BE HEALTHY
Будь Здоров!
January 2019
MONTHLY MAGAZINE

ЭФИРНЫЕ МАСЛА
ДЛЯ МУЖЧИН

УТРЕННИЕ «РИТУАЛЫ»
ПРИВЫЧКИ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОГО НАЧАЛА ДНЯ

ПРИВЫЧКА - ВТОРАЯ НАТУРА
стр. 4

ЗДОРОВЫЙ
ЦВЕТ ЛИЦА

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ:
КАК ОСТЕОПАТИЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

4 Привычка – вторая натура

6 «Офисная» йога для шеи и плеч

8 Опасные для здоровья ингредиенты в пищевых добавках и витаминах

10 Конфликт: как научиться слышать друг друга

11 Плазмолифтинг и Плазмотерапия

12 Привычки – вредные для бюджета

13 Новые методы борьбы с раком: рак простаты

14 Здоровый цвет лица

15 Эфирные масла для мужчин

16 Мухомор красный – знакомый незнакомец

18 Утренние «ритуалы»: привычки для продуктивного начала дня и привлечения успеха

20 Новости медицинской эстетики (продолжение)

21 JVS Employment Source Toronto

22 Употребление алкоголя – безобидная привычка?

24 Головные боли и мигрени: как остеопатия может помочь

25 Черная икра: полезные свойства

26 О хороших привычках / Mirra Радий

28 Доктор Халфина. Дорога к цели.

30 Жареная цветная капуста с пряным соусом

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Дорогие читатели,
добро пожаловать в Новый 2019 год с журналом «Будь Здоров!»

Напоминаем, «Будь Здоров!» - это журнал для всей семьи, призванный рассказать нашим читателям, русскоговорящим жителям Канады, об альтернативных методах лечения, о том, как сохранить и укрепить здоровье, как повысить качество жизни.

Все выпуски журнала являются тематическими, и в каждом выпуске мы рассматриваем здоровье под разными углами – например, в прошедшем 2018 году, мы поднимали тему социального здоровья, психического здоровья, тему энергии – жизненной силы, любви и здоровых отношений, здорового дома, целительной силы искусства и многие другие.

На 2019 год у нас также большие планы, и мы будем освещать такие важные темы, как, например, финансовое здоровье, мужское здоровье, здоровая семья, здоровое рабочее место, качество жизни. Мы расскажем вам о профилактике раковых заболеваний; о том, как сохранить здоровье сердца, как сохранить и продлить молодость мозга (мышление, память, внимание, концентрация, острота ума и т.д.).

Большинство статей в нашем журнале – оригинальные авторские материалы, предоставленные специально для нашего журнала экспертами традиционной и альтернативной медицины, а также специалистами в других областях. В этом году мы продолжим наши постоянные рубрики, такие как: «Беседы с Миррой», «Вопросы психологии» с Ириной Петровой, рубрика о гомеопатии с Наташей Зарубин, «Путешествие в мир здоровой кулинарии» с шеф-поваром Дорис Фин, рубрика о вкусовых и лечебных свойствах грибов, которые встречаются в нашей провинции Онтарио со Светланой Полтавец, «Йога для здоровья» с Ольгой Данилевич и другие.

Следите за нашими публикациями!

Кроме печатной версии вы можете ознакомиться с материалами журнала на нашем вебсайте: **www.BeHealthyMagazine.ca**
или на нашей странице в Фейсбуке:
www.fb.com.BeHealthyMagazineCa.

Мы надеемся, что журнал «Будь здоров!» поможет вам сохранить и улучшить ваше здоровье, сделать вашу жизнь более здоровой и радостной, изменить её к лучшему. Читайте, получайте удовольствие и будьте здоровы!

ВАЖНОЕ ОБЪЯВЛЕНИЕ

При поддержке Национального Совета Канады по Делам Этнических СМИ и канадского правительства, с января 2019 года журнал «Будь Здоров!» выпускается на английском языке (в дополнение к ежемесячному выпуску на русском).
По вопросам сотрудничества и размещения рекламы обращайтесь по телефонам 416-826-1601 (Евгения), 647-402-9689 (Елена).

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Translator
Eugenia Protsko

Photography
Sergei Fedorov

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

Advertising
Dina Ivanina, Victoria Petrova, Rima Spojniqov

CONTACTS
Tel: 416-826-1601
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.

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

ПРИВЫЧКА – ВТОРАЯ НАТУРА?

Сразу оговоримся, привычка – это, отнюдь, не вторая, а очень даже первая натура. Привычки руководят нами круглосуточно, это действие, которое мы производим постоянно, «на автомате», не прилагая ни дополнительных умственных, ни физических усилий.

Какие же бывают привычки? Психологи разделяют наиболее распространённые привычки на полезные и вредные. С детства мы также много слышали про привычки, так называемые, «дурные». В чем же разница, давайте разберёмся.

Очевидно, что полезные привычки способствуют нашему развитию и росту, помогают нам стать счастливыми и успешными. Эти привычки полезны не только для нас, но и для общества. Что касается вредных привычек, то их действие как раз противоположно: они не позволяют реализовать себя как личность и развивать собственный потенциал, а также вредят обществу.

Это определение помогает легко отличить плохую привычку от полезной. Итак, закономерность действий, чётко повторяющихся на протяжении длительного времени, характерных для конкретного человека, — это привычка. Вредной её можно назвать, если она несёт прямую или потенциальную угрозу здоровью, психологическому или физическому состоянию, вашему делу, обществу, чистоте окружающей среды и т. д.

Так что понаблюдайте за собой и своими действиями. Они приносят пользу вам и обществу, или наносят вред?

Самыми вредными и опасными привычками являются: пьянство (употребление алкогольных напитков), курение табака, наркомания, злоупотребление медикаментами, токсикомания, игровая зависимость. Эти привычки наносят наибольший вред их обладателям и окружающим.

К менее опасным вредным привычкам (многие из них называют «дурными») относятся:

- привычка переедать или увлекаться нездоровой пищей (fastfood, мучное, сладости); увлечение диетами;
- привычка постоянно опаздывать, откладывать дела на потом;
- транжирство/неразумная трата денег (шопоголизм), привычка регулярно влезать в долги;
- привычка собирать/хранить ненужные вещи;
- многочасовой просмотр фильмов или сериалов, долгое времяпровождение в социальных сетях;
- сквернословие, ревность, агрессия, привычка врать, привычка язвить по любому поводу, сдерживать себя, а потом бурно выяснять отношения с родными/на работе, навязчивая самокритика;
- привычка грызть ногти, ручку, карандаш, ковыряться в носу, жевать кончик волоса;
- привычка много спать.

Вредные привычки, как правило, вызывают внутреннее недовольство и беспокойство из-за нецелесообразности такого поведения, но, главным образом, потому что они выходят из-под контроля, становятся неуправляемыми, портят жизнь, отношения, карьеру и т.д. Курение или алкоголизм вредят здоровью, нервные срывы и гневные выпады портят отношения и заставляют чувствовать себя виноватым или обиженным, неразумная трата денег отдаляет важные покупки и наносит ощутимый вред бюджету, самокритика способствует ещё большей самокритике и пр.

Однако, попытки расстаться с вредными привычками не всегда заканчиваются успешно, а иногда даже укрепляют их. Почему так сложно бороться с вредными привычками?

Приверженцы гельштата* убеждены, что так называемые вредные привычки – это бессознательный выбор из двух зол меньшего. Это данность и необходимость в существующей ситуации. Фактически же вредные привычки, как и негативные эмоции, указывают на неудовлетворённые потребности их обладателя, и существуют, чтобы облегчить жизнь до решения насущных, безотлагательных, важных задач.

Гешта́льт психоло́гия (от нем. *Gestalt* — личность, образ, форма) — это общепсихологическое направление, которое связано с попытками объяснения прежде всего восприятия, мышления и личности.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Примерами могут быть…

Внутренняя пустота, экзистенциальная проблема (отсутствие смысла), неумение и невозможность проявить себя, выразить гнев, снять напряжение другими путями, заниженная самооценка – все это психические симптомы, сопутствующие **злоупотреблению алкоголем.** Опьянение замедляет химические реакции в мозге и, как следствие, мысли и переживания теряют свою остроту, появляется временное облегчение.

Самокритика – это «мутировавшая» критика нас кем-либо; она позволяет оставаться в неприятной, но знакомой зоне комфорта, и оправдывает бездействие. Или вернее сказать, самокритика ведёт к пассивности из-за отсутствия веры в себя и в успех предпринимаемых попыток. Многое из этого можно отнести и к **привычке откладывать все на потом**: нежелание покидать знакомую зону «комфорта», страх перед ошибками, игнорирование своего права на ошибки, слабая вера в успех.

Привычка опаздывать позволяет спрятаться от внутренних переживаний. Чтобы потом торопиться и не думать о вещах, которые не получается контролировать и которые вызывают недовольство, в спешке же думать о них не остаётся времени. Также с помощью этой привычки можно повысить самооценку, попадая в центр внимания, пусть даже негативного: «Тебя ждут, значит, о тебе думают. Ты – важная особа!»

Теперь, поговорим о **полезных привычках**.

Первая полезная привычка – **рано вставать**. Статистика показывает, что люди, которые встают рано, гораздо чаще становятся успешными. Ложитесь спать до полуночи (а лучше до 11) и вставайте не позднее семи утра. В первый же день вы заметите насколько длиннее день, и как много вы успеете сделать.

Физическая активность, особенно утром, **утренняя зарядка**. Сложно, но невероятно полезно. Поэтому, хотя бы с точки зрения дисциплины, заставьте себя делать минимум физических упражнений ежедневно.

Учиться всю жизнь. Эта привычка является не просто полезной, это один из основных секретов успеха! Выбрав путь беспрерывного развития и обучения, вы «обрекаете» себя на счастливую, успешную жизнь.

Уборка. Приучите себя к ежедневной 15 минутной уборке своего дома. Согласно Фэн Шуй, о котором мы много писали в предыдущих выпусках нашего журнала, беспорядок в доме означает путаницу в голове. Наведите порядок в своём жилище, и в голове все встанет на места.

Планировать и делать всегда больше запланированного. Очень сложно удержать все желания, цели и планы в голове. Поэтому, записывайте важные и срочные дела, дела, которые «не горят», а также несрочные планы на будущее. Выполняйте планы, вычёркивайте пункты, но старайтесь каждый день превосходить свои ожидания.

Как мы говорили в начале статьи, от привычек зависит вся наша жизнь. Страсти, вредные привычки — это болезнь души. И, как всякая болезнь, с годами привычки усиливаются, и одна дурная привычка усиливает другую. Наша личность и душа не могут быть статичны — мы постоянно движемся: либо к свету и добру, либо к разрушению и злу. Поэтому, если вы хотите быть счастливым и преуспеть в жизни, вам необходимо избавиться от плохих привычек и выработать новые полезные привычки. При этом вам потребуется максимальный контроль, решительность, сила воли, время и терпение сознательно и продуманно идти шаг за шагом к вашему обновлённому «я». Успехов вам на этом пути и будьте здоровы!

«ОФИСНАЯ» ЙОГА
для шеи и плеч (продолжение)

Сегодня мы продолжаем вас знакомить с упражнениями для шеи и плеч – эффективными и крайне полезными и для тех, кто проводит много времени, сидя за компьютером, и для тех, кто страдает от хронических болей в шее и плечах. Но сразу предупредим, что при всей их полезности, эти упражнения нельзя выполнять при свежих травмах или растяжении мышц шеи; при нестабильности шейных позвонков; при *листезе* шейных позвонков – так называемом лестничном смещении позвонков шейного отдела. Поэтому при наличии подобных серьёзных проблем, прежде чем делать упражнения, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Не забывайте, что шея – это самых хрупкий отдел позвоночника и работать с ней надо очень бережно и аккуратно.

Не делайте интенсивных круговых движений шеей, резких поворотов и рывков головой. Также нельзя сильно запрокидывать голову назад. Это опасно, особенно для людей пожилого возраста. При этом существует опасность смещения позвонков, защемления нервных корешков и обострения остеохондроза. Может подняться давление и даже произойти инсульт из-за пережатия крупных сосудов на шее. Поэтому, запрокидывая голову назад, представляйте, что у вас за спиной высокий воротник, который ограничивает ее движение.

Однако, заниматься шеей надо обязательно и регулярно.

Сегодня мы освоим три упражнения для шеи, разработанные при помощи *Интегральной позиционной терапии* (англ. Integrated Positional Therapy, IPT). Основу IPT составляют два принципа: (1) натяжение-расслабление и (2) техника мышечной энергии (англ. Muscle Energy Technique, MET). Для того, чтобы расслабить и удлинить мышцы, их сначала нужно сократить. Поэтому сначала мы создаем сопротивление в течение 5-6 секунд, активно, но мягко сжимаем мышцы изометрически (то есть не меняем их длины), а потом расслабляем их. Мы осуществляем это сокращение поэтапно, 3-5 раз, что позволяет нам постепенно удлинить мышцы, убрать спазмы и улучшить диапазон движений.

В практической йоге эти упражнения выполняются синхронно с дыханием, что делает их еще более эффективными.

Итак, начнем с разминки.

Сядьте прямо, расслабьте плечи. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны друг другу. Эта позиция является исходной для всех последующих упражнений. Закройте глаза и очень медленно начните двигать шеей в разных направлениях (но не запрокидывая её!). Полностью сконцентрируйте ваше внимание на ощущениях в области шеи и плеч. Прочувствуйте, в каком месте шея хочет растянуться больше, а где она двигается свободно. Дайте шее самой показать вам, что ей нужно. Наше тело обладает мудростью, и часто нам просто не нужно мешать ему эту мудрость проявлять. Потратьте на это упражнение 1-3 минуты и повторяйте в течение дня несколько раз. Очень хорошо сделать его рано утром.

Затем переходим к основному комплексу. Каждый вдох и выдох должен быть медленным и продолжаться 5-6 секунд; надавливание должно быть мягким, а растяжка - свободной от болевых ощущений.

1: РАСТЯЖКА ЗАДНЕЙ ЧАСТИ ШЕИ.

Обнимите затылок переплетенными руками. Вдохните, разведя локти в стороны, и мягко надавите головой на ладони, а ладонями на голову. На выдохе приблизьте локти поближе так, чтобы руки оказались паралельны друг другу, и немного опустите голову до ощущения легкой растяжки задней стороны шеи.

Вдохните, мягко надавливая головой в руки, пытаясь ее поднять, но препятствуя этому руками. Выдохните и снова немного опустите голову. Повторите движение 3-5 раз, до ощущения приятной растяжки, пока вам уже некуда будет опустить голову. Каждый вдох и выдох должен продолжаться 5-6 секунд. Повторите упражнение еще 2-4 раза.

2: РАСТЯЖКА БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ ШЕИ.

Голова прямо. Левую руку перекиньте через голову, закрыв ладонью висок. Вдохните, легко надавив головой на ладонь, а ладонью на голову.

На выдохе немного наклоните голову к левому плечу до ощущения лёгкой растяжки левой стороны шеи. Вдохните, мягко надавливая головой в руки, пытаясь ее поднять, но препятствуя этому руками. Выдохните и снова немного наклоните голову. Повторите движение 2-4 раза так, чтобы в конце вы плавно приблизили голову к плечу и почувствовали приятную растяжку. Повторите упражнение еще 2-4 раза.

3: РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ ШЕИ.

Голова прямо. Прижмите левую ладонь к щеке, ближе к виску. Вдохните, легко надавив головой на ладонь, а ладонью на голову. На выдохе немного поверните голову направо до ощущения легкой растяжки левой стороны шеи.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Вдохните, мягко надавливая головой в руки, пытаясь ее повернуть, но препятствуя этому ладонью. Выдохните и снова немного поверните голову направо. Повторите движение 3-5 раз, и на очередном выдохе плавно закончите растяжку, повернув голову направо так, чтобы вы почувствовали приятную растяжку левой стороны шеи, но свободную от напряжения и боли. Повторите упражнение еще 3-5 раз в другую сторону. Делайте эти упражнения 1-2 раза в день. Они помогут снять спазм шейных мышц, расслабят и укрепят их, улучшат кровообращение, что абсолютно необходимо для нормальной работы головного мозга.

Ольга Данилевич
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГА-НИДРЫ.
АВТОР УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ "OPEN HEART YOGA".

ОТ РЕДАКЦИИ:

Многочисленные исследования установили, что упражнения йоги для спины и шеи улучшают мозговую активность и нормализуют сон.

Регулярные занятия йогой помогут вам укрепить дух и выработать такие качества, как выносливость, терпеливость, усидчивость, а также повысить устойчивость к стрессам, избавиться от проблем с суставами, похудеть и сделать ваше тело гибким, подвижным и красивым – таким, каким вы хотите его видеть. Заниматься йогой можно в любом месте и в любом возрасте. Помните об этом и будьте здоровы!

ОПАСНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ИНГРЕДИЕНТЫ

в пищевых добавках и витаминах

Для начала, зачем вообще нужны витаминные и минеральные добавки? Да, в идеале, мы должны получать все питательные вещества просто из пищи. Но из-за промышленных методов производства пищевых продуктов и из-за того, что почвы крайне обеднены питательными веществами (особенно минералами и микроэлементами), получить эти необходимые нам вещества – в полном наборе и достаточном количестве – из продуктов питания очень трудно. Поэтому многие из нас восполняют этот дефицит с помощью витаминов и других пищевых добавок. Но что часто упускается из внимания – это наличие опасных ингредиентов, которые могут в них содержаться… Вот 5 самых опасных для здоровья ингредиентов, на наличие которых необходимо проверять витамины и пищевые добавки, и если они присутствуют, то эти добавки покупать просто нельзя.

Ингредиент № 1: искусственные краски

Внимательно проверьте список ингредиентов на наличие следующих искусственных пищевых красителей, таких как FD&C Blue No. 1, FD&C Blue No. 2, FD&C Green No. 3, FD&C Red No. 3, FD&C Red No. 40, FD&C Yellow No. 5, FD&C Yellow No. 6. (к слову, все из них одобрены FDA (Food & Drug Administration, USA)).

Искусственные красители в витаминах не выполняют никакой функции, кроме того, что они выглядят более «веселыми», или, скрывают тот факт, что активные ингредиенты витамина разложились под воздействием света, воздуха, влаги, тепла или из-за плохих условий хранения.

Европейские законодатели в настоящее время требуют наличия предупреждающей этикетки на продуктах, которые содержат искусственные красители. Например, на этикетке должно быть указано: «Может оказать неблагоприятное влияние на активность и внимание у детей» (другими словами вызывать потерю внимания и гиперактивность). По другим данным, искусственные пищевые красители могут вызывать аллергию, негативно воздействовать на нервную систему, даже вызывать опухоли.

Опасный ингредиент № 2: гидрогенизированные масла

Вы думаете, что избегаете транс-жиров, не покупая маргарин? В наше время гидрогенизированное соевое масло, как правило, произведённое из генетически модифицированной сои, – это один из основных наполнителей большинства витаминов. В общем и целом, гидрогенизированные масла вредны для здоровья и способствуют увеличению риска развития диабета, ослаблению иммунитета, нарушению работы гормональной системы (например, снижению уровня мужского полового гормона тестостерон); негативно влияют на состояние суставов и соединительной ткани, и пр. Так зачем же вам «полезные» пищевые добавки и витамины, содержащие дешёвые и вредные наполнители?

Опасный ингредиент № 3: свинец, ртуть и ПХД 9 (полихлорированные дифенилы)

Популярность добавок, содержащих незаменимые жирные кислоты, неуклонно растёт. Многочисленные исследования показали, что Омега-3 и Омега-6 крайне важны для здоровья мозга и сердца, препятствуют развитию атеросклероза, улучшают кровообращение, а также уменьшают воспалительные процессы в организме и улучшают питание тканей. Но будьте осторожны, какие «Омега» добавки вы покупаете! Организм рыбы впитывает токсичные химикаты из воды и накапливает загрязнители, такие как полихлорированные дифенилы, вызывающие повреждение печени, нервной системы и органов репродукции. Содержащиеся в рыбе стронций-90, а также кадмий, ртуть, свинец, хром и мышьяк могут вызвать повреждение почек, умственную отсталость, рак. Эти токсины накапливаются у человека в жировых тканях и находятся там десятилетиями.

Покупая «Омега» добавки, убедитесь, что вы выбрали продукт, который был тщательно проверен на содержание свинца, ртути и ПХБ. А ещё лучше: используйте в еду дикую (не выращенную на ферме) рыбу, органические яйца и зелень - для хорошей дозы Омега-3!

Опасный ингредиент № 4: силикат магния или тальк

Да, тот же порошок, который использовали наши бабушки в качестве детской присыпки, можно найти во многих добавках в качестве дешёвого наполнителя и разрыхлителя.

В пищевых отраслях силикат магния широко используют для предотвращения слёживания сыпучих продуктов: сухое молоко, сахарный песок, пряности, сухие пищевые концентраты, соль и пр. Также раствором силаката магния обрабатывают поверхность карамели, драже и других сахаристых изделий.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Это уменьшает липкость, улучшает внешний вид продуктов, продлевает срок годности. Стабилизатор Е 553а (на основе силиката магния) добавляют в тёртые сыры для предупреждения образования комков. Официально считается, что какого-либо негативного воздействия на организм человека силикат магния не оказывает. Однако, в некоторых странах (например, в Японии) силикат магния и тальк все же запрещены ввиду подозрения их на канцерогенность. Было время, когда японцы предпочитали рис, который был обработан тальком (он белее), позже именно этот факт посчитали основным фактором риска, связанным с высоким уровнем рака желудка в Японии.

Опасный ингредиент № 5: диоксид титана

Двуокись титана широко используется в различных отраслях пищевой промышленности и применяется в качестве красителя для того, чтобы продукция лучше хранилась и имела привлекательный вид. Также диоксид титана используется при изготовлении косметических средств для придания белого цвета и для "отсечения" ультрафиолетовых лучей в составе солнцезащитных средств.

Согласно официальным данным, в составе пищевых продуктов добавка диоксида титана считается безвредной. Однако, согласно другим исследованиям, в частности, экспериментам на мышах, было показано, что он вызывает повреждение почек и воспаление тонкой кишки (на что следует обратить внимание людям, страдающим болезнью Крона и повышенной чувствительностью к глютену); влияет на функцию иммунной системы и увеличивает вероятность раковых заболеваний.

Что делать?

Несомненно, самое лучшее решение - это употреблять в пищу цельные сертифицированные органические продукты и вести здоровый, активный образ жизни. Что касается витаминов и пищевых добавок, то мы должны занять более активную и ответственную позицию. Задача FDA и его канадского аналога (Canada Food Inspection Agency) - это предотвращать попадание токсичных веществ в наши продукты питания, а также витамины и пищевые добавки.

Поэтому, внимательно читайте этикетки!

- Если вы заметили какие-либо из вышеперечисленных ингредиентов в витаминах или пищевых добавках, сфотографируйте этикетку и разместите в социальных сетях (обязательно отметьте производителя и магазин). Также разместите эту фотографию на странице производителя в Facebook или Twitter и задайте в комментарии вопрос о том, почему эти токсичные ингредиенты присутствуют в продукте.
- Запустите петицию с призывом изъять эти ингредиенты из пищевых продуктов. Напишите в FDA или Health Canada с требованием размещать предупреждающие надписи, например, на пищевых продуктах, содержащих искусственные красители.
- Участвуйте в дискуссии на сайте Национального института здоровья pubmed.com, где вы сможете выразить свою позицию и ответить любому, кто по неосведомлённости утверждает, что эти ингредиенты – наверняка безопасны, если они присутствуют в наших продуктах питания и не запрещены.

Надеемся, что эта информация будет вам полезна. Делайте выводы и будьте здоровы.

Фаина Голд
HEALTHY LIVING ADVOCATE
AND COMMUNITY ACTIVIST

В АРЕНДУ:

НОВОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОФИСНОЕ ЗДАНИЕ ПРЕМИУМ КЛАССА

Bayview Ave.
& 16th Ave.
Richmond Hill

Просторное помещение, расположенное на нижнем уровне нового медицинского офисного здания премиум класса (построено в 2014 году). Предлагаем конфигурации от 1500 кв. футов до площади всего этажа 6 946 кв. футов.

В настоящее время помещение находится в состоянии «оболочки», что означает, что потенциальные арендаторы имеют возможность спроектировать свой офис или клинику с помощью арендодателя.

ОДНО ИЗ САМЫХ ВЫГОДНЫХ РАСПОЛОЖЕНИЙ в Richmond Hill, выходит прямо на Bayview Avenue, к югу от 16th Avenue. Клиника расположена В ЦЕНТРЕ ДОРОГОГО ЧАСТНОГО СЕКТОРА, рядом с крупным застраивающимся районом, имеется большой паркинг, удобный подъезд на собственном и общественном транспорте.

ВСЕГО
$25/кв. фут *(гросс)*

9160 Bayview Ave
Richmond Hil
Tel: (416) 910-1722

Идеально подходит для лабораторных услуг (рентген, анализ крови и пр.), МЕДИЦИНСКИХ ОФИСОВ, офисов врачей альтернативной медицины, а также для других офисных целей.

КОНФЛИКТ:
как научиться слышать друг друга

Работая с парами много лет, я поняла, что самая главная проблема в любом конфликте заключается в том, что стороны не слышат друг друга. Когда я прошу повторить кого-либо из присутствующих только что сказанное вторым из них, то чаще всего слышу интерпретацию, а не точное повторение сказанного. Почему так получается и к чему это ведет?

Слушать и слышать другого человека — это важное искусство, доступное немногим. Для того, чтобы действительно услышать то, что нам говорит человек, необходимо освободить себя от любого предвосхищения или попыток защититься. Необходимо отбросить желание быть правым и хорошим, и стать свободным от оценок.

В известной буддисткой притче говорится о важном ученом, который пришел к мастеру Дзен и за чаепитием попросил его обучить себя основам Дзен-буддизма. Вместо ответа мастер взял чашку, до краёв наполненную чаем, и начал лить в нее из чайника. Чай стал переливаться через край. «Также как невозможно налить новый чай в полную чашку, так и тебе невозможно услышать что-либо новое, пока ты не освободишь свою голову от «знания» там содержащегося», - сказал он ученому.

Мы обычно очень быстро решаем кто этот человек, с которым у нас конфликт, «чего он стоит», и стоит ли к нему прислушиваться (чаще всего нет). Наше нежелание «освободить свою чашу» основано на опасении потерять лицо. Мы приходим к моменту конфликта каждый со своими установками и системой ценностей, и мы точно знаем, что мы — правы, а, следовательно, наш оппонент неправ. Ведь, если он в чем-то прав, то значит неправы мы, и наши представления о мире окажутся неверными. Это очень страшно, и мы скорее готовы сами страдать и заниматься насилием, но только не ставить под сомнение свои установки. При таком состоянии сознания конфликт становится двумя параллельными монологами, где каждый из участвующих считает, что его задача — это убедить другого. В результате конфликт только углубляется.

Для разрешения конфликта необходим диалог, т. е. разговор двух людей, цель которого - взаимопонимание, и результат которого заранее неизвестен, потому что каждый участник приходит к нему с готовностью изменить свою точку зрения и с интересом к собеседнику.

Как же быть со страхом потерять лицо и перестать быть «правильным» и «хорошим»? Необходимо напомнить себе три вещи:

1. Каждый человек и каждая ситуация уникальны, и поэтому «правыми» вы вполне можете быть оба, потому что вы смотрите на вещи с разных точек зрения. Понимание и даже принятие правоты другого не означает отказ от собственной.

2. Мы слишком быстро даем моральные оценки основываясь на утверждениях нашего оппонента. Отложите эти оценки в сторону, попытайтесь понять глубинные причины его позиции. В конце концов может оказаться, что спорить по большому счету не о чем.

3. Помните, что в основе всех человеческих требований и желаний лежат потребности, которые, при всей индивидуальности и уникальности, у всех одни и те же. Если вы сможете понять, какие потребности пытается удовлетворить ваш оппонент в разговоре с вами, вы поймете его на глубинном уровне, и сможете помочь ему найти способ удовлетворить их приемлемым для вас способом, тем самым сняв конфликт. То же самое относится и к вам. Хорошее понимание собственных потребностей поможет вам лучше их выразить и найти понимание со стороны оппонента.

В своей работе я использую метод *ненасильственного общения* как главный метод разрешения конфликтов. Сегодня я описала только первые шаги этого метода. Если вы хотите узнать больше, обращайтесь, и я буду рада вам помочь.

Ирина Петрова
Тел: 416-843-4963

ПЛАЗМОЛИФТИНГ И ПЛАЗМОТЕРАПИЯ.
Что это такое?

Процедуры Плазмолифтинга (PRP) и Плазмотерапии широко и успешно применяются ведущими европейскими и американскими косметологами для омоложения кожи и восстановления роста волос естественным путем! С просьбой рассказать нашим читателям об этих направлениях эстетической медицины, редакция журнала «Будь Здоров!» обратилась к специалистам клиники Wellness Centre 4 You / Medical Esthetics.

Что же такое Плазмолифтинг (PRP) и Плазмотерапия, и почему эти методики пользуются таким широким спросом?

В основе методов лежит использование собственной крови пациента. Из неё при помощи специальной методики извлекают тромбоциты (тромбоцитарную аутоплазму), а затем непосредственно вводят их в зону, которой необходимо лечение. Так как богатую тромбоцитами плазму получают из собственной крови пациента, она является абсолютно безопасной с точки зрения переноса инфекционных заболеваний, а также аллергических реакций или отторжения.

Расскажите, пожалуйста, подробнее о каждом из методов.

Плазмолифтинг (PRP) — это уникальная методика безоперационного омоложения и восстановления кожи лица. Она основывается на введении обогащенной тромбоцитами собственной плазмы пациента в ткани тела. Тромбоциты, в свою очередь, активизируют функционирование клеток соединительной ткани и запускают биологический механизм естественного омоложения кожи. Плазмолифтинг является одним из самых прогрессивных направлений эстетической медицины и активно применяется в ведущих клиниках мира.

Показания к процедурам плазмолифтинга:
- возрастные изменения кожи, появление морщин;
- пониженный тургор (упругость и эластичность) кожи;
- усталая, ослабленная кожа;
- пигментация;
- сухость и шелушение кожи;
- восстановление кожи после пилинга (лазерного или химического);
- воспаление сальных желез (акне).

Результатами процедур плазмолифтинга (PRP) является естественное омоложение кожи:
- заметное повышение упругости кожи;
- устранение складок и морщинок, включая «сетчатые» морщины, а также устранение «синяков» под глазами;
- замедление старения и восстановление молодого, здорового, ровного, сияющего цвета лица.

А что из себя представляет метод плазмотерапии, и чем он отличается от плазмолифтинга?

Процедуры плазмолифтинга применяются для естественного омоложения и восстановления кожи, а **метод плазмотерапии помогает остановить выпадение волос и восстановить их рост.** Многие люди, к сожалению, независимо от возраста страдают от *аллопеции* – усиленного поредения и выпадения волос. Причинами могут быть, например, генетическая предрасположенность, перенесенные психоэмоциональные стрессы, физическое перенапряжение, нездоровое питание, и многие другие. В результате может удлиняться фаза увядания волосяной луковицы с последующим выпадением волоса.

Постепенно эта проблема обостряется — волосы становятся все более тонкими и ломкими, их объем значительно уменьшается.

Инъекционное введение обогащенной тромбоцитами плазмы (аутоплазмы) в зоны поредения или выпадения волос стимулирует «перезагрузку» цикла роста волосяных фолликулов и во многих случаях позволяет остановить выпадение и восстановить рост волос.

Сколько процедур плазмотерапии может быть необходимо?

Как правило, с помощью 3-6 процедур можно добиться прекращения выпадения волос и возобновления их роста. Но число необходимых процедур — сугубо индивидуально и в каждом случае определяется врачом.

Существуют ли какие-либо противопоказания к процедурам?

Плазмотерапию не рекомендуется проводить при беременности, а также в случае наличия следующих заболеваний:
- тяжелые заболевания внутренних органов;
- вирусный гепатит;
- системные заболевания крови;
- иммунодепрессивные состояния;
- психические расстройства.

Как вы рекомендуете подготовиться к процедурам?

- За 2-3 дня до процедуры необходимо отказаться от приема антикоагулянтов (препаратов, тормозящих процесс свертывания крови).
- За 1 день исключить алкоголь, жирные и жареные продукты, а также продукты с большим содержанием консервантов.
- За 4 часа остановить приём пищи, пить больше воды.

За дополнительной информацией о процедурах плазмолифтинга (PRP) и плазмотерапии обращайтесь к специалистам клиники Wellness Centre 4 You / Medical Esthetics, мы будем рады вам помочь. Будьте молоды, красивы и здоровы!

ПРИВЫЧКИ, ВРЕДНЫЕ ДЛЯ БЮДЖЕТА

Правильное питание, физическая активность и, в целом, здоровый образ жизни несомненно полезны для организма человека. Сказано и написано об этом немало. Однако, оставим в стороне эти хорошо известные факты и посмотрим на проблему с другой стороны - с материальной.

Итак, топ-3 вредных привычек, являющихся «врагами» здорового бюджета.

1. КУРЕНИЕ - лидер в списке вредных привычек. С точки зрения влияния на здоровье курение – это не просто вредная, а убийственно вредная привычка. Чтобы убедиться в этом, достаточно взглянуть на фото, изображающее легкие курящего человека. Кроме того, привычка курить может основательно подорвать фундамент нашего финансового благополучия. Выкуривая ежедневно одну пачку сигарет, средняя стоимость которой сегодня составляет $12, курильщик ежемесячно обкрадывает свой личный бюджет на $360, а в год эта цифра составляет $4,320.

Что можно сделать на $4,320 в год? - Съездить в замечательное путешествие, обогатиться культурно или отдохнуть. Можно купить что-то необходимое для себя или дома. Можно вложить в свое образование или образование детей, инвестировать в пенсию. А можно пустить на дым – в прямом смысле этого слова, добавив к этому дополнительные расходы на различные страховки, которые для курильщиков стоят значительно дороже, и расходы на лечение, ведь, по статистике, курильщик с более чем 10-летним стажем, болеет в четыре раза чаще, чем некурящий человек.

2. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ

Задумывались ли вы, сколько вам стоит вечеринка с употреблением алкоголя каждую субботу? Или насколько один безобидный бокал вина увеличивает ваш счет в ресторане? Мы даже не будем подсчитывать ущерб для бюджета в тех «ячейках общества», где практикуют регулярное употребление крепких напитков. Просто возьмем в качестве образца «транжиры» среднестатистического любителя пива.

Употребление всего трёх бутылочек этого хмельного напитка каждую неделю, при стоимости одной бутылки $2.5, ведет к ежемесячным затратам общей суммой примерно в $30. Получается, что эта на первый вид довольно безобидная и мало-затратная привычка ежегодно вытягивает из бюджета около $400. Много ли это? Ответить на этот вопрос можете только вы сами. Однако, не забудьте, что вы расплачиваетесь не только деньгами, но и пивным алкоголизмом, циррозом печени, инфарктом и прочими последствиями «безобидной привычки», требующими немалых дополнительных расходов.

3. ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

Для многих из нас кофе, а также перекусы готовой, так называемой «быстрой» пищей (fast food), стали частью нашей каждодневной рутины. Ни для кого ни секрет, что большая часть этой пищи – это «пустые калории». Пользы для здоровья от таких продуктов совершенно никакой нет, один вред. Печатные издания и интернет пестрят рейтингами «самых вредных для здоровья человека продуктов питания». Среди них первыми в списке значатся: картофель фри, чипсы, сладкие газированные напитки, шоколадные батончики, печенье с пониженным содержанием жира, крекеры, соленые крендели и другие, так как в них в большом количестве содержатся жиры, соль, консерванты и большое количество химических добавок. Многократно доказано, что употребление этих продуктов приводит к ожирению, атеросклерозу и инфарктам. Вот что мы получаем за наши же деньги!

Прочитав эту статью, с этого же дня и в течении месяца, попробуйте записывать ваши расходы на сигареты, алкоголь, кофе, питание в закусочных. А затем посчитайте расходы за год, 5, 10, 20 лет. Суммы могут вас шокировать. Кроме того, не забывайте об увеличении текущих расходов, ведь, например, страховые компании обращают существенное внимание на наличие вредных привычек, а также расходы на лечение в будущем.

Итак, вредные привычки обходятся нам очень дорого во всех отношениях, зачем же их культивировать? Отказавшись же от них полностью или частично, можно выиграть многократно – сэкономите деньги (те же страховые компании делают серьёзные скидки для тех, кто не курит и ведёт здоровый образ жизни) плюс получите приятный бонус в виде здоровья и хорошего настроения!

Марина Нейман-Фишман
Insurance Life & Living Benefits Advisor

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

НОВЫЕ МЕТОДЫ БОРЬБЫ С РАКОМ: РАК ПРОСТАТЫ

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

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

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

Стабилизация состояния или улучшение оценивалось по изменению показателя PSA.

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

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

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

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

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

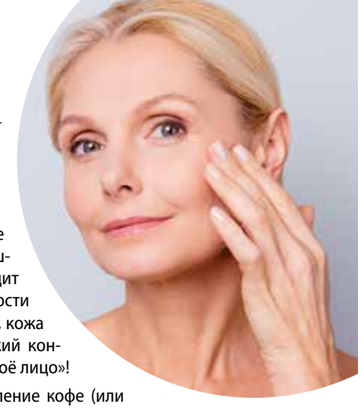
К настоящему времени более 1000 пациентов с раком почки, лёгкого, молочной железы и простаты получали препарат в рамках различных испытаний в более чем 140 медицинских центрах США, Канады и Европы.

По опубликованным материалам ежегодного собрания Канадской Ассоциации Урологов.

Дополнительную информацию можно получить: (416) 661-7890
www. angioworld.com

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

ЗДОРОВЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА



Здоровый цвет лица - основа привлекательности женщины. Как же добиться этой привлекательности, и что влияет на это? Прежде всего, существуют национальные особенности и нормы оттенков кожи. Сегодня мы уделим внимание среднеевропейскому типу, с тоном кожи от фарфорового и розового-бежевого до светло-бронзового.

«Нездоровый» цвет лица - это цветовые отклонения оттенка кожи от нормального. Существуют заболевания, которые могут приводить к таким отклонениям. Опытный доктор во время первого же осмотра обратит внимание на то, какой цвет лица у пациента: землистый, синюшный, желтоватый, красноватый, зеленоватый. Об этом вам подробно расскажут ваши семейные врачи, мы же сегодня поговорим о факторах, которые приводят к подобным отклонениям и включают образ жизни, привычки, и т.д.

Прежде всего, если вы здоровы, то наибольшая вероятность «заработать» нездоровый цвет лица, если вести неправильный образ жизни: подвергать себя непрерывному стрессу, не высыпаться, питаться вредными продуктами, злоупотреблять алкоголем, курить и т.д.

Например, курение и алкоголь крайне негативно влияют на здоровье в целом и на внешний вид в частности. При курении кожа лица заметно тускнеет и приобретает сероватый оттенок, появляются сосудистые сеточки (куперез) и тёмные круги под глазами. Причины просты: нехватка кислорода в крови, ухудшение кровообращения, снижение эластичности сосудов, усиление окислительных процессов и накопление свободных радикалов - что ведёт, в первую очередь, к преждевременному старению кожи.

Злоупотребление алкоголем приводит к синюшно-серому цвету лица, появлению красных сосудистых звёздочек, и, зачастую, «лихорадочной» красноте лица. Прогрессирует возникновение морщин, возникают оттеки и мешки под глазами. Все это приводит к так называемой «потери чёткости лица». Лицо как-бы «растекается», кожа обвисает, теряя упругость и чёткий контур. Задумайтесь, и «не теряйте своё лицо»!

Существует мнение, что употребление кофе (или напитков с кофеином) также негативно сказывается на цвете лица. Однако, если употреблять кофе или чай в умеренных количествах, то это благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему, способствует расширению сосудов, а значит и здоровому цвету лица. Многие «народные» рецепты рекомендуют применять молотый кофе как скраб для лица и тела, чтобы придать коже свежий, молодой и упругий вид.

Возвращаясь к здоровому образу жизни. Его актуальность возрастает с каждым днём: физическая активность, здоровое питание, отдых и сон, положительные эмоции, цель в жизни, энтузиазм! Нет вредным привычкам! Нет стрессам! Оставаться активными до глубокой старости и выглядеть соответственно!

Все в Ваших руках, а мы, консультанты по красоте, лишь можем помочь Вам подобрать стиль и средства, чтобы выглядеть ещё лучше и привлекательнее!

Елена Грозя,
Старший консультант по красоте компании Mary Kay

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Эфирные масла ДЛЯ МУЖЧИН

Уважаемые джентльмены, эта статья предназначена только для вас. Многие из вас наверняка убеждены, что эфирные масла – это сугубо женское занятие. Вы настолько в этом убеждены, что полностью отказываетесь от них в качестве альтернативных средств для улучшения здоровья и поддержания хорошего самочувствия.

Итак, о некоторых способах использования эфирных масел для мужчин…

Поддержание высокого уровня энергии и хорошей физической формы.

Поддержание физической формы – один из столпов, на которых строится мужественность. Независимо от ваших спортивных увлечений – занятия ли это тяжелой атлетикой или высокогорные походы – в вашей спортивной сумке совершенно необходимо иметь масло *Wintergreen*. Оно поможет вам тренироваться с максимальной отдачей. Также, вы можете втирать его в кожу после тренировки для облегчения боли в суставах или мышцах, связанной с растяжениями, напряжениями или артритом, включая боль в пояснице или люмбаго.

Эфирное масло мяты *(Peppermint)* имеет знакомый, легко узнаваемый аромат. Его можно добавлять в диффузор и распылять для создания стимулирующей атмосферы и концентрации внимания. Также его можно нанести на кожу – оно вызывает прохладное покалывание и оказывает успокаивающий эффект после тяжелых физических нагрузок.

Пейте вкусную воду!

Для придания вкуса воде, используйте чистые эфирные масла *лайма, лимона* и *апельсина,* одобренные Министерством Здравоохранения Канады для употребления внутрь. Достаточно пары капель в вашей стеклянной бутылке с водой, чтобы почувствовать разницу между простой водой и этим напитком. Попробуйте и вам понравится!

Продукты по уходу за кожей и волосами.

Современные мужчины заботятся о своей внешности, и поэтому рынок таких продуктов стремительно развивается. Вы можете выделиться из толпы, когда вы великолепно выглядите и используете приятные, свежие и натуральные запахи. В этом вам поможет скраб для лица с маслами лаванды и мяты. Масло *Cedarwood* придаёт коже и волосам свежий вид.

Запах свежести после бритья возможен без токсичных одеколонов и лосьонов! Для придания мужественности и чувства уверенности в себе начните со смеси эфирных масел *голубой ели Айдахо, окотеи, хиноки, иланг-иланга, кориандра, даваны, кедра, лимона, лаванды.* Также, попробуйте масла *пачули, бергамота, черной ели* или *черного перца.* Выберите тот аромат, который лучше всего вам подходит и сочетается с химией вашего тела. Нанесите 1-2 капли смеси масел на запястья и шею – для мужского аромата, который будет сопровождать вас весь день. Найдите крем для бритья, который наполнен эфирными маслами *листьев чайного дерева, ели Айдахо, листьев окотеи, иланг-иланга, хиноки, коры кедра, семян кориандра, черной ели* и *экстракта бамбука*, чтобы процесс бритья был наполнен великолепным ароматом, подходящим именно для вас. Такой крем обеспечивает невероятно глубокое и гладкое бритьё, сочетая увлажняющие свойства масел *пальмы, виноградных косточек, оливкового масла,* а также масел *манго* и *какао*, обеспечивая идеальное скольжение бритвы и уменьшая опасность порезов и царапин.

Для улучшения здоровья применяйте качественные натуральные биодобавки.

Поддерживайте здоровую, нормальную функцию предстательной железы, используя натуральный продукт, одобренный Министерством Здравоохранения Канады. Он содержит экстракт *карликовой пальмы (Saw Palmetto)*, масло из семян тыквы, а также чистые эфирные масла *герани, фенхеля, мирта, лаванды* и *мяты*.

И в заключение, **снимите стресс** с помощью смеси эфирных масел *лайма, лаванды, копаибы, окотеи* и *ванили*. Удачи вам и будьте здоровы!

Катя Копылова, *Тел:* ***(289) 801-3727***

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

В Онтарио за грибами - круглый год!

МУХОМОР КРАСНЫЙ (Amanita muscaria) – знакомый незнакомец

Мухомор. Один из самых загадочных лесных грибов, уникальный по химическому составу и широкому спектру положительного воздействия на организм человека.

Эти грибы – с ярко-красной шляпкой, покрытой белыми чешуйками, хорошо известны нам с детства. С тех же пор хорошо отложилось в памяти – не трогай, ядовит! И не удивительно. В большинстве книг, посвященных грибам, мухоморы относят к ядовитым грибам, хотя это далеко не так! Семейство Аманитовых, к которому относятся мухоморы, и в которое входит несколько десятков видов грибов, представлено съедобными, условно-съедобными, несъедобными и ядовитыми видами. Только два из них являются смертельно ядовитыми – это бледная и белая поганки (вонючий мухомор).

Все грибы семейства Аманитовых имеют хорошо развитые плодовые тела, куполообразные шляпки разных цветов, хорошо развитую центральную ножку, белые или кремовые свободные пластинки, споры белого или розового цвета, и покрывало. В начальной стадии развития гриба покрывало окутывает плодовое тело полностью. Затем, по мере роста, оно разрывается, оставляя на шляпке небольшие чешуйки разной формы, а в основании ножки гриба образуется вольва, в виде клубневидного вздутия. Распространены мухоморы по всей территории Канады и других стран Северного полушария. Растут в хвойных, лиственных и смешанных лесах, образуя микоризу с берёзой, елью, сосной, лиственницей.

Встречаются одиночно или большими группами, иногда образуя длинные ряды или «ведьмины круги». Сезон – с июня по октябрь.

Хорошо знакомый нам красный мухомор относится к условно-съедобным грибам. Да, он содержит ядовитые алкалоиды - мускарин, мусцимол, мускаридин, иботеновую кислоту и другие. Поэтому перед употреблением в пищу он требует правильного приготовления: принесенные из леса грибы необходимо очистить от лесного мусора и отварить в кипящей воде два раза по пять минут, полностью сливая воду каждый раз.

После этого из мухомора можно готовить любые блюда: жарить, тушить, готовить разные начинки (по своим вкусовым свойствам он напоминает жареные сыроежки).

Благодаря уникальному химическому составу этих грибов, их относят к самым известным лекарственным грибам в Северном полушарии. Лекарственные препараты из мухомора использовались нашими предками с древних времен. Настойки из свежих грибов применялись и применяются во многих религиозных обрядах, вызывая у человека прилив сил и бодрости.

Современная фармакология давно освоила выделение активных лекарственных веществ из мухомора красного и на сегодняшний день выпускает ряд препаратов, которые используются для лечения ангины, эпилепсии, при заболеваниях спинного мозга, при спазмах сосудов. Для наружного применения выпускаются мази, которые помогают при лечении плохо заживающих ран (пролежни, фурункулы, свищи), заболеваний вен (варикозное расширение, тромбофлебит), заболеваний нервной системы (невралгии, остеохондроз, невриты), патологии суставов (артриты, артрозы), для лечения бородавок, папиллом и других кожных заболеваний (псориаз, грибок, дерматиты, экзема, пиодермия). В некоторых странах существуют фармакологические препараты на основе мухоморов, которые используются в качестве снотворных.

Исследователи разных стран мира продолжают изучать лекарственные свойства мухомора красного и доказывать их положительное действие на организм человека.

Так лекарственные препараты из мухомора красного применяются для укрепления и повышения иммунитета; для активации противоопухолевых защитных систем организма; для предотвращения метастазирования в костную ткань; для лечения фиброзно-кистозной мастопатии, болезненных менструаций, тяжелого климакса, обильных белей, миомы матки; для лечения аденомы предстательной железы, импотенции; для улучшения работы желез внутренней секреции и повышения тонуса; для лечения невралгий и атеросклероза; для лечения заболеваний нервной системы, неврологических и психических заболеваний (мышечные судороги, "Виттова пляска", нервное перевозбуждение, спазмы кишечника и мочевого пузыря, спазмы сосудов, врождённое слабоумие, при нарушениях координации, солнечной почесухе); для лечения заболеваний головного мозга (склероз, хорея, эпилепсия, спазм сосудов); для восстановления утерянной памяти, лечения множественного склероза, параличей, судорог; для лечения нарушений деятельности спинного мозга; для профилактики и лечения гельминтоза; для лечения суставных заболеваний (артрозы, артриты, ревматизм, полиартрит, остеохондроз, псориатический артрит);

для лечения глазных заболеваний, при пониженном зрении, двоении в глазах, темных мушках перед глазами, помутнении хрусталика и стекловидного тела, близорукости, воспалении края век; для профилактики и лечения простудных заболеваний; для поднятия тонуса при физическом и умственном переутомлении – это неполный список лекарственных свойств мухомора красного.

Препараты из гриба также широко применяются в косметологической промышленности, т. к. полисахариды, имеющиеся в мухоморе, благотворно влияют на эпителий кожи, ускоряют процесс омоложения, разглаживают морщины и улучшают цвет лица. Самый доступный способ лекарственного использования мухомора – это приготовление настойки, которая способствует укреплению всех систем организма, оказывает тонизирующий эффект, усиливает и укрепляет жизненную силу человека. Рецепты приготовления настоек из мухомора и способы их применения можно найти во многих источниках, посвященных методам народной медицины.

В наших онтарийских лесах красный мухомор (Amanita muscaria) имеет заметную оранжево- или желто-красную шляпку. Встречается под хвойными деревьями с начала лета и плодоносит два-три раза. Даже в конце ноября в еловых рощах можно встретить молодые мухоморы! Поэтому во время вашей следующей прогулки в лесу обратите внимание на этот уникальный гриб, который способен (при правильном применении) помочь вам укрепить здоровье, улучшить самочувствие и настроение, и поднять жизненную энергию. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец
СОАВТОР КНИГИ
“АТЛАС ГРИБОВ-ЦЕЛИТЕЛЕЙ”

УТРЕННИЕ «РИТУАЛЫ»:
привычки для продуктивного начала дня и привлечения успеха

Говорят, что успех – это не столько знания и умения, сколько привычки. В среднем за жизнь человек просыпается 25,000 раз. Каждое утро – это чистый лист и возможность изменить один свой день к лучшему. Из таких дней и складывается наша жизнь. Поэтому, если вы хотите добиться своих целей и, в целом, преуспеть в жизни, задайте себе вопрос: что вы делаете после пробуждения и как себя чувствуете?

1. Не сбрасывайте будильник …

Многие из нас ненавидят звуки будильника, поэтому мы нажимаем на кнопку сброса или ставим его на паузу: нам хорошо, и вылезать из тёплой кровати совсем не хочется. Хотя после 10 дополнительных минут сна чувствуем себя хуже. Почему это происходит? Когда мы просыпаемся, наш организм начинает вырабатывать *допамин* — химическое вещество, подавляющее чувство сонливости. Его действие сравнимо с чашкой крепкого кофе. Когда мы спим, вырабатывается *серотонин* — гормон удовольствия.

Если мы сбрасываем будильник и продолжаем спать, одновременно начинаются вырабатываться два гормона с противоположным действием. Из-за такой нагрузки на организм мы просыпаемся дезориентированными и заторможенными.

2. Думайте про «награду» …

Согласно психологическим исследованиям, каждая привычка состоит из трёх частей, которые называются «петлёй привычки». О ней же пишет в своей книге «Власть привычки» известный журналист и писатель Чарльз Дахигг (Charles Duhigg, The Power of Habit).

1. Знак — то, что запускает привычку. Например, сигнал будильника.
2. Привычное действие — само ваше действие (мы встаем из теплой кровати и идем в душ).
3. Награда — выгода, которую мы получаем от этого действия (ощущение свежести, бодрости и чистоты, а также чашка ароматного кофе).

Если награда имеет позитивное подкрепление, мы захотим повторить эту «петлю», когда в следующий раз увидим соответствующий знак. После множества повторений это станет привычкой.

Оцените ваши другие привычки. Постарайтесь отследить, что провоцирует привычное действие, в чём это действие заключается и какую награду оно приносит. Разбив таким образом свою привычку на составные части, вы сможете изменить её и заставить работать на себя.

3. Выберите подходящую стратегию

Считается, что взрослому человеку необходимо 7–9 часов сна, при этом, некоторые высыпаются за 6 часов, а другим недостаточно и 10. Одним, чтобы взбодриться, нужен душ, а другим - достаточно умыться и выпить чашку кофе. Определите, к какой категории относитесь вы, и вам будет легче составить собственную стратегию и понять, каким советам следовать.

Хорошо известно, что успешные люди мыслят, если не одинаково, то очень похоже. Например, многие успешные женщины, готовясь к рабочему дню, следуют одним и тем же «утренним ритуалам», которые их всех объединяют.

Они рано встают… Известные женщины встают раньше своих домочадцев. Но не только для того, чтобы подготовить детей к школе, а себя к работе. Они используют это время для самообразования: читают, в одиночестве завтракают или пьют кофе, обдумывают и записывают планы на день.

Они медитируют… 15-20 минут после пробуждения многие успешные женщины проводят в общении со Вселенной. Благодарят её за все дары, читают молитвы или поют мантры, очищают мозг от лишнего мусора и готовятся к новому дню в спокойствии.

При этом медитация подходит всем. Существуют десятки её разновидностей — осознанная, трансцендентальная, йогическая. Найдите ту, которая подходит именно вам. Преимущества очевидны: снижается уровень тревоги, повышается производительность труда, улучшается память.

Они делают зарядку… После медитации успешные женщины не ленятся заниматься спортом: делают лёгкие упражнения или утреннюю пробежку. Эти женщины знают, поддерживать своё тело в хорошей форме также важно, как и мозг в тонусе.

Они используют каждую минуту, чтобы учиться и развиваться… Успешные дамы слушают подкасты (теле- и радиопередачи в интернете) или аудиокниги вместо радио в машине или на пробежке. Мозг – как желудок – он должен или переваривать полноценную здоровую «пищу» или отдыхать.

Они имеют «капсульный» гардероб… Все мы подвержены явлению, которые психологи называют усталостью от принятия решений. Этот процесс отнимает наши ресурсы, силы, поэтому в дальнейшем нам становится всё сложнее принимать эффективные решения. Поэтому, чтобы не тратить много времени на выбор одежды, успешные и занятые женщины предпочитают 6-10 вещей в гардеробе из которых они комбинируют комплекты. Это помогает не засоряет голову лишним: «Что мне надеть сегодня?»

4. Примите контрастный душ

Мисоги, или пробуждающий душ, — это ритуал, который практиковали ещё японские самураи, каждое утро выливая на голову ведро ледяной воды. Современный аналог *мисоги* — это контрастный душ, когда мы чередуем потоки горячей и холодной воды: моемся в душе при обычной температуре, а затем чередуем 30 секунд холодной (или ледяной), 30 секунд очень горячей и, в заключение, ещё 30 секунд холодной воды.

Подобная гидротерапия оказывает положительное влияние на здоровье: снижается стресс, укрепляется иммунная система, организм начинает лучше сжигать жир и эффективнее борется, например, с «зимней депрессией».

5. Сделайте одно важное дело

Составляя планы и список дел на день, обязательно учитывайте время. Зачастую, видя перед собой длинный список дел, мы приступает к тем, которые легче и займут меньше времени, а более сложные и гораздо более важные задачи остаются незавершёнными. При этом, значительно увеличивается уровень стресса: из-за невыполненных задач в голове появляются назойливые, неконтролируемые мысли. Поэтому весь день мы чувствуем усталость, а ночью с трудом засыпаем.

Вместо длинного списка задач выберите только одно дело, которое вы должны закончить сегодня. Согласно известному психологу и писателю Брайану Трейси (Brian Tracy), у каждого из нас есть своя «лягушка» – самая большая и важная задача, над которой мы обычно прокрастинируем.

Поэтому первым делом с утра нужно съесть свою самую большую «лягушку». После выполнения этого важного дела вы почувствуете удовлетворение и с лёгкостью разберётесь с оставшимися менее значимыми задачами.

6. Готовьтесь с вечера

Ваше самочувствие во время пробуждения и на протяжении всего дня будет зависеть от того, насколько хорошо вы выспались.

Многочисленные исследования показывают, что электронные устройства способствуют нарушению циклов сна, так как холодное свечение экранов затрудняет выработку мелатонина — гормона, координирующего работу наших внутренних часов.

За 2–3 часа до отхода ко сну отключите все электронные устройства (включая электронные книги) и займитесь планированием следующего дня. Для начала запишите в дневник, как прошёл день сегодняшний. Если вы не разобрались, что сделали сегодня правильно, а что неправильно, вы не сможете составить продуктивный план действий на завтра. Используйте календарь и планируйте самые важные дела на начало дня, пик продуктивности и креативности (исследования подтверждают: после пробуждения у людей наблюдается

повышенная активность в префронтальной коре — части мозга, отвечающей за творчество). Также включайте в календарь запланированные перерывы, чтобы избежать стресса и перенапряжения.

Каждое утро Бенджамин Франклин задавал себе вопрос: «Что хорошего я могу сделать сегодня?» Составьте для себя идеальный утренний распорядок, набор своих идеальных «утренних ритуалов». Только так вы сможете сделать что-то значительное. Надеемся, наши рекомендации вам в этом помогут. Будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires: 416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

НОВОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ ЭСТЕТИКИ

(продолжение)

В октябре 2018 года в Хорватии состоялся косметологический конгресс (The Aesthetic Medicine Congress (TAMC), где были представлены новинки в области медицинской косметологии, новые продукты и безопасные техники проведения косметологических процедур.

Один из продуктов особенно привлёк внимание специалистов медицинской эстетики – Juvederm Volite – это новая эра в омоложении, восстановлении красоты, здоровья вашей кожи. Этот продукт вызвал огромный интерес и множество вопросов, и сегодня я рада рассказать вам, дорогие читатели журнала «Будь Здоров», о нем более подробно.

Главное отличие препарата, что это не филлер и не препарат мезотерапии, каких огромное множество. Juvederm Volite – это бустер, что означает, что он запускает внутренние процессы и способствует выработке собственного коллагена и эластина. При этом, для достижения эффекта достаточно всего одной процедуры, а не длительных курсов в 3 и более процедур.

Также неоспоримое преимущество этого продукта — это то, что эффект от этой процедуры длится в течении 9-12 месяцев. Для справки: чтобы добиться подобного долговременного эффекта, другие препараты требуют гораздо большего количества процедур.

Только представьте себе – всего одна процедура, и вы целый год наслаждаетесь обновлённой, подтянутой кожей.

Препарат Juvederm Volite (от компании Allergan, создателя Botox, Juvederm fillers, и пр.) сочетает передовые французские технологии и высокий американский стандарт качества.

ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ JUVEDERM VOLITE:

- улучшение качества и текстуры кожи;
- интенсивное увлажнение;
- подтяжка / лифтинг;
- придание коже упругости, эластичности;
- коррекция поверхностных морщин.

Другое неоспоримое преимущество – это то, что Juvederm Volite обладает нарастающим (пролонгированным) действием.

Эффект омоложения постепенно нарастает, и максимальный эффект достигается через 3 месяца после проведения процедуры.

Основные зоны применения: лицо, руки, шея, подбородок, зона декольте.

Также стоит отметить, что препарат содержит *лидокаин* (местный анестетик) - что обеспечивает безболезненное проведение процедуры.

То количество интересной и полезной информации, которое я получила на конгрессе медицинской эстетики, невозможно охватить в рамках одной статьи. Если вы хотите узнать больше о том, как получить более чёткий овал лица, как убрать провисание щёк, как избавиться от усталого выражения лица, добиться омоложения лица и шеи безоперационным путём, обращайтесь, и я буду рада ответить на все ваши вопросы.

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

Hearing Choice | Слуховые аппараты от ведущих производителей

ИЗГОТОВЛЕНИЕ СЛУХОВЫХ АППАРАТОВ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ

БЕСПЛАТНО:
- Слуховые аппараты для пенсионеров, пациентов с низким доходом и беженцев;
- Консультации;
- Проверка слуха;
- Починка слуховых аппаратов.

4949 Bathurst St, Unit 205, North York, ON M2R 1Y1
TEL: 416-225-3550

20 Wynford Dr, Suite 315, North York, ON M3C 1J4
TEL: 416-445-4327

WWW.HEARINGCHOICE.CA

Косметолог-профессионал с золотыми руками
и многолетним опытом работы предлагает:

Для лица, шеи и зоны декольте:
- Механическая и ультразвуковая чистка, пиллинги
- Мезотерапия - Лифтинг и массаж

Также, мезотерапия для кожи головы (волос)

НОВИНКИ!
- филлеры премиум класса;
- биоревитализация и мезотерапия;
- препарат для зоны вокруг глаз (Juvederm Volift): *убирает темные круги и впадины под глазами;*
- препарат-бустер для шеи (Juvederm Volite): *подтягивает, убирает складки и дряблость кожи, запускает выработку коллагена и эластина.*

Достаточно 1-й процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН!

ASTRA MEDISPA
AstraMediSpa.ca | Info@AstraMediSpa.ca
(647)300-4795, (647)772-5281
210 Main Street North. Brampton. ON. L6S 1J6

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

JVS TORONTO

ISAGE International Skills Applied for Geriatrics

A Bridge Training Program for International Healthcare and Educational Professionals

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

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

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

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

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

Принимаем заявления прямо сейчас
Занятия начинаются в начале мая 2019
Для получения дополнительной информации, пожалуйста, свяжитесь с нами по имейлу или позвоните по телефону.

United Way Toronto & York Region
Funded by/Finance par Ontario
George Brown College
UJA Federation of Greater Toronto

УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ – безобидная привычка?

Трезвость – естественное, нормальное состояние человека, общества, человечества в целом. Никакой пользы для человека от употребления алкоголя нет и быть не может, так как основа любого алкогольного напитка, этанол, относится к наркотическим ядам.

Откройте любую энциклопедию на букву А – АЛКОГОЛЬ или сделайте в интернете поиск на термин «алкоголь», и вы прочтете, что «алкоголь» часто употребляется в качестве синонима слов «этанол» или «винный спирт». Химическая формула C2H5OH. Легковоспламеняющаяся бесцветная жидкость жгучего вкуса и неприятного запаха, отличается высокой токсичностью. Алкоголь — сильнейший протоплазматический яд общего действия, но оказывает особо пагубное влияние на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы, а также на печень. При приёме вовнутрь проникает в протоплазму всех клеток человеческого организма. Смертельное количество для взрослого 300-400 мл 96% спирта при приёме его в течение часа или 250 мл — в течение 30 мин. Для детей смертельной дозой могут быть 6-30 мл 96% этанола. По действию на организм является депрессантом — психоактивным веществом, угнетающим центральную нервную систему человека.

Что же заставляет психически нормальных людей совершать такие нелепые и противоестественные поступки как добровольное употребление алкоголя – токсичного отравляющего вещества?

Дело в том, что с раннего детства все мы подвержены влиянию глубоко ложной информации об алкоголе: традиции, пословицы, поведение родителей, песни, кинофильмы, телевидение, реклама. В результате, сознание искажается этими про-алкогольными сведениями и у человека складывается определенная программа: настроенность, убеждение и уверенность в том, что употребление спиртного – это нормально, оправданно и в некоторых случаях даже необходимо.

Эти, сформированные с раннего возраста, убеждения невозможно разрушить угрозами или наказаниями, средствами традиционной или альтернативной медицины.

Однако, убеждения могут измениться под влиянием достоверной информации (научной, медицинской, исторической, экономической) – другими словами, вследствие осознания правды, а также в результате самостоятельной работы самого человека (через наблюдения, анкеты, дневники). При этом, в сознании будут стираться ложные программы и одновременно будут формироваться новые, направленные на трезвый, здоровый образ жизни.

Итак, правда и ложь об употреблении алкоголя.

Ложь: Алкоголь – питательное вещество.

Правда: Безусловно, при употреблении алкоголя выделяется значительное количество энергии, равной 7 калориям из 1 грамма чистого спирта. Однако, это идет не на создание, как при употреблении белков, жиров и углеводов, а на сгорание, в пламени которого сжигаются другие питательные вещества. Алкоголь сгорает вне потребностей организма, не являясь строительным материалом, поэтому наука в настоящее время полностью исключает какую-либо его питательную пользу. Вред же его огромен.

Ложь: Умеренные дозы спиртного безвредны.

Правда: Для алкоголя как наркотика не существует безвредных доз, как и для морфия, героина и других. Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался от любых доз алкоголя. Больше всего страдает мозг.

Разговор об «умеренных» дозах и «культурном» употреблении алкоголя – это ловушка для простаков. Все тяжело больные алкоголизмом начинали с «умеренных» доз и пили «культурно», а заканчивали в психиатрических больницах или на кладбище, на 20 лет раньше положенного срока.

Ложь: Пиво, сухое вино, шампанское менее вредны, чем крепкие изделия.

Правда: Это утверждение сродни предыдущему – про «безвредность умеренного употребления». Формула этанола во всех алкогольных изделиях одинакова, а его «замаскированность», зачастую, приводит к более частому употреблению и в больших количествах. Юношеский алкоголизм нередко начинается с пива, а женский – с вина.

Ложь: Алкоголь согревает.

Правда: Знаете ли вы, что по статистике, подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и замерз насмерть, находились при этом в состоянии алкогольного опьянения?

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Алкоголь приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

Ложь: Коньяк и водка расширяют сосуды; при болях в сердце – это лучшее средство.

Правда: Поражение сердечно-сосудистой системы при употреблении спиртного наблюдается в виде алкогольной гипертонии или в нарушении работы миокарда (сердечной мышцы). В основе алкогольного поражения мышцы сердца лежит прямое токсическое влияние спирта на миокард. При этом проявляются нарушения ритма сердца и сердечная недостаточность.

Ложь: Алкоголь увеличивает потенцию.

Правда: Употребление алкоголя, несомненно, может помочь снять барьеры и способствовать более раскрепощенному, расторможенному поведению. Однако потенция под влиянием алкоголя, наоборот, снижается. Еще Шекспир писал, что «алкоголь увеличивает возбуждение, но затрудняет исполнение» …

Ложь: Спиртное снимает напряжение.

Правда: Употребление алкоголя создает иллюзию снятия напряжения. На самом же деле напряжение в мозгу и во всей нервной системе сохраняется, и когда пройдет хмель, напряжение оказывается еще большим, чем до этого.

Ложь: Спиртное способствует отдыху и создает веселое настроение.

Правда: Веселье и смех – важные и необходимые моменты в жизни человека. Они дают отдых мозгу, отвлекая мысли от повседневных забот, и укрепляют нервную систему. Но смех и веселье полезны только в тех случаях, когда они возникают у трезвого человека. Пьяное «веселье» есть не что иное как возбуждение под наркозом или как при введении больному других наркотических средств (эфира, хлороформа, морфия и других, которые по своему действию также относятся к наркотикам). Эта стадия наркотического возбуждения ничего общего с весельем не имеет и не дает никакого отдыха нервной системе. Наоборот, вместо отдыха наступает угнетенное состояние, часто сопровождающееся головной болью, апатией, нежеланием работать и так далее.

Ложь: Производство и продажа алкоголя выгодны для государства.

Правда: Да, розничная продажа алкогольных напитков в Онтарио обложена провинциальными налогами, которые включены в розничную цену и составляют от нее более 30% (www.fin.gov.on.ca/en/tax/st/). Однако употребление алкогольных напитков приносит огромный экономических ущерб.

Согласно докладу, подготовленному Канадским институтом по изучению употребления психоактивных веществ (Canadian Institute for Substance Use Research) и опубликованному в 2014 году, употребление алкоголя и табака обошлось Канаде в более чем 38 миллиардов долларов – на систему уголовного правосудия, на здравоохранение, и в следствии потери производительности труда. Согласно данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ), расходы на лечение больных алкоголизмом и заболеваниями, возникшими в следствии употребления алкоголя, в некоторых странах составляет до 40% годовых ассигнований на здравоохранение.

Из этого краткого сопоставления лжи и правды об алкоголе становится очевидно: попытки доказать, что черное – это белое, а ядовитое наркотическое вещество этанол – не только безвредно, но в нескорых случаях полезно для употребления человеком, - это бессовестная и преступная ложь. Правда же – это могучий фактор в деле отрезвления, избавления от иллюзий. Говорят, что человека невозможно заставить измениться; измениться человек может сам, если он имеет достаточную мотивацию и, если он сам того захочет. При этом, обладание знаниями, правдивой, объективной и неискаженной информацией – это могущественный инструмент. Будьте здоровы!

Елена Белобородова
PHD, ONT. MENTAL HEALTH COUNSELOR
КОНСУЛЬТАНТ-ПСИХОГЕНЕТИК,
СПЕЦИАЛИСТ ПО СИСТЕМНЫМ РАССТАНОВКАМ
(ПО Б.ХЕЛЛЛИНГЕРУ), БИОЭНЕРГОТЕРАПЕВТ
(647) 772-0383

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ И МИГРЕНИ:
как остеопатия может помочь

Вас регулярно мучают головные боли? В этом случае вы наверняка имеете в домашней аптечке и, конечно, стараетесь иметь при себе обезболивающие таблетки, и прибегаете к этому «лечению» всякий раз, как появляются знакомые неприятные симптомы. Вовремя выпили таблетку, нет боли – нет проблемы. И так до следующего раза.

Кто-то из вас, возможно, озабочен этой проблемой более серьезно. Вы ходите по врачам, понимая, что головная боль может быть симптомом серьезного заболевания. Но медицинские доктора часто прописывают те же обезболивающие средства, плюс медикаментозное лечение для основного заболевания, по их мнению, вызывающего эти симптомы. А эти медикаменты – серьёзная нагрузка на печень и высокая вероятность побочных эффектов.

Практически каждый взрослый человек на протяжении своей жизни испытывал головную боль. Это достаточно распространенный симптом, и причин может быть много:

- последствия травм;
- остеохондроз шейного отдела позвоночника;
- болезни внутренних органов;
- нарушение носового дыхания;
- нервное напряжение;
- продолжительный стресс;
- длительное пребывание в неудобной позе при сидячей работе;
- обезвоживание;
- употребление алкоголя и курение;
- погодные явления.

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

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

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

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

Почему же специалист-остеопат никогда не пропишет таблетки для лечения головной боли?

Единственный инструмент в работе остеопата – его чувствительные руки и знания о возможностях человеческого организма. Вместо того, чтобы заглушать боль химическими препаратами, остеопат проведет диагностику и, при отсутствии противопоказаний к лечению, избавит от головной боли за несколько сеансов.

Остеопатическое лечение головной боли направлено на устранение ее причины. Специалист-остеопат настраивает организм пациента как музыкальный инструмент и выводит его на такой уровень само-регуляции, когда тело может правильно функционировать. Длительность курса остеопатического лечения определяется индивидуально для каждого пациента. В результате проведённого лечения улучшается самочувствие и настроение, повышается физическая и умственная активность, нормализуется сон, исчезают головные боли. И это без медикаментов и побочных эффектов.

Головная боль мучила годами, неужели ее возможно вылечить за несколько часов?

В это действительно трудно поверить, особенно:

- женщинам, которые страдали от приступов мигрени в результате атонии сосудов мозга (с тошнотой, рвотой, светобоязнью);
- мужчинам, страдающим от кластерной, внезапной, односторонней пульсирующей боли (с насморком и слезотечением), которая порой так сильна, что обездвиживает на несколько часов;
- тем, у кого головная боль стала хронической, и кто потратил годы на подбор эффективных обезболивающих средств.

Но задумайтесь, расстроенное фортепиано может фальшивить годами, но стоит настройщику поработать пару часов – и зазвучит чудесная чистая музыка. Конечно, человеческий организм - это более тонкий инструмент, но аналогия вполне оправдана: его также можно перенастроить для лучшего функционирования.

Наблюдения практикующих специалистов-остеопатов показывают, что:

- у женщин мигрень встречается в три раза чаще, чем у мужчин. Во многих случаях, является семейным заболеванием или связана с родовой травмой. При этом, современные лекарства могут помочь уменьшить боль при мигрени, но не лечат ее. В то время как лечение методами остеопатии способно вернуть пациенток к полноценной жизни.

- остеопатия очень эффективна при повышениях артериального давления, остеохондрозе позвоночника, невралгиях, вегетососудистой дистонии, последствиях черепно-мозговых травм и т.д.

СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ:

Случай 1. В остеопатический центр обратился молодой человек, страдающий сильнейшей гипертонической болезнью. Длительное лечение традиционными методами не принесло ему облегчения. Врачи обнаружили у него опущение правой почки, однако причины повышения давления установить не смогли.

Врач-остеопат, тщательно изучив внутренние органы пациента, нашёл причину увеличения печени. Дело оказалось в том, что у пациента была увеличенная печень, которая начинала оттеснять книзу правую почку.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

В свою очередь, правая почка тесно связана с артерией, и при смещении вызывала ее небольшую перекрутку. Именно это и стало причиной повышенного артериального давления. Дальше оставалось вернуть печень в ее нормальное положение и улучшить в ней кровоток, чтобы она постепенно уменьшилась в объеме. В результате, пришедшая в норму печень перестала давить на почку, а почка — на артерию. Давление стабилизировалось и состояние пациента значительно улучшилось.

Случай 2. На прием пришёл мужчина 39 лет, занимающийся профессиональным альпинизмом. С 2015 года его мучили частые головные боли в правой височной области, а также боль в правой области лица. С каждым годом эти боли усиливались.

Пациент рассказал, что в 2013 году он упал с высоты, в связи с чем получил серьезные травмы: компрессионный перелом девятого грудного позвонка, закрытую черепно-мозговую травму, сотрясение головного мозга, перелом большеберцовой и малоберцовой костей справа, перелом малоберцовой кости и таранной кости слева.

Пациент наблюдался у невролога с диагнозом «невралгия троичного нерва справа и мигрень с офтальмологической аурой». Неоднократно был госпитализирован в неврологическое отделение больницы, но медикаментозное лечение не привело к положительному результату.

При остеопатическом осмотре были выявлены следующие дисфункции: краниосакральный асинхронизм, внутрикостное повреждение правой височной кости, блок на уровне грудного отдела позвоночника, выраженное фасциальное напряжение на уровне голеней.

Известно, что внутрикостное повреждение височной кости, т.е. её выраженное напряжение, приводит к раздражению троичного нерва, что вызывает болезненные ощущения в области лица. При высвобождении твердой мозговой оболочки и балансировки костей черепа троичный нерв высвободился, и болевой синдром прошел без применения лекарственных препаратов.

В заключение. Не игнорируйте проблему головной боли – обращайтесь за помощью. Специалисты-остеопаты – одни из немногих врачей, кто будет лечить ваше заболевание сугубо индивидуально и помогут вам жить полноценной жизнью – без головной боли, с ощущением бодрости, легкости, ясности мыслей.

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic Manual Practitioner, DOMP

ЧЕРНАЯ ИКРА: ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

Черная икра (икра осетровых рыб) – это редчайший натуральный продукт и бесценный для здоровья дар живой природы.

Польза икры объясняется ее уникальным сбалансированным составом. Кроме полноценных белков она содержит витамины A, B, C, D и E. Богата она и такими микроэлементами как йод, цинк, калий, натрий и магний. Черная икра способствует улучшению работы сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта. Каждая икринка содержит в себе вещества, необходимые для здорового развития и функционирования организма. Ее уникальный состав позволил осетровым рыбам пережить все опасности, которые были в природе последние 200 миллионов лет. Неудивительно, что ее советуют включать в рацион людям с потребностью в усиленном питании. Икра благоприятнейшим образом влияет на укрепление иммунной системы. Незаменим продукт и для детского питания. Витамины и микроэлементы, содержащиеся в ней, необходимы для растущего организма. Польза черной икры также в том, что в ее состав входят полиненасыщенные жирные кислоты. Они способствуют расщеплению жиров и снижению уровня вредного холестерина в крови. А еще употребление в пищу черной икры – хорошая профилактика заболеваний щитовидной железы.

Вред черной икры может быть обоснован лишь плохим качеством продукта, поэтому мы настоятельно рекомендуем покупать только икру, имеющую сертификацию Canadian Food Agency. Остерегайтесь подделок.

Применение в косметологии

Черная икра – не только восхитительный деликатес и диетический продукт питания, но и средство сохранения молодости! Дело в том, что икра резко активизирует выработку слоями кожи белка коллагена, который отвечает за прочность кожи.

Поэтому применение экстракта черной икры в косметических средствах в первую очередь дает отличный эффект лифтинга. Контур овала лица становится более четким и ровным, уходят мелкие морщинки, цвет лица становится приятным и посвежевшим. Кожа, в общем, становится более гладкой, упругой словно вы скинули десяток лет.

Долго ли ждать эффекта? Естественно, эффект от черной икры проявляется не мгновенно. Но первые результаты могут быть заметны уже через три-четыре недели после начала применения таких средств.

Ну и конечно, употребление икры по ее общеизвестному назначению – вовнутрь! – благотворно сказывается на тканях и органах человека, в том числе и на его внешнем виде.

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

Беседы с Миррой

О ХОРОШИХ ПРИВЫЧКАХ

То взлёт в выси восторгов и счастья,
То падение в топи проблем и неприятностей.

Почему-то слово "привычка" чаще всего ассоциируется с чем-то отрицательным. А ведь это далеко не так! У меня есть одна замечательная привычка, которой я радуюсь, и от которой я не хочу отвыкать. Это привычка читать книги. Я не могу представить мою жизнь и мой внутренний мир, если из неё вдруг убрать его неотъемлемую часть - мир литературы! Книги дают мне эмоции, знания, учат меня опыту других людей. Книги - это наслаждение, вдохновение, стимул задуматься.

Сегодня делюсь с вами, мои дорогие читатели, своими впечатлениями и размышлениями.

«Аптекарь». В.Орлов

Прочитала ещё одну книгу В. Орлова - «Аптекарь». Не получала особого удовольствия в процессе чтения. Просто читала, потому что порекомендовал муж, а у него прекрасный вкус. И ещё потому, что первая книга «Альтист Данилов» оставила очень сильное впечатление. Поэтому читала, как обычно, находя интересные мысли и делая заметки. Но интересное произошло после. Я задумалась... А кто я? В моей жизни, для окружающих, для мужа, для детей? Кто?

Одни герои книги, особенно Шубников, заставили задуматься о тщеславности натуры человеческой. О спонтанности жизни, о кажущемся хаосе и сложности разобраться в себе и в жизни. О нестыковке мировосприятия и стремлений людей, живущих бок о бок, по неразумению своему, обижающихся и непонимающих намерений друг друга. Непонимающих, что у каждого собственный мир и его видение.

О присущем некоторым людям страстном желании выделиться среди других (причём, часто унижая и принижая их), быть особенным, неповторимым. Хотя в сути каждого человека уже заложены его уникальность и неповторимость.

О принижении не только чужих достоинств, но и своих собственных. Не веруя в себя, в свои силы, люди загоняют себя во всевозможные рамки. О тоске души, которая стремится развиваться, а всевозможные ограничения замыкают ее в оболочку, сдавливая одеждами, травя едой, одурманивая «законами» социума. Не давая слушать самого себя, свою интуицию, ведь душа - это интуиция...

Также я задумалась о том, почему... Почему люди постоянно всего боятся и не попадают туда, куда стремятся; не реализуются из-за "привязок" и страхов не соответствовать чему-либо, даже, порой, не понимая, чему. Не умеют или не хотят воспользоваться данными им правами и возможностями; не осознают обязанности жить в радости и благосостоянии, через постоянное развитие своего внутреннего начала. И сама потребность к саморазвитию, зачастую, утрачивается за ненадобностью... Почему ждут от других того, что сами не всегда в состоянии дать - где из-за незнания, где из-за неумения слышать, а, значит, и неумения понять.

Другие, одержимые тщеславием, как правило, достигают высоких результатов и поднимаются на высокие уровни. Но, практически всегда, получив желаемое, не довольны результатом, всё кажется "не тем".

И они продолжают идти дальше, по головам, по чувствам. А затем обычно случается крах – всего: отношений, чувств — и жизнь представляется бесцельной и безрадостной; все окружающие - никчемными, неблагодарными людишками, не умеющими ценить, не понимающими их избранности.

Это и есть цена за тщеславие - "тщетная слава", как я для себя интерпретирую это слово. Слава, достигнутая иллюзией своего превосходства, практически всегда обманом и в ущерб другим. И, хотя жизнь им даёт запрашиваемое (материальные результаты, "высокий уровень"), это не приносит радости, они всегда недовольны.

В природе существует закон возмещения энергий: те, кто постоянно берёт и берёт, ничего не давая взамен ни миру, ни окружающим, в конечном итоге приходят к пресыщению. Либо впадают в жестокую депрессию, либо разгорается огонь агрессии и происходит самоуничтожение. Такие люди, зачастую, перестают чувствовать реальность. Не в состоянии остановиться и задуматься, они стремятся «только вперёд», «к новым победам» и расходуют данную им энергию не на развитие, а на самоуничтожение и вред окружающим.

Как часто мы порой «заигрываемся» и пролетаем сквозь жизнь, служа чужим идеалам, стремясь к достижению чужих целей.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

В потоке суеты не прислушиваемся к своему внутреннему голосу, отдаляемся от себя.

Ещё я задумалась, не похожа ли я на главную героиню? Ведь мне тоже многое дано, и не со всем я справляюсь. Мне стало как-то не по себе.

Но нет, я стараюсь жить и поступать осознанно, всё меньше страдаю от «перфекционизма». И хотя я, как и главная героиня, непрерывно стремлюсь всем помочь и «подстелить соломку», я всё больше понимаю, что у каждого - свой путь, и пройти его каждый должен самостоятельно.

Многое я делаю по зову души. Я чувствую, что это необходимо, что это помогает людям начать или продолжать что-то значимое. Таких людей много. Но случается и так, что стремление помочь истолковывается превратно. Помощь, которая открывает двери и даёт возможности, принимается как должное, побуждает людей становиться ведомыми или нахлебниками, ведь, давая им, я ничего взамен не требую. И примеров этому у меня множество.

А вот еще одно произведение — «Идиот» Достоевского, на прочтение которого меня вдохновил эпатажный спектакль Богомолова. Читаю с восторгом, вчитываясь в каждую строчку, каждое слово! Да, к любому литературному произведению нужна готовность. И «Войну и мир» Толстого в зрелом возрасте воспринимаешь совсем по-другому. Читаешь не торопясь, вдумчиво и после размышляешь, с чем-то безоговорочно соглашаешься, что-то отвергаешь, а над чем-то долго-долго раздумываешь.

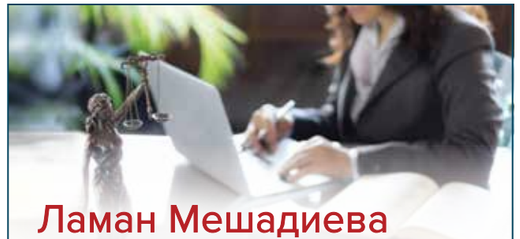
Литература — удивительный вид искусства. Читая, получаешь не только удовольствие от мастерства автора и его слога, а познаешь историю и философию того времени, проживаешь опыт персонажей (который сам, возможно, никогда не получишь), испытываешь их чувства и переживания.

Мне нравится это удивительное состояние неторопливого проживания момента, именно здесь, именно сейчас. Вообще, мы все имеем потрясающие возможности путешествия во времени. Прошлое, настоящее, будущее — нам всё доступно! Только прошлое и будущее — это либо воспоминание события, либо предчувствие с поправкой на память или воображение. Настоящее же ценно самим моментом действия или бездействия. Здорово!

Живу, неспешно покоряя просторы бытия…
То взлёт в выси восторгов и счастья,
То падение в топи проблем и неприятностей,
А между ними — текучка рутинных задач.
Они перемежаются между собою,
наполняя человека новым опытом,
умением продвигаться и в тумане,
и при свете Солнца иль Луны…

Наши привычки формируют наше бытие, поэтому необходимо формировать привычки, способные сделать наше бытие лучше. Искусство и литература дают для этого великолепные возможности. Читайте, посещайте театры. Размышляйте и анализируйте свою жизнь, и делайте ее радостнее, светлее и добрее!

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



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**

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**

ДОКТОР ХАЛФИНА.
Дорога к цели

В прошлых выпусках журнала «Будь Здоров!» я много рассказывала о людях, чьи имена прогремели на весь мир, и чей жизненный путь начинался или проходил через Уфу (город в России, столица Республики Башкортостан). В этом цикле «Дорогие мои земляки» я могла бы очень долго продолжать рассказывать о знаменитых людях своего родного края, потому что их действительно много. Но я думаю, что было бы несправедливо писать только об известных личностях, потому что повседневная жизнь, стабильность и успех любой страны опирается на простых людей. Именно они по крупицам создают духовное и материальное богатство своей родины. Об этом мой сегодняшний рассказ.

Молодой специалист. 1951 год.

Гвозди бы делать из этих людей,
Крепче б не было в мире гвоздей.

- Н. Тихонов

Детство Гакили Шакировны Халфиной прошло в деревне Тубан-куль, рядом с городом башкирских нефтяников Туймазы. Она росла четвёртым ребёнком в многодетной семье. У неё был старший брат, две старшие сестры и два младших брата. То были нищие, босоногие и счастливые детские годы.

Когда подруги Гакили пошли в первый класс, им было восемь, а ей едва исполнилось шесть. В первый же их учебный день Гакиля увязалась за ними хвостиком. Учительница её не выгнала. Наверное, она не рискнула отправить ребёнка шагать четыре километра назад в деревню. Все уроки велись на родном языке, и Гакиля понимала почти весь материал. На следующее утро она опять пошла учиться. Родители не сразу и узнали, что она ходит в школу, они весь день были в поле. Через неделю после начала учебного года мама пришла в школу. Учительница сразу спросила: «Вы хотите её забрать? Но она у меня в классе лучшая ученица!» Судьба Гакили была решена. Ей официально разрешили остаться в школе.

Война началась, когда Гакиля закончила пятый класс. Мужчины ушли на фронт, в деревне остались женщины, старики и дети. Наступил голод. В семье к шестерым детям прибавилось два воспитанника. Выручал мёд - семья держала пасеку. Если бы не ульи, семья вряд ли выжила бы.

Папа заболел раком желудка. Силы покидали его на глазах. А надо было работать. Работа председателя колхоза в военные годы была каторгой.

Медкомиссия в военкомате. 50-е годы.

Несколько раз он обращался в партком с просьбой освободить его от должности. Но его не отпускали: работать было некому. Когда стало совсем невмоготу, ему сказали: «Найдёшь себе замену - отпустим».

И он нашёл замену. Председателем колхоза стала старшая дочь Закира, которой едва исполнилось восемнадцать. Рано-рано утром она в лёгком платье и сапогах садилась в тарантас, и лошадь носила её до темноты по полям.

С Победой пришли самые страшные голодные годы. Здоровье папы ухудшалось. Старшие брат и сестра закончили зоотехнический техникум и работали в колхозе. Средняя сестра стала портнихой. Младшие братья учились в школе. В пятнадцать лет Гакиля получила аттестат зрелости.

Через неделю после окончания школы ей исполнилось шестнадцать, и она получила паспорт. Проблемы выбора профессии у неё не было. Она должна была ехать в Уфу, поступать в медицинский институт, стать врачом и вылечить папу от рака.

Железная дорога в Уфу проходила через Туймазы. Билетов не продавали, потому что поезда были переполнены и проходили без остановки. Некоторые поезда останавливались, и их атаковали счастливые обладатели билетов, доставшие их каким-то невероятным образом. Гакиля только с виду была ребёнком. Духом она была сильна и решительна. Сжимая худенькой рукой чемодан с книгами, она забралась на крышу товарного вагона и поехала в Уфу поступать в институт.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Поезд шёл больше семи часов. Всё время дороги она сидела на крыше, трясясь от холода и страха, и думала о том, как будет учиться и станет врачом.

Город был огромным. Все куда-то ехали и шли. Гакиля сдала документы в приёмную комиссию и стала готовиться к экзаменам. Её поселили в общежитие. Предстояли вступительные экзамены. Первым предметом была физика. Физику Гакиля знала отлично, но экзамен надо было сдавать на русском, которого она почти не знала. Вокруг неё на скамейках сидели взрослые мужчины в военной форме, фронтовики, и по сравнению с ними она была совсем ребёнком. Но у неё была цель, и она вышла к столу со своим билетом.

Преподаватель посмотрел билет и что-то спросил. Гакиля молча подошла к доске и моментально исписала всю доску формулами. Преподаватель одобрительно кивнул.

Он поставил пять в экзаменационный лист и приложил к нему записку. Это была записка следующему экзаменатору: «Материал знает, трудности с русским языком». Химию и математику она сдала прекрасно, на каждом экзамене вдоль и поперёк исписывая доску формулами. Оставалось сочинение. Ей повезло: была тема о Некрасове. Она получила хорошую оценку и набрала проходной балл.

Началась студенческая жизнь. Голод. Холод в общежитии. Холод в аудиториях. Разруха после войны. Веселее стало, когда младший брат поступил в медицинский и стал жить в том же общежитии. Старший брат поступил в педагогически институт и постоянно приходил к ним в гости.

УДОСТОВЕРЕНИЕ

Выдано Халфиной Гакиле Шакировне

в том, что она приказом министра здравоохранения СССР № 193-к от 1 июня 1971 г. награждена значком «Отличнику здравоохранения».

Начальник Управления кадров Министерства СССР — 8 июня 1971 г.

Место печати

г. Москва

Значок "Отличник здравоохранения" и удостоверение.

Папа умер, когда Гакиля была студенткой. Затем она закончила учёбу и уехала по распределению в далёкое село на юге Башкирии, Исянгулово. Было трудно, но Гакиля справлялась. Когда не было транспорта в Уфу, она отправляла тяжёлых больных с запиской в соседний Оренбург. Когда надо было оперировать ночью, к окну и открытым дверям подгоняли машины, и она оперировала под освещением фар, так как электричества в деревне не было.

Потом она вернулась в Уфу, поступила в ординатуру, стала окулистом. Младший брат стал хирургом. Его дети тоже стали врачами: дочь Алсу окончила педиатрический факультет и работала с детьми, а сын Рауль стал терапевтом, защитил кандидатскую диссертацию, стал заслуженным врачом Башкортостана. Внук старшей сестры Марат - также студент мединститута. Династия продолжается.

Гакиля Халфина была очень хорошим врачом. У неё было много наград и медалей, среди которых значок, которым

Гакиля и Магруф Халфины.

очень гордилась – Отличник Здравоохранения СССР. Всю жизнь она проработала в Уфимском научно-исследовательском институте глазных болезней. В молодости постоянно была в командировках – участвовала в ликвидации трахомы в деревнях и городах Башкирии. Было время, когда никто в республике не знал глазное дно лучше ее, и даже известный профессор Кудояров приводил к ней своих больных на консультацию. Тогда не было лазерных технологий, глаз оперировали стальным скальпелем, а глазное дно исследовали афтальмаскопом.

В те далёкие годы, когда Гакиля Халфина, врач высшей категории, лечила больных и возвращала им зрение, она не думала о наградах и званиях. Она, как и все врачи её поколения, просто помнила клятву Гиппократа, данную однажды, и выполняла свой долг, от первого мгновения до последнего.

Фарида Самерханова

От редакции: Мы очень благодарны Фариде Самерхановой, талантливому журналисту, активному члену русскоязычной общины Торонто и просто замечательному человеку, за её цикл рассказов «Дорогие мои земляки» о знаменитых людях, имена многих из которых нам хорошо знакомы с детства, а также тех, чьи имена прогремели на весь мир в недавнее время. Всех их объединяет один малоизвестный большинству из нас факт: их жизненный путь проходил через Уфу.

Вот имена всего лишь некоторых из них:

Салават Юлаев (1754-1800), сподвижник Пугачева, поэт; Сергей Тимофеевич Аксаков (1791-1859), писатель, автор сказки «Аленький цветочек»; Лев Николаевич Толстой (1828-1910); Антон Павлович Чехов (1860-1904); В. И. Ленин (1870-1924) и Н. К. Крупская (1869-1939) – первая маевка в Уфе и первый номер «Искры»; члены Коминтерна Вильгельм Пик, Отто Куусинен, Георгий Димитров, Пальмиро Тольятти, Долорез Ибаррури и другие; Василий Иванович Чапаев (1887-1919); Дмитрий Фурманов (1891-1926), писатель и революционер; Сергей Давлатов (1941-1990), писатель, а также Рудольф Нуриев, Владимир Спиваков, Юрий Шевчук, Андрей Губин, Земфира и многие другие.

Цикл рассказов «Дорогие мои земляки» будет представлен на международном конкурсе журналистов «Золотой курай», который пройдет в Уфе в апреле

2019 года и будет посвящён 100-летию Республики Башкортостан. Мы желаем Фариде удачи и дальнейших творческих успехов.

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ЗИМНИЕ, «ТЕПЛЫЕ» БЛЮДА:
жареная цветная капуста с пряным соусом

На улице стоят зимние морозы – дни, когда все мы предпочитаем теплую пищу: супы, жаркое, запеканки и, конечно, жареные овощи - настоящее кулинарное наслаждение! Приправленные специями и пряностями, жареные овощи могут наполнить дом невероятно обворожительными запахами, теплом и уютом, согреть вас изнутри и наполнить энергией – что необходимо в холодное зимнее время.

Итак, жареная цветная капуста с пряным соусом…

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 большой качан цветной капусты, нарезанной кусочками в 2-3 см
- 1/4 стакана масла авокадо или масла из виноградных косточек
- 1 ч. л. тмина
- 1 ч.л. копченой паприки (smoked paprika)
- 1 ч.л. соли или по вкусу
- 1/2 ч.л. черного перца
- 1/2 стакана нарезанной свежей петрушки (для украшения блюда)

Дополнительно можно использовать 1/4 ч.л. алеппского перца (или по 1/4 ч.л. кайенского перца и сладкой паприки).

ПРЯНЫЙ СОУС ИЗ ЙОГУРТА

- 1/2 стакана простого (без добавок) йогурта или кефира
- 2 ст.л. свежевыжатого лимонного сока
- 1 средний зубчик чеснока, измельченный
- 1/2 ч.л. молотого тмина
- 1/2 ч.л. молотого кориандра
- 1 ч.л. приправы затара

При желании можно добавить 2 ст.л. мелко нарезанной свежей травы петрушки, кинзы или укропа. Для украшения: зерна граната.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ…

1. Разогрейте духовку до 425°F.
2. В большой миске смешайте цветную капусту с другими ингредиентами.
3. Равномерно разложите массу на большом противне, выстланном пергаментной бумагой, и прожарьте 20-25 минут до появления лёгкой коричневой корочки или до готовности.

Пока цветная капуста обжаривается, приготовьте соус, просто смешав все ингредиенты до однородной массы (разбавьте небольшим количеством воды, если вы предпочитаете более жидкую консистенцию).

Полейте соусом готовую жареную капусту или подайте его отдельно (помните, что цветную капусту следует подавать на стол горячей!). При желании можете украсить блюдо мелко порубленной зеленью или зернами граната. Подавайте в качестве закуски, гарнира или основного блюда в любое время дня. Приятного аппетита и будьте здоровы!

Это блюдо готовится в духовке при высокой температуре, поэтому используйте только высокотемпературные масла, такие как масло из виноградных косточек или авокадо.

Одним из наиболее важных гастрономических качеств масел является их температура дымления – температура, при которой начинают образовываться вредные для организма канцерогены. У виноградного масла она порядка 216°C, у масла авокадо - 271°C, что значительно выше, чем у нерафинированного подсолнечного масла (107°C). Соответственно, пища, приготовленная на этих маслах, значительно более полезна.

Не вызывает сомнений, что гораздо предпочтительнее и «здоровее» тушить пищу на воде, запекать без масла в духовке или жарить на сухой сковороде. Но для ясности разберёмся, что происходит в процессе жарки:

1. Температура кипения воды — 100°C. То есть, чтобы продукт жарился (то есть из масла испарилась вода), а не тушился в смеси масла и выделяющегося сока, температура должна быть более 100 градусов.

2. Золотая корочка образуется при температуре, при которой начинается химическая реакция между аминокислотами и сахарами. Эта температура равна 140 - 165°C. То есть, при температуре больше 100 градусов, но меньше 140, продукт жарится, а не тушится, но корочки не будет.

3. Если масло достигло точки дымления (в прямом смысле дымит), то его химический состав меняется, и в нем образуются канцерогены. Продукты, жаренные на таком масле в пищу употреблять нельзя.

Таким образом получается, что лучше жарить на масле, у которого точка дымления 160°C и выше.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медицина

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

Медицина

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

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

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

Разное

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

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

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

"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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

ПОЛНЫЙ РЕМОНТ КУХНИ
▪ full demolition
▪ установка новых кабинетов
▪ электрика
▪ сантехника
▪ countertops
▪ tiles
647.720.8109

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

DENTIST
Dr. Eduard Simkaev, D.D.S.
• Все виды лечения зубов и десен
• Косметическая стомотология
• Хирургия
416-630-0052
(Консультации бесплатно)

416-826-1601 | publisher.bhm@gmail.com

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