлении творить, создавать, организовывать Космос (греческое «порядок») из Хаоса.

Поэтому человек, который не занимается само-актуализацией (творчеством), начинает чахнуть как растение без воды или солнечного света. Он сбрасывает листья, не цветёт и помочь может только… арт-терапия.

Почему же люди в наше время не могут удовлетворить свою потребность в само-актуализации?

Ещё какую-то сотню лет такой проблемы не существовало. Бытовая жизнь всех социальных слоёв общества (от дворян до крестьян) была насквозь пронизана творчеством. Человек сам создавал внутренний интерьер своего жилища, одежду и предметы утвари. Сам музицировал, чтобы развлечь себя в праздники и сам рассказывал сказки... Ещё сто лет назад взгляд был прикован не к экрану телефона, компьютера или телевизора, а к колеблющемуся пламени – костра, свечи, камина... А в пляшущих язычках живого пламени воображение способно рисовать картины, которые не заменит никакое голливудское кино!

Но времена изменились и ежедневное творчество исчезло из жизни массы людей, искусство поселилось в музеях, а человек без творчества начал хиреть. И тогда на помощь пришла психология, послав вперёд свой авангард – арт-терапию.

Прежде всего этот вид терапии способен помочь людям с тяжёлыми невротическими расстройствами, поскольку арт-терапия легко позволяет обходить цензуру сознания и вытаскивает наружу все ЛАТЕНТНЫЕ состояния, например, глубоко спрятанные и подавленные личностные конфликты, и вытесненные травмы.

В обычном состоянии сознание человека не пропускает любопытствующих внутрь, и поэтому 95% работы любого психотерапевта – это штурм стен сознания, усыпление его «цензуры» с целью проникнуть в Бессознательное и докопаться до истинных глубинных причин проблем.

В этом то и заключается волшебство арт-терапии! Пациент, который не хочет разговаривать с психологом, может взять в руки комок пластилина и лаконично изобразить свою проблему, при этом сам не осознавая, что делает! А проделав это, через некоторое время он «оттаивает», и у психолога возникает возможность уже словесного контакта. Подобные случаи в истории арт-терапии описаны подробно и сотнями. Случаи о том, как комок пластилина или лист бумаги с карандашом выводили пациента из агрессивного молчания, депрессии, пред-суицидного состояния, из беды...

Кроме того, как показала психиатрическая практика, арт-терапия является мощным средством сближения людей, особенно там, где налаживание «обычных» контактов затруднено. В ситуации отчуждения по причине тяжелых хронических заболеваний, физических и эмоциональных травм, арт-терапия начинает творить чудеса. Будьте здоровы!

Беседы с Миррой

ТЕАТР. МОЗАИКА ВПЕЧАТЛЕНИЙ

«Театр! ... Любите ли вы театр так, как я люблю его...»

- В. Белинский

Да, я люблю театр. С удовольствием смотрю спектакли любых жанров. Хожу в театр с мужем, с мамой, с друзьями. Некоторые постановки смотрела по нескольку раз. Каждый раз открываю для себя новое. Сегодня делюсь с вами своими впечатлениями эмоциями, мыслями.

Московский музыкальный театр им. Станиславского и Немировича-Данченко. Балет "Лебединое озеро".

Красивый холл, великолепный зал... который заполняется людьми. Кто-то входит в зал настороженно и даже с опаской. Многие уверенно, радостно предвкушая праздник творчества и вдохновения, приводят с собой близких, друзей, знакомых.

И вот первые звуки музыки уносят далеко за пределы зала. Старинный замок. Принц Зигфрид томится внутри роскошно убранного зала и от общения с опостылевшими придворными. Принц Зигфрид вырывается на природу и бродит в одиночестве среди леса у озера и видит прекрасную деву... Буря эмоций на сцене захватывает весь зал. Невозможно оторвать глаз от танца: танец Одетты и девушек-лебедей усиливает потрясающая музыка. Она разливается по всему телу, наполняет душу восхищением и восторгом. Зрелище бесподобно, я не разбираюсь в хореографии, но синхронные и отточенные движения и жесты просто завораживают! Забываешь, что это просто танцоры, а не лебеди.

Чары злого волшебника в предрассветный час превращают Одетту в лебедя и расколдовать её сможет только любовь… В ходе постановки сменяются сюжеты, декорации, костюмы; волшебство музыки и грациозность танца пронизывают эмоциями радости и восторга!

Наконец-то я уяснила для себя, почему так много негатива в театре, кино, литературе. Ранее я считала, что негатив в искусстве — это навязывание определённых моделей поведения, и меня это очень угнетало и расстраивало. Но сегодня открыла для себя другую сторону этого феномена. Негатив не воспевается, не констатирует нежелаемое, а призывает задуматься, направляет, показывая, как не следует поступать.

Основные элементы жизни

Не люблю режиссёра Богомолова. Не мой жанр. Это не то, что мне нравится. Но последние два спектакля, которые я посмотрела, — это шедевры актёрского мастерства и виртуозного таланта режиссёра!

Почти пять часов спектакля "Мушкетёры. Сага. Часть I" пролетели, как мгновение. Витиеватость слога и действа завораживает... Сегодня я стала понимать то, что режиссёр пытается сказать своим творчеством. До этого дня я испытывала только шок от его постановок - мата на сцене, резиновых женщин! Но сегодня - шок от талантливо переплетённого «сегодня здесь и сейчас», прошлого, возможного будущего... штрихи ушедшего времени: слова из строк стихов периода СССР и перестройки, примеры нюансов жизни 90-х годов… обличение современного кино как порнографии, а не искусства…

Наверное, подобные постановки уже через 5-10 лет станут непонятными современному зрителю, но меня потрясли сцены о старости, размышления о любви, об искусстве, о семье... **Все это ценности, о которых нельзя забывать, это основные элементы жизни.**

Гротеск некоторых сцен поражал - порой своей циничностью, порой глубиной и неожиданностью взгляда на наше бытие. Лично меня это в очередной раз заставило задуматься о ценности и значимости того, что у меня есть! Вдохновило радоваться тому, что имею и дальше стремиться познавать жизнь. Не бояться её проявлений. Не загонять себя в тупики и ловушки безысходности и отчаяния моментов. Уметь ждать, запасшись терпением и терпимостью. Не бояться того, чего не понимаешь. Не отвергать сразу непонятое, дать ему «выстояться» внутри... Действовать в соответствии с осознанием.

Жизнь - это череда непонятного и порой неохваченного сознанием круговорота происходящего... Жить нужно - несмотря и вопреки! Оставаясь собой. Не страшась бросаться в стремнины бурных потоков бытия, невнятные и непонятные проявления сущего. Идти по жизни, не боясь быть тварью или творцом, не страшась своих и низменных порывов, и проявлений возвышенного. Просто БЫТЬ! Крепко держать нить жизни в своих руках. Не судить, не вешать ярлыки! Что значит жизнь? Смысл сущего — в движении. Что значит смерть? Смысл небытия — замирание до следующего порыва сущего...

Часть зрителей ушла и после первого, и после второго актов. Но те, кто остались, искренне рукоплескали.

Мы за ценой не постоим

Спектакль-концерт по стихам и музыке Булата Окуджавы в театре музыки и поэзии Камбуровой на Пироговке. Зал малюсенький, всего 3 ряда по 20 мест, и простые домашние декорации придавали действу кулуарную и даже несколько домашнюю атмосферу. Как будто бы в гостях на грузинским застолье.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Произведения Булата Окуджавы я помню с детства. Тихий, спокойный, уверенный голос человека, знающего истину и цену людям и вещам. Музыка просто потрясающая! Я сидела и напевала вместе с актёрами песни детских лет (в Советском Союзе Булата Окуджаву знали все!) и с упоением слушала незнакомые песни военных и послевоенных времён. Чудный вечер. Искренняя благодарность руководителю театра Елене Камбуровой за создание такого уголка, где можно отвлечься от суеты и задуматься о Вечном.

Под впечатлением от спектакля я покопалась в интернете. Знали ли вы, что Окуджава был не только поэтом и композитором, но еще и режиссёром, и писателем?

Удивительный мир Константина Райкина

«Лондон-шоу». Пятница. Вечер после напряжённого дня и сложной недели. Я даже задремала в машине... «Планета КВН» — очень удобное помещение с большим количеством туалетов. Немаловажный факт при посещении театров особенно после рабочего дня. Обычно огромная толпа женщин томится в нервном ожидании у дамских комнат, ведь время антракта ограничено. Барная стойка. Буфетчицы обслуживают быстро и живо. Как в самом «Сатириконе», где сейчас идёт реконструкция. Когда была там первый раз, была шокирована быстрым и добродушным обслуживанием, сдачей на любые купюры, вплоть до монет.

Сегодня смотрим спектакль по мотивам «Пигмалиона» — «Лондон-шоу». Талантливая

творческая интерпретация всем давно известного произведения. «Пигмалион» Константина Райкина поражает современной трактовкой и режиссёрском мастерством - умением направить актёрский талант в нужное русло. А сколько удивительных эффектов! Осталось ощущение просмотра немого кино. Спектакль смотрится легко, на одном дыхании. Смешно и познавательно, и заставляет задуматься.

Вначале я знала Константина Райкина как актёра театра и кино: Фигаро в кинофильме «Безумный день или женитьба Фигаро», главный герой в «Косметике врага» и другие. Всегда преклонялась перед его искусством: талантом лицедейства, искусством перевоплощения и мощным стержнем его личности. Но какой он режиссёр! Когда я первый раз смотрела его постановку «Маленькие трагедии Пушкина», меня потрясли отточенность каждого действия, слова, жеста, мимики. Ни капли воды, ни тени суеты — все чётко, конкретно, профессионально. Восторг души и разума! А каких звёзд он вырастил: Сергей Бубнов, Агрипина Стеклова, Глафира Тарханова, Альбина Юсупова, Артём Осипов и конечно же, Максим Аверин, который работал в театре 18 лет!

Каждый поход в театр для меня — это море восторга, праздник высокого творчества, актёрского мастерства и полета души, и, конечно, толчок для дальнейшего развития. Бесконечно радует, что мир изобилует таким количеством творческих гениев и просто замечательных людей!

Сегодня я поделилась с вами, дорогие читатели, фрагментами моих заметок о Театре. Надеюсь, это нашло отклик и в вашей душе. **Будьте здоровы** и счастливы!

Мирра Радий в Интернете
mirraradiy.ru facebook.com/mirraradiy
vk.com/mirraradiy Mirra Radiy
instagram.com/MyPersonalHappiness

ИСКУССТВО БЫТЬ САМИМ СОБОЙ

Мы просыпаемся утром, встаем, идем в ванную и встречаем себя в зеркале. Доброе утро! Нам предстоит провести вместе целый день, принять массу решений. Сами ли мы проживаем это неповторимое сегодня, или что-то живёт в нас, играет нами как марионеткой?

Чаще всего — второе. И мы часто предпочитаем быть марионеткой, потому что так надежнее. Действовать самому — большая ответственность. Но и плату за эту надежность жизнь берет не маленькую: каждый день похож на другой, постепенно наступает онемение и если не становится «мучительно стыдно за бесцельно прожитые годы», то, по-крайней мере, очень скучно и одиноко.

Когда-то, в детстве, мы встречали каждый день как новое, наполненное возможностями, приключение. Что изменилось? Мы рождаемся со встроенным механизмом подражания. И мы создаем себя, постоянно проверяя, как в зеркале, в реакциях близких — приемлемо ли то, как мы себя ощущаем и ведем себя?

Если ребенок действительно любим, то реакции близких учат его, что его желания, чувства и эмоции важны, и что он может полагаться на эти внутренние ресурсы. Но, в большинстве случаев, мамы и папы учат малышей тому, что они не только не важны, а даже опасны, и что для того, чтобы быть любимым, надо перестать замечать их в себе. «Прекрати реветь!», «Все доесть!» и т. д. Постепенно мы перестаем чувствовать и осознавать внутреннее живое начало в себе и начинаем жить по преподанным нам шаблонам. На профессиональном языке это называется неврозом.

Детские психологи говорят об индивидуализации и социализации детей как о взаимосвязанных процессах. А терапевты знают из опыта, что эти процессы продолжаются во взрослом состоянии: отчасти потому, что детские эмоциональные травмы затормозили естественные процессы в детстве, отчасти потому, что, взрослея, мы сталкиваемся со все более сложными задачами.

Проведем эксперимент. Представьте себе, что вы разговариваете с человеком, который вас полностью понимает и принимает. Он (или она) сидит напротив вас в кресле и внимательно вас слушает. Расскажите этому человеку о себе. Как вы себя чувствуете? Какое у вас выражение лица? Какие выражения вы употребляете? Теперь представьте, что в кресле сидит случайный знакомый. Как изменилась ваша осанка и выражение лица? Какие детали вы опустили в рассказе? Теперь представьте, что перед вами — ваш начальник, которого вы не любите, но от которого зависите? Как изменились вы и ваш рассказ? Вы сейчас примерили на себя разные социальные роли. Тонкое понимание разных социальных ролей, умение удерживаться в роли, жонглировать ими, считывать социальную ситуацию, ставить себя в положение не другого человека, что невозможно, но роли, которую он играет в данний момент в контакте с вами — все эти очень сложные навыки мы наработали в процессе социализации.

Обратная сторона того же процесса — индивидуализация, поиски своего «Я». Проведём эксперимент. Сядем поудобнее, закроем глаза и направим внимание в область солнечного сплетения. Дышим медленно и глубоко. Теперь скажем слово «я». Продолжаем глубоко дышать с закрытыми глазами несколько секунд. Откроем глаза. Какие образы и ощущения пришли к Вам во время эксперимента? Они были вам приятны или нет? Вы испытали покой или тревогу? Это состояние внутренней направленности вам знакомо? Индивидуализация — это процесс создания личностных границ. При рождении «я» и «мир» совпадают. В процессе индивидуализации происходит отделение одного от другого.

Можно сказать, что социальное «я» и индивидуальное «я» - как вдох и выдох. Я расширяю свои границы, включаясь в группу (вдох), и сужаю их до индивидульного «я» (выдох). И то, и другое абсолютно необходимо для душевного здоровья.

Но в отличии от дыхания, этому процессу необходимо научиться, и его необходимо корректировать в течении всей жизни. Обычно мы делаем это неосознанно, путем подражания, путем проб и болезненных ошибок.

Начинается это обучение с рождения. Новорожденный ребенок регистрирует стимулы, приходящие извне, и создает представление о том, как устроен мир, и как лучше себя в нем вести. Как часто я один? Если я плачу, как быстро приходит мама, и может ли она меня успокоить? Кормят меня по часам или когда я голоден?

Мама всегда ведет себя одинаково, или иногда она внимательна, а иногда рассеяна? Все это изначальное обучение происходит совершенно неосознанно и находит выражение в нашем неосознанном отношении к миру и людям. На профессиональном языке это глубинное отношение называется «стилем привязанности». Для нас, если мы не прошли курс терапии не научились осознавать свой стиль, он прозрачен. Мы проецируем его на внешний мир и утверждаем, что «люди, в основном, хорошие» или, наоборот, «доверять никому нельзя»; что «я — неумеха, и никогда ничему не научусь», или, наоборот, «если сам на сделаешь, все будет наперекос» и так далее.

Осознав свой стиль, его можно скорректировать, что приведет к более полной и счастливой жизни. Поэтому терапевты обращают на него столько внимания. Мы выделяем несколько стилей: надежный, тревожно-амбивалентный, избегающий и дезорганизованный.

В процессе терапии мы стремимся приблизиться к надежному стилю. Человек, обладающий надежным стилем, твердо стоит на земле: «Что бы не случилось, я с этим справлюсь сам, или найду помощь в других. Если я испытаю негативные чувства, я смогу их пережить и найду поддержку в других». Можно сказать, что человек с надежным стилем обладает устойчивыми личностными границами и доверяет себе и миру.

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
Тел: 416-843-4963

В Онтарио за грибами - круглый год!

ТРЮФЕЛИ – САМЫЕ ДОРОГИЕ ГРИБЫ В МИРЕ

У многих из нас слово «трюфель» ассоциируется с детством и шоколадными конфетами в ярких, привлекательных обертках. Каким невероятно желанным казался в детстве их вкус! Знаете ли вы, что рецепт шоколадных конфет «трюфелей» был создан знаменитым французским кулинаром Антуаном Дюфо в далеком 1895 году? Первыми их стали выпускать кондитеры Франции, а затем и в других странах стали появляться свои «трюфели», приготовленные со слегка измененными ингредиентами и по другим рецептам. В Советском Союзе мало кто пробовал французские «трюфели», но и наши, отечественные, были самым лучшим наслаждением для детей и взрослых, да и не каждый мог их себе позволить.

Возможно, изначально, название конфет «трюфели» в Европе было связано с ассоциацией с редким видом грибов-трюфелей, которые произрастали в лиственных лесах Италии, Франции, Португалии, Швейцарии. Сбор этих деликатесных грибов требовал определенных навыков и производился с помощью специально обученных животных: свиней и собак.

В советское время, мало кто даже из заядлых грибников знал о существовании грибов-трюфелей. Рецепты приготовления блюд с добавлением трюфелей были изъяты из кулинарных книг, как и все другое, что было связано с так называемой «буржуазной кухней», а сами трюфели попали в черный список продуктов, «ненужных» для советского человека.

Во времена же царской России грибы-трюфели поставлялись на экспорт во многие страны. Найдены трюфели были эмигрантами из Италии, Франции и других европейских стран, которых Петр Первый пригласил на поселение в Россию. Постепенно популярность трюфелей в России нарастала. Столицей русских трюфелей целых два века являлась Московская губерния. Пик сбора грибов-трюфелей пришелся на 1814 год, когда российская армия возвращалась домой после разгрома войск Наполеона. Как аристократия, так и простой люд, полюбили этот замечательный гриб. Целые деревни специализировались на промысле этого деликатеса. Во многих губерниях того времени состоятельные граждане закладывали плантации трюфелей в своих лесах и парках. Среди дворян считалось престижным выращивать трюфели на территории своих усадьб. Особенно много посадок трюфелей было заложено в Малороссии.

Трюфели относятся к семейству Трюфелевых (Tuberaceae), в которое входит несколько десятков видов этих грибов. Наиболее известные: Трюфель осенний (Tuber uncinatum), Трюфель гладкий чёрный (Tuber macrosporum), Трюфель зимний чёрный (Tuber brumale), Трюфель настоящий белый (Tuber magnatum), Трюфель летний (Tuber aestivum), Трюфель чёрный французский (Tuber melanosporum) и др.

Трюфели – это подземные микоризные грибы, растущие на небольшой глубине под корнями лиственных деревьев и кустов: дубов, берез, грабов, буков, лещины, вязов, тополей, лип, рябины, боярышника и др. Плодовые тела имеют округлую или клубневидную форму, цвета варьируются от белого, желтоватого до черного.

Настоящие трюфели съедобны (хотя, среди семейства Трюфелевых встречаются и несъедобные грибы). Им свойственны грибной вкус с запахом глубоко прожаренных подсолнечных семечек или грецких орехов и характерный сильный аромат.

Чем же замечателен этот гриб-трюфель? - Является изысканным редким деликатесом, относится к самым дорогим грибам в мире. Гурманы всего мира ценят эти «подземные» грибы за богатый вкус, превращающий любое блюдо в шедевр поварского искусства.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Помимо непревзойденных вкусовых особенностей гриб имеет уникальные лекарственные свойства: укрепляет иммунную систему, является хорошим афродизиаком, возвращает «половую силу», предупреждает воспалительные процессы всех видов, артриты всех типов, оказывает успокаивающее действие, излечивает нервные расстройства, помогает пожилым, страдающим от «старческой немощи», улучшает состояние пациентов при болезни Альцгеймера, регулирует гормональную систему, улучшает зрение, оказывает антиоксидантное действие, повышает тонус сосудов и мышечных волокон, применяется в косметологии (омолаживает кожу и разглаживает морщины). И это далеко не полный список лекарственных свойств трюфелей.

Востребованность, дороговизна, популярность и уникальные свойства трюфелей – как редкого деликатеса, так и натурального лекарства от многих недугов, подвигает предпринимателей в наше время на культивирование грибов в местах, где они раньше не встречались. Как мы уже упоминали, искусственное выращивание трюфелей началось еще в 17 веке.

Но в этой статье мы хотели бы рассказать об успешном предпринимателе, грибоводе-энтузиасте и большом любителе природы с Украины – Александре Джиге.

Александр является выпускником Львовского Лесотехнического института, который в наше время называется Национальным Лесотехническим Университетом Украины. Отец и дед Александра были потомственными лесниками и привили ему с детства любовь к природе, к лесу, к живности и растительности в лесах. Научили разбираться и различать грибы, травы, не бояться физического труда. Друзья Александра подсказали ему о возможности выращивания ценных видов трюфелей, плантации которых были заложены еще со времен Александра Суворова во многих областях тогдашней России.

И вот Александр Джига загорелся этой идеей, разыскал плантации, собрал необходимый споровый материал, приобрел около 20 гектар земли в Винницкой области, засадил ее лещиной, с которой разные виды трюфелей растут в симбиозе, и под каждым кустом засеял споры этих ценных грибов-трюфелей.

Урожай можно будет собирать через 5 лет. Александр призывает всех предпринимателей Украины и других стран, желающих заняться выращиванием трюфелей, и готов помочь всем, кто хочет создать бизнес на основе этих деликатесных грибов. Его цель – восстановить трюфельные плантации на Украине. Таких людей, больших энтузиастов, не страшащихся трудностей, как Александр Джига, немного. Мы глубоко благодарны ему за его деятельность, бесконечно горды им и желаем ему здоровья и успехов в бизнесе!

Говоря о выращивании грибов-трюфелей в Канаде, фермеры в южном Онтарио искусственно разводят ценные виды трюфелей, и блюда из них можно продегустировать в лучших ресторанах Торонто. И если вы еще не знакомы с этим уникальным деликатесом, то в наступающем Новом Году желаем вам посетить один из таких ресторанов, попробовать и оценить этот редкий, самый дорогой, вкуснейший и целебный гриб. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец
СО-АВТОР КНИГИ
“АТЛАС ГРИБОВ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ”

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ:
анти-антидепрессанты

Наташа Зарубин
Family homeopath
tel: 416-274-3027
e: natasha@homeopathyland.com
www.homeopathyland.com

В самом преддверии новогодних праздников всемирно известный журнал «Time» выпустил специальное издание, посвящённое тревожной теме: утрате способности переносить стресс, как нарастающей тенденции. Хроническая усталость и депрессия, возникающие в следствии этого, становятся обычным явлением не только у взрослых, но и у детей, особенно у студентов ВУЗов, подчёркивает журнал.

Британский министр здравоохранения Джереми Хант заявил, что психическое здоровье детей является самым серьёзным пробелом в работе системы здравоохранения. Подростки, в основном девочки, теряют интерес к жизни после того, как им назначают антидепрессанты. Их состояние ухудшается и возникает большая вероятность того, что в конечном итоге им будет поставлен диагноз биполярного расстройства, и они будут вынуждены принимать большое количество лекарств на протяжении жизни.

«Новый взгляд на психическое здоровье» – так озаглавил журнал «Time» свой специальный выпуск.

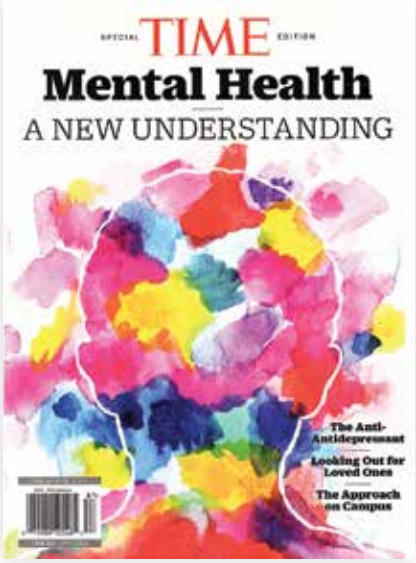
Не слишком ли мы полагаемся на антидепрессанты, которые во многих случаях продемонстрировали свою несостоятельность, а в некоторых случаях приводят к губительным последствиям?

Не разобравшись в сути и глубинных причинах возникновения депрессии, мы просто начали всех без разбора "зомбировать" препаратами, изменяющими уровень гормона серотонина.

При этом профессор психиатрии, доктор Давид Хилей (Dr. David Healy), глубоко изучив проблему, утверждает, что стресс и депрессия не имеют никакого отношения к изменению уровня серотонина в головном мозге. К сожалению, далеко не многие врачи-психиатры прислушиваются к его мнению.

Такие вот важные вопросы затронуты в специальном выпуске журнала «Time». Но есть ли альтернатива фармацевтическим антидепрессантам?

Гомеопатический подход к лечению различных психических расстройств заключается в том, чтобы понять и прочувствовать причину того, что пациент переживает трудное время и, таким образом, не заглушать уязвлённую нервную систему, а наоборот стимулировать инстинкт самоисцеления, который существует в нас с рождения.



При этом, лечение направлено на то, чтобы распознать личность пациента и, сопоставив его с «личностью» (лечебными характеристиками) гомеопатического препарата, помочь стабилизировать состояние больного, во многих случаях - достичь полного исцеления.

Вот всего несколько примеров натуральных гомеопатических препаратов, которые применяются для лечения следующих эмоциональных расстройств:

Aurum
Люди с обостренным чувством ответственности, как правило, возлагающие на себя всю вину за неудачи в жизни. Применяется при лечении сильной депрессии и суицидальных мыслях.

Cimicifuga
Нервное состояние, похожее на электрические разряды. Паническое состояние, ощущение надвигающейся гибели. Как правило возникает после неудачного романа.

Ignatia
Потеря идеала в жизни. Истеричные реакции. Часто такие пациенты сидят за закрытыми дверями и безудержно рыдают.

Sepia
Потеря интереса ко всему. Безразличие ко всем, даже к родным и близким. Чувство бесконечной усталости (например, по причине чрезмерной семейной нагрузки), однако физическая активность может временно поднять настроение.

Stramonium
Внезапные перепады настроения. Находясь в таком состоянии, способны укусить, поцарапать или ударить. Ночью, во сне, видят кошмары, поэтому дети, например, боятся спать одни или плачут во сне.

Pulsatilla
Робкие, плаксивые типы. Очень изменчивы и легко подвержены чужому влиянию. Легко и часто раздражаются на окружающих, но при этом всегда ищут поддержку извне.

Как же воздействуют антидепрессанты на личности и поведение людей, страдающих вышеперечисленными расстройствами? Одним из эффектов является эмоциональное притупление: волнения и беспокойство уменьшаются, но с другой стороны больной может начать безразлично относиться к работе, перестать заботиться о супруге/партнере, детях.

Натуральные же препараты, такие как гомеопатические средства, травы, препараты для эндокринной системы могут помочь пациентам преодолеть сложные жизненные ситуации: развод, смерть близких, аварии, потерю денег или работы, а также помочь выйти из состояния посттравматического расстройства - при этом не вызывая тяжёлых побочных эффектов и не искажая личность пациента. В результате такого натурального холистического лечения жизнь пациентов снова становиться радостной и наполненной смыслом.

Желаю вам крепкого психического здоровья. Если вы хотите обсудить что-то из прочитанного или получить индивидуальную консультацию - обращайтесь и я буду рада вам помочь.

ЧЕРНАЯ ИКРА - БЕСЦЕННЫЙ ДАР ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ!

Чёрная икра (икра осетровых рыб) славится своими уникальными вкусовыми качествами и кроме того обладает удивительной пользой, о которой и пойдет речь в этой статье.

В первую очередь, чёрная икра полезна для здоровья в качестве источника ценных (незаменимых) аминокислот и жирных кислот. Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6 необходимы для нормальной работы сердечно-сосудистой системы. Эти соединения способствуют снижению уровня липопротеинов низкой плотности («плохого холестерина») в крови, тем самым уменьшая вероятность развития атеросклеротических изменений в сосудах. Кроме того, они оказывают регулирующее действие на обменные процессы в организме, укрепляют нервную и иммунную систему, а также оказывают противовоспалительное действие и нормализуют кровяное давление.

Черная икра будет полезна для людей с недостатком железа. У беременных женщин существует повышенная опасность развития железодефицитной анемии, поэтому для будущих мам черная икра будет особенно полезной в виду высокого содержания в ней железа. Также во время беременности многие женщины испытывают дефицит кальция. Как известно, кальций усваивается организмом с помощью витамина D. Употребление большого количества продуктов, богатых кальцием будет бессмысленным, если у беременной женщины отмечается дефицит витамина D. В черной икре содержится достаточное количество этого витамина. Регулярное употребление черной икры (один небольшой бутерброд с икрой в день) заметно улучшает состояние костной ткани.

Кроме того, в черной икре содержится фосфор, который также необходим для формирования костной ткани. Достаточное поступление в организм фосфора благотворно действует на работу нервной системы и помогает справиться с такими состояниями, как бессонница и умственное переутомление.

Также чёрная икра – это прекрасное средство сохранения молодости! Потребление черной икры, даже в небольших количествах, резко активизирует выработку слоями кожи белка коллагена, который отвечает за сохранения молодости кожи.

Разговор о вреде чёрной икры может быть обоснован лишь плохим качеством продукта, поэтому мы настоятельно рекомендуем покупать икру только у лицензированных компаний, прошедших сертификацию Canadian Food Agency, и только в крупных магазинах, таких как Yummy Market, где чёрную икру предлагают от компании «Русский икорный дом», которая работает на рынке уже более 20 лет и является крупнейшим производителем чёрной икры в России. Остерегайтесь подделок.

В заключение. Чёрная икра – редчайший натуральный продукт, восхитительный деликатес и бесценный для здоровья человека дар живой природы. Побалуйте себя чёрной икрой в Новогодние праздники и **будьте здоровы!**

«ОФИСНАЯ» ЙОГА
для шеи и плеч

Нам всем знакомо приятное чувство, когда мы ощущаем прилив энергии: мир становится многоцветнее и радостнее, и мы готовы свернуть горы. Но, чтобы эта энергия появилась, нам нужно снять физические, эмоциональные и ментальные блоки, которые мешают ей свободно течь. Освобождая себя от блоков одного типа, мы влияем на поток энергии наших других составляющих, давая жизненной силе больше пространства и свободы.

Мы уже рассказывали о некоторых упражнениях "офисной йоги" в предыдущем выпуске нашего журнала. Сегодня мы займемся шеей - ведь именно ее узкий канал, соединяющий голову с туловищем, часто становится энергетической пробкой, препятствующей свободному потоку энергии и крови.

Уже невооруженным глазом можно заметить все большее число людей с сутулыми плечами и вытянутой вперед шеей. Такая осанка получила название "компьютерной" или "текстовой". Медики трубят тревогу, так как синдром "текстовой" шеи становится эпидемией, захватывающей всех - от мала до велика.

Что же обычно происходит, когда мы сидим за компьютером или посылаем текст по телефону? - Мы горбимся, выдвигаем голову и плечи вперед, вытягивая шею. Срединные мышцы спины ослабевают, а вся нагрузка падает на шейный отдел позвоночника, изменяя правильное распределение веса.

Знаете ли вы, сколько в среднем весит человеческая голова? - Около 5 килограмм.

В 2014 году американский хирург, специалист по позвоночнику, доктор Кеннет Ханградж, установил, что в соответствии с физической закономерностью, касающейся угла приложения силы и рычага, вес нашей головы составляет:

- под углом в 15 градусов около 12 кг,
- под углом в 30 градусов - 18 кг,
- под углом в 45 градусов - 22 кг, а в 60 градусов - это 27 кг.

При таком весе плечи, голова и шея неизбежно выдвигаются вперед! Шейные позвонки деформируются, диски смещаются, вызывая боль и затекание мышц шеи, плечевых суставов и верхней части спины, головные и затылочные боли, ранний износ позвонков, грыжу позвоночных дисков, проблемы со зрением, скачки давления и ограничение движений в плечевых суставах.

Такое положение шеи приводит к пережатию нервов и сосудов, что, в свою очередь, вызывает недостаток питания головного мозга, а ведь ментальные процессы требуют очень большого притока крови. Кроме того, эксперты утверждают, что такая осанка может снизить объем лёгких на целых 30%!

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Для того, чтобы избавиться от «компьютерной шеи», нужно соблюдать два условия.

Первое - это правильно организовать рабочее место: монитор не должен находиться слишком низко, но в то же время не стоять слишком прямо по отношению к пользователю. Спина должна располагаться примерно под углом 100-135 градусов по отношению к ногам, плечи должны быть максимально расслаблены.

Второе условие - **рабочее время абсолютно необходимо "разбавлять" регулярной гимнастикой** (хотя бы в течение 1-3 минут каждые полчаса), включающей в себя **упражнения для шеи, плеч и спины.**

Итак, начнем.

1. Круговые движения плечами. Это упражнение можно делать сидя или стоя. Оно поможет вам разработать плечевые суставы, расслабить шею и снять зажимы мышц груди и средней части спины.

Сядьте прямо, спина прямая, плечи расслаблены. Положите ладони на плечи и на вдохе, немного приподняв голову, медленно приблизьте локти друг к другу, стараясь их соприкоснуть, а потом разведите их, продолжая поднимать их вверх и в стороны.

В самой высокой точке начните выдыхать, постепенно опуская локти к ребрам и подбородок к груди. Повторите 4-6 раз.

2. Маяк. Это эффективное упражнение адаптировано из Соматической Йоги.

Сядьте прямо, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч. Левую руку положите на левую ногу ладонью вниз. Положите правую руку на левое плечо. Вдохните. На выдохе медленно поверните туловище и голову налево.

Вдохните и на выдохе, не меняя положения туловища, поверните голову направо.

Вдохните и на выдохе сожмите левую лопатку по направлению к позвоночнику, активизируя мышцы вокруг нее. Вдохните и выдохните в этом положении.

На следующем вдохе опустите руку на правую ногу и выдохните, расслабляясь.

Сделайте два спокойных вдоха и выдоха и повторите упражнение в обратном направлении. Повторите 2 раза для каждой стороны.

3. Подтягиваем подбородок к шее. Сядьте прямо, спина прямая, плечи расслаблены, ноги на ширине плеч. Левая рука лежит ладонью вниз на левой ноге, правый указательный палец - на подбородке. Вдохните и вытяните шею вперед. На выдохе правым указательным пальцем направьте подбородок назад и вниз, прижимая его к шее.

Почувствуйте, как удлинилась и вертикально выровнялась задняя часть шеи. Не спеша повторите 4-6 раз.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Делайте все эти упражнения спокойно и осознанно. Пусть они станут точками соединения с вашей внутренней тишиной и свободой.

Именно так, незаметно, из этих мгновений покоя в гуще суматошной жизни и рабочего дня, расширяется наше внутреннее пространство, вырастает наша внутренняя сила, возвращающая нам здоровье и позволяющая более спокойно и умело вести свой корабль жизни.

В следующем выпуске мы продолжим знакомить вас с практикой "офисной йоги" и познакомим вас с еще с несколькими очень эффективными упражнениями для шеи и плеч. Будьте здоровы!

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

ЭФИРНЫЕ МАСЛА ДЛЯ ДЕТЕЙ

Дети не отвлекают от более важной работы.
Дети являются самой важной работой.

- К.С. Льюис

В наше время для решения многих проблем, связанных со здоровьем детей и всей семьи, родители все чаще прибегают к натуральным средствам, в том числе чистым качественным эфирным маслам*, поскольку:

- Натуральные средства помогают при повышенной чувствительности и аллергиях;
- Эфирные масла помогают нейтрализовать токсичность в доме;
- Эфирные масла помогают расслабиться и стимулируют положительные эмоции;
- Эфирные масла доступны, универсальны и экономичны.

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

Известно ли вам, что требуется всего 26 секунд, чтобы вредные токсические вещества из средств бытовой химии, которые мы применяем для мытья пола, чистки ванной, плиты и так далее, попали в тело маленького человечка и начали свою разрушительную работу?

Именно поэтому для уборки в доме важно использовать только натуральные средства*.

* Также читайте статью «Наш дом: токсичный или здоровый» в июльском выпуске журнала.

YOUNG LIVING™
ESSENTIAL OILS

Kate Kopylova
Healthy Living Advocate

Young Living Essential Oils,
Independent Distributor
#3877818
Executive Leader

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

(289) 801-3727 **www.LivingOilsTeam.com**
fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

Однако помните, что, когда вы начнете применять эфирные масла для своего ребенка, необходимо начинать с малых доз и увеличивать их постепенно. Очень важно не переборщить!

Для начала нанесите немного ароматического масла на себя. Таким образом, вы станете «ходячим диффьюзером»; к тому же ребенку будет легче привыкнуть к новому запаху, когда он исходит от близкого человека. Всегда соблюдайте рекомендованную концентрацию, не превышайте её!

Проведите тест, следуя инструкции по разведению масла, рекомендованной для возраста вашего ребенка; нанесите готовую смесь ему на пятку или ногу. Если в течение 5-10 минут не происходит никакой реакции, то эфирное масло, скорее всего, безопасно для применения.

Будьте предельно внимательны, когда используете смеси ароматических масел для новорожденных - некоторые малыши могут быть очень чувствительны к ним. Поэтому, в большинстве случаев, смеси масел всегда следует разбавлять. Важно строго следовать инструкциям и соблюдать указания. И помните, каждый младенец - индивидуален.

Очень хороши успокаивающие эфирные масла для мамы и малыша: иланг-иланг, пачули, пальмароза или кедр.

Будьте осторожны с применением следующих эфирных масел для младенцев: пижма Айдахо, иссоп, шалфей, мускатный шалфей, грушанка, эвкалипт. Эти масла могут оказать слишком сильное воздействие на чувствительный маленький организм.

Также можно воспользоваться уже готовыми продуктами для малышей. В наше время на рынке существует множество продуктов от компаний-производителей эфирных масел, сулящих прекрасные результаты от их применения.

Однако, заботясь о здоровье ребенка, выбирайте известную, хорошо зарекомендовавшую себя компанию, производящую качественные чистые эфирные масла и предлагающую смеси масел – нежные и безопасные, специально предназначенные для маленьких, наиболее уязвимых членов семьи. Это будет являться гарантией того, что, например, в успокаивающих смесях будут использоваться безопасные для младенцев концентрации эфирных масел, которые помогут вам нежно успокоить малыша. И, разумеется, гарантией того, что в их состав не будут входить сульфаты, парабены, фталаты, хлорины, нефтепродукты, синтетические красители и консерванты, и другие вредные для здоровья ребенка ингредиенты.

Теперь поговорим о детях постарше. Чтобы внести бодрость, улучшить настроение ребенка, и, в целом, начать утро на положительной ноте, используйте эфирное масло апельсина.

Для устранения небольших неприятностей с пищеварением, можно нанести на живот ребенка (учитывая концентрацию) эфирное масло перечной мяты (peppermint) или укропа (fennel). Для скорейшего заживления царапин воспользуйтесь эфирными маслами ладана, бессмертника и розмарина. При простудах и заложенном носе помогут эфирные масла перечной мяты и эвкалипта.

С упрямством малыша или приступами агрессивности может помочь справиться ароматическое масло ветивера. Для того, чтобы помочь ребенку сосредоточиться и удерживать внимание, также существуют специальные смеси масел.

Еще раз напоминаем: организм ребенка гораздо чувствительнее, чем взрослого, поэтому перед применением не забывайте уточнить допустимую концентрацию эфирного масла.

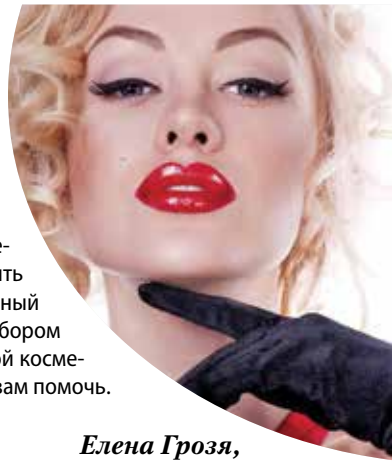
Хорошо известно, что всегда легче ввести что-то новое в жизнь ребенка, если придерживаться определённого распорядка. Поэтому аромамасла с одинаковым воздействием лучше использовать в одно и тоже время дня. Некоторые эфирные масла можно разбавить водой и побрызгать на рюкзачок, обувь, спортивную одежду или принадлежности.

Нельзя навязывать детям какое-то аромамасло, если оно им не по нраву. Вместо положительного эффекта вы можете спровоцировать отрицательную реакцию.

Помните, что у счастливых родителей растут счастливые дети! Будьте счастливы и здоровы!

Катя Копылова
Тел: (289) 801-3727

ИСТОРИЯ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКИ И ИСКУССТВА МАКИЯЖА



История декоративной косметики так же стара, как и история человечества. С древних времен женщинам было присуще стремление выглядеть красиво и нравиться другим.

Изначально применение косметики было связано с гигиеной: тело смазывали жиром, соками растений, разноцветными глинами. Это защищало от холода, жары, сырости и насекомых. Без преувеличения можно сказать, что защитная функция косметики способствовала сохранению человечества! Затем появилась символическая гримировка. Воины раскрашивали свое лицо для устрашения противника, клоуны и артисты – для развлечения публики.

Родиной декоративной косметики принято считать Древний Восток. Неферти́ти, например, считается символом Древнего Египта и идеалом женской красоты. Мода египетских красавиц проводить темную линию вдоль века к виску дожила до наших дней. Также древние египтяне использовали ароматические масла, пользовались пудрой, румянами, делали маникюр и педикюр, красили брови и ресницы порошком из угля, а губы – красной краской, получаемой из особого вида моллюсков. А знаете ли вы, что первый справочник по косметике был составлен царицей Клеопатрой и в него входили рецепты изготовления пудры, губной помады?

Слава о секретах красоты египтянок дошла до Греции и Рима, и термин «косметика» пришел к нам именно оттуда. Он означает порядок. Древние греки уделяли большое внимание эстетике тела, занятиям спортом, поддержанию красоты. Грим в те времена был требованием этикета как для женщин, так и для мужчин. Именно в Греции были созданы белила для лица, основу которых использовали вплоть до 19 века. Такая пудра помогала скрыть следы различных кожных заболеваний и носила чисто декоративную функцию.

Во времена царствования французского короля Людовика XIV модно было пудрить лицо и парики – также среди женщин и мужчин. «Прорубив» окно в Европу, Петр Великий внедрил эти модные тенденции в России, и постепенно это превратилось в ежедневный уход за внешностью.

Мода на яркий «раскрас» впервые появилась в начале 20-х годов XX века. В то время особой популярностью пользовались помады ярких оттенков, тональный крем, пудра, румяна. Вновь взошли на Олимп выразительные глаза и стрелки по верхнему краю века.

В наши дни, в начале 21-го века, воцарился культ естественности, и макияж стал практически незаметным. Эталоном считается безупречная матовая сияющая кожа, длинные пушистые ресницы, выразительные брови, пухлые и сочные губы. Как добиться этого имиджа? - Консультант по красоте порекомендует и научит вас технике макияжа, подскажет, как с учетом вашего индивидуального овала лица, расположения глаз, бровей и других черт лица, скорректировать недостатки внешности и выгодно высветить достоинства. Также профессиональный консультант по красоте поможет с выбором корректирующих средств и декоративной косметики. Обращайтесь, и я буду очень рада вам помочь.

Елена Грозя,
Старший консультант по красоте компании Mary Kay

МАСЛО КОНОПЛИ (CBD): использование в медицине

Каннабидиол или сокращённо КБД (англ. CBD - Cannabidiol) – это один из группы 85, известных на сегодня, сложных уникальных веществ, содержащихся в растениях рода Cannabis.

В отличие от тетрагидроканнабинола (ТГК, англ. THC - Tetrahydrocannabinol), каннабидиол не обладает психоактивными свойствами – то есть он не вызывает изменения сознания, не влияет на восприятие или внимание.

Зато КБД каннабидиол обладает целым рядом целебных свойств:

ПОМОГАЕТ С ПРОБЛЕМАМИ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Здоровый аппетит очень важен для общего состояния, но, особенно, когда организм нуждается в восстановлении после болезни или травмы (в течении тяжелых заболеваний часто наблюдается уменьшение аппетита, так как организм концентрирует все силы на борьбе с болезнью).

Согласно исследованиям Национального Онкологического Института КБД стимулирует аппетит, действуя через различные каннабиноидные рецепторы в организме человека. Исследователи считают, что эти рецепторы играют важную роль в регуляции потребления пищи.

КБД также помогает от тошноты, рвоты и вздутия живота - что особенно важно для людей, которые проходят химиотерапию или лечение другого тяжёлого заболевания.

ЯВЛЯЕТСЯ АНАЛЬГЕТИКОМ И ПОМОГАЕТ УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ

КБД связывается с рецепторами CB1 в организме и избавляет от боли. Также действует как противовоспалительное средство и уменьшает отеки.

ПОМОГАЕТ УМЕНЬШИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И БЕСПОКОЙСТВО

Такие формы психического расстройства как постоянная тревожность, беспокойство, а также «известная» сезонная депрессия (англ. SAD - Seasonal affective disorder) являются причиной тревоги психологов и социологов и, конечно, значительно ухудшают качество жизни пациентов.

В исследовании, проведенном в 2011 году, ученые изучали влияние КБД на людей с сезонным депрессивным синдромом SAD. Подопытная группа состояла из 24 человек, страдающих SAD и плохо поддающихся лечению этого расстройства (предыдущее лечение не дало никакого результата). Эта группа была разделена на две: одна получала 600мг КБД, в то время как другая группа получала только плацебо.

Затем исследователи попросили участников принять участие в тесте имитации публичной речи, при этом измеряя кровяное давление пациентов, частоту сердечных ударов и другие физиологические показатели, показывающие уровень психического стресса.

Пациенты, которые принимали КБД показали значительное снижение тревожности, когнитивных дефектов и дискомфорта во время теста публичного выступления. Для сравнения, пациенты из другой группы, принимавшие плацебо, показывали признаки существенно повышенного тревожного состояния, когнитивных дефектов и общего дискомфорта.

По данным Национального Института 15 миллионов жителей Северной Америки страдает различными расстройствами ментального здоровья, такими как тревожность, невроз навязчивых состояний, различные социальные фобии, панические атаки. Ещё 6,8 миллионов человек испытывает постоянную беспричинную тревожность.

Традиционное лечение обычно включает консультации с врачом и назначение отпускаемых по рецепту медикаментозных препаратов (антидепрессантов).

КБД имеет доказанный антипсихотический эффект и является нейролептиком – эффективным средством против психоза, помогает уменьшить психотические симптомы, связанные, например, с проявлениями шизофрении и другими психическими расстройствами (по статистике, шизофренией страдает около 2,4 миллионов жителей Америки).

Лечение при помощи масла конопли КБД зарекомендовало себя более быстрым и эффективным, чем лечение антидепрессантами. Кроме того, КБД не вызывает побочных эффектов или синдрома отмены (реакция организма, возникающая при прекращении или снижении дозы приёма лекарственного средства и проявляющаяся ухудшением состояния пациента).

ИМЕЕТ АНТИРАКОВЫЕ СВОЙСТВА

Национальный институт рака провел ряд исследований, направленных на изучение противоопухолевых эффектов КБД. Одно из исследований, проведенное на мышах и крысах, показало, что применение КБД «не только эффективно препятствует размножению раковых клеток, но также непосредственно нападет и уничтожает раковые клетки (приводит к их общему апоптозу), не повреждая здоровую ткань». Другое исследование Калифорнийского Тихоокеанского Медицинского Центра показало, что КБД «выключает» гены, участвующие в распространении рака молочной железы, глиомы, и, возможно, других форм рака.

И это далеко не полный список целебных свойств масла конопли КБД, которое также крайне успешно применяется не только для лечения аутоиммунных заболеваний, клеточных дисфункций, хронических воспалений, но и для улучшения и укрепления здоровья.

Приобрести масло конопли (CBD) можно по адресу:

203 Eagle St.,
Newmarket, ON, L3Y 1J8
Тел: (905) 967-0000

Онлайн магазин:
newmarkethealthandwellness.ca

10% скидка с кодом: cbd2019

ROYAL TEAM
REALTY INC. BROKERAGE

HAPPY HEALTHY HOME
for you & your family!

Tatiana Apanovitch
Sales Representative
416.564.9870 (direct)
905.508.8787 (office)
9555 Yonge St. Unit 406, Richmond Hill
Tat.Apanovitch@gmail.com
www.royalteamrealty.ca

Custom built home in prestigious Lawrence Park. Incredible finishes. 10 ft. ceilings. Gourmet kitchen. Wall-to-wall fireplace in family room overlooking private backyard. Absolutely stunning! **$2,478,000**

Ламан Мешадиева
(Laman Meshadiyeva, Barrister and Solicitor)

Опытный, умный, честный и ответственный адвокат, согласно отзывам клиентов и коллег.

УСЛУГИ В ОБЛАСТЯХ ПРАВА:

- **Недвижимость (Real Estate Law)**
  Полный комплекс юридических услуг по сопровождению сделок с недвижимостью в Онтарио
- **Корпоративное и коммерческое право (Corporate Commercial Law)**
  Контракты, сделки, коммерческие иски, регистрация бизнеса, налоговые споры
- **Иммиграция (Immigration Law)**
  Юридическое сопровождение процесса иммиграции и визового оформления в Канаду
- **Наследственное право (Wills & Estates)**
  Наследства, завещания, доверенности

226-1600 Steeles Avenue West, Vaughan, Ontario, L4K4M2
Тел: **(905) 669-4774** | Факс: **(905) 669-4994**

Newmarket Health & Wellness Center

Предлагаем широкий выбор продукции из масла конопли (CBD Oil)

Конопляное масло благодаря высокому содержанию ненасыщенных жирных кислот - одно из наиболее ценных растительных масел. Ненасыщенные жирные кислоты помогают снизить уровень холестерина и сахара в крови и, таким образом, укрепляют сердечно-сосудистую систему.

Масло конопли - богатый источник витаминов A, B1, B2, B6, C и E (в форме токоферолов) и антиоксидантов, таких как хлорофилл и лецитин.

CBD Oil -эффективно при следующих заболеваниях:

- АРТРИТ
- ОСТЕОПОРОЗ
- АСТМА
- ПСОРИАЗ
- РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ
- ТРЕВОЖНОСТЬ
- АНОРЕКСИЯ
- ТОШНОТА
- АЛКОГОЛИЗМ
- БОЛЕЗНЬ КРОНА
- САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
- ХРОНИЧЕСКАЯ БОЛЬ
- ДЕПРЕССИЯ
- ШИЗОФРЕНИЯ
- ПАРАЛИЧ БЕЛЛА

Конопляное масло холодного отжима, обогащенное натуральным экстрактом КБД, (CBD, каннабидиол) - одним из основных каннабиноидов, который влияет на рецепторы CB1 в мозге, защищает их от активации, гармонизирует естественные процессы в организме и, таким образом, поддерживает иммунитет.

Order Online & Save
10% OFF
Coupon:
cbd2019

www.newmarkethealthandwellness.ca
Address: 203 Eagle St., Newmarket, ON L3Y 1J8
Tel: 905-967-0000, Email: wellness@nmhealthcenter.com

НОВОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ ЭСТЕТИКИ

Какие тенденции и новинки существуют в косметологии и в медицинской эстетике? И что из этого необходимо конкретно вам, чтобы избавиться от усталого и грустного выражения лица, улучшить цвет кожи и овал лица, вернуть свежий моложавый вид, сохранив при этом индивидуальность? Как понять разницу между многочисленными процедурами "по омоложению"? Как узнать, какие процедуры безопасны, но при этом работают в течении продолжительного срока и могут позволить избежать хирургической операции?

«Этими вопросами задаются многие мои клиенты», - отвечает специалист медицинской эстетологии, косметолог, Светлана Гоголь. Существует такая известная польская пословица: «Что занадто, то не здраво», которая означает, что во всем нужна умеренность и рациональность. Эта пословица и есть лучший совет для клиентов медицинской эстетики.

Из моего огромного опыта, а также опыта моих коллег, я могу сказать, что, начиная работу с клиентом необходимо очень тщательно изучить анамнез (медицинскую историю) клиента, а затем правильно выбрать и подробно составить план проведения процедур.

Клиент же, в свою очередь, после процедуры должен строго следовать инструкциям и четко выполнять рекомендации косметолога. Если вы хотите получить максимальный положительный результат, то абсолютно необходимы организованность, дисциплина, и, конечно, терпение и доверие к специалисту-косметологу.

Часто, к сожалению, возникает ситуация, когда по веянию моды клиент настаивает на процедуре, которая ему не подходит по медицинским или эстетическим показателям. Роль косметолога, специалиста медицинской эстетики, разъяснить и индивидуально подобрать необходимые процедуры - эффективные, с точным направленным действием. Полный план процедур обсуждается на консультации. При этом, важно обратить внимание на препараты, которые косметолог предлагает вам для проведения процедур. Посвятите этому время и проверьте через интернет или другие источники информации безопасность предлагаемых препаратов, были ли проведены клинические испытания, а также отзывы других пациентов, которые эти препараты использовали в подобных процедурах. Помните, решение всегда за вами, клиентом.

Следующий важный момент. Не следует принимать промежуточный результат за окончательный.

Часто случается так, что клиент хочет получить результат по более низкой цене и за минимальное количество процедур. Или просто клиент отклоняется от намеченного плана или прерывает серию процедур. Разумеется, в итоге ожидаемый эффект не достигается, и клиент возлагает вину на косметолога или препараты.

Почему же пациент останавливается на промежуточном этапе и, тем самым, саботирует окончательный результат?

Причиной тому может быть то, что не была правильно проведена предварительная консультация, детальное обсуждение всего курса процедур до мельчайших подробностей: все за и против, стоимость курса, количество процедур, продолжительность действия (будет ли сохраняться эффект в течении 3, 6, 12 или 18 месяцев, одного года или нескольких лет).

Вопросы, которые следует задать на консультации:

- Процедуры, которые необходимы конкретно вам (названия этих процедур).
- Препараты, которые будут использоваться (названия препаратов, их свойства, безопасность).
- Сроки проведения процедур и их очерёдность в соответствие с состоянием вашего здоровья и образа жизни (например, занятия спортом), а также ваших планов на этот период времени (путешествия, мероприятия и пр.).

После того, как на все вопросы получены чёткие и ясные ответы, предложены и обсуждены все варианты, преимущества и недостатки, стоимость курса и так далее, и составлен план - только после этого следует начинать курс процедур. Такой профессиональный и умный подход гарантирует превосходный результат. Сделайте же выбор в пользу профессионализма, и будьте красивы, молоды и, конечно, здоровы!

Светлана Гоголь
Косметолог медицинской эстетики
(647) 772-5281, (647) 300-4795

Возможно ли «НОРМАЛЬНО» ЖИТЬ С ДИАБЕТОМ?

В наше время эпидемия заболеваемости сахарным диабетом наблюдается во всем мире. При этом, у большинства людей встречается диабет 2-го типа, и у гораздо меньшего числа – диабет 1-го типа. Несмотря на то, что существует много общего между этими двумя типами диабета, причины возникновения диабета, а также его лечение зависит от типа.

Однако хронические осложнения сахарного диабета – как 1-го, так и 2-го типа очень схожи и возникают по одним и тем же причинам. Как предотвратить эти последствия? Возможна ли «нормальная жизнь» с диабетом? Ответам на эти вопросы и посвящена эта статья.

Диабет – это заболевание, которое может развиться в любом возрасте, независимо от цвета кожи, национальности и даже веса. При этом, сахарный диабет является серьезной проблемой и влияет практически на все аспекты повседневной жизни не только больного, но и всей его семьи.

Жить с диабетом непросто и требует осознания – того, что, даже несмотря на то, что на сегодняшний день диабет не излечим, жить с ним возможно – и не просто «нормально», а долго, активно и счастливо! **Нужно просто этому научиться.** Что же это значит?

В любом возрасте очень важно как можно больше знать о болезни, учиться контролировать ее течение и свое состояние.

Основным составляющим, при этом, является диета! На следующем месте стоят физическая активность и образ жизни. А главное, необходимо изменить свое отношение к диабету – от негативного, отрицательного к положительному.

Для начала поговорим о диете. Правильное питание – это самая важная часть здорового образа жизни, с диабетом или без него. В случае заболевания диабетом, понимание того, как различные продукты питания влияют на уровень глюкозы в крови и здоровье в целом, обучение правилам ПОЛЕЗНОГО питания – самая важная часть повседневной жизни больного диабетом.

Если у вас диабет, то вам нужно:

- знать о влиянии различных продуктов на уровень сахара в крови;
- учитывать количество потребляемой пищи;
- сделать каждый прием пищи максимально сбалансированным – сочетание белков, жиров и углеводов с большим содержанием в них клетчатки для поддержания стабильного уровня сахара в крови.

В наше время существует масса доступной каждому информации о питании при диабете. Тем не менее, профилирующие медицинские специалисты, такие как эндокринолог и диетолог дадут вам индивидуальные рекомендации и помогут разработать индивидуальную программу «управления» диабетом.

Всем хорошо известно, что регулярная физическая активность абсолютно необходима для поддержания уровня здоровья любого человека. В равной степени это необходимо и для больных диабетом любого возраста.

Прекрасно, если человек регулярно занимался спортом до приобретения болезни. И, несмотря на диабет, продолжает считать, что спорт – неотъемлемая часть его жизни. Но, к сожалению, существует множество людей, которые до заболевания диабетом вели малоподвижный образ жизни и, заболев, даже думать боятся о любой физической активности.

Поэтому, если вы осознали важность физической активности и планируете изменить свой стиль жизни на более активный, то примите несколько мер предосторожности:

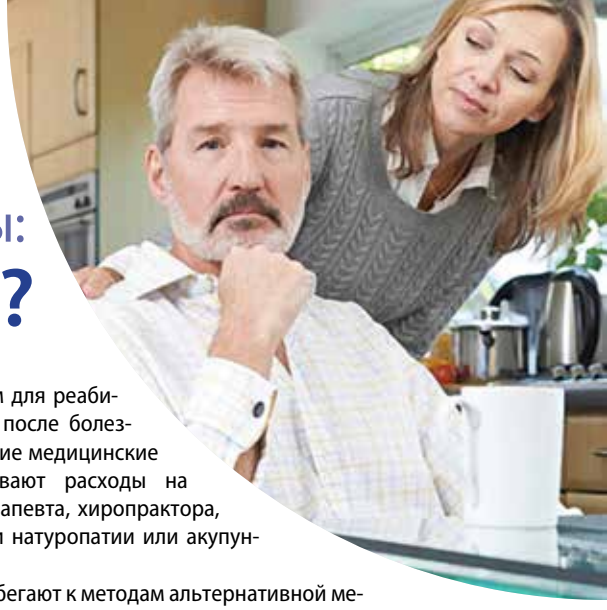
- Проконсультируйтесь с врачом, какой вид физической активности вам подходит.
- Начните с малого - ходьба, танцы или езда на велосипеде, по 5-10 минут в день. Постепенно увеличивайте физические нагрузки до 30 минут в день, 5 или более раз в неделю.
- Следите за уровнем сахара в крови. Проверяйте его до, во время и после тренировки. Избегайте физические нагрузки, если уровень сахара в крови слишком низкий или высокий.

Все изменения в жизни, связанные с заболеванием диабетом, – диетические ограничения, регулярные проверки уровня сахара в крови и прием медикаментов могут привести к негативным чувствам и эмоциям. И это естественно. Ученые связывают состояние депрессии, подавленности, беспокойства у диабетиков с высокими (превышающие 8 %) показателями уровня HbA1C (гликированного гемоглобина). Поэтому, чем ближе к норме (от 4 % до 5,9 %) показатель HbA1C, тем выше шанс избавления негативного эмоционального состояния и ниже риск осложнений диабета.

Чтобы добиться более низких показателей HbA1C необходимо стремиться поддерживать стабильный уровень сахара в крови и избегать частых экстремальных состояний – высокого и низкого уровня.

Действительно, жизнь с диабетом - это искусство. Помочь вам в этом смогут правильное питание, физическая активность, поддержание оптимального веса, контроль стресса и поддержание стабильных показателей сахара в крови!

Ну, а если вас интересует личный опыт борьбы с диабетом 1-го типа, заходите к нам на блог **www.rondiabetic.com.** Будьте здоровы!



Лечение критических заболеваний методами альтернативной медицины: ГДЕ НАЙТИ СРЕДСТВА?

Альтернативная (или нетрадиционная) медицина — собирательное название методов, претендующих на способность лечить (или предупреждать) болезни, эффективность и безопасность которых не доказана научными методами и/или не подтверждена клиническими испытаниями. Примерами являются гомеопатия, акупунктура и натуропатия. Нетрадиционную медицину называют альтернативной, так как она применяется вместо официальной медицины.

- Википедия

В наше время традиционная медицина шагнула далеко вперед. Однако, многие люди прибегают за помощью именно к нетрадиционной медицине, считая ее более натуральной, безопасной и, зачастую, более эффективной. Например, рецепты народной медицины, как правило, основаны на применении целительных качеств растений и других натуральных средств. Издавна считалось, что они помогают организму откорректировать сбои в его природных защитных механизмах.

Методы альтернативной медицины могут включать традиционные лечебные практики, такие как индийская аюрведа и китайская акупунктура; мануальная терапия (хиропрактика, остеопатия) и различные виды массажа; гомеопатия, натуропатия, фитотерапия; техники релаксации, такие как медитация и визуализация; магнитная терапия; пищевые добавки и различные системы рационального питания; арт- и данс- терапия, цветотерапия и ароматерапия, а также многочисленные альтернативные диагностические методы, такие как диагностика по пульсу, состоянию радужной оболочки глаза, акупунктурная диагностика и т.д.

Популярность методов альтернативной медицины неуклонно растет. По статистике, в Северной Америке около 70% людей применяли тот или иной вид нетрадиционной медицины, и многие используют ее постоянно – для лечения и профилактики различных заболеваний. Немало лекарственных трав входит в состав различных медикаментов, а массаж и лечебная физкультура стали привычным делом для реабилитации больных после болезней и травм. Многие медицинские страховки покрывают расходы на услуги массаж-терапевта, хиропрактора, лечение методами натуропатии или акупунктуры.

Часто люди прибегают к методам альтернативной медицины в критическом состоянии, когда традиционная медицина оказывается бессильной. Одним из примеров таких заболеваний является рак. Несмотря на десятилетия и десятки миллиардов долларов, потраченных на научные исследования, эффективные методы лечения рака по-прежнему отсутствуют. Это заболевание занимает второе место по причинам смертности в развитых странах, и эта статистика продолжает неуклонно ухудшаться.

Согласно статистическим данным, каждый третий онкологический больной умирает в течение первого года после постановки диагноза. Причины такого скоропостижного исхода могут быть разными, но к наиболее распространенным относятся: поздняя постановка диагноза, длительное ожидание лечения в порядке общей очереди, в результате чего больной получает требуемую помощь слишком поздно, или же отсутствие средств на альтернативные методы лечения.

Очевидно, что в такое сложное время наличие необходимых финансовых средств – просто критично, и предоставить эти средства может страховой полис на случай смертельно опасных недугов – критических болезней.

Это страховое покрытие предоставляется в случае, когда пациент жив и был диагностирован одним из 25-ти критических заболеваний, рак лишь одно из них. Сумма страхового полиса выплачивается единовременно одной суммой, и эти средства могут направлены на любые цели: на повседневные расходы, погашение долгов, оплаты по счетам, или на приобретение услуг и медикаментов, которые не оплачиваются государственными медицинскими программами, такие как сеансы иглотерапии, консультации натуропата, препараты нетрадиционной медицины и многое другое.

Наличие такой финансовой опоры увеличивает шансы справиться с болезнью, получить необходимое и своевременное лечение, и сохранить жизнь.

Следует отметить, что многие методы альтернативной медицины еще до конца не исследованы. Прежде чем начать использовать тот или иной метод, постарайтесь получить о нем как можно больше информации. Обязательно поставьте в известность вашего лечащего врача о тех методах, которые вы применяете или планируете применять. Узнайте, какой информацией он располагает по вопросам альтернативной медицины и его мнение по этому поводу. Идеальная ситуация – это когда ваш врач открыт новым идеям и готов помочь вам в оценке того метода, которым вы заинтересовались. Но и вам следует быть открытыми, так как многие методы нетрадиционной медицины не призваны заменить традиционные методы лечения, но могут вполне успешно применяться к ним в дополнение. Будьте здоровы!

Марина Нейман-Фишман
RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

PROTECT WHAT MATTERS MOST!

RBC Insurance

Marina Neiman-Fishman
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962

РАК ГРУДИ С МЕТАСТАЗАМИ В КОСТИ:
новые возможности лечения

В наше время диагноз «рак груди» перестал быть приговором. Своевременно обнаруженную опухоль возможно удалить, а последующее лечение химиотерапией позволяет значительно снизить вероятность повторного возникновения опухоли.

Но, к сожалению, во многих случаях злокачественной процесс может распространиться. В случае рака груди, наиболее грозной формой этого процесса являются метастазы в кости (чаще всего тазобедренные, черепные, позвоночные).

На рентгеновском снимке поражённые участки костей выглядят либо как пустоты, либо как пятна с избыточным образованием изменённой костной ткани. В том и в другом случае кость в этом месте становится хрупкой и может легко ломаться даже от небольшой нагрузки. Факторы, отвечающие за эти процессы достаточно хорошо изучены, что позволяет на культуре клеток оценить возможное антиметастатическое действие различных противораковых препаратов.

Испытания Неовастата AE-941 - природного многофункционального ингибитора антиогенеза.

Для того чтобы определить, способен ли Неовастат регулировать свойства раковых клеток, образующих метастазы в кости, была использована экспериментальная модель клеток рака груди (MDA-MD-231), способных образовывать костные метастазы. Было показано, что Неовастат предотвращает деградацию костной ткани, вызванную раковыми клетками. Более того, Неовастат продемонстрировал способность подавлять активность фермента металлопротеиназы (MMP-9), с помощью которого раковые клетки «расплавляют» межклеточное желатиноподобное вещество и «уходят» от основной опухоли, создавая опасность возникновения удалённых метастаз.

Следующим этапом исследований был эксперимент на мышах, которым ввели культуру раковых клеток MDA-MD-231. В отсутствие какого-либо лечения эти клетки вскоре обнаруживаются в костях, разрушают структуру кости на 83%. Однако, когда мышам ежедневно давали препарат Неовастат, медуллярные (полостные) кости разрушались только на 19%, что продемонстрировало способность Неовастата осуществлять профилактику нераспространения костных метастаз в этой экспериментальной среде. Кроме того, у мышей, принимающих Неовастат, наблюдалось уменьшение объема опухоли.Эти экспериментальные результаты продемонстрировали, что препарат Неовастат может способствовать профилактике костного метастазирования, а также подавлять рост, распространение разрушительного воздействия раковых клеток.

Клинический пример: пациентка Б., 57 лет, обратилась в 2002 г. с диагнозом рака груди и метастазами в ребра, кости таза, черепа после хирургической операции и поли-химиотерапии. Получает препарат ежедневно по 90 мл. В настоящий момент имеющиеся метастазы в размере не увеличились, новых метастатических поражений не обнаружено. Состояние удовлетворительное.

По материалам: Weber MH, Lee J, Orr FW. "The effects of Neovastat AE-941 on an experimental metastatic bone tumor model".

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

Почему люди СТАНОВЯТСЯ НАРКОМАНАМИ?

Если жизнь – игра, то почему у меня такой уровень сложности?

Как и почему люди становятся наркоманами? Вокруг этой темы много мифов и домыслов. Одни считают, что наркотики – это от бедности и «неблогополучности», другие - что «богатые с жиру бесятся». Также, зачастую, развитие наркомании связывают с наркоторговлей и доступностью наркотиков, хотя, разумеется, наркоторговля – это следствие, а не причина.

Говоря о доступности наркотических средств, опий, например, использовался как лекарство с древних времён, так как в те времена ещё не понимали разницы между понятиями «снять боль» и «вылечить болезнь». Ещё в XIX веке опий продавался в любой аптеке. Другим «лекарством» считалась марихуана, которую применяли для лечения подагры и рассеянности.

Открытие Америки познакомило европейцев с ещё одним наркотиком – кокаином, который был воспринят в качестве лекарственного средства. Он официально продавался в аптеках как средство от кашля. И действительно, пациенты, принимавшие кокаин, о кашле сразу забывали.

Однако доступность наркотиков привела к массовому развитию и распространению наркомании, и врачи начали бить тревогу. Серьёзная борьба с наркотиками началась относительно недавно – в 1960-х годах. В те годы появился очередной «лечебный» препарат ЛСД - синтетический наркотик, который применялся для лечения депрессии, в некоторых случаях даже без ведома пациента. Скоро среди пациентов, принимавших ЛСД, начался вал самоубийств. ЛСД был запрещён, а медицина начала изучать почему и как люди становятся наркоманами.

К каким же выводам пришли исследователи?

Ощущения наркомана легко может представить любой человек, которому когда-либо лечили зуб с обезболиванием. Новокаин сходен по составу с кокаином, только не вызывает зависимости. Ощущения от применения этих средств - достаточно сходные: онемение тканей и потеря чувствительности. Если больной приходит с острой болью, то анестетик приносит облегчение. Но, если зуб не болит сильно, то и ощущения от новокаина приятными не назовёшь. Простым языком: эти ощущения от анестезии зуба называют «заморозкой».

Так вот, наркотик – это «заморозка» личности.

Если человека мучают неприятные мысли, переживания, расстройства, то это тоже болезнь. Только болезнь интеллекта. Наркотик избавляет от подобных мыслей, и человек обретает временное душевное спокойствие. При этом, как только действие наркотика проходит, неприятные мысли возвращаются, но уже вместе с наркотической «ломкой»: сочетанием лихорадки, рвоты, поноса и боли во всех суставах. Поэтому, как только наркоман «сел на иглу», то назад дороги нет. Начинается деперсонализация, то есть утрата своего «я», и вскоре человек превращается в «овощ».

Как видим, изначальная причина приёма наркотиков – это желание избавиться от неприятных мыслей. А дальше начинается замкнутый круг. От приёма наркотиков проблемы только множатся – поэтому наркоман увеличивает дозу.

Одним из ключевых признаков того, что человек может пойти по пути приёма наркотиков и обрести наркотическую зависимость - это определенная реакция на проблемы. Проблемы возникают в равной степени у всех без исключения. Однако, реакция людей в тот момент, когда они сталкиваются с любой трудностью, может быть очень разной:

Первый вариант. Сталкиваясь с проблемой, человек начинает активно разбираться, что случилось и искать варианты решения.

Второй вариант. Человек ищет помощи как в том, почему случилась проблема, так и в том, как ее решить.

Третий вариант. Человек игнорирует проблему, закрывает на неё глаза, «убегает» от проблемы. Именно в этом случае есть наибольший шанс приобретения наркотической зависимости.

Любую проблему можно решить, только если ей смотреть в лицо. Но если делать вид, что проблемы не существует, в большинстве случаев, она будет только усугубляться. Риск наркомании повышается при поиске любого способа «убегания от проблем». И вот здесь очень опасны наркотики, потому что они как раз «выжигают» мозг вместе с проблемой. Наркоманом становится человек, который считает, что в жизни никаких проблем быть не должно. Любая трудность у потенциального наркомана вызывает желание сбежать, закрыться, а у наркомана только один метод «решения» проблем – уколоться и забыться. Поэтому лучший способ защитить себя от наркотического болота – это привычка смотреть на проблемы смело.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Не прятаться от них, а отважно идти им навстречу.

К сожалению, в наше время посредством кинофильмов, сериалов, песен, рекламы и так далее пропагандируется беспроблемное существование и легкомысленный взгляд на жизнь:

«How are you?»,«Everything is just great» - «Всё хорошо, нет проблем»
«Chill, relax»! - «Расслабься!»
«Don't Worry, Be Happy!»

Социальные сети пестрят тщательно отобранными, яркими, красивыми, счастливыми фотографиями - свидетельствами счастливой, совершенно беспроблемной жизни.

Зачастую проблема наркомании – это результат столкновения «розовой», выдуманной жизни с реальной. Сначала начинаются жалобы:

«Жизнь несправедлива ко мне!»
«Зачем мне это всё?»
«Я так больше не могу!»

Жалобы – это начало убегания. И дальше идёт поиск способов забыться.

Профилактика наркомании – это обучение и объяснение того, что трудности и проблемы - это неотъемлемая часть настоящей жизни, и единственный способ нормально жить – это «включить» свой интеллект и научиться преодолевать и решать эти проблемы. Все другие пути – это тупик. Поэтому, если вы видите, что ваш близкий начинает себя вести как страус, зарывающий голову в песок, то будьте внимательны: есть шанс, что он начнёт принимать наркотики. И если у вас самих есть склонность не смотреть на проблемы прямо, то и у вас есть опасность попасть в наркотическую зависимость.

Поэтому смотрите на проблемы как на возможность для личностного или профессионального роста. Чем серьёзнее вызов, тем больших результатов вы сможете достигнуть. Благодарно принимайте, радуйтесь любой проблеме и положительные результаты в вашей жизни не замедлят сказаться. Однако, чтобы смотреть любой проблеме в лицо, нужна смелость. Причём смелость внутренняя, сознательная. Это не значит, что вы ничего и никогда не страшитесь. Это значит, что вы боитесь, но всё равно идёте и решаете свою «страшную проблему».

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

ООН: Всемирный доклад о наркотиках 2018

Производство и потребление наркотиков по всему миру достигло рекордных уровней. Производство кокаина в 2017 году достигло пика и составило приблизительно 1,410 тонн, производство опиума выросло на 65% и достигло рекордного уровня в 10,500 тонн. Каннабис (марихуана) стал наиболее распространенным наркотиком: за период 2007-2017 число людей, употребляющих каннабис, выросло на 16%, что соответствует приросту мирового населения за тот же период!

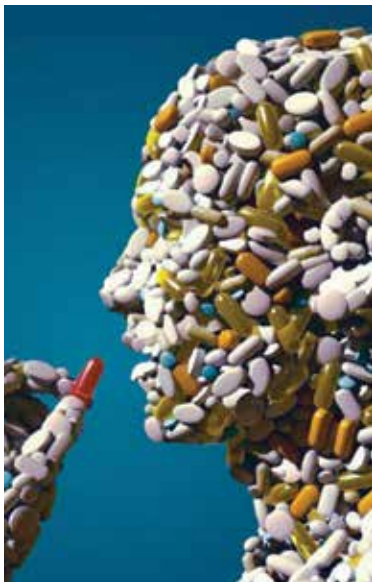
Героин и кокаин, давно укоренившиеся на рынке, сейчас «делят» рынок с новыми психоактивными веществами и рецептурными лекарственными препаратами.

Немедицинское использование рецептурных препаратов представляет серьезную угрозу для здоровья населения всего мира.

Например, за 2017 год по всем миру было изъято 87 тонн фармацевтических опиоидов, что примерно равняется количеству героина, изъятого за тот же год. Количество смертельных случаев, вызванных приемом опиоидов, в 2018 году составило 76% от всех смертей, связанных с приемом наркотических веществ.

Ситуация обостряется из-за растущего потока фармацевтических препаратов сомнительного происхождения, поставляемых для употребления в немедицинских целях. Фетанил (опиоидный препарат, используемый для снятия болевых синдромов средней и сильной интенсивности) и его аналоги остаются проблемой для Северной Америки.

- Новости ООН, 26 июня 2018



Социальные, психологические и адаптационные проблемы?

Юлия Бочкарева
Социальный работник, психотерапевт
647-806-4136

Конфиденциальные консультации
Принимаю страховки

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
ΨT
Registered Psychotherapist
(416) 423-2484
psyling@gmail.com | www.psyling.com/ru

ФЁДОР ШАЛЯПИН: Начало

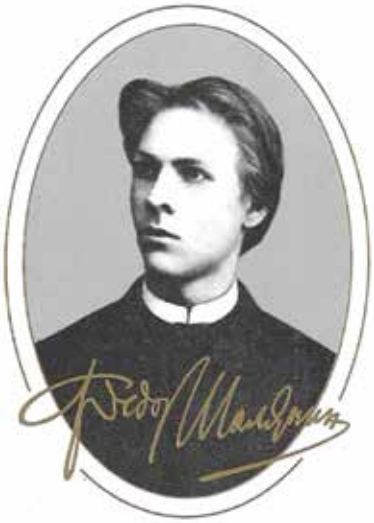
«Опера изумила меня... Театр был моей глубочайшей страстью с самого детства, единственной красивой мечтой моего отрочества»

- Ф. Шаляпин "Маска и душа"

Фёдор Иванович Шаляпин... Яркая личность. Человек со сложной судьбой. Его талант завораживает. Одно его имя продолжает волновать людей. Легенда. А начиналось все в Уфе. Многое в этом городе стало для Шаляпина впервые: первый контракт, первая зарплата, первые уроки пения, первая сцена, первая в жизни фотография, первые роли, первая афиша, первый бенефис, первый автограф, первое признание зрителя.

В далеком 1890 году родители молодого Шаляпина отпустили сына на вольные хлеба, и он пошел устраиваться на работу в хор труппы Семенова-Самарского. Неожиданно для себя самого Шаляпин получил аванс – 6 рублей. «Аванс? Я не знал, что это такое, но мне очень понравилось это слово. Я почувствовал за ним что-то хорошее», - писал Шаляпин. Кроме аванса, ему выдали билет до Уфы. И вот 13 сентября 1890 года на пароходе «Витязь» он отбывает навстречу судьбе. Впоследствии он написал: «Был сентябрь. Холодно и пасмурно. У меня, кроме пиджака, ничего не было… Чувствовал я себя превосходно: первый раз в жизни ехал во втором классе, и куда ехал! Служить великому искусству, черт возьми!». 19 сентября пароход прибыл в город. Три версты шел Федор от пристани до города в гостиницу к своему антрепренеру. В грязной обуви в гостиницу не пустили, и пришлось будущему великому артисту с мировым именем идти по коридору босым. Носков у него не было.

Юный певец волновался, оставят ли его в труппе, так как, нанимаясь на работу, соврал, что знает много партий в операх и опереттах. Но счастье улыбнулось Шаляпину: на прослушивании голосов хормейстер обратил на него внимание и сказал: «Нет, этого мальчика надо оставить. У него недурной голос, и он, кажется, способный...». Федора полюбили в театре. Он с готовностью брался за любую работу и все делал с огромным вдохновением: чистил лампы, подметал полы на сцене, помогал устанавливать декорации.



Первая фотография Фёдора Ивановича Шаляпина. Уфа. 1891 год.

Поселился молодой певец в Уфе «у прачки, в маленькой грязной подвальной комнате, окно которой выходило прямо на тротуар… На моем горизонте мелькали ноги прохожих и разгуливали озабоченные куры. Кровать мне заменяли деревянные козлы... На мои 20 рублей жалованья в месяц это была жизнь достаточно роскошная». Уфа стала колыбелью его творческой жизни. Дебют Шаляпина в Уфе состоялся 26 октября 1890 года в опере Замары «Певец из Палермо». Он пел в хоре, но его карьера стремительно пошла вверх. Уже 18 декабря 1890 года он спел небольшую сольную партию Стольника в опере Монюшко «Галька».

Заболел один из участников, и Семенов-Самарский обратился к Шаляпину с просьбой исполнить партию. Федор Иванович с радостью согласился. Роль он выучил за ночь, мешая спать своему товарищу по комнате. Со своей партией он справился блестяще, хотя выступление показалось ему самому неудачным. Раздавшиеся аплодисменты изумили его. «Кланяйся, черт! Кланяйся!», - прошептал дирижер. После спектакля довольный антрепренер прибавил к его жалованию 5 рублей. В единственном экземпляре сохранилась та афиша.

Г. УФА.
СЪ ДОЗВОЛЕНІЯ НАЧАЛЬСТВА.
ВЪ ЗИМНЕМЪ ТЕАТРѢ
РУССКАЯ КОМИЧЕСКАЯ ОПЕРА И ОПЕРЕТТА.
ВО ВТОРНИКЪ, 18 ДЕКАБРЯ 1890 ГОДА,
ПРЕДСТАВЛЕНІЕ БУДЕТЪ
ВЪ ПЕРВЫЙ РАЗЪ НА ЗДѢШНЕЙ СЦЕНѢ:
ГАЛЬКА
НОВЫЯ ДЕКОРАЦІИ
РАБОТЫ Е. Ф. МАТУСЕВИЧА.
НОВЫЕ КОСТЮМЫ РАБОТЫ Р. Я. АБРАМОВОЙ.
ОПЕРОЙ ДИРИЖИРУЕТЪ Г. АПРѢЛЬСКІЙ

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

С дозволения начальства. В зимнем театре во вторник, 18 декабря 1890 года, представлено будет в первый раз на здешней сцене. Русская комическая опера и оперетта «Галька». В списке действующих лиц: Стольник - Шаляпин (первый столбик, четвёртый сверху).

«Боже мой, как приятно было мне видеть на афишах мою фамилию: вторые басы: Афанасьев и Шаляпин… Я надел испанский костюм, сделал себе маленькие усики, подвел брови, накрасил губы, набелился, нарумянился во всю мочь, стараясь сделать себя красивым испанцем... Внутри меня тоже все дрожало от страха и радости. Я был, как во сне. Публика кричала, аплодировала, а я готов был плакать от волнения».

«Галька» навсегда останется в сердце певца. Во время первого выступления в Миланской опере, он вспомнил свое состояние в момент уфимской премьеры: «Я дрожал также, как на первом дебюте в Уфе, в «Гальке», и также не чувствовал под собой сцены».

Этот дебют очень помог семнадцатилетнему Шаляпину. Ему стали поручать небольшие оперные партии, например, он пел партию Феррандо в «Трубадуре». Однажды Шаляпин во время спектакля упал на сцене, сев мимо стула — с тех пор он всю жизнь зорко следил за креслами на сцене, опасаясь вновь промахнуться. В зените мировой славы Шаляпин писал: «В Уфе я уже вдохнул пыль кулис, уже узнал завлекающий гул зала перед поднятием занавеса и, главное, свет рампы, хотя в то время она состояла всего из двенадцати керосиновых ламп».

В те годы артисты помогали друг другу, устраивая бенефисы. Все сборы от спектакля отдавались кому-то из актеров. Бенефис Шаляпина прошел 31 марта 1891 года по решению антрепренера. Шаляпин выступил в роли Неизвестного в «Аскольдовой могиле». «Я чуть не ахнул: как бенефис?», - вспоминал он потом. Кроме денег, певцу от одного из уфимских меломанов достались серебряные закрывающиеся часы на стальной цепочке. Настоящая роскошь! Он вспоминал: «Я стал богатым. Никогда у меня не было такой кучи денег. Да ещё часы!».

Кстати, именно в Уфе Шаляпин получил первые уроки музыки и пения у Варвары Паршиной, выпускницы Петербургской консерватории по классу рояля и пения. А в апреле 1891 года Шаляпин попал в историю, которую потом с тонким юмором описал Александр Куприн в рассказе «Гоголь-моголь». Случилось так, что певец простудился и охрип за два часа до спектакля! И лечил простуду адской смесью жженого сахара, яиц и рома. Федор Иванович потом любил в кругу друзей рассказывать этот эпизод из своей жизни.

В Уфе у Шаляпина впервые проявился и литературный дар. По совету Семенова-Самарского он начал писать заметки для газет о выступлениях труппы. Впоследствии стал лепить и рисовать.

Весной 1891 года труппа Семенова-Самарского уехала из Уфы – закончился сезон. А Шаляпин остался. В Уфе в то время существовало Общество любителей пения, музыки и драматического искусства. В апреле 1891 года Шаляпин познакомился с руководителем общества Рындзюмским и принял его предложение участвовать в спектаклях. 6 мая Шаляпин выступает впервые в роли старого слуги в опере Рубинштейна «Демон». Общество организовало этот спектакль в зале Дворянского собрания. Шаляпин пел под фамилией Прозорова (девичья фамилия его матери Авдотьи Михайловны).

«Любители, публика и даже сам председатель уездной земской управы очень хвалили мой голос» - писал Шаляпин, - «говорили, что у меня есть способности к сцене и что мне нужно учиться. Кто-то предложил собрать денег и отправить меня в Петербург или Москву учиться, потом решили, что лучше мне не уезжать из Уфы, а жить здесь, участвовать в любительских спектаклях и служить в управе, где председатель даст мне место рублей на 25-30. Я буду петь и служить в управе, а тем временем доброжелатели мои соберут кучу денег на мою поездку в столицу для учения». Брудинский, большой любитель театра, будучи председателем земской управы, предложил Шаляпину место писца в губернской земской управе. Шаляпин принял это предложение и 29 апреля 1891 года приступил к работе, к которой душа его совершенно не лежала.

А затем он уехал. В книге «Маска и душа» Шаляпин вспоминает об этом: «Каково с возвышенными чувствами сидеть за бухгалтерским столом, переписывать бесконечные цифры недоимок местного населения! И однажды ночью, как Аркашка Островского в «Лесе», я тайно убежал из Уфы... В семь часов утра я уже сидел на пароходе, терзаясь тем, что взял в управе ссуду, которую едва ли сумею возвратить».

Он еще раз побывал в Уфе осенью 1904 года, уже став знаменитым певцом. Проездом, он нагрянул в гости к своему приятелю - токарю уфимских железнодорожных мастерских Григорьеву, с которым раньше пел в церковном хоре. Во время дружеского застолья появилась целая делегация рабочих и уговорила Шаляпина выступить в клубе. Небольшой зал был набит сотнями людей. Керосиновые лампы освещали сцену ярче обычного. Концерт продолжался до глубокой ночи. «Дубинушку» пел Шаляпин несколько раз, вместе со зрителями.

Уфа хранит память о великом певце. Напротив Башкирского театра оперы и балета, где дебютировал певец, стоит скульптура. Волею судьбы, в Уфе Шаляпин только начинал свой творческий путь. Поэтому мраморная фигура отличается от других памятников, где певец изображен маститым, зрелым, уверенным в себе. В Уфе фигурка молодого Шаляпина замерла в трепетном ожидании встречи с публикой. Он еще очень молод и никому неизвестен.

С 1991 года в Уфе проходят «Шаляпинские вечера»: в столицу Башкирии приезжают известные зарубежные и российские исполнители. На протяжении двух недель Уфа становится центром притяжения как для звезд оперной сцены, так и для молодых солистов, начинающих свой творческий путь. В рамках фестиваля проходит Международный конкурс вокалистов имени Федора Шаляпина. История повторяется: как и много лет назад, многие молодые дарования начинают свой звездные путь на уфимской сцене.

Фарида Самерханова

Дом где жил Ф. И. Шаляпину в Уфе.

Памятник Ф. И. Шаляпину в Уфе.

ЗОЛОТОЙ ЦВЕТ БРЕНДИ CORTEL NAPOLEON

Во всех регионах старого света, где произрастал виноград, с древнейших времён процветало виноделие. Проблему только представляло то, что слабоалкогольное вино быстро портилось во время долгих морских перевозок, и на рубеже XV-XVI веков появилась идея применить для сохранения вина процесс дистилляции, в то время практиковавшийся алхимиками и аптекарями для получения в лечебных целях спирта путём перегонки сахарной браги. Французские умельцы из долины Шаранты изобрели для этого специальный перегонный аппарат. Полученный продукт, виноградный спирт, назвали по-голландски "бренди вайн" (brandewijn) - "пережженное вино", которое постепенно сократили до "бренди".

Бренди начали производить в окрестностях расположенного на берегу Шаранты города Коньяк (Cognac), и декретом от 1 января 1909 года во Франции были обозначены регионы, расположенные вокруг этого города, которые имели право называть виноградный бренди, полученный из винограда, выращенного на их почвах, коньяком. Все напитки, произведенные из коньячных спиртов в любых других географических регионах, в том числе и во Франции, называются бренди. Таким образом, бренди - понятие более общее, и, по сути, бренди и коньяк в такой же степени одно и то же, как дерево и сосна.

Время шло и во время перевозок бренди случайно заметили, что от длительного хранения в дубовых бочках, качество его не ухудшалось, а наоборот – улучшалось, и тогда его стали специально выдерживать в винных погребах. Возраст (выдержку и качество) бренди можно определить по специальным обозначениям на этикетках бутылок. Самый молодой бренди – VS имеет выдержку не менее 2.5 лет, VSOP – не менее 4 лет, самый старый, XO, – не менее шести лет. Для придания бренди желаемых качеств, его обычно составляют из нескольких винных спиртов, и секрет этого купажа строго охраняется.

Один из самых известных французских бренди Cortel Napoleon относится к категории VSOP, что обозначает очень качественный, старый, бледный.

Интересно, что аббревиатура VSOP впервые использовалась 7 октября 1817 года будущим английским королём Георгом V, заказавшим «отличный старый бледный коньяк» - «Very Superior Old Pale», сокращенно "V.S.O.P." С тех пор так маркировали ящики с бренди для отправки в Англию.

Cortel Napoleon бренди изготовлен из отборных спиртов, полученных из винограда, выращенного во Франции, и выдержанных в бочках из лиможского дуба не менее 4-6 лет. Как защита его совершенного качества на этикетке изображена аквила – золотой орёл, знак штандарта легионов древнеримской армии. Этим же символом были увенчаны все штандарты Наполеона.

Появившись на рынке в начале XX века, элегантные бренди линии Cortel сразу понравились потребителю. Превосходно сбалансированный, со своим особым ароматом бренди Cortel Napoleon VSOP имеет золотистый цвет, фруктовый, слегка древесный, аромат и длительное послевкусие. А ценители более выдержанного бренди предпочитают Cortel XO, который обладает красивым янтарным цветом, имеет более насыщенный букет с оттенком специй и мягкий гармоничный сбалансированный вкус.

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Вы будете удивлены, но, по мнению многих врачей, употребление бренди, само собой в разумных дозах, способно принести весьма ощутимую пользу нашему здоровью:

- **Способствует повышению иммунитета.**

Дубильные вещества, наряду с танином, улучшают усвоение организмом витамина С, что делает бренди эффективным средством для профилактики простудных и вирусных заболеваний.

- **Улучшает работу пищеварительной системы.**

С помощью регулярного (и умеренного!) употребления бренди можно улучшить процессы обмена веществ, стимулировать выработку желудочного сока, и уничтожить вирусы и бактерии в желудочно-кишечном тракте. Кроме того, бренди помогает снять спазмы желудка.

- **Нормализует кровяное давление.**

Светлые сорта бренди понижают давление, а тёмные – повышают.

- **Предупреждает заболевания сердечно-сосудистой системы.**

Люди, выпивающие ежедневно 30 граммов качественный бренди, меньше подвержены атеросклерозу и ишемической болезни сердца.

- **Действует как нейро-стимулятор.**

В частности, способствует улучшению слуха и памяти.

Однако, следует иметь в виду, что при ряде хронических заболеваний, например, таких, как гипотония, желчнокаменная болезнь и сахарный диабет, бренди не только не полезен, но даже противопоказан. Поэтому, даже при использовании напитка в лечебных целях, будьте осмотрительны.

Остальные же, у кого нет противопоказаний, по достонству оценят уникальную комбинацию вкусовых и лечебных качеств этого благородного напитка - залог популярности Cortel среди всех, кто хоть раз согревал в ладонях рюмку с золотистым бренди. **Будьте здоровы!**

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

CORTEL XO

Приятное дополнение к новогодним праздникам!

With Holiday Gift-Box!
LCBO #245043

Limited Supply

With Holiday Gift-Box!

THE NAPOLEON V.S.O.P. COLLECTION

375 mL - LCBO #892315
750 mL - LCBO #287409

SAN FRANCISCO WORLD SPIRITS COMPETITION GOLD AWARD WINNING TASTE

- www.cortel.ca | www.eurovintage.com - 416-494-2881

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

Великолепный праздничный ШОКОЛАДНЫЙ ТОРТ СО СВЕКЛОЙ

Пироги или торты – неотъемлемая часть праздничного стола. Возможно ли объединить вкусное и полезное? Несомненно! И сегодня, дорогие читатели, я хочу поделиться с вами одним из моих самых любимых рецептов – рецептом великолепного шоколадного торта со свеклой. Сложно поверить, но свекла и шоколад идеально дополняют друг друга в рецепте торта. Да-да, шоколад – не только для переслащённой выпечки или конфет, а свекла – не только для салатов или овощных закусок!

Вы конечно хорошо знакомы с американским красным бархатным тортом (Red Velvet Cake)? «Бархатным» этот десерт называется за нежную, влажную и мягкую текстуру. А приставку «красный» торт получил благодаря уникальному рецепту: изначально для его приготовления использовали несладкий шоколад, натуральный какао-порошок, кефир и пищевую соду. Вместе они создавали красный цвет – без капли пищевого красителя! В рецепте, который я предлагаю вам сегодня, также используются только натуральные продукты: свекла, яблоки, кленовый сироп...

С Новым годом –
с новыми каналами!

Мы добавили **20** фильмовых
и развлекательных каналов,
а в новом году их будет ещё больше!

Оставайтесь с нами,
смотрите eTVnet.

etvnet.com +1 (855) 251-6545

Итак, великолепный шоколадный торт со свеклой.

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 6 -7 маленьких клубней свеклы
- 2 средних яблока: очищенных, без сердцевины, крупно нарезанных
- ½ стакана кленового сиропа
- ½ стакана масла (из виноградных косточек или растопленного кокосового)
- 1 стакан какао-порошка
- 2 ¼ стакана овсяной (или другой) муки без глютена
- 1 ст.л. ванильного экстракта
- 1/4 ч.л. соли
- 1 ч.л. пищевой соды
- 1 ст.л. яблочного уксуса или 2 ст.л. лимонного сока

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1 стакан измельченного грецкого ореха
- ½ стакана шоколадной стружки

Для украшения: растопленный шоколад, свежие ягоды, творог или кокосовый сыр, орехи кешью.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ...

1. Отварите свеклу в течение 20-30 минут до мягкого состояния. Полностью охладите. Очистьте от кожуры и твердых верхушек. Крупно нарежьте.
2. Разогрейте духовку до 375°F.
3. Смажьте жиром и посыпьте порошком какао (или мукой) форму для выпечки размером 8x8".
4. В блендере смешайте свеклу, яблоки, кленовый сироп, масло, ваниль и соль до однородного состояния.
5. Добавьте какао, соду, уксус и муку и снова смешайте до получения однородной массы.
6. Добавьте дополнительные ингредиенты.
7. Вылейте тесто в подготовленную форму и запекайте в течение 30-35 минут до готовности (на готовность осторожно проверяйте ножом или спичкой в центре коржа).
8. Охладите в течение 20 минут, переверните на тарелку и оставьте на 10 минут и, прежде чем снять с коржа форму, охладите на решётке.
9. Украсьте торт творогом или кокосовым сыром, орехами кешью, растопленным шоколадом и свежими ягодами.

И вот у нас получился безупречный традиционный торт, полный здоровой клетчатки и пропитанный ароматом шоколада и праздника! Приятного аппетита и будьте здоровы!

Торт можно подавать на стол сразу, а можно хранить при комнатной температуре до 2 дней, в холодильнике – до 4 дней, или в морозильной камере до 6 месяцев.

Медицина

Kate Kopylova
Тай Массаж
Бесплатные консультации по использованию ароматических масел
тел: (289) 801-3727
fb.com/KateHealthyLivingAdvocate/

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

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ
Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association
Алекс Троценко
Остеопат с канадской лицензией
• МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА
• Врач-ортопед с 20 летним стажем
416-836-1320
alexrosichi@gmail.com
LIGHT BODY THERAPY

НАШЕ ВНИМАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛИЗМ ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!
Алена Ассанович
Registered Dental Hygenist
(647) 997-2881

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

416-843-4963

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

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

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

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

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

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

Красота

Best Beauty Center
Комплексное лечение и поддержка вашей кожи
• Botox • Fillers • Mesotherapy
КРАСОТА ВАША - ЗАБОТА НАША
416.521.9395
416.892.2731
www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
• МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
• АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ
Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

Консультант по красоте
Елена Грозя
647.968.0171
- Индивидуальный подбор косметических средств
- Программы лечения проблемной кожи
- Девичники и вечеринки красоты
- Подарки к праздникам

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

Разное

ELENA ZAVYALOVA
Insurance Broker & Financial Advisor
Ваш профессиональный и надежный консультант по вопросам страхования, гарантированных инвестиций и mortgage.
Tel: 647-402-9689
e: elena.zavyalova@gmail.com

HAPPY healthy HOME
for you & your family!
Tatiana Apanovitch
Sales Representative
416.564.9870 (direct)
905.508.8787 (office)
9555 Yonge St. Unit 406, Richmond Hill
Tat.Apanovitch@gmail.com
royalteamrealty.ca

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

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

647.720.8109

Разное

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

Bathrooms
Showers
Powder Rooms
FULL RENOVATION
(647) 720-8109

Кухни IKEA
416-826-1601
- Планирование кухни профессиональным дизайнером, сборка, установка
- Электрика, сантехника
- Granite countertop, backsplash

Wood furniture & Art
Live edge
ANY WOOD. ANY SIZE.
Showroom:
IMPROVE CENTRE
7250 Keele St Unit 51
Tel: (613) 286-3400
realwood.ca

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю