BE HEALTHY
Будь Здоров!
MONTHLY MAGAZINE
AUG-SEPT 2019

ЧТО НАДЕТЬ НА РАБОТУ:
ДРЕСС-КОД

ПРАКТИКА
ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

«КОМПЬЮТЕРНОЕ» СТАРЕНИЕ КОЖИ

ОФИСНАЯ РАБОТА
И ЗДОРОВЬЕ

стр. 6

ЗДОРОВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО:
эргономика
рабочего пространства

ОЗОНОВАЯ САУНА:
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
И МОЛОДОСТИ

28

4 Три аспекта боли и лекарство: «внутренняя улыбка»

6 Здоровое рабочее место: эргономика рабочего пространства

8 Практика осознанного питания

9 Эмоции и настроение: влияние на рабочее поведение

10 Серрапептаза: избавляемся от «клеточного мусора» и болезней

11 Центр Здоровья нового поколения: New Age Holistic Centre

12 «Компьютерное» старение кожи

14 Харизма или искра божья

16 Кордисепс китайский: «божественный подарок»

18 Ароматические масла для концентрации внимания и повышения работоспособности

19 Рак груди с метастазами в кости: новые возможности лечения

20 Самая главная ценность в любом коллективе — это люди

21 Медицинское страхование: от работодателя или частное?

22 Что надеть на работу или торжество: дресс-код

24 Летний деликатес: салат из «радужных» корнеплодов

25 Зачем мы ходим в рестораны

26 Озоновая сауна: чудо-процедура для здоровья и молодости

27 Офисная работа и здоровье

28 Золотые правила делового этикета

31 Classified

9

24

22

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Publishing Editorial Assistant, Journalist
Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Writers / Reporters
Mirra Radiy, Lubov Revenko, Kate Kopylova, Olga Danilevich, Marina Neiman-Fishman, Doris Fin, Svetlana Poltavets, Julia Khayat

Advertisement Sales
Dina Ivanina, Victoria Petrova

CONTACTS

Tel: 416-826-1601
Email: publisher.bhm@gmail.com
Web: www.BeHealthyMagazine.ca
FB: www.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.

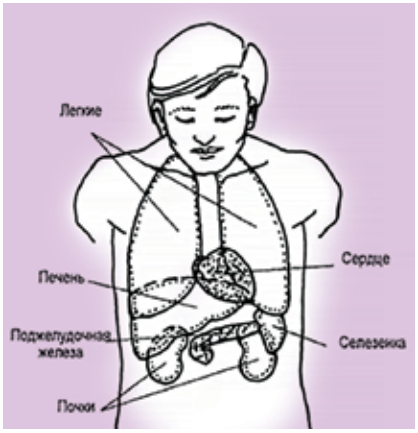
ТРИ АСПЕКТА БОЛИ И ЛЕКАРСТВО:
«внутренняя улыбка»

Счастье и страдание – неотъемлемые составляющие человеческого существования, и все наши физические, эмоциональные и ментальные механизмы устроены так, чтобы избегать боли и стремиться к приятным ощущениям. За это, согласно йоге, отвечают первые три из пяти энергетических оболочек человека: физическая, энергетическая и ментально-эмоциональная. Неизменная, Божественная, сущность человека находится за пятью замками – пятью энергетическими оболочками. Последние две – оболочка Целостного Сознания и оболочка Блаженства – наиболее близки по своим вибрациям к нашей Божественной сущности. Но чтобы добраться до них, а через них – к Само-осознанию, нужно разобраться с первыми тремя – физической, энергетической и эмоционально-ментальной составляющими нашей структуры.

Беспокойство, страх, депрессия, раздражение, зависть, озлобленность - именно эти энергии низких вибраций, если они сознательно не балансируются, приносят нам боль - физическую, эмоциональную и ментальную, истощают нашу жизненную силу и ведут к хроническим заболеваниям.

Научные исследования показали, что физическая боль и боль, вызванная социумом, такая как одиночество или неприятие человека группой, регистрируется одними и теми же системами боли головного мозга. Состояние физического тела и наше ментально-эмоциональное состояние настолько связаны, что нам необходимо использовать целостные, холистические методы, работающие со всеми этими составляющими трех первых энергетических оболочек человека.

Согласно восточным учениям, наше эмоциональное состояние поддерживается пятью группами органов, каждая из которых, обладая сознанием, в зависимости от состояния нашего разума и эмоций, либо хранит и распространяет далее здоровые, позитивные эмоции и чувства, либо – им противоположные. Так, например, сердце – это вместилище любви и радости.



А негативные эмоции заряжают его ненавистью, жестокостью и необузданностью. Печень на энергетическом уровне олицетворяет собой доброту и великодушие. Но негатив делает ее вместилищем злобы, разочарования и зависти. Селезенка и желудок являются энергетическми носителями правдолюбия и открытости. В негативном состоянии они заряжаются беспокойством и недоверием к людям и миру. Почки, уши и мочевой пузырь являются хранителями энергии покоя и тишины, а в дисбалансе - излучают страх. Легкие, кожа и толстый кишечник отвечают за смелость, а в состоянии эмоционального хаоса являются носителями эмоций печали и депрессии.

Опираясь на эти знания, широко известный мастер» системы «Целительного Дао» Мантэк Чиа предложил современному миру древнюю китайскую медитацию под названием «Внутренняя улыбка» – тонкий, бережный и эффективный способ общения с телом, со всеми его частями и органами, растворяющий и вычищающий осевшие в нем эмоционально-ментальные блоки негативной энергии злобы, страха, беспокойства, депрессии и печали, препятствующие свободному течению энергии и заменяющий их на энергию любви, доброты, спокойствия, бесстрашия и доверия к миру.

Так же как искренняя внешняя улыбка несет в себе заряд положительной энергии, поддерживая, согревая и исцеляя, внутренняя улыбка производит такое же сильное действие на наши эмоции, хранящиеся в различных органах и частях тела, исцеляя соответствующие органы и восстанавливая баланс.

Эту медитацию лучше делать утром или вечером, в спокойной обстановке.

Итак, сядьте на кончик стула. Правая ладонь поверх левой. Выпрямите позвоночник и расслабьте плечи, шею и горло. Ноги на ширине бедер. Расслабьте рот и немного раздвиньте губы в еле заметной улыбке. Начните спокойно и мягко вдыхать, и выдыхать.

Представьте кого-то или что-то, что всегда вызывает в вас радость и улыбнитесь. Вы можете представить улыбающееся лицо любимого человека или учителя, или солнышко, или другой источник улыбки.

- Представьте, как эта улыбка проникает в место между бровями – ваш третий глаз. Дайте ей побыть здесь в течение нескольких дыханий.
- Разрешите улыбающейся энергии стечь по вашему лицу, расслабляя щеки, нос, рот и все мускулы лица.
- Дайте ей возможность течь по шее и наполнить щитовидную железу, а потом тимус, находящийся чуть ниже шейной ямочки.
- Пусть улыбка заполнит вашу грудь и сердце. Побудьте с вашим улыбающимся сердцем столько, сколько вы хотите, пусть оно наполнится радостью.
- Дайте этой радости заполнить легкие, растворяя печаль и заменяя ее на мужество, и отвагу.
- Теперь направьте эту энергию в печень (под правым легким). Поблагодарите ее и наполните светом, заменяя гнев (негативная энергия печени) на доброту.
- Направьте улыбку на поджелудочную железу (под левым легким).
- Направьте улыбку на селезенку (рядом с левой почкой).

● Затем направьте улыбку в почки, убирая страх и заряжая их энергией покоя и мягкости.

Таким образом, вы можете направить энергию внутренней улыбки в любую часть вашего тела, на каждый орган, в каждый мускул, косточку и клеточку, и представить, как они улыбаются. Если ваша улыбка застрянет в каком-то болезненном месте, то подольше мягко подышите и поулыбайтесь в него.

Сохраняйте вашу внутреннюю улыбку в течение дня. Ее энергия любви будет согревать и исцелять вас и всех, кому посчастливиться попасть в вашу орбиту.

Ольга Данилевич,

Сертифицированный преподаватель терапевтической йоги и йога-нидры (E-RYT-500), автор уникальной методики преподавания «Open Heart Yoga»

Полное описание медитации «Внутренняя улыбка» на сайте:
ufologov.net/praktika-vnutrennaa-ulybka-po-mantek-cia/
или dlyamira.ru/vnutrennyaya-ulybka

«Целительное Дао» – это система для лечения и предупреждения болезней, снятия стрессов и улучшения всех аспектов жизни. Базовые техники Дао направлены на то, чтобы научить человека общаться со своими органами, очищать их от негативных эмоций и наполнять жизненной энергией. Даосы считают, что каждый орган обладает сознанием, и если мы научимся следить за своими органами и помогать им справляться со стрессом, то наше тело перестанет болеть и стареть. Первый и важный шаг в Даосских практиках - это «Внутренняя улыбка», которая, согласно философии Дао, способна снять любые физические и ментальные напряжения, и оздоровить весь организм.

ЗДОРОВОЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО:
эргономика рабочего пространства

Правильная организация рабочего места оказывает огромное влияние не только на вашу производительность, но и на общее состояние и самочувствие – физическое и эмоциональное.

Оптимальная рабочая обстановка позволяет экономить время, выполнять задачи быстрее и более эффективно, а также предупреждает усталость и развитие многих заболеваний под общим названием «офисные болезни» – понятие, которое сегодня прочно вошло в нашу жизнь и уверенно занимает свое место среди медицинских диагнозов.

По данным многочисленных исследований, около 35% офисных сотрудников страдают той или иной формой «офисного синдрома», сложного комплекса симптомов, включающего в себя нарушения деятельности различных органов и систем, проявляющиеся вследствие воздействия факторов окружающей рабочей среды, таких как:

- **Минимум движения на рабочем месте** – сидячий, малоподвижный характер работы, который наносит максимальный вред здоровью: отсутствие движения ведёт к застою в первую очередь крови во всех органах и системах организма.
- **Неправильное и/или неполноценное питание** – вкупе с недостатком движения часто приводит к ожирению, а вместе с этим растет угроза развития инфаркта и инсульта.
- **Повышенное количество аллергенов** в замкнутом пространстве офиса – вездесущая пыль, скапливающаяся в ковровых покрытиях на полу, оседающая на мониторах, столах и другом офисном оборудовании.
- Продолжительное пребывание в пространстве с большим количеством источников **электромагнитного излучения** – функционирующая на протяжении как минимум восьми часов оргтехника (компьютеры, принтеры является источником шума, радиации, перегретого и пересушенного воздуха).
- **Большое скопление людей в зоне «open space», стрессы, эмоциональное выгорание** – отвлекающие разговоры и телефонные звонки, необходимость решать большое количество задач одновременно и закончить работу к определенному сроку (знаменитые «multitasking» и «deadlines»), нервозность и раздражительность приводят к усталости, зачастую, хронической и опустошённости.

Основные заболевания офисных работников

Боль в спине, гиподинамия, артрит, полиартрит, другие заболевания костно-мышечной системы: в среднем с жалобами на боль в спине к специалистам обращается 75-80% жителей развитых стран в возрасте 35-55 лет. Глухая боль в спине между лопатками или на уровне поясницы, а также эпизодическая пульсирующая боль в суставах рук и ног могут быть признаками остеохондроза, радикулопатии, гормональной спондилопатии и других подобных заболеваний.

Если вы наблюдаете у себя один или более из описанных выше признаков, немедленно обращайтесь к специалистам. Отсутствие своевременного вмешательства может привести к быстрой утомляемости и, как следствие, неэффективной работе, ограниченной подвижности, хронической боли и депрессии.

Туннельный синдром

Проявляется слабостью мышц, болью в кистях, ощущением «ползания мурашек», а позже – онемением в области большого и указательного пальцев. Будьте осторожны: по статистике туннельный синдром развивается у каждого 6-го постоянного пользователя компьютера, причем с большой вероятностью у женщин и тех, кто работает с компьютерной клавиатурой и мышью более 4-х часов в сутки. Прогрессирование синдрома заканчивается полной утратой подвижности кисти.

Ожирение и нарушение обмена веществ

В большинстве случаев причиной набора лишнего веса является неправильное питание, малая двигательная активность в течении долгого, часто ненормированного рабочего дня. В результате нарушается обмен веществ, появляется атеросклероз, артериальная гипертензия, нарушается работа почек.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, геморрой

Эти заболевания являются следствием гиподинамии и неправильного питания. Распространёнными симптомами являются изжога, боль и дискомфорт, потеря аппетита и тошнота, запоры, вздутие живота. Геморрой – это патология кровообращения в малом тазу, первые симптомы – зуд и дискомфорт в области заднего прохода, затем появляются боль, запоры и кровотечение. При возникновении этих признаков следует незамедлительно обратиться к врачу, иначе могут прогрессировать не только доброкачественные изменения (язва желудка и 12-ти перстной кишки, язвенный колит), но и усиливается риск возникновения онкологических заболеваний.

Патологии сердечно-сосудистой системы

Сжимающая, давящая боль в области сердца, за грудиной, которая отдает в левую руку и под лопатку указывает на развитие атеросклероза и является огромным риском развития ранних инфарктов миокарда и инсультов. Причиной опять же является гиподинамия, неправильное питание, ожирение, злоупотребление кофеином, стрессы и курение.

Болезни органов дыхания

Продолжительное нахождение в помещении с кондиционированным воздухом, большим скоплением людей и повышенным количеством аллергенов может приводить к одышке, чувству нехватки воздуха, беспричинному кашлю, частым бронхитам, трахеитам, создавать предрасположенность к бронхиальной астме. К развитию астмы также могут приводить аллергические реакции, сопровождающиеся риноконъюнктивитом на фоне слабости и сонливости, синуситом и кожным зудом.

Неврологические болезни

Переработки и недосыпания, а также частые стрессы и длительная работа за компьютером в непроветриваемом помещении могут приводит к частым колебаниям настроения с преобладанием депрессивных состояний, тревожности, снижению памяти, раздражительности, нарушению внимания, снижению интеллектуальных способностей, плохому сну и частым

головным болям – сжимающим или распирающим, пульсирующим или монотонным, возникающим периодически или беспокоящим постоянно – все это тревожные признаки развития серьезных неврологических заболеваний.

Нарушения зрения и проблемы с кожей

Сухость глаз, снижение остроты зрения, чувство «песка в глазах», быстрая утомляемость глаз вплоть до появления боли в глазном яблоке – это распространенные жалобы людей, работающих в офисах за компьютером. Кроме того, длительное воздействие кондиционеров, искусственный свет, нахождение вблизи источников излучения и теплого пересушенного воздуха крайне негативно отражается на состоянии кожи: приводит к нарушению кожной пигментации, обезвоживанию, шелушению и преждевременному старению.

Простыми, но эффективными мерами предупреждения «офисных» заболеваний являются:

- занятия общеукрепляющим спортом: ходьбой, бегом, плаванием;
- нахождение на свежем воздухе – не менее 30 мин в день, в любое время года;
- оптимальный рацион питания с большим количеством свежих овощей, зелени и фруктов;
- регулярные контрастный душ и расслабляющие ванны.

Кроме того, находясь в офисе, следуйте следующим простым правилам:

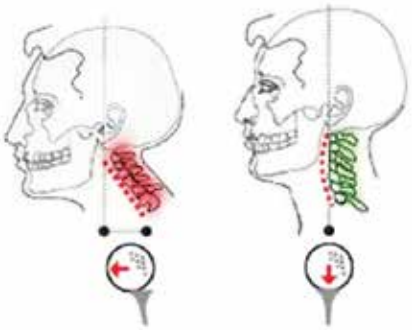
- старайтесь двигаться как можно больше и используйте для этого любую возможность: не звоните коллеге по внутреннему телефону, лучше пройдите к его столу; наполняйте маленькую бутылку с водой вместо большой – так поход, чтобы налить бутылку может стать зарядкой;
- разминайтесь, меняйте положение тела, сидя за рабочим столом;
- периодически старайтесь посидеть несколько минут с закрытыми глазами, а затем попробуйте переводить взгляд с ближнего предмета на дальний;
- не кушайте за рабочим столом и старайтесь не обедать в офисе; лучше прогуляйтесь до ближайшего кафе (не фаст-фуд!) – вы смените обстановку, проветрите голову и получите хоть и небольшую, но физическую нагрузку.

Более сложной, подкрепленной исследованиями наукой по организации рабочего пространства является эргономика – наука, изучающая действия человека в процессе его работы, затраты энергии и производительность в зависимости от окружающих условий. Эти знания используются в проектировании предметов для работы человека, помогают правильно выбрать размеры и высоту мебели, месторасположение источников света, их интенсивность и многое другое.

Главная цель эргономики – обеспечение эффективности, безопасности и комфортности рабочего процесса. То есть создание таких условий работы, которые способствуют снижению утомляемости человека, сохранению его здоровья, и, конечно, повышению производительности. По результатам исследований, проведённых американскими учёными, доказано, что правильно организованное рабочее место сотрудника в офисе влияет на его повышение производительности труда в течение всего рабочего дня в среднем на 15-25%.

Возвращаясь к созданию условий, способствующих сохранению здоровья, вот всего лишь несколько примеров.

Как мы уже упоминали, продолжительная сидячая работа чревата заболеваниями костно-мышечной системы: вы сутулитесь или подаётесь вперёд, ваш позвоночник деформируется, травмируя диски; вы поднимаете плечи и сгибаете руки, держа их в напряжении – и естественно, они начинают болеть. Для решения этой проблемы и снятия нагрузки с мышц плечевого пояса эргономика предлагает подставку, приподнимающую монитор над поверхностью стола или специальное настольное крепление.



Около 90% рабочего времени офисные сотрудники проводят, сидя за рабочим столом. При этом, положение сидя увеличивает давление в нижней части спины в пять раз больше, чем положение стоя. На обычном стуле без вреда для здоровья можно провести не более 15 минут в день. Для более долгого сидения рабочее кресло должно быть снабжено подлокотниками, иметь максимальную глубину посадки и не пережимать артерии под коленями. Упругая спинка анатомической формы уменьшает нагрузку на позвоночник. В результате конструкция равномерно поддерживает тело по всей площади его соприкосновения с креслом.

Если вы долго находитесь в одной позе, и ваши ноги не достают до пола, затрудняется отток крови в ногах, что может привести к возникновению тромбофлебита. Эргономика утверждает, что для здорового положения нога должна стоять на полу полной ступней. Эту проблему помогает решить подставка для ног, специально разработанная для снятия напряжения в мышцах ног при длительной работе.

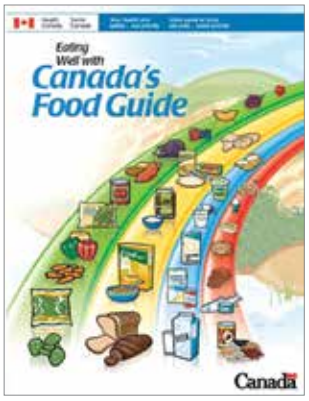
И так далее. Если вы проводите ваш рабочий день в офисе, мы настоятельно рекомендуем прислушаться к нашим рекомендациям и следовать простым советам, которые мы дали вам в этой статье – от этого зависит ваше здоровье и благополучие. Будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

ПРАКТИКА ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ

В начале этого года в Канаде вышло долгожданное обновление руководства по питанию. Радугу пищевых групп из прошлой версии, выпущенной в 2007 году, сменила наглядная тарелка, предлагающая примерное соотношение основных компонентов еды в здоровом рационе, где половина отведена овощам и фруктам, четверть – злакам, и ещё четверть - белковым продуктам, преимущественно растительного происхождения.

Canada Food Guide (2007-2019)



Canada Food Guide (2019)

Также новое руководство разъясняет какие привычки следует культивировать, одна из которых - осознанность в питании. Что же означает «питаться осознанно»?

Основным аспектом осознанного питания является способность сосредоточиться на приёме пищи и ощущениях, с ним связанных. Являясь коренной противоположностью многозадачности (multitasking), столь популярной в современном мире, философия осознанности предполагает концентрацию на одном действии, вместо попыток заниматься множеством дел одновременно.

Привычка есть на ходу, в спешке, перед монитором компьютера не позволяет сфокусироваться на процессе принятия пищи, насыщении и получении удовольствия от еды. Когда сознание занято совершением других дел, прием пищи превращается в ее поглощение, происходящее «на автомате» и в разрозненности с нуждами организма. Отвлекаясь на параллельно совершаемые действия, гораздо сложнее прочувствовать насыщение и вовремя закончить трапезу, что часто приводит к перееданию.

Как же развить в себе способность питаться осознанно?

- Прежде всего необходимо выделять должное время на приемы пищи.
- Возьмите за правило принимать пищу за столом. Отключите телевизор, уберите или отключите телефон и компьютер. Включите спокойную приятную музыку, способствующую созданию расслабляющей, благоприятной атмосферы.
- Постарайтесь мысленно отключиться от дел и забот, и сфокусироваться на вашей трапезе.
- Если прием пищи проходит в обществе других людей и за разговором, выберите нейтральную тему, которая не будет провоцировать споры и напряжение за столом.

Важно! Перед началом приема пищи спросите себя, насколько вы голодны. Обращение к еде преимущественно в ответ на испытываемый голод – одна из главных составляющих осознанного питания. Убедившись, что вами движет физиологический голод (не привычка, не скука и не желание отвлечься), сосредоточьтесь на своих ощущениях – вкусовых, зрительных, тактильных и разрешите себе насладиться пищей. Прочувствуйте ее консистенцию, вкус, аромат. Оцените, насколько приятны ощущения, получаемые от этой пищи, и насколько она вас насыщает. Старайтесь замедлить процесс еды, давая возможность своему организму вовремя прочувствовать наполненность и удовлетворенность.

Во время еды также полезно делать небольшие паузы, откладывая столовые приборы и спрашивая себя, насколько вкусно то, что вы едите. Как правило, вкус пищи наиболее ярко ощущается с первыми кусочками, и постепенно снижается с продолжением ее потребления. Притупление вкусовых ощущений и снижение удовольствия от пищи может свидетельствовать о приближающемся насыщении, и быть сигналом к завершению приема пищи.

Если ваши нынешние привычки питания в корне отличаются от описанных выше, выработка навыка питаться осознанно может занять определённое время.

Начните с одного приема пищи в день, когда у вас достаточно времени, и вы можете позволить себе не отвлекаться на другие дела. При этом воздержитесь от самокритики, если отмечаете, что вам трудно полностью сосредотачиваться на еде. Потребуется время и терпение, чтобы научиться вовремя распознавать голод, подбирать продукты, способные его полноценно утолить, и ощутить насыщение до наступления дискомфорта от переедания. Однако, выработав навык есть не спеша, вы сможете завершать прием пищи по мере насыщения, вне зависимости от того, осталась ли еда на вашей тарелке. Забудьте детские истории про «Общество чистых тарелок»! Кладите пищу на тарелку небольшими порциями, чтобы вас не мучали желание «вычистить» тарелку или стыд за выброшенную еду.

Помните, умение и способность распознавать нужды своего организма и правильно отзываться на них является неотъемлемым компонентом здорового питания и заботы о здоровье.

Юлия Хаят
Дипломированный диетолог
Тел: 647-997-3592

ЭМОЦИИ И НАСТРОЕНИЕ:
влияние на рабочее поведение

Принято различать две основные категории человеческих чувств: эмоции и настроение.

Эмоции — это открытые реакции, выражающие чувства людей, по отношению к конкретным событиям и людям.

Эмоциям присущи несколько основных свойств:

1. Всегда существует конкретный объект (причина) эмоций – события или люди, вызывающие эмоцию, и этот объект может быть осознан и идентифицирован.

2. Существует несколько отчётливо различимых видов эмоций. Исследователи выделяют шесть основных видов эмоций, выражение которых универсально, что позволяет их достаточно точно диагностировать: гнев, страх, радость, любовь, грусть, удивление, разочарование – и их разновидности: злоба, ярость, раздражение, отвращение, зависть, досада – в случае гнева; тревога и беспокойство – в случае страха; веселье, удовлетворенность, оптимизм, увлеченность, гордость – в случае радости; привязанность, страсть, вожделение – в случае любви; печаль, страдание, сострадание, стыд, безразличие – в случае грусти, и так далее.

3. Способы выражения основных эмоций подвержены влиянию культуры и социума, и подчинены неписаным нормам и правилам.

Настроение — это эмоциональное состояние, неопределенное и относительно умеренное, существующее как фон в процессе нашей деятельности. В отличие от эмоций, настроение не имеет конкретного объекта, а обусловлено совокупностью слабо осознаваемых причин. Зависит как от ситуационных условий, так и от индивидуальной склонности к хорошему или плохому настроению независимо от обстоятельств. Не имеет сколько-нибудь определенных видов или разновидностей и обычно описывается посредством достаточно размытых альтернатив, таких как «плохое — хорошее».

В применении к рабочему поведению, эмоции оказывают существенное влияние на продуктивность выполнения работы. **Установлено, что любые сильные эмоции дезорганизуют выполнение работы и уменьшают ее производительность.**

При этом известно, что женщины – существа эмоциональные. Как нам выжить и добиться успеха в сухом и суровом мире бизнеса? Необходим тщательной контроль над эмоциями! В предыдущих выпусках нашего журнала мы уже говорили о том, что кроме обычного интеллекта (IQ) есть ещё интеллект эмоциональный (EQ). Кратко напомним. Если любая мелочь выводит вас из себя и мешает рабочему общению — увы, показатели EQ у вас весьма низкие. Если вы дисциплинированы, способны эффективно общаться с окружающими, способны понять мотивы своих поступков и учитесь управлять ими – поздравляем: уровень вашего EQ вполне неплох. Высокие баллы EQ означают, что вы управляете своими эмоциями и четко определяете собственные цели; способны настраиваться на волну собеседника и менять его настроение в нужную вам сторону — не манипулируя, а чувствуя его эмоции и осознавая свои. Вы узнали себя? Нет? Тогда есть над чем работать. Успешная карьера и управление эмоциями связаны неразрывно.

"Be Healthy" editorial team

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
индивидуальная или семейная

- Депрессия, тревожные состояния, страхи и фобии;
- Самоповреждение (порезы и расцарапывание кожи, вырывание волос, употребление токсических веществ);
- Последствия семейных конфликтов и травм (развод, потеря родителя);
- Низкая самооценка; • Трудности в школе;
- Дефицит социальных навыков, пассивность, замкнутость, отстранённость;
- Гнев, агрессия, безудержность, невнимательность, чрезмерная активность, ADHD;
- Упрямство, грубость, капризность, лживость.

Евгения Литвак, *Hons. B.A., PgD.*
Child & Family Therapist
(647) 832-1600

Dr. Lawrence Levy, *Ph.D.*
Counseling & Psychotherapy for Adults
(416) 880-7199

200 Finch Ave W., U 205, North York, ON M2R 3W4
secondorderchange.ca

Как альпинисту, всходящему на Эверест, нужна помощь шерпы, так каждому из нас нужен шерпа психологической и эмоциональной жизни, чтобы брать новые высоты.

Ирина Петрова, лицензированный психотерапевт, поможет Вам:

- **улучшить отношения с близкими;**
- **улучшить интимные отношения;**
- **разобраться с сексуальной и гендерной ориентацией;**
- **избавиться от депрессии и тревожности;**
- **научиться ставить цели и достигать их;**
- **лучше понимать себя и других;**
- **научиться быть счастливым на Ваших условиях.**

Irina Petrova
Registered Psychotherapist
(шерпа психологической и эмоциональной жизни)

416-843-4963

88 Prince Arthur Avenue, Toronto, ON.
1066 Queensway West, Etobicoke, ON.

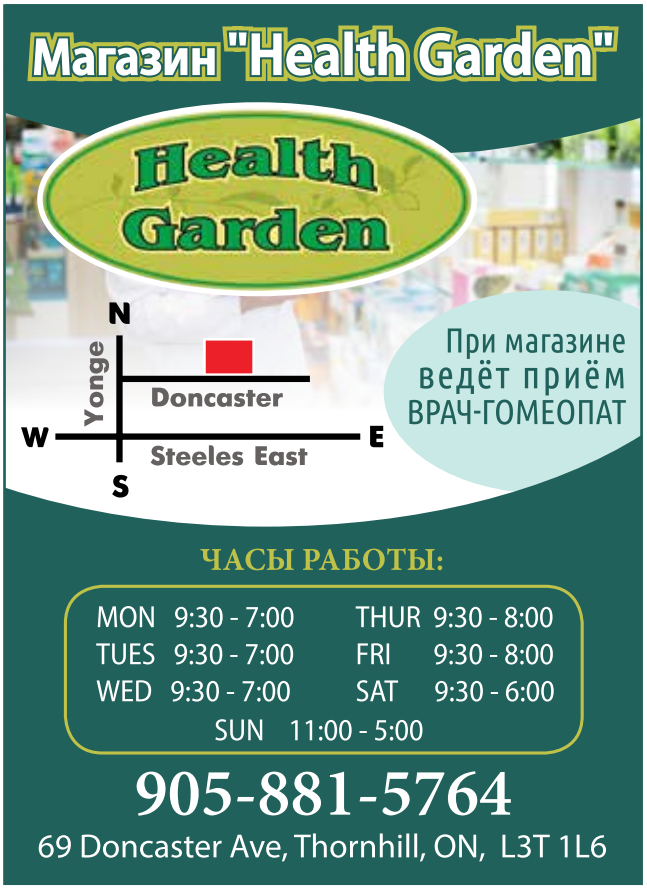
СЕРРАПЕПТАЗА:
избавляемся от «клеточного мусора» и болезней

Немного истории. Немецкий врач, доктор Hans Nieper, обнаружил удивительную эффективность лечения ферментом *серрапептаза (Serrapeptase)*, который, как оказалось, обладает уникальной способностью расщеплять или «переваривать» белки.

Серрапептазу еще часто называют «ферментом-бабочкой», потому что первоначально он был обнаружен в пищеварительной системе личинок тутового шелкопряда. По мере созревания, шелкопряд создаёт кокон, где он проводит три недели, превращаясь в мотылька. При этом, находясь на стадии гусеницы, шелкопряд использует *серрапептазу*, чтобы помочь ему растворить волокнистый материал кокона, разрушить и переварить листья шелковицы, единственную пищу, которую он может съесть. В организме человека *серрапептаза* расщепляет «клеточный мусор» - больную, омертвевшую ткань, некасаясь при этом здоровых и живых тканей, что делает её крайне эффективной для лечения таких заболеваний, как тромбы, варикозное расширение вен, кисты, опухоли и артериальные бляшки, а также для воспалений во всех формах – суставах, пищеварительной системе и других органах.

В наше время *серрапептаза* используется уже более 30 лет (наиболее широко в Европе и Азии) для лечения воспалений любого типа:

• **Для лечения спортивных травм**, растяжений, разрывов связок, переломов и вывихов.



Исследователи обнаружили, что *серрапептаза* разрушает мёртвую ткань и избыток фибрина (побочного продукта свертывания крови); помогает устранить воспаление - естественный защитный механизм организма от травм, а также разжижать и дренировать жидкости, образующиеся в результате травм, которые в конечном итоге помогают ускорить восстановление тканей и время заживления.

• **В хирургии:** препарат оказывает противовоспалительное действие и содействует восстановительным процессам. Уменьшает послеоперационный отек тканей и образование шрамов (рассасывает фибрин – основной компонент рубцовой ткани), рассасывает травматические гематомы, а также применяется в случае угрозы отторжения трансплантата.

Исследование, опубликованное в немецком журнале Fortschritte der Medizin, показывает, что *серрапептаза* может уменьшить отёчность у пациентов до 50% на третий день после операции на лодыжке.

• **При заболеваниях верхних дыхательных путей** и ЛОР-органов: уменьшает количество слизи и вязкость мокроты, уменьшает кашель, содействует лучшему проникновению антибиотиков в очаги воспаления.

• **В дерматологии:** применяют при острых воспалительных дерматозах.

• **В акушерстве и гинекологии:** содействует рассасыванию гематом, улучшает опорожнение молочных желёз, используется при лечении фиброзно-кистозной болезни молочной железы.

• **Для профилактики и терапии сердечно-сосудистых заболеваний:** отмечено, что *серрапептаза* играет важную роль в лечении артериальных бляшек.

***Серрапептаза* не разжижает кровь,** как обычные противовоспалительные болеутоляющие лекарственные препараты, она лишь препятствует воспалению, уничтожая относящиеся к воспалению фибрины. Уничтожая фибрины, этот фермент может снижать риск тромбоза и предотвращать проблемы, связанные с закупоркой кровеносных сосудов, а также препятствовать возникновению инсульта и тем самым восстанавливать в здоровых тканях естественную циркуляцию крови.

***Серрапептаза* лечит причину воспаления** (а не только лишь симптомы!) без побочных эффектов. *Серрапептаза* способна препятствовать воспалению, не причиняя вреда слизистым оболочкам желудка и кишечника. По этой причине *серрапептаза* считается одним из лучших противовоспалительных средств, особенно в тех случаях, когда из-за их вредных побочных эффектов нет возможности принимать обычные противовоспалительные болеутоляющие лекарственные препараты.

***Серрапептаза* снимает боль в суставах и улучшает подвижность суставов,** действуя эффективно на очаг воспаления.

Уникальный ферментный препарат *серрапептаза:*

- Уменьшает воспаление;
- Облегчает боль при воспалении;
- Очищает кровеносные сосуды;
- Предотвращает тромбоз;
- Предотвращает воспаление суставов;
- Рассасывает кисты;
- Усиливает действие антибиотиков.

Дозировки для серрапептазы колеблются от 10 мг до 30 мг в день, в зависимости от состояния. Для большей эффективности препарат следует принимать с большим количеством воды за час до еды или через два часа после приёма пищи. Возможна кратковременная (до нескольких дней) реакция детоксикации - головная боль, тошнота, лихорадка и т. д. Поэтому, как и в случае с любыми добавками, перед приёмом серрапептазы проконсультируйтесь с натуропатом или семейным врачом.

ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ:
New Age Holistic Centre

«Помогать обычным людям с их обычными проблемами» (Help ordinary everyday people with ordinary everyday problems) – это кредо Центра Здоровья нового поколения, с которым мы, редколлегия журнала «Будь здоров!» хотим познакомить вас сегодня.

Итак, New Age Holistic Centre был основан в 2013 году. Специализация центра – это прежде всего гипноз. Сразу оговоримся, не беспокойтесь, никто не будет вас программировать и зомбировать. Метод современного гипноза подразумевает сохранение пациентом полного контроля, но, при этом, глубокого расслабления, очищения от гормонов стресса, восстановления связи с Высшим «Я» и освобождение сознания для достижения истинных целей и глубоких устремлений.

Каждый из нас в какой-то момент своей жизни испытывал состояние, напоминающее транс, хотя мы вряд ли регистрировали это как состояние гипноза. Утверждается, что во время гипноза у человека повышается фокус и концентрация: человек может сосредоточиться на конкретной мысли или воспоминании, блокируя источники, отвлекающие факторы. Специалист-гипнотерапевт поможет вам войти в состояние транса при помощи метода, известного как гипнотическая индукция, но вы полностью сохраняете контроль над ситуацией. Помните, это ваш гипноз.

ЦЕНТР ПРЕДЛАГАЕТ:

- Гипноз, бросаем курить, снижение веса.
- Лечение методом Рейки (с помощью универсальной жизненной энергии).
- Обучение методу Рейки (уровни 1, 2, 3 и мастер-уровень) с выдачей сертификата.
- Диагностику сложных жизненных ситуаций с помощью карт Таро и уникальной колоды карт Таро - Ошо Дзен, используемой для духовного познания, кармических вопросов, диагностики ауры и проблемных чакр, рассмотрения тонких граней отношений между людьми, выявления истинных чувств и скрытых мотивов.
- Обучение чтению и толкованию раскладов карт Таро.

Скептически настроенные читатели «Будь здоров!» могут возразить, что консультацию Таро в наши дни можно бесплатно получить на множестве интернет сайтов. Однако те, кто имели возможность получить расклад и толкование Таро от настоящего мастера, хорошо знают, что это не то же самое! Для многих чтения Таро явились одним из самых вдохновляющих и мотивирующих переживаний когда-либо! Таро дает нам доступ к нашей собственной интуиции, которая является источником нашей магии. Таро может помочь нам раскрыть наш бесконечный творческий потенциал и даже заглянуть в будущее.
Расклады Таро, которые предлагаются в центре: помощь в бизнесе, отношениях, анализ сложных жизненных ситуаций и проблем, анализ личности, помощь в принятии решений, жизненные и кармические расклады. Более 300 раскладов на все жизненные ситуации. Таро – это не магия и не контакт со сверхъестественными силами, это ключ к богатствам души каждого из нас, возможность понять самих себя и распутать хитросплетения жизни, в которых каждому из нас неизбежно случается иногда оказываться. Таро побуждает к духовному росту и поиску божественного начала, скрытого глубоко в нас.

- Access Bars – методика решения проблем с помощью мануального мягкого воздействия на бары - энергетические центры на голове человека, которые относятся к разным аспектам и сферам жизни. Во время сессии Access Bars, специалист мягко касается этих точек на голове, чтобы высвободить электромагнитный заряд всех мыслей, идей, решений, привычек и ограничивающих установок.

СПЕЦИАЛИСТЫ ЦЕНТРА

Константин Животов
(Тел: 647-889-7914)

Гипнотерапевт, Мастер Рейки, специалист техники Access Bars и Theta-Healing (исцеление в состоянии *мета*), таролог классического Таро (метод А. Хшановска, Хайо Банцхаф) и ОШО Дзен Таро.

Константин, также известный как *Свами Дхьян Самбуддха* (просветленный в медитации), обладает глубинными знаниями в области духовности и мистицизма.

Константин является членом Национальной гильдии гипнотерапевтов и признанным экспертом в области целостного гипноза, метода, который обычно используется, чтобы помочь бросить курить (за время своей многолетней практики Константин разработал специальные методики лечения зависимости от курения), похудеть, преодолеть страхи и многое другое. Бесконечно благодарных клиентов Константина, которые исчисляются сотнями, можно встретить по всему миру - от Торонто до Нью-Йорка, Лондона, Москвы, Киева и Пекина.

Ксения Лански
(Тел: 647-641-4221)

Гипнотерапевт, таролог, специалист Рейки, учитель Таро, помощник Константина в его обширной практике.

New Age Holistic Centre

- **Гипноз**
  Снижение веса. Бросаем курить.
- **Рейки**
  Энергетическое исцеление.
  Сертифицированное обучение 1, 2, 3 уровню.
- **Access Bars**
  Методика решения проблем с помощью воздействия на энергетические точки.
- **Таро и Ошо Дзен Таро**
  Расклады на любые жизненные ситуации; помощь в бизнесе, отношениях, принятии решений; анализ проблем и личности; кармические расклады. Обучение Таро.

nahcentre@gmail.com
www.NewAgeHolisticCentre.ca

Тел: 647-889-7914 (Константин)
Тел: 647-641-4221 (Ксения)

«КОМПЬЮТЕРНОЕ» СТАРЕНИЕ КОЖИ

Работа за компьютером не ограничивается негативным влиянием на позвоночник и зрение. Врачи говорят, что от этого страдает еще и кожа лица, которая быстрее стареет. Как же именно компьютер влияет на кожу лица, и какие факторы вызывают старение? Давайте разберемся.

Известный британский врач косметолог Майкл Прейгер назвал основные признаки влияния компьютера на внешность женщины:

- Сухость;
- Расширенные поры;
- Сальность кожи;
- Сетка расширенных сосудов;
- Выступающие набухшие нижние веки;
- Мелкая сетка морщин вокруг глаз, мимическая «маска»;
- Обвисающая кожа шеи;
- Второй подбородок.

Почему лицо становится «компьютерным»?

Прежде всего это происходит вследствие влияния различных излучений. **Инфракрасное излучение экрана компьютера** – самое опасное, так как оно проникает в ткани и повышает их температуру. Прежде всего на него реагируют глаза – в них буквально закипает кровь, сосуды повреждаются, лопаются. Самое малое, что может быть – это покраснение глаз, раздражение и воспаление – вплоть до катаракты!

На кожу лица инфракрасное излучение так сильно не влияет, поскольку в коже кровь циркулирует гораздо быстрее. И тем не менее, излучение компьютера иссушает кожу лица. Нормальная кожа от этого становится суше, жирная – реагирует повышенной выработкой кожного сала (то есть, еще больше засаливается), расширенные поры еще больше расширяются, появляются участки раздражений, точечные воспаления, расширенные сосуды на лице. Еще хуже приходится чувствительной коже век – она теряет эластичность, а сухость вызывает появление сетки мелких морщинок.

От продолжительной работы за компьютером в первую очередь страдает позвоночник – но не только он! От неправильного положения головы появляется второй подбородок, а постоянно опущенная голова – причина образования отвратительных складок на шее. К раннему старению кожи приводят мимические **привычки - постоянные непроизвольные гримасы в результате напряженной работы за компьютером.** Проследите за вашим выражением лица, когда вы работаете за компьютером (эксперты даже рекомендуют поставить рядом с компьютером зеркало, чтобы постоянно это контролировать). Итак, вы щуритесь, напрягаете глаза, морщите лоб, сжимаете челюсти, а ваше лицо «запоминает» эти состояния, и на нем появляются морщины. Более того: лицо начинает принимать такое выражение в любых других ситуациях – обратите внимание на лица деловых женщин в общественном транспорте…

Что же делать? Как защитить кожу лица от компьютера, и существует ли панацея от «компьютерного» лица? Самое действенное средство для сохранения молодости при работе за компьютером – это регулярные перерывы в работе, упражнения для лица и шеи – их желательно делать до и после работы на компьютере, и обязательно – во время перерыва! Подойдут любые упражнения – в частности, те, которые борются именно с вашими мимическими особенностями.

Специалисты рекомендуют после каждого часа работы делать перерыв на 5 минут, а в это время сделать 7 глубоких вдохов, 7 раз надуть и расслабить щеки, и выпить несколько глотков подкисленной воды.

Также обязательно включите в свою программу упражнения для глаз - это позволит тонизировать и глаза, и мышцы, находящиеся вокруг них. Учитесь «ловить» выражение вашего лица за компьютером и избавляться от него. Как только почувствовали «маску» на лице - постарайтесь расслабить те мышцы, которые напрягаются. Если не получается расслабиться, сделайте пару-тройку упражнений для лица, а затем расслабьтесь.

Расслабить лицо после работы помогут солевые компрессы. Возьмите мягкое полотенце, пропитайте его тёплым солевым раствором, наложите его на лицо на 5-7 минут. Очень полезно и общее расслабление лица и тела. Это может быть и расслабляющая ванна, и йога, и массаж.

Затем необходимо **минимизировать инфракрасное излучение.** Прежде всего, нужно правильно выбрать монитор компьютера, так как именно от него зависит инфракрасное излучение – а в конечном итоге, ваша молодость и красота! Чем горячее экран компьютера, тем выше его инфракрасное излучение.

Чтобы от него защититься, выбирайте правильный монитор. Для этого включите его и подождите не менее 30 минут, а в идеале – более 1 часа. Затем потрогайте монитор в середине и в углах. Идеальный монитор должен оставаться холодным.

Далее, **боремся с сухостью кожи лица!** Регулярное использование увлажняющих кремов для лица и век – строго необходимо. Кроме того обязательно делайте увлажняющие маски. Во время работы за компьютером, спреи с термальной (или с обычной минеральной) водой – отличное средство для увлажнения кожи лица. Поставьте бутылочку около компьютера и не забывайте орошать лицо. Умывайтесь холодной водой сразу после работы за компьютером.

Увлажняя воздух в помещении, вы также помогаете своей коже. Это можно сделать и с помощью специальных увлажнителей, ионизаторов, кондиционеров, и не забывайте о регулярном проветривании и влажной уборке.

Немаловажную роль играет и увлажнение изнутри – в день выпивайте не менее 2-х литров чистой воды. Правильное питание – ключ к здоровью; важно оно и для защиты кожи от компьютерного излучения. Употребляйте те продукты, которые защищают от свободных радикалов. Например, немецкие ученые доказали, что помидоры и капуста – лучшие защитники кожи от компьютерного воздействия. Чай богат антиоксидантами, поэтому будет очень полезен свежезаваренный зелёный чай с лимоном. Утверждается, что 2 чашки такого чая способны нейтрализовать вредное излучение компьютера, накопленное кожей за целый день работы.

"Be Healthy" editorial team

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

NATASHA ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College of Homeopath of Ontario

- Лечение болезней и инфекций без антибиотиков
- Лечение хронических заболеваний без медикаментов
- Стресс, паника, депрессия без антидепрессантов
- Гомео профилактика, детокс после вакцинаций
- Детские и подростковые проблемы. Страхи, тантрумы и пр.
- Консультации по беременности и новорожденным

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

Radiance Studio
8787 Woodbine Ave.
Unit 223 (Woodbine Ave & Hwy 7) Markham, L3R 5W9

Только в Radiance Studio!

- Революционная, не имеющая аналогов, нехирургическая подтяжка лица с помощью технологии Альтера (Ultherapy System).
- Единственная неинвазивная процедура, которая воздействует на глубину до 4.5 мм и достигает мышечного слоя лица.
- Реальный эффект омоложения, видимый уже после первого сеанса!

ПОКАЗАНИЯ:

- Возрастные изменения, связанные с гравитацией;
- Потеря чёткости овала лица;
- Обвисание мягких тканей под подбородком и в области шеи;
- Опущение щёк и уголков губ;
- Опущение верхнего века и бровей.

РЕЗУЛЬТАТ:

- Омолаживающий эффект – видимый после одного сеанса, который нарастает в течение 2-4 месяцев;
- Восстановление овала лица;
- Видимый подъем щёк и уголков губ;
- Лифтинг верхнего века и бровей.

Для дополнительной информации и записи на консультацию, звоните:

416-993-4081
Надия Стоук

ХАРИЗМА ИЛИ ИСКРА БОЖЬЯ

Загадочное слово «харизма» будоражит воображение. Мы часто слышим высказывания типа: «в нем столько харизмы», «она такая харизматичная» или «он мог бы стать прекрасным лидером, но ему не хватает харизмы». Мы примеряем это понятие на себя, как правило, не в нашу пользу... Мы размышляем о тех, кто по нашему мнению, действительно, обладает харизмой, а также о тех, кто просто претендует на обладание ею.

Почему же некоторым людям удается ворваться в этот мир как струя свежего ветра и осветить его ярким светом, изменить мир даже не осознавая этого? При этом другие перелопачивают тонны печатных и электронных изданий, посещают сотни суперсовременных тренингов, а харизма к ним никак не «клеится». В чем же секрет харизмы?

Слово «харизма» происходит от греческого χάρισμα, что означает помазание, дар – «особая одаренность, исключительность личности в интеллектуальном, духовном или каком-нибудь другом отношении, способность взывать к сердцам» (по определению современного словаря Л. П. Крысина). Это некое особое очарование, внутренний магнетизм, способность невольно приковывать к себе внимание и оказывать влияние на окружающих людей.

Недавно мне попался популярный документальный фильм «Я не твой гуру» с участием популярнейшего филантропа и консультанта-тренера Тони Роббинса, который я смотрела терпеливо, но вначале скептически, а затем втянулась, заразившись именно той яркой притягательностью, той харизмой, которую излучал Тони перед своей многочисленной аудиторией.

И несмотря на то, что, говоря умные слова, изрекал он вполне прописные истины, слушать его было чрезвычайно интересно и информация усваивалась крайне легко – именно благодаря тому, КАК он говорил. Аудитория в зале следила за ним завороженно, с раскрытым ртом, ловя каждое слово. Известно, что за участие в многочасовых тренингах Тони Роббинса люди платят тысячи долларов, аудитории всегда переполнены, а значит люди не жалеют ни времени, ни денег, чтобы соприкоснуться с его харизмой, чтобы заразиться его бьющей ключом энергией силы, свободы и перемен, которых на данный момент требуют их сердца.

Харизма не определяется однозначно, как мужество, смелость, красота, честность, она объемлет в себе искренность, оптимизм, открытый и доверчивый взгляд на мир, теплоту и сострадание, дружеское расположение, ясность, уверенность в себе, в своих словах и действиях, но не только. Это ещё и божья искра в рутине повседневности, которая ярко сияет, как сердце Данко, когда-то осветившее его спутникам путь, которая проявляется сиянием глаз, тембром голоса, жестами, движениями тела, а главное - излучаемом вокруг чувстве, что все происходящее продиктовано некой высшей силой. А ещё - это совесть, которая, по словам моей бесконечно любимой и обладающей бесспорной харизмой Виктории Токаревой, есть признак Бога в человеке!

Есть ли среди ваших знакомых люди, обладающие настоящей харизмой? Конечно же есть. Они – среди нас, повсеместно.

И это прекрасно. Однако, насущный вопрос, связанный с харизмой: можно ли ей научиться при помощи тренингов и других современных научных методов, или же с нею можно только родиться, ведь это как божья искра?

Возможно, верно и то, и другое.

Некоторые счастливые светлые души уже приходят на Землю с большим запасом харизмы, и задача их состоит именно в том, чтобы излить ее на других и заразить своим жизнелюбием, оптимизмом, добром, идеями, любовью к своему делу.

Другие учатся харизме при жизни, но не столько путем изучения академических дисциплин и прохождения психологических тренингов, развивающих лидерские качества (хотя это несомненно полезно). Но скорее это происходит путем погружения и познания себя, извлечения самых сокровенных знаний и качеств, уже заложенных внутри каждого из нас. Это путь истинного служения своему делу и, конечно, людям - так как обладая истинными знаниями, ими обязательно нужно делиться, осознавая высшую цель, которая выходит за грани бренного существования. И харизма в этом очень помогает!

Она указывает на то, что обладающий ею человек находится на более высоких невидимых энергетических вибрациях, от которых способны заряжаться люди вокруг. Информация от этого человека может передаваться разными путями: словами, жестами, прикосновениями, и мы в свою очередь воспринимаем её не только всеми органами чувств, но и неким глубинным каналом, который не подвергает сомнению то, что сказано. Это как присутствие Бога в человеке, та самая божья искра от которой загораются сердца.

Мы проецируем в окружающий мир то, чем обладаем сами. Если мы завистливы и жадны, если мы ожидаем подвоха, подлости или опасности на каждом шагу, мир оборачивается к нам недружелюбной стороной, и жизнь становится наполненной трудностями и опасностями. Но если мы добры, мы ожидаем от всех добра; если мы влюблены, мы автоматически любим каждую травинку в мире, и мир превращается в рай. Так, обладая харизмой, мы проецируем присутствие Высшего Духа в окружающий мир и объединяемся с подобными нам божьими искрами.

Поэтому развить в себе харизму под силу каждому из нас, и это радует. Нужно всего лишь немногое: жить в настоящем, любить жизнь и все то прекрасное, что есть в ней; любить свое дело со страстью и вдохновением; развивать в себе сочувствие и сострадание ко всему живому; быть искренним, открытым и ожидать от людей того же; быть безупречным с обещаниями и словами и, самое главное, никогда ничего не воспринимать серьезно. Остальное приложится. Будьте здоровы!

Любовь Ревенко,
Сертифицированный гипнотерапевт

ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?
Connected to Life
Если у вас...
• проблемы с весом • вредные привычки
• стресс, бессонница, тревожные состояния
• фобии, панические атаки
• проблемы в отношениях
Если эти проблемы вас тревожат и мешают наслаждаться жизнью,
ГИПНОТЕРАПИЯ СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!
Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416.602.2130 connectedtolifetherapy@gmail.com
www.connectedtolifetherapy.com

ПСИХОТЕРАПИЯ

Валерий Белянин
Registered Psychotherapist
(416) 423-2484
www.psyling.com

КУХНИ IKEA
ДОСТАВКА, СБОРКА УСТАНОВКА
А также:
• ПЛАНИРОВКА КУХНИ профессиональным дизайнером
• ЭЛЕКТРИКА, САНТЕХНИКА
• GRANIT COUNTERTOP (3 см)
• BACKSPLASH

416 826 1601

ПОД ОДНОЙ КРЫШЕЙ

КЛИНИКА СЪЕМНЫХ ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ + ВРАЧ СТОМАТОЛОГ + ЗУБОПРОТЕЗНАЯ ЛАБОРАТОРИЯ
Diana Hadzi-Misieva, DDS
Smile Dental Clinic
Oskar Minkov, DD
Osmin Denture Services
БЕСПЛАТНЫЕ ПРОТЕЗЫ ДЛЯ ПОЛУЧАЮЩИХ: ..... OW / WELFARE / ODSP / VETERANS AFFAIRS
БЕСПЛАТНЫЕ УДАЛЕНИЯ: ..... OW / WELFARE / ODSP / VETERANS AFFAIRS
БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ: ..... ODSP / VETERANS AFFAIRS
БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ:
647-294-3310
www.osmindenture.com
ПЕНСИОНЕРАМ СКИДКИ!

КОРДИСЕПС КИТАЙСКИЙ:
«божественный подарок»

Чем больше познаешь удивительный мир грибов, тем больше поражаешься тому, что в нем присутствует все необходимое для здоровья и благополучия всех живущих на Земле организмов, включая человека. Необходимо только продолжать открывать, исследовать и учиться использовать – делать доступными имеющиеся бесконечные ресурсы. Среди огромного мира грибов существует семейство *кордицепсовых*, которое относится к паразитическим грибам, питающимся исключительно насекомыми: бабочками, муравьями, пауками, мухами и другими членистоногими. Особый интерес для медицины представляет *кордицепс китайский*, родиной которого являются Китай и Тибет, который называют «грибом-гусеницей» (или ярсагумба), «волшебным талисманом» и даже «божественным подарком»!

Кордицепс китайский паразитирует на личинках бабочек из семейства тонкопрядов, а также на муравьях, мухах, пауках и других членистоногих. Споры гриба, попадая на поверхность тела насекомого осенью, развиваются в нем зимой и прорастают во время вегетации весной, напоминая по внешнему виду травинку. В зрелом состоянии гриб похож на гусеницу с серым крючком (оттуда и название: «гриб-гусеница»). Встречается редко, растёт в горах Тибета, в северных и центральных районах Китая, Непале, северной Индии. Сезон сбора – с июня по октябрь.

На Востоке этот гриб известен на протяжении многих веков; однако, лечились им только китайские императоры, дворянство и знать. Крестьянам и простым людям строжайшим образом запрещалось собирать и оставлять эти грибы для себя – под угрозой сурового наказания!

На Западе, где знания о лекарственных свойствах грибов и способах их применения гораздо менее обширны по сравнению с Востоком, ученые только недавно признали, что *кордицепс китайский* является самым сильнодействующим грибом в мире! Цены за килограмм гриба, собранного в естественных природных условиях, доходили до 25 тысяч долларов и выше. Большинству обычных людей *кордицепс китайский* был просто недоступен из-за его дороговизны. Однако в наше время этот гриб научились культивировать и выращивать (преимущественно в Китае) на промышленной основе; кроме того, *кордицепс китайский* от некоторых производителей может содержать вплоть до четырех раз больше нуклеозидов и до пяти раз больше активных ингредиентов, чем дикорастущий вид. Любой желающий может себе позволить приобрести это древнее лекарство, этот «божественный подарок» и использовать для укрепления своего здоровья.

В чем же заключаются «волшебные» или «божественные» свойства *кордицепса китайского*?

Этот гриб является совершенно уникальным по химическому составу и положительному действию на человека. В его составе найдены все незаменимые аминокислоты, полиамины, сахариды, а также все производные сахаров, жирные и другие органические кислоты, стерины и витамины, среди которых витамины группы В: В1, В2, В12, витамины Е и К, а также метанол, этилацетат, маннит, эргостерол, аденин, аденозин, урацил, уридин, гуанидин, гуанозин, гипоксантин, инозин, тимин, тимидин и деоксиуридин.

Применяется для укрепления и повышения иммунитета, для активации противоопухолевых защитных систем организма, для профилактики и лечения злокачественных и доброкачественных образований, для профилактики и лечения **всех видов нарушений** в организме.

Кордицепс китайский способствует снижению содержания холестерина и сахара в крови. Используется для профилактики и лечения диабета, для нормализации кровяного давления (как при гипертонии, так и при гипотонии), для усиления сопротивляемости к действию различных негативных внешних и внутренних факторов. Он эффективно защищает от радиации, восстанавливает энергетический обмен, применяется для улучшения кровоснабжения сердца и легких, для повышения выносливости и стрессоустойчивости, для уменьшения усталости, для усиления регенерации поврежденных клеток почек при их токсическом повреждении.

Используется для укрепления и омолаживания организма, способствует повышению синтеза тестостерона, улучшению эрекции, усиливает сексуальное желание и оргазм, регулирует половую функцию у мужчин.

Применяется как мощное противовоспалительное средство и как природный антибиотик широкого спектра действия, не имеет побочных эффектов.

Его используют для регуляции деятельности печени, почек и легких, препараты из гриба улучшают и регулируют процессы кровообразования. Также *кордицепс китайский* успешно используется для лечения туберкулеза легких, пневмонии, лёгочной эмфиземы, астмы, хронического бронхита, при повышенном потоотделении, ночном поте, для лечения слезотечения, при общей слабости, анемии.

Ни одно из известных, полученных химическим путем лекарств, не имеет такого широкого спектра положительного действия на организм человека без каких-либо побочных эффектов, как этот поистине удивительный гриб, по заслуге называемый в народе «божественным подарком».

В лечебных целях этот гриб используют для приготовления отваров, настоек, экстрактов, вытяжек, порошков, мазей. Вот всего лишь несколько рецептов.

ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА 1

В ступке растирается 1 гриб *кордицепса* в порошок и добавляется в 100 мл водки, настаивается, периодически взбалтывая, в течение 3-4 недель в темном месте. Принимается на голодный желудок по 1 ч. л. 1-2 раза в день.

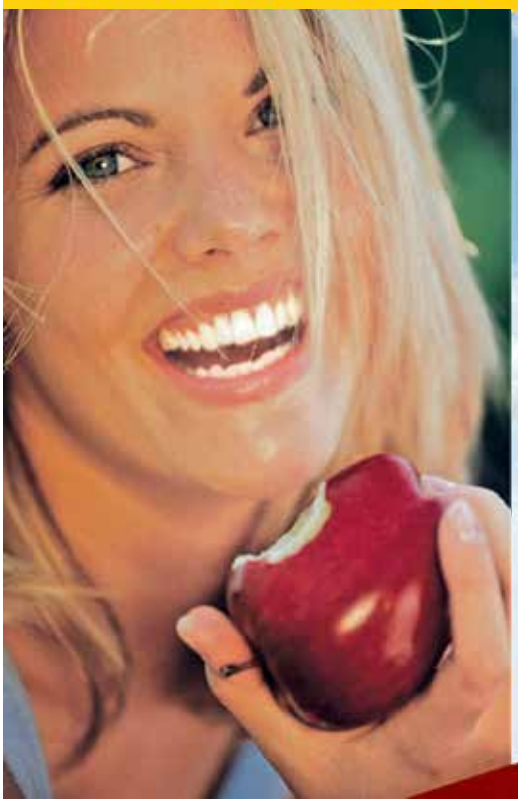
ЦЕЛЕБНАЯ НАСТОЙКА 2

В ступке растирается 1 гриб *кордицепса* в порошок и разделяется на две части. Первую часть смешивают в 200 мл воды комнатной температуры, настаивают 12 часов в темном месте. После этого его выпивают. На следующий день процедура повторяется со второй половиной смеси. Принимают в течении 10-12 дней.

Светлана Полтавец, Ph.D.,
Соавтор книги «Атлас грибов-целителей»
Email: naturefungi16@gmail.com

RZ Qualident Ltd.
Denture Clinic and Laboratory
КЛИНИКА СЪЕМНОГО ПРОТЕЗИРОВАНИЯ
К вашим услугам все виды зубного протезирования, выполняемые специалистами с многолетним опытом работы.

• Консультации бесплатно
• Ремонт протезов в тот же день
• Полное и частичное бюгельное протезирование
• Косметическое протезирование
• Протезирование на имплантантах
• Мягкие прокладки на протезы
• Микропротезы для восстановления единично потерянного зуба
• Принимаем все ВИДЫ страховок (Welfare, ODSP, Ветераны ВОВ)
• Починки и перебазировки в тот же день
• Суперотбеливание за 20 минут
Протезист: Рена, DD
Tel.: 416.636.6100
4430 Bathurst St. #305, Toronto
(северо-западный угол Bathurst St. и Sheppard Ave.)
rzqualident@yahoo.com | rzdentureclinic.com

Dentist - Dr. Eduard Simkhaev. D.D.S.

Выпускник Московского стоматологического института
Практикующий доктор с канадским дипломом с 1982 г.
ВСЕ ВИДЫ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ И ДЕСЕН
5 дней в неделю
(дневные и вечерние часы)
Косметическая стоматология
• Более 25 лет ставим только белые пломбы под цвет ваших зубов
• Косметически выравниваем форму зубов
• Убираем дефекты поверхности зубов, закрываем щели
Хирургия
• Все виды протезирования
• Коронки
• Мосты
• Съемные протезы
• Импланты
Принимаются все виды страховок, включая Family Benefits & Welfare
ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ БЕСПЛАТНО
4430 Bathurst St., suite 306 - Medical Building
(Bathurst & Cocksfield, North of Sheppard)
416-630-0052

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА ДЛЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

внимания и повышения работоспособности

При современном образе жизни мы проводим очень много времени в закрытых помещениях, работая над многими проектами одновременно. Иногда бывает очень трудно сосредоточиться на каком-то одном проекте, и выполнить работу эффективно.

Давайте поговорим о причинах. Мы уже писали ранее о том, как много в наши дни создаётся новых токсичных материалов без должного анализа последствий, которые может вызвать использование этих продуктов. К тому же мы все меньше времени проводим на свежем воздухе.

А знаете ли вы, что:

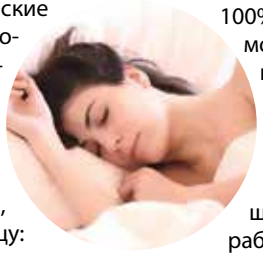
• около 90% хронических заболеваний связано с экологической обстановкой;

• средняя концентрация содержания токсичных веществ внутри помещения выше, чем на открытом воздухе в 10-40 раз!

При этом органы обоняния напрямую связаны с лимбической частью мозга, отвечающей за гормональное равновесие, регуляцию функций внутренних органов, обоняния, эмоций, памяти, сна, бодрствования и многих других важнейших функций организма. Немудрено, что в современном мире так много проблем со здоровьем.

Напомним: общее загрязнение окружающей среды, а также токсичные химические вещества, содержащиеся в продуктах бытовой химии и косметических продуктах, которые мы используем в нашей повседневной жизни, ускоряют процессы окисления (старения) и являются большой нагрузкой на все системы нашего организма (иммунную, эндокринную и др.).

Поэтому надо как можно чаще бывать на свежем воздухе или открывать окна. Но, к сожалению, этого недостаточно. И как всегда, нам приходят на помощь качественные ароматические масла (читайте статью «Ароматические масла: как выбрать продукт хорошего качества» в августовском номере журнала за 2018 г). Как только вы замените чистящие средства на более натуральные, содержащие ароматические масла, вы сразу же заметите разницу: воздух в помещении посвежеет, вы лучше спите, вам легче работать.



Переключитесь с дневных проблем на спокойный, умиротворяющий вечер дома, а это в свою очередь приведёт вас к освежающему ночному сну.

Для этого хороши эфирные масла сандалового дерева, иланг-иланга, а также профессионально составленные смеси эфирных масел.

А после хорошего, качественного отдыха вы будете гораздо более продуктивными в течение следующего рабочего дня.

Для повышения работоспособности можно использовать эфирные масла

лимона, лайма, мяты, а также профессионально составленные смеси чистых эфирных масел. Например, смесь из базилика, масла семян кардамона, масла листьев розмарина, масла перечной мяты, масла семян кориандра, масла цветов герани, масла бергамота, кожуры лимона, масла цветков иланг-иланга, масла жасмина, цветков ромашки и масла пальмарозы помогут восстановить ясность ума. А смесь из цитрусовых масел, масла цветков иланг-иланга, цветочного масла герани, масла королевского гавайского сандалового дерева, масла нероли, масла семян кориандра, масла плодов черного перца, масла ладана, мелиссы, лаванды, жасмина, масла цветков ромашки, масла листьев иссопа, масла бессмертника, масла голубого кипариса, масла цветов даваны, розового цветочного масла, масла цветков немецкой ромашки, масла цветов голубой пижмы, масла листьев окотеи, экстракта листьев мяты пробудит интуицию, которая часто необходима при выполнении творческих заданий и принятии важных решений.

100% чистые эфирные масла могут улучшить ваше состояние, когда это необходимо. Используйте натуральные альтернативные исцеляющие средства. Они помогут вам чувствовать себя хорошо, избавиться от нагрузки на работе и домашнего стресса, а также сосредоточиться на решении проблем. Будьте здоровы!

Катя Копылова
Healthy Living Advocate
289-801-3727

РАК ГРУДИ С МЕТАСТАЗАМИ В КОСТИ:
новые возможности лечения

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

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

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

Испытания Неовастата АЕ-941 - природного многофункционального ингибитора антиогенеза.

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

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

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

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

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

В этом выпуске журнала, посвященного здоровому рабочему месту, – здоровому во всех отношениях: психологически, эмоционально, физически, эргономически и так далее – наша постоянный автор Мирра Радий делится своими размышлениями о рабочем коллективе, воспитании руководителей, стиле руководства и многом другом.

САМАЯ ГЛАВНАЯ ЦЕННОСТЬ В ЛЮБОМ КОЛЛЕКТИВЕ — ЭТО ЛЮДИ!

В нашей компании самой главной ценностью являются люди! Все – разные: по возрасту, по образованию, по национальности, по вероисповеданию, по времени прихода в компанию и т.д. Но всех нас объединяют наши совместные и совместимые ценности. Вот несколько их них:

- делать своё дело качественно и с любовью;
- уважать и принимать уникальность друг друга;
- помогать друг другу и всегда ощущать чувство локтя;
- не искать виноватых, а искать решения по исправлению ошибки или проблемы;
- стремиться к саморазвитию;
- ценить каждый день собственной жизни.

В моём коллективе работает огромное количество наиталантливейших людей! Мои сотрудники — моё счастье. Я счастлива ежедневно быть окружённой и работать с такими полноценными, целеустремлёнными, творческими личностями.

Конечно же, у нас не всё и не всегда идеально, как хотелось бы. Бывают и конфликты, и накладки, и печальные, а иногда и смешные недоразумения. Но мы — единая семья. Мы — единый живой организм. Мы разделяем совместные будни и праздники.

Любой бизнес, зачастую, встаёт перед выбором: нанимать топ-менеджмент извне или растить внутри. Пройдя непростой путь и наделав массу дорогостоящих ошибок, я пришла к выводу, что лучше растить управленческие кадры из своих сотрудников. Каковы преимущества этого и какие при этом могут возникать сложности?

Преимущества

- Сотрудник, выросший внутри компании, более предан, потому что знает эту компанию изнутри: ее существующие бизнес-процессы, требования, людей, взаимоотношения; знает и разделяет ценности компании.
- Такие сотрудники более верны общему делу и больше доверяют высшему руководству, с которым прошли «огонь, воду и медные трубы».
- Коллеги и подчиненные доверят руководителю из «своих» больше, потому что знают его не понаслышке, а видели его работу собственными глазами.

Сложности

- На обучение нового руководителя уходит очень много времени. Процесс его становления очень долог и тернист как для самого нового руководителя, так и для его наставников.
- Далеко не всякий специалист способен стать руководителем. Для этого требуются не столько специальные знания по профилю работы, сколько умение управлять людьми и процессами, а также умение видеть картину бизнеса в целом.
- Новоиспеченному руководителю часто сложно управлять своими вчерашними коллегами, которые не всегда готовы ему помогать и воспринимать его в новом качестве.
- Часто срабатывают старые рефлексы узкого специалиста – стремится все сделать сам и не умеет делегировать полномочия.
- Высшему руководству приходится терпеливо и ежедневно помогать формировать управленческую позицию. На это не всегда хватает терпения, но это стоит того!

Чему меня научила позиция руководителя.

Понятно, что всё гладко не бывает. В любой деятельности бывают и ошибки, и промахи, и неудачи. И они нас постоянно учат и делают сильнее. В процессе осознания своих промахов и неудач, каждый факт мы досконально прорабатываем и стремимся использовать в русле развития. Вот некоторые уроки, которые я извлекла из 17 лет руководства:

- Как можно чаще встречаться с сотрудниками всех подразделений. Это очень сложно, но я стремлюсь это делать минимум 1-2 раза в год.
- Знать сотрудников не только в лицо, но и по имени и то, чем они живут.
- Своевременно и адекватно давать сотрудникам «обратную связь», похвалы и нарекания. Иначе, в случае нареканий, возникают проблемы непонимания причин.
- Всегда давать сотруднику возможность обосновать свою позицию.
- Установленные правила исполнять самому, тогда и все сотрудники будут исполнительны.
- Тщательно рассматривать кандидатов и брать на работу только тех, кто имеет сходное мировоззрение, готов учиться и соответствует требованиям бизнеса.
- Чётко и конкретно разъяснять сотрудникам их обязанности и требовать исполнения.
- Не пускать на самотёк – ни развитие событий, ни отношения с сотрудникаими.
- Не перехваливать людей. Часто похвала воспринимается неадекватно и возникает необоснованная мания величия, которая потом тормозит как человека, так и организацию в целом.
- Оценивать только по принципу SMART, за конкретные показатели.

Конечно, этих уроков намного больше. Всего охватить в одной статье невозможно. Возвращаясь к теме выпуска, помните, что здоровые рабочие места создаются не столько за счет правильно подобранного оборудования, мебели и освещения, что, несомненно, немаловажно, но в большей степени - от людей, работающих на этом пространстве.

Мирра Радий в Интернете

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

Как известно, здравоохранение в Канаде финансируется государством. Как мы писали в статье «Здоровая Канада» в прошлом выпуске нашего журнала, канадская система здравоохранения известна под названием Medicare и обеспечивает бесплатное или практически бесплатное медицинское обслуживание всем гражданам Канады. Однако, даже в Канаде здравоохранение может быть дорогим.

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ: от работодателя или частное?

Государственное здравоохранение покрывает далеко не все медицинские расходы, с которыми вы можете столкнуться в течении вашей жизни. Эти расходы могут складываться в немалые суммы. Ежегодно канадцы тратят миллиарды долларов на лекарства даже по рецепту врача, на уход за зубами, услуги альтернативной медицины, массаж, физиотерапию и другие услуги. Чтобы избежать ситуации, когда эти, в некоторых случаях, весьма существенные расходы нужно покрывать из ежемесячного бюджета семьи или сбережений, существуют различные виды медицинского страхования: от работодателя или частное. Что это означает и какое лучше? Давайте разберемся.

Многие работодатели в Канаде, особенно крупные компании, предлагают своим работникам и членам их семей пакеты страхования здоровья, так называемые групповые медицинские планы, которые могут покрывать стационарное и амбулаторное лечение, отпускаемые по рецепту лекарства, беременность и роды, стоматологические услуги и многое другое. Набор покрываемых медицинских услуг может разниться от компании к компании. Во всех случаях цель такого страхования – повысить экономическую безопасность сотрудников, обеспечить душевное спокойствие, а со стороны организации – привлечь и удержать качественных сотрудников и понизить текучесть кадров. В дополнение к пакетам страхования здоровья, некоторые компании предлагают полисы страхование жизни, страхование на случай инвалидности, на случай длительного медицинского ухода и т.д.

Групповые медицинские планы являются важной частью компенсационного пакета работника, наряду с зарплатой, количеством дней отпуска, ежегодными премиями и другим.

Однако создание такого пакета может быть нелегкой задачей для работодателя: полный набор медицинских услуг может быть слишком дорогим.

Кроме того, сложно разработать единый, всеобъемлющий план страхового покрытия на все случаи жизни, способный удовлетворить потребности современной рабочей силы, зачастую, представителей разных поколений.

Поэтому, даже при наличии медицинской страховки от работодателя, многие пробелы государственной системы здравоохранения так и остаются пробелами. При внимательном рассмотрении таких медицинских планов часто выявляется, что страховое покрытие важных медицинских услуг является лишь частичным или полностью отсутствует. Например, услуги ортодонта или офтальмолога, услуги по подбору и изготовлению очков или лазерная хирургия глаза могут не покрываться совсем. Или брекеты для вашего ребёнка могут стоить 5-6 тысяч долларов, а ваша рабочая медицинская страховка покрывает едва только половину этой суммы. Существующие ограничения в страховом покрытии в течение года или в течении всего страхового полиса и необходимость покрывать недостающую часть из собственного кармана могут оставить ощутимую дыру в бюджете!

Ну, а если вы работаете на себя, то вы просто всецело полагаетесь на государственное здравоохранение, которое, как мы уже говорили ранее, покрывает медицинские услуги далеко в неполной степени. Возможно, вы не осведомлены о потенциальных расходах, которые вам придется понести даже в случае относительно несерьезных проблем со здоровьем. Вы не знаете или просто никогда не задавались этим вопросом. Но незнание не освобождает от ответственности! Страхование здоровья – это насущная необходимость. Пока вы работаете, вы можете использовать медицинскую страховку для защиты дохода вашей семьи. По мере приближения пенсии, важным становится защитить накопления и сбережения, так как вероятность того, что после выхода на пенсию ваши медицинские расходы возрастут очень велика. Для многих пенсионеров - это серьёзная финансовая проблема.

Какой вид медицинской страховки выбрать на каком этапе жизни? Консультант по вопросам страхования поможет понять, какие страховые продукты имеются, и какую защиту они обеспечивают от конкретных финансовых рисков. Задумайтесь о финансовых последствиях, которые могут повлечь проблемы со здоровьем, как это повлияет на ваш стиль жизни, ваши планы далекие и близкие, на благосостояние вашей семьи. Задумайтесь и возьмите ситуацию в свои руки. Действуйте без промедления и будьте здоровы.

Марина Нейман-Фишман, Insurance Advisor
(647)643-2962

ЧТО НАДЕТЬ НА РАБОТУ ИЛИ ТОРЖЕСТВО: дресс-код

Новая работа, важная встреча или решающее совещание? Сразу же возникает вопрос: что же надеть? Быть одетым удобно, выглядеть стильно, и в то же время не нарушить корпоративный дресс-код на первый взгляд, задача не из легких. Как это сделать? Разберемся вместе.

Прежде всего, что такое дресс-код? Сам термин «дресс-код» пришёл из Великобритании и дословно означает предписанный стиль, «кодекс», одежды. То есть, допустимый стиль одежды и правила ее ношения. Не стоит путать с униформой. Допускается одежда разного фасона, но отвечающая единым правилам и законам, которые разработаны в определённой организации. В зависимости от сферы деятельности компании дресс-код может быть разным. Например, людям творческих профессий вполне допустимо носить экстравагантную одежду, в то время как строгий классический деловой стиль присущ работникам банков, бизнесменам, политикам и пр.

В более широком смысле дресс-код может означать и другое: представители разных вероисповеданий, национальностей и так далее в своём стиле одежды имеют право следовать их религиозным, культурным и национальным традициям.

Эти правила и исключения из правил могут быть различными в разных странах и даже в разных частях одной страны. Так, в июне этого года в провинции Квебек приняли закон, запрещающий государственным служащим (судьям, полицейским, учителям и т. п.) носить на рабочем месте любые религиозные атрибуты одежды и символы, приходить на работу в кипах, тюрбанах или хиджабах.

Говоря о дресс-кодах современных крупных компаний, следует отметить несколько общих правил:

- Непозволительно появляться в одинаковой одежде два дня подряд.
- Стиль вашей одежды должен соответствовать правилам, установленным в организации, где вы работаете. Многие компании считают, что определённые и подчас строгие правила дресс-кода являются залогом их хорошей репутации, так как внешний вид сотрудников является ярким показателем того, как идут дела в компании.

Итак, какие же существуют стили и какие элементы гардероба допускаются, а какие настоятельно рекомендуется избегать и исключить?

СВОБОДНЫЙ (CASUAL)

Для офисной деятельности, которая не предусматривает контактов с клиентами, в креативных отраслях, а также часто в розничной торговле вполне допускается свободный (casual) стиль. В некоторых компаниях даже существует так называемые «casual Fridays», когда сотрудники могут приходить на работу в джинсах и другой обычной одежде. Однако, даже свободный стиль не допускает:

- футболки или блузки с очень глубоким вырезом;
- топы на тонких бретелях, в стиле майки или из прозрачного материала (что, впрочем, относится к юбкам и любой другой одежде);
- мини-юбки, длинные платья или юбки в пол;
- легинсы и обтягивающие брюки;
- ультрамодные джинсы в стиле «бойфренд», комбинезоны, джинсы с вышивками и вставками, рваные джинсы с большими дырками;
- шлепанцы.

«УМНО-СВОБОДНЫЙ» СТИЛЬ (SMART CASUAL)

Этот стиль представляет собой смесь спортивного стиля и легкой элегантности. Такой дресс-код встречается, как правило, в молодых динамичных фирмах типа start-up.

Нарушением «умно-свободного» стиля являются надписи на футболках, слишком яркие узоры, футболки, не прикрывающие живот и топы на тонких бретелях, носки (да-да даже мужчины ходят в ботиках на голую ногу или в очень коротких носках, которые не видно), а также шлепанцы и сандалии.

СВОБОДНО-ДЕЛОВОЙ (BUSINESS CASUAL)

Этот стиль может использоваться в те дни, когда не ведется прием клиентов, или в небольших компаниях. Также он будет уместен в командировках или на неформальных деловых встречах.

Включает он обычно костюм (пиджак-юбка или пиджак-брюки) сдержанных цветов; допускается сочетание с цветной блузкой или блузкой с неброским рисунком; платье до колена в сдержанных тонах с пиджаком от костюма или вязаным кардиганом в холодные дни, темные брюки со стрелками в сочетании с однотонной блузкой, закрытые туфли-лодочки или туфли с вырезами на пальцах. Не допускаются мини-юбки или юбки в пол, яркие узоры, футболки, джинсы, носки, босоножки, шлепанцы, а также высокие сапоги–ботфорты.

ДЕЛОВОЙ СТИЛЬ (BUSINESS)

Самый строгий и элегантный стиль. Используется в финансовых и страховых компаниях и на высших постах в менеджменте. Здесь установлены очень жесткие рамки. Идеальным нарядом станет темный брючный или юбочный костюм, платье с узкой юбочной частью. Классический вариант – в сочетании с белой блузкой или однотонной блузкой в пастельных тонах. Темные закрытые кожаные туфли-лодочки, подходящие по цвету к остальному наряду. Не допускаются яркие цвета, мини- или длинные юбки, джинсовые или прозрачные материалы, никакая открытая обувь, обувь на очень высоком каблуке. Не рекомендуется без каблука.

Разумеется, рабочий дресс-код действует и для мужчин. Следует обратить внимание на следующие моменты: в свободном стиле разрешено практически все, кроме рваных джинсов и безвкусных футболок или рубашек с надписями. «Умно-свободный» стиль не должен быть слишком спортивным, лучше всего сочетать его с пиджаком. Свободно-деловой стиль достаточно консервативен – непременно классический, в меру строгий костюм тёмного цвета, однотонный или в почти незаметную клетку или полоску. Деловой стиль: лучше всего остановить свой выбор на классическом чёрном костюме с белой рубашкой.

Далее, поговорим про празднования, торжественные церемонии, светские приёмы, званые ужины, деловые встречи на высоком уровне и тому подобное. Такие события подразумевают соблюдение определённых требований к одежде. Как правило, в приглашении на эти мероприятия стоят специальные обозначения, указывающие на дресс-код. Этикетом установлены следующие основные стили одежды:

- строгий (Black Tie или White Tie);
- вечерний (Black Tie Invited, Black Tie Optional, Cocktail Attire, Semi-Formal).

Если в приглашении значится White Tie, значит предстоит, как минимум, приём у посла, бал или вручение премии, не ниже Нобелевской, потому что даже на церемонии вручения «Оскар» соблюдают менее торжественный Black Tie.

СТРОГИЙ (WHITE TIE)

Мужчина, собирающийся на мероприятие, где прописан White Tie, должен быть в галстуке-бабочке и во фраке. Фрак должен быть только чёрным — другие цвета не допускаются. Под фрак надевают жилет на трёх пуговицах — только белый и всегда полностью застёгнутый. Из обязательных аксессуаров — давшая название дресс-коду белая бабочка и белый платочек.

Для женского туалета обязательно платье в пол. Волосы должны быть непременно уложены в причёску, глаза и губы накрашены, а руки – желательно закрыты перчатками или накидкой на плечи. Драгоценности обязательны, при этом камни должны быть настоящими. Из других аксессуаров допускается только крошечная сумочка.

ВЕЧЕРНИЙ (BLACK TIE)

Всё ещё торжественный и официальный, но гораздо более распространённый и простой дресс-код.

У мужчин он всегда подразумевает смокинг — пиджак с атласным воротником и лацканами, строгие брюки из той же ткани, что и смокинг, чёрную бабочку с прямыми углами. Главное правило, касающееся бабочки, — она должна завязываться, а не прикрепляться к сорочке как значок. Обувь: классические дерби или оксфорды, не лаковые.

Оксфорды - это шнурованные ботинки, самые классические, самые деловые, самые традиционные из всех. В чем особенность именно оксфордов? Обратите внимание на шнуровку: в классических оксфордах передняя часть ботинка нашита поверх боковых частей, а не наоборот.

Дерби – более свободный классический фасон с открытой шнуровкой. Берцы нашиты поверх передней части, которая составляет единое целое с язычком.

Женщин на такие мероприятия ждут одетыми всё в те же длинные вечерние платья либо, в зависимости от степени торжественности события, коктейльные платья не выше колена. Здесь по-прежнему приветствуются украшения, но в этом случае можно обойтись дорогой бижутерией.

«КОКТЕЛЬНЫЙ» (COCKTAIL)

Дресс-код Cocktail не подразумевает такой строгости, как White Tie и Black Tie. Мужчины могут надеть классический тёмный костюм, а белую или черную бабочку заменить более яркой или просто галстуком. Подвязываться шёлковым поясом не нужно, но не следует забывать держать расстёгнутой нижнюю пуговицу пиджака, выставить из рукавов белоснежные манжеты (не более чем на два сантиметра!) и надеть носки такой длины, чтобы в случае закидывания ноги на ногу не было видно даже миллиметра голой ноги.

Коктейльное платье — самый подходящий вариант для женщин. В зависимости от характера мероприятия, можно даже надеть платье длиной выше колена – в пределах разумного, разумеется, и туфли на высоком каблуке.

В случае официальных мероприятий и торжественных событий, мы настоятельно советуем читать приглашение — как правило приглашения на такие события сопровождаются пожеланием или даже требованием одеться в соответствии с определённым дресс-кодом. Что касается рабочего стиля, здесь золотым правилом является следующее: одеваться из расчета на ту должность, которую вам хотелось бы занимать. Помните об этом и будьте элегантны, красивы и, конечно, здоровы!

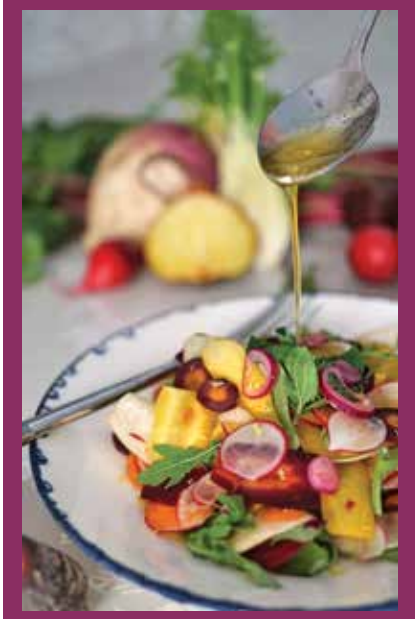
"Be Healthy" editorial team

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ЛЕТНИЙ ДЕЛИКАТЕС:
салат из «радужных» корнеплодов

Сегодня я хочу вам предложить простой свежий салат, который, к слову сказать, можно готовить из любых ваших любимых овощей в любое время года. Тем не менее, это блюдо становится особенно вкусным – настоящим деликатесом! – когда мы готовим его из свежих продуктов, прямо с грядки!

Сладкий экзотический привкус этому блюду добавляют персики или сливы, приготовленные на гриле. Сквош также становится вкуснее, когда его сначала слегка обжаривают на гриле или сковородке. Мелкие сорта тыквы с нежной мякотью можно добавлять в блюдо в сыром или варёном виде. Цитрусовый маринад хорошо сочетается со всеми овощами, независимо от того, как они подаются. Зелень, такая как рукола, эндивий (или листовой салатный Цикорий) и кресс-салат обеспечивают свежесть и приятный летний вкус.



Photography: Audrie Cartier

Итак, салат из «радужных» корнеплодов (4-6 порций).

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 5-7 стаканов очищенных и тонко нарезанных хрустящих сырых овощей: фенхель, редис, морковь, кабачки, свёкла, репа, кольраби и пр.;
- 1/2 стакана листьев мяты, целых, измельченных вручную или нарезанных;
- 1-2 стакана зелени: руколы, эндивия или кресс-салата на выбор;
- 1 средний лимон (сок и цедра);
- 3-4 столовые ложки оливкового масла;
- 1 столовая ложка бальзамического или красного винного уксуса;
- морская или кошерная соль, свежемолотый перец по вкусу.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/4 стакана тонко нарезанного красного лука;
- 2-4 стакана тыквы, сквоша, цуккини или сладкого картофеля, запечённых на гриле или слегка обжаренных на сковородке;
- 1 стакан свеклы, запеченной на гриле или слегка обжаренной на сковородке;
- мята, базилик;
- сыр фета, свежий козий или овечий сыр.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ:

- Красный лук замочите в лимонном соке (чтобы уменьшить его остроту) и оставьте на 15-20 минут.
- Если вы используете гриль, порежьте овощи, добавьте немного высокотемпературного масла, желательно не содержащего ГМО (например, масло из виноградных косточек или авокадо), посыпьте небольшим количеством соли и перца, и равномерно положите на противень, выстланный пергаментной бумагой. Запекайте на гриле или обжаривайте на сковородке в течение 5-10 минут или до готовности. Затем остудите и добавьте в салат.
- В большом салатнике смешайте все овощи вместе с мятой, зеленью и цедрой лимона.
- Отдельно взбейте лимонный сок, масло, уксус, соль и перец. Добавьте к овощам.
- Добавьте красный лук – в общий салатник или в отдельные тарелки.
- Подавайте сразу или подержите в холодильнике в течение 30 минут «помариноваться» перед подачей на стол.
- Украсьте листьями мяты и свежим сыром.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

О пользе кабачков

Кабачок – это, по сути, одна из разновидностей тыквы. Молодые кабачки называются цукини. Знали ли вы, что родина кабачка, как и других подвидов тыквы, – Америка? Ирокезы и другие племена американских индейцев выращивали их несколько тысячелетий и вывели множество сортов, различных по форме, размеру и цвету.

В Европу кабачки попали в XVI веке, но из-за больших, ярких цветов долгое время выращивались не как овощи, а как декоративные растения.

Польза кабачков для здоровья заключается в высоком содержании клетчатки, витаминов С и В, кальция, калия, марганца, фосфора. Молодые цукини – настоящее спасение от авитаминоза! Кабачки рекомендованы для борьбы с лишним весом, для активизации работы желудка и кишечника. Очень полезны блюда из кабачков при повышенном давлении, возбудимости и стрессах, заболеваниях печени и почек.

Нейтральный вкус и аромат делают кабачки универсальным продуктом: их отваривают, обжаривают, тушат, запекают. Из них делают икру, фаршируют, добавляют в каши, супы и запеканки. Вкусны они и сырыми. Без кабачков не обходится французское блюдо рататуй. В Турции кабачковые оладьи жарят на оливковом масле и подают с йогуртом.

ЗАЧЕМ МЫ ХОДИМ В РЕСТОРАНЫ

В Торонто, как и любом другом современном мегаполисе, существует огромное количество всевозможных ресторанов от традиционной американской еды (которая все чаще представляет собой «bar food»; хотя качество ее может быть весьма разным – от fast food до очень высокого) до ресторанов национальной кухни. Торонто в этом смысле – яркий калейдоскоп различных кухонь мира!

И несмотря на то, что поесть или отпраздновать торжество в ресторане стоит значительно дороже, чем дома, отбоя от посетителей в хороших местах, как правило, нет. Так почему же мы ходим в рестораны?

В первую очередь, конечно, за едой. Поесть что-то знакомое и привычное, но в хорошем профессиональном исполнении. Или попробовать что-нибудь новое, необычное или даже экзотическое. В приятной обстановке, в сочетании с вином, соответствующим этой еде и нашему кошельку. Подразумевается и ожидается, что и все остальное в этом заведении будет приятным: любезные расторопные официанты, толковый сомелье, опытные повара. Все вместе это называется «сервис» — слово четкое и всем понятное: нам здесь должно быть комфортно во всех отношениях.

Комфорт, однако, понятие очень субъективное, поэтому перед тем как посетить новый ресторан, мы часто обращаемся к профессиональным рейтингам. Давайте рассмотрим подробнее.

1. Еда
Оценивается состав меню: постоянные и сезонные блюда, стиль и методы их приготовления; ингредиенты и их соответствие различным диетическим требованиям; использование местных сезонных продуктов, морепродуктов, продуктов растительного и животного происхождения. Вкус блюд, сочетание и правильный баланс вкусов и консистенций.

2. Презентация блюд
Выглядят ли блюда привлекательно? Поданы ли они на правильной посуде с правильными столовыми приборами? Подходит ли внешний вид блюд в действительности под картинки и описание их в меню?

3. Цена, соотношение цены и качества
Вы, конечно, замечали ценовую маркировку ресторанов ($, $$, $$$, и так далее). Сколько стоит среднее блюдо в определенной категории, например, «холодные закуски», оптимально ли соотношение цены и качества, учитывая, что вы получаете, в какой ресторанной обстановке, месте, районе вы находитесь?

4. Выбор вина
Разнообразие предлагаемых винных и других напитков, сочетание вина и еды, знание сомелье и персонала, а также оптимальное соотношение цены и качества.

5. Сервис
От бронирования места в ресторане до оплаты по счету, сервис очень важен для приятного отдыха. Это включает в себя внешний вид, поведение, отношение к посетителям и профессионализм персонала, качество обслуживания, знание меню, специальных предложений и сочетания блюд и вин, а также готовность персонала сделать все возможное, чтобы удовлетворить требования и пожелания клиентов.

6. Обстановка
Эта категория охватывает общую обстановку, дизайн и отделку интерьера; чистоту всех помещений – в том числе туалетов, кухни и подсобных помещений; отсутствие резкой, чересчур громкой музыки и неприятных запахов; чистоту столов, посуды и столовых приборов, а также их качество.

Задумайтесь, важно ли для вас, если стол покрыт бумажной или тканевой скатертью, или не покрыт вообще. Важно ли вам кушать из красивой, со вкусом подобранной посуды? Имеет ли для вас значение расстояние между столами, а также достаточно ли пространства на самом столе? Важен ли вам контингент тех, кто посещает ресторан? Итак, обстановка – это одна из важнейших категорий; это дух ресторана и общее ощущение, которое он создает.

Итак, для чего мы ходим в рестораны? - Чтобы вкусно поесть. Отдохнуть. Приятно провести время. Отметить важное событие. Разделить трапезу в обеденный перерыв с коллегами или деловыми партнерами, и заодно обсудить важные вопросы. Провести романтический вечер с любимым человеком. Удачных вам походов в рестораны, отдыхайте, приятно проводите время и будьте здоровы!

"Be Healthy" editorial team

В наше время неуклонно растет спрос на немедикаментозные методы лечения, позволяющие снизить количество принимаемых лекарств. Это и логично, так как ни для кого не секрет, что:

- *Медикаментозное лечение одних заболеваний приводит к возникновению других, образуя порочный круг.*
- *Заболевания нельзя лечить только симптоматически — симптомы вернутся, а здоровью нанесен существенный урон.*

Чтобы этого избежать, необходимо воздействовать на весь организм — системно и комплексно, стремясь устранить первопричину болезни. Один из методов, который оказывает на организм гармонизирующее воздействие — озоно-терапия. Об этом мы и поговорим в этой статье.

ОЗОНОВАЯ САУНА:
чудо-процедура для здоровья и молодости

Немного об озоне…

Кислород, которым мы дышим - это две молекулы (O2). Когда этот обычный кислород проходит через электричество, дополнительная свободная молекула делает озон полезным, и мы получаем своего рода «суперкислород» — три молекулы кислорода (O3), связанные друг с другом. Вы помните, как пахнет гроза? Да-да, она имеет характерный запах свежести — озона, который образуется под воздействием электрического разряда.

Со времени своего открытия в 1840 году, когда немецкий ученый С.Ф. Щенбейн обнаружил озон, этот газ использовался в качестве бактерицидного средства для очистки воды — именно благодаря своим мощным свойствам окислителя.

(416) 990-9775
(Jelena)

10168 Yonge St.,
Suite #202
(Yonge & Major Mackenzie)
Richmond Hill

www.o3wc.ca
info@O3WC.ca

OZONE SALON
health • beauty

ОЗОНОВАЯ САУНА
- ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ:

- убивает вирусы, бактерии и патогенные грибки;
- очищает кровь и лимфатическую систему, выводит токсины из печени;
- снижает «плохой» холестерин;
- улучшает циркуляцию крови;
- обогащает кровь и весь организм дополнительным кислородом;
- восстанавливает равновесие иммунной и гормональной систем;
- улучшает клеточный метаболизм.

- ДЛЯ КРАСОТЫ:

- замедляет процесс старения;
- улучшает качество кожи, волос и ногтей;
- даёт силы и энергию;
- улучшает качество сна.

Во время Первой мировой войны озон широко применялся как дезинфицирующее средство, а также для ускорения заживления ран и ожогов.

Впоследствии ученые обнаружили, что озон способен влиять на все виды микроорганизмов — на мембраны вирусов, бактерий, дрожжей, грибков и других аномальных клеток, окисляя и разрушая их. На 6-й Международной конференции по озону в 1983 году, список заболеваний для применения озон-терапии расширили и включили такие заболевания как рак, СПИД и гепатит.

Однако, с возрастающим применением антибиотиков и развитием «Big Pharma», о лечебных свойствах озона стали говорить меньше – до недавнего времени, когда натуральные, не-инвазивные методы лечения стали снова выходить на первый план.

А сейчас об озоновой сауне…

О целебных свойствах сауны и терапии с применением горячего пара известно на протяжении веков (В прошлом выпуске нашего журнала мы писали о благотворном воздействии бани на наш организм, читайте статью «Баня и сауна: польза для здоровья»). Сауна с применением озона имеет длинный список дополнительных целебных эффектов! Ее используют в качестве сопутствующей терапии для различных заболеваний благодаря лечебному воздействию активного кислорода на организм в целом и на иммунную и гормональную системы в частности.

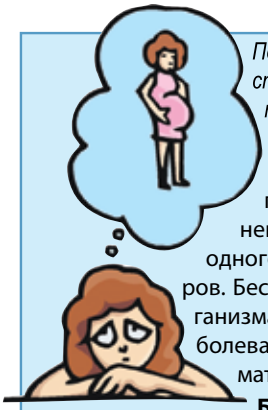
Итак, жаркая сауна заставляет поры кожи раскрываться и тем самым позволяет озону полностью проникать в ткани и клетки организма. Озон взаимодействует со всеми вредными свободными радикалами (токсинами, металлами, бактериями, микроорганизмами, вирусами, паразитами) и либо уничтожает их, либо выводит их через лимфатические систему путем потоотделения.

Озон также очищает клетки крови и способствует улучшенному кровообращению, снабжает кровь дополнительным кислородом, снижает «плохой» холестерин, увеличивает активность лейкоцитов, улучшает клеточный метаболизм и восстанавливает равновесие сердечно-сосудистой, лимфатической и иммунной систем.

Озоновая сауна эффективно применяется для лечения и профилактики многочисленных заболеваний, таких как:

- вирусные или бактериальные инфекции, заражённые, незаживающие раны;
- ревматические заболевания, артрит;
- сердечно-сосудистые заболевания, атеросклероз;
- аутоиммунные расстройства;
- гериатрические состояния - разнообразные заболевания пожилого и старческого возраста, а также при гинекологических проблемах, нарушенном гормональном балансе, сниженном иммунитете. Озоно-терапия не является основным методом лечения раковых заболеваний, но может применяться как вспомогательная терапия или для восстановления после химиотерапии.

Знаете ли вы, что 20-минутный сеанс в озоновой сауне сжигает до 600 калорий?! Горячий пар сауны способствует улучшению основного обмена веществ и сжиганию жира. Кроме того, озон удаляет токсины из жировых клеток, заставляя их сокращаться, что делает озоновую сауну очень эффективным средством для похудения! Также озон прекрасно борется с дряблой кожей, целлюлитом, морщинами и другими возрастными изменениями. Будьте молоды и здоровы!



Помните, как в старых сказках: "жили-были старик со старухой. Все у них было, а вот детей Бог не дал".

БЕСПЛОДИЕ — невозможность женщины забеременеть естественным путем при активной половой жизни без применения каких-либо контрацептивов в течение одного года при детородном возрасте партнеров. Бесплодие – это не болезнь, а состояние организма, которое строится на определенных заболеваниях, при которых забеременеть и стать матерью невозможно.

БЕСПЛОДИЕ — это одна из самых сложных проблем современного общества и носит характер медико-социальный. По данным ВОЗ от бесплодия в современном мире страдают 70-83 млн. пар.

К счастью, сегодня проблему бесплодия решают конструктивно и бездетные пары пытаются разобраться в причинах своего бесплодия.

КОГДА НУЖНО НАСТОРОЖИТЬСЯ?

Если раньше диагноз бесплодие ставился после четырех лет безуспешных попыток забеременеть, то сегодня этот срок сократился до 1-2 лет. Медики объясняют это тем, что многолетнее бесплодие труднее поддается лечению, чем недавно обнаруженное. А потому парам, ведущим регулярную половую жизнь и не предохраняющимся от беременности, есть смысл насторожиться и обратить внимание на свое репродуктивное здоровье. Чем раньше вы это сделаете, тем выше шансы в будущем стать счастливыми родителями.

ОФИСНАЯ РАБОТА И ЗДОРОВЬЕ

Работа в офисе считается относительно безопасной — во всяком случае, по сравнению с работой, например, водителем трака или строителя — но все же может нанести здоровью вред: долгое малоподвижное сидение за компьютером, повторяющиеся действия, такие как использование компьютерной клавиатуры, мыши, разговор по телефону и т.д. Эти рутинные, кажущиеся простыми, действия могут вызывать нервно-мышечные расстройства, заболевания опорно-двигательного аппарата, проблемы с сердцем, диабет, рак, ожирение и многие другие заболевания.

Согласно опросу, проведенному британскими учеными, около половины офисных работников за первый же год работы прибавляют в весе. У тех, кто постоянно работает за компьютером, наблюдается усталость и ухудшение зрения. Со временем у многих развиваются заболевания позвоночника, из-за этого появляются боли в шее, лопатках или пояснице.

По словам исследователей, уже через 5 лет офисной работы у офисных работников могут развиться тромбоз, атеросклероз и геморрой, через 10 — гастрит, импотенция и диабет второго типа. Основная причина — неправильное питание и малоподвижный жизни. образ

В этой короткой статье мы познакомим вас с некоторыми простыми правилами, которые помогут снизить офисную нагрузку:

1. Работая за компьютером, его экран следует расположить прямо перед собой. Расслабить мышцы глаз поможет правило 20-20-20: каждые 20 минут делайте 20-секундный перерыв, переводя глаза на объект, который находится от вас на расстоянии не менее 20 футов (около 3 метра). Засечь время поможет таймер.

2. Разговаривая по телефону, держите его рукой напротив уха, а также чередуйте левое и правое ухо. По возможности используйте громкую связь или наушники.

3. Отрегулируйте положение рабочего кресла: встаньте перед стулом и установите его высоту так, чтобы самая высокая точка сиденья была чуть ниже колена. Затем сядьте и убедитесь, что ваши колени согнуты под углом 90 градусов, когда ваши стопы упираются в пол. Сядьте прямо и до упора назад. Отрегулируйте спинку кресла или стула так, чтобы не оставалось пустого пространства между нижней частью спины и стулом. Согните локти под прямым углом и отрегулируйте высоту подлокотника так, чтобы они едва касались нижней части локтей.

Напоследок, не забывайте делать небольшие перерывы и менять позу каждые 30–45 минут!

Daniel Shvartsman B.Sc., D.C.

У ВАС ГОЛОВНЫЕ БОЛИ? БОЛИ В ШЕЕ И СПИНЕ? МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ!

$30 ваучер включает:

- консультацию для новых пациентов;
- водный расслабляющий массаж (10 мин);
- 1 сеанс мануальной терапии (при наличии показаний).

Тел: 416-477-1101
(код ваучера: BHDS0819)
Торопитесь!
Предложение действует только для 25 человек, позвонивших первыми.

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ДЕЛОВОГО ЭТИКЕТА

Прежде всего, что такое этикет? Согласно официальному определению, этикет – совокупность норм и правил, отражающих представления о должном поведении и формализующих процесс общения людей в коллективе. Изначально слово «этикет» (фр. etiquette) означало манеры, способ вести себя в обществе.

Зачем нужен деловой этикет? Зачем все эти условности? Этикет – это внешнее выражение внутренней моральности и культуры человека, умение следовать правилам этикета (как часто говорится, умение себя вести) приветствуется и способствует успешному общению и отношениям.

Деловой этикет включает в себя две группы правил:

1. нормы, действующие в сфере общения между равными по статусу членами одного коллектива (горизонтальные);

2. правила, определяющие характер общения руководителя и подчиненного (вертикальные).

Также в отдельную группу выделяют международный этикет, который включает в себя поведенческие установки различных национальных групп. При межнациональном общении, в случае затруднённого языкового понимания, на первый план выходят мимика и жесты. Совокупность мимики, жестов и поз – это настоящий, хотя и бессловесный, язык. И, как всякий язык, у каждого народа он свой. Один и тот же жест у разных народов может иметь совершенно иное толкование. Поэтому для успешного общения с представителями других государств необходимо изучить те невербальные формы общения – жесты, общения, позы, мимику, а также пространственно-временную организацию, которые приняты в данной стране.

Возвращаясь к правилам этикета на местном, более повседневном уровне, его прежде всего нужно знать, чтобы произвести приятное впечатление на коллег, руководителей и партнеров, подавать пример другим, в том числе и подчинённым, и в результате добиваться успеха в деловой сфере.

Начнем с азов – правил внешнего вида. Повторимся, у себя дома вы можете ходить в пижаме или без пижамы.

Но в офисе или на деловых встречах вне офиса вы обязаны соблюдать дресс-код (читайте статью «Что надеть на работу или торжество»), иначе о вас может сложиться неверное впечатление – вас могут счесть несерьёзным, поверхностным и даже некомпетентным. Да, внешний вид – это далеко не прямое отражение профессионализма, но деловые традиции общества сильны, и бунтовать против них – глупо и недальновидно.

Другие правила внешнего вида:

- Чистая обувь – в любую погоду;
- Минимум аксессуаров. Для мужчин допустимы часы, запонки. Для женщин – максимум два аксессуара: серьги и кольцо, цепочка-кулон и серьги (без колец) и так далее. Носить все многочисленные аксессуары или все предметы комплекта считается безвкусным и вульгарным;
- Аккуратная, свежая (не более 3-4 недель) стрижка, ухоженные борода и усы, если имеются;
- Аккуратный маникюр, ухоженные ногти и руки;
- Отсутствие татуировок, пирсинга на видных местах.

Чем важнее встреча или переговоры – тем строже нужно соблюдать правила внешнего вида. Это в ваших же интересах.

Жесты, движения, мимика

Согласно статистике, немало сделок и переговоров провалилось из-за неуместной мимики или жестов.

Понятие неуместности субъективно, а вот последствия весьма объективны. Поэтому будьте максимально сдержаны, особенно на первых встречах. В любое другое время и любой другой деловой обстановке не забывайте обращать внимание на следующие моменты:

- прямая осанка, сдержанные движения без суетливости;
- взгляд в глаза – уверенный и твердый;
- сдержанная мимика, эмоции всегда под контролем. Строго контролируйте и желательно искореняйте признаки нервозности, суетливости и слишком бурные эмоциональные реакции в виде раскатистого хохота. Помните, многие успешные бизнесмены изучали язык тела, знают основные правила и могут читать вас как открытую книгу: ваши скошенные или опущенные глаза, скрещенные руки или ноги, и тому подобное;
- тактильный контакт допустим только в виде рукопожатий: далеко не все любят чужие прикосновения. Поэтому по правилам этикета допустимо только рукопожатие – желательно короткое и энергичное.

Правила делового общения

1. Уважайте время коллег и деловых партнеров. Время - самый важный ресурс. День многих бизнесменов буквально расписан по часам, даже минутное опоздание может сдвинуть весь график. Поэтому никогда не опаздывайте.

2. Учитесь слушать и слышать.
Помните, что по большому счету каждый человек всегда говорит о себе – своих желаниях, планах, мечтах. Дайте ему возможность сказать, не перебивайте. В итоге вы обязательно услышите то, что поможет вам нащупать дальнейший вектор разговора и понять собеседника.

3. Говорите грамотно.
Кому нравится слушать речь, пересыпанную бесконечными «типа», «какбы», «в общем-то», «короче», «в самом деле»? А для нас, жителей Канады, большой проблемой являются всем знакомые «like», «you know», «so», «just», «kind of» и тому подобное. Словесный мусор встречается даже у образованных умнейших людей – это скорее дурная привычка, чем неграмотность. Деловому человеку, стремящемуся к успеху, от такой привычки просто необходимо избавляться.

4. Тренируйте дикцию.
Старайтесь говорить четко и внятно. Говоря на английском, внимательно следите за тем, как вы двигаете губами и ртом – от этого во многом зависит «чистота» вашего произношения.

Этика телефонных переговоров
Несмотря на развитие интернет-переговоров, телефонные звонки до сих пор остаются самым популярным способом связи. Напомним основные правила общения:

- поздороваться, назвав собеседника по имени, представиться самому (при необходимости сказать, какую компанию или отдел вы представляете);
- поинтересоваться, удобно ли говорить собеседнику: если ответ утвердительный, кратко рассказать о цели звонка;
- договориться о встрече или другом развитии событий (настоятельно рекомендуется заранее готовиться к разговору: продумать основные тезисы и варианты развития событий). При этом необходимо:
  - внимательно слушать собеседника;
  - переспрашивать только если его плохо слышно;
  - на дополнительные вопросы давать дополнительную информацию, но только имеющую прямое отношение к вопросу;
  - всегда говорить лаконично.
- завершить разговор, подведя итог разговору и вежливо попрощавшись.

Этика деловой переписки
Деловое письмо – электронное или почтовое – должно отвечать определенным нормам.

Почтовое письмо должно быть написано на бланке компании, где указаны название компании, логотип, данные отправителя и контакты для связи.

Электронное письмо должно быть отправлено только с электронного адреса компании и сопровождаться подписью (signature) с указанием вашего полного имени, должности и контактов для связи, включая электронный адрес, телефон и почтовый адрес офиса компании. Если необходимо, поработайте над своим корпоративным email-адресом – наиболее оптимальная форма адреса: name.surname@companyname.com. Считается, что адреса, начинающиеся с info@ или firstname@companyname.com не особо вызывают доверия при деловой переписке.

Далее, все деловые письма подразделяются на следующие виды:

- письмо-просьба: вы просите о чем-либо партнера, клиента, коллегу или руководителя;
- письмо-сообщение: несет информационную нагрузку, на него не обязательно отвечать – достаточно принять к сведению;
- сопроводительное письмо: как правило, объяснение или дополнение к другим документам;
- письмо-напоминание о несовершенных и ожидаемых действиях;
- письмо-приглашение на встречу или другое мероприятие;
- письмо-благодарность.

Опытные бизнесмены не путают виды писем: не начинают обширную переписку в ответ на письма-сообщения и, напротив, не игнорируют письма-напоминания. Соблюдайте правило «одно письмо – один информационный повод».

ЕЩЕ НЕСКОЛЬКО ВАЖНЫХ ПРАВИЛ, ОТНОСЯЩИХСЯ К НАПИСАНИЮ ЭЛЕКТРОННЫХ ПИСЕМ.

Длинные письма никто не любит читать, старайтесь вложиться в «один экран». По правилам e-mail переписки в одном письме всю суть можно изложить в 6-7 предложениях. Используйте подзаголовки, четко выделяющие структуру письма. Пишите так, чтобы абзац не превышал 3-4 строк.

Не используйте интернет-сленг (типа «Доброго времени суток» по-русски и «Hey» по-английски) и не украшайте письмо смайликами. Будьте осторожны с сокращениями и аббревиатурами – получатель вашего письма должен их понимать.

Email-письмо – показатель вашей краткости. Поэтому, если вы размышляете, что ставить – запятую или точку, отдайте предпочтение точке.

Выделяйте важную мысль текста жирным шрифтом, но не злоупотребляйте. Никогда не используйте цветные шрифты в основном тексте письма – только в ответах, чтобы выделить первоначальные фразы и комментарии к ним. Не выделяйте слова подчеркиванием – читатель их может перепутать со ссылкой.

Если к вашему электронному письму имеются приложения – обязательно в тексте основного письма о них скажите и сообщите, какая информация там находится. Не отправляйте файлы без сопроводительного письма. В тексте письма должна быть информация о каждом приложении – краткое и понятное пояснение. Название файла в приложении должно соответствовать его названию в основном письме.

Отвечайте на письма быстро – в течение 3-х часов, максимум – в течение дня.

Правила общения в интернете и социальных сетях
Многих волнует вопрос: как же все-таки предпочтительнее общаться в 21 веке? Кому-то удобнее звонить, для кого-то деловое общение переместилось в мессенджеры и социальные сети: это более неформально и удобно для всех сторон. Способ узнать к какому типу относится ваш коллега, начальник или деловой партнёр только один: напрямую спросить его при первой же встрече.

При любом электронном способе общения придерживайтесь тех же стандартов поведения что и в реальной жизни, помните, что вы говорите с человеком, но находитесь в киберпространстве (где все сказанное может записываться, сохраняться и распространяться без вашего ведома или даже ведома человека, которому вы пишете).

Используйте здравый смысл и всегда уважайте время, возможности и частное пространство других. Будьте успешны и, конечно, здоровы!

"Be Healthy" editorial team

WOOD FURNITURE & FUNCTIONAL ART

LIVE EDGE

Any wood. Any size. Any style.

Toronto-based company

CUSTOM SOLID WOOD TABLES, BEDS, MANTLES, SHELVES, etc.

Any wood.
Any size. Any style.

More than 30 beautiful solid wood tables are ready to go. Or can build you a custom one within 3 weeks.

A HEALTHY BED:
YOUR MOST IMPORTANT FURNITURE CHOICE

Of all furniture in your home the bed is the one you will spend the most time in and which will has the most impact on your health and well-being.
So choose wisely!

We make **healthy beds from solid wood** (no plywood, MDF, or other toxic materials).
Any size. Any design. Any budget.

Visit our showroom
IMPROVE CANADA Centre
7250 Keele Street
(Keele & Hwy. 407)
Units 51, 101 and 178

(647) 706-4321
www.realwood.ca

Медицина

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

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

КОРРЕКЦИЯ ЗРЕНИЯ
с помощью очков и линз
Русскоговорящий
ОПТОМЕТРИСТ
Айгуль Каримова
(905)451-3937
9525 Mississauga Rd #10
Brampton, L6X 0Z8
SunshineEyeCare.ca

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

416-843-4963

Health Link
Compounding Pharmacy
- general pharmacy
- basic home health care supplies
- free seasonal flu vaccines
- home visits
- emergency call services offered daily 24 hours

905-508-2292
905-508-2249
9555 Yonge St,
Richmond Hill, ON. L4C 9M5

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

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

ПСИХОТЕРАПИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВ И ВЗРОСЛЫХ
- Депрессия, тревожные состояния, страхи, фобии;
- Самоповреждение;
- Последствия семейных конфликтов и травм;
- Низкая самооценка;
- Трудности в школе;
- Гнев, агрессия, ADHD, чрезмерная активность;
- Упрямство, грубость, капризность, лживость.

Евгения Литвак,
Hons. B.A., PgD.
Child & Family Therapist
(647) 832-1600
secondorderchange.ca

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

Radiance Studio
Революция в не-хирургической ПОДТЯЖКЕ ЛИЦА:
СИСТЕМА АЛЬТЕРА
(Ultherapy System)
416-993-4081
Надия Стоук
8787 Woodbine Ave.
Unit 223 (Woodbine Ave & Hwy 7)
Markham, L3R 5W9

Медицина

Hearing Choice
Слуховые аппараты от ведущих производителей
Изготовление слуховых аппаратов по индивидуальному заказу
Бесплатные консультации, проверка слуха, починка слуховых аппаратов.
(416) 445-4327
(416) 225-3550
HearingChoice.ca

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

RZ Qualident
Зубные протезы
КЛИНИКА И ЛАБОРАТОРИЯ
4430 Bathurst St #305
North York, ON M3H 3S3
416-636-6100

"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

Разное

ELENA ZAVYALOVA
Insurance Broker & Financial Advisor
Ваш профессиональный и надежный консультант ПО ВОПРОСАМ СТРАХОВАНИЯ, ГАРАНТИРОВАННЫХ ИНВЕСТИЦИЙ И MORTGAGE.
(647) 402-9689
elena.zavyalova@gmail.com

Health Garden
Best Nutrition Store!
- Food Supplements
- Vitamins
- Minerals
- Homeopathic Remedies
- Organic Herbs
- Sports Nutrition products

При магазине ведет прием врач-гомеопат.
69 Doncaster Ave
(Yonge & Steeles)
Thornhill, ON L3T 1L6
(905) 881-5764

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

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

647.720.8109

Разное

РЕСТОРАН ЛЮБИМЫХ БЛЮД ЕВРОПЕЙСКОЙ КУХНИ в Richmond Hill

- Готовим вкусно, по-домашнему!
- Сервируем от 1 стола до 100 человек
- Обеды, ужины, семейные праздники, корпоративы
- Private parties
- Take-out, delivery

stroganoff.com
(905) 780-7575

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

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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю