Будь Здоров!

BE HEALTHY

www.BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGAZINE
FEBRUARY 2018

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА: СОВЕРШЕННЫЙ СОЮЗ

АЮРВЕДА: КАК ВОЗНИКАЮТ БОЛЕЗНИ

ЗАГАДКА ЖЕНСКОГО ЛИБИДО И ГОМЕОПАТИЯ

стр. 9

ВРЕМЯ ЛЮБИТЬ СЕБЯ

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ БЕСПЛОДИЕ: ПРИЧИНЫ И МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

ЛЮБОВЬ «ПО-КИТАЙСКИ»

ФИНАНСОВОЕ **ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ**

СОДЕРЖАНИЕ

4 Страхование жизни и здоровья: финансовое признание в любви

6 Обмен энергиями между мужчиной и женщиной

7 Мужчина и женщина: совершенный союз

8 Загадка женского либидо и гомеопатия

9 Как убрать морщины без Ботокса

9 Время любить себя

10 Физиотерапия vs. Physiotherapy

12 Что такое любовь к себе?

14 Древняя Азбука Русов: Светорусские Образы

16 Любовь «по-китайски»

18 Аюрведа: как возникают болезни

20 Как сохранить любовь

22 Мужское и женское бесплодие: причины и методы лечения

24 Йога для здоровья: избавляемся от стресса

26 Стесняюсь себя, стесняюсь своего тела

28 Массаж и секс

30 Мужественность в эпоху #MeToo

Милые, нежные, прекрасные женщины! Поздравляем Вас с Днем 8 марта - одним из самых любимых наших праздников! Редакция журнала желает Вам всего самого наилучшего, а самое главное - здоровья! Пусть этот день подарит Вам прекрасное настроение, тепло и радость, исполнение самых сокровенных желаний. Пусть он станет стартом для Ваших новых начинаний. Комплиментов Вам, цветов и приятных сюрпризов! Любви и улыбок! С праздником Весны!

Дорогие наши читатели, наш журнал приготовил Вам весенний подарок!

С этого месяца, **каждую вторую среду месяца в 18:30**, мы начинаем серию бесплатных ежемесячных семинаров о здоровье в «Русском Доме Торонто».

Главный редактор журнала, Евгения Бакчинова, будет знакомить Вас с темой и основными статьями текущего выпуска. Здесь Вы сможете встретиться с авторами статей - специалистами в области традиционной и альтернативной медицины, задать интересующие Вас вопросы, пообщаться, получить частную консультацию или записаться на прием. Это прекрасная возможность не только встретиться с редакционной коллегией и авторами журнала, но и получить свежий выпуск из первых рук!

Первый семинар состоится 14 марта и будет посвящен обзору тем предыдущих выпусков журнала "Эмоциональное здоровье", "Путешествие за здоровьем", "Женское здоровье", "Активное долголетие" и других.

Ждем Вас в среду, 14 марта, в 18:30 в Русском Доме Торонто по адресу 4169 Bathurst St, North York, ON, M3H 3P7.

Дополнительную информацию можно получить по телефонам:
(416) 826-1601 (Евгения), (647) 402-9689 (Елена)
или на Facebook: **fb.com/events/577715442577578/**

Редакция журнала **«Будь Здоров!»** напоминает Вам о том, что в марте состоятся **выборы Президента Российской Федерации.**

Для организации на территории Канады образованы избирательные участки, на которых 18 марта 2018 с 8:00 до 20:00 будет осуществляться голосование.

В Торонто - это помещение Генконсульства России по адресу 60 St. Clair Avenue East, Suite 500, Toronto, ON, M4T 1N5.

В голосовании смогут принять участие избиратели, предъявившие внутренний/заграничный паспорт гражданина России, дипломатический/служебный паспорт Российской Федерации или свидетельство на въезд (возвращение) в Российскую Федерацию.

С дополнительной информацией о выборах Президента Российской Федерации можно ознакомиться на сайте Центральной избирательной комиссии Российской Федерации www.cikrf.ru. На этом же сайте можно получить информацию о избирательных участках в других городах Канады.

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
George Didok

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Viktoria Kraskoff, Karine Vasserman, Lera Trubyuk, Vitaly Litvinov, Olga Danilovich

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun, Victoria Petrova, Rima Spojniqov, Olga Loginova

CONTACTS
Tel: 416-826-1601 (direct)
Tel: 416-477-6107 (office)
e: publisher.bhm@gmail.com
w: BeHealthyMagazine.ca
FB.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada.
Recipient of 2016 and 2017 NEPMCC Award for Best Editorial Concept and Visual Presentation.

SUBSCRIPTION
Receive Be Healthy magazine in the comfort of your home.

Single copy: $4, Annual subscription $48 (Canada), $60 (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.

СТРАХОВАНИЕ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ: финансовое признание в любви

С этого выпуска нашего журнала мы начинаем рубрику «Финансовое здоровье». Это очень обширное понятие и включает в себя ясное понимание своей собственной финансовой ситуации (финансовая яма, нестабильность, стабильность, независимость), стратегию кратковременного и долговременного инвестирования, стратегию создания пассивного дохода, накопления на пенсию и образование детей, создание необходимого неприкосновенного запаса (3-6 месячных доходов) и так далее. Рубрику ведет Марина Нейман-Фишман, RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor.

Марина Нейман-Фишман,
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor.
www.rbcinsurance.com

«О любви не говори - о ней всё сказано...» И действительно, сколько музыкальных и литературных произведений посвящено этому чувству, сколько трагедий и комедий поставлено по этим сюжетам, а сколько пережито счастья и горя... Любовь существовала с момента зарождения человечества и продолжала существовать во время войн, катастроф и других катаклизмов. На протяжении веков любовь будоражила умы мыслителей, философов и учёных. И в наши дни миллиарды людей живут с этим чувством, которое появляется ниоткуда и часто исчезает в никуда; которое невозможно не измерить и не объять, а порою и объяснить. Но все согласятся, что это - сильнейшее чувство и испытать его - это наивысшее счастье.

В последнее время много говорится о различных типах, видах и способах любви. Интернет и другие средства информации так и пестрят статьями на тему «Мужчина любит не женщину, а свое состояние рядом с ней». Для многих любовь превратилась в страсть, возбуждение, удовольствие. Несомненно, это тоже часть любви, но не ее сердце, а очень поверхностная часть: хорошо, иногда возбуждение тоже нужно, но это только соль в пище, а не сама пища. А что же пища? Как сказал Анхель де Куатьэ: «Любовь — это ЗАБОТА. Не страсть, не физическое влечение и даже не духовная близость. Истинная любовь — это естественная, лишенная всякой иной цели, искренняя потребность заботиться о любимом».

Да, именно она, забота, может быть прочувствована и измерена, наличие её и определяет степень и глубину любви! «Оденься теплее, дорогая», «Плохая погода, будь осторожна на дороге, любимая», ... - привычные фразы, которые мы говорим своим любимым и родным, и именно таким проявлением заботы влюблённость отличается от любви, и ею, заботой, пронизано настоящее и глубокое чувство.

Мы начали издалека, с понимания того, почему же людям необходимо страхование жизни и здоровья. Ведь для большинства людей трудоспособность, то есть способность работать и зарабатывать деньги – это единственный актив, который обеспечивает и текущее существование, и все будущие планы семьи. Эти средства позволяют оплачивать текущие счета и накапливать деньги для достижения важных финансовых целей в будущем – таких, как покупка квартиры, оплаты высшего образования детей, и создания собственного пенсионного капитала. Получается, что от способности работать и зарабатывать деньги зависит **буквально всё**. А вот любой сбой, болезнь, авария, несчастный случай переворачивают с ног на голову все существование...

Однако, наше сознание устроено так, что мы отметаем возможность подобных событий - для себя лично. Но окиньте мысленным взором круг своих близких и знакомых людей. Наверняка вы вспомните, как кто-то тяжело заболел, или внезапно умер.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Этого не хочет никто – но это случается.

А сейчас, движимые любовью и заботой, задайте себе вопрос:

«Где и на что будут жить моя любимая с нашими детьми, если я заболею и не смогу их содержать?»

«Смогут ли мои дети учиться в университете, если я не смогу работать в силу болезни?»

«На сколько хватит наших сбережений, если мне понадобится частное лечение?»

А теперь задумайтесь: Есть ли у вас статья расходов, которая называется «Признание в любви себе и своим близким»? Стоит ли у вас эта статья расходов на первом месте? Подумайте над этим. Знаете ли вы, что в заявлении на страхование жизни, есть важный пункт. Если вы его не заполните, то договор не будет заключен. Этот пункт называется «Выгодоприобретатель» (beneficiary). То есть это тот человек, который получит деньги при наступлении страхового случая, например, в случае смерти застрахованного лица. Так вот, в бланке одной известной в мире страховой компании в месте, где клиент должен вписать фамилию выгодоприобретателя, расположен водяной знак "I love you" – «Я тебя люблю».

Любите себя, любите своих близких. И не только с помощью вздохов, красивых слов и подарков (хотя они тоже нужны!), а также с помощью реальных поступков! Ведь это для них гораздо важнее. Да и нет ничего более прекрасного, чем любить и осознавать, что те люди, которые так важны вам, надёжно защищены и спать можно спокойно. Будьте любимы, счастливы и здоровы!

Марина Нейман-Фишман

ОБМЕН ЭНЕРГИЯМИ
между мужчиной и женщиной

Принципы взаимодействия мужской и женской энергии давно описаны в восточных учениях. Наверняка вы слышали об энергии мужского и женского начала, о так называемых энергиях Инь и Ян, которые взаимодействуют друг с другом.

В восточной философии считается, что именно этот процесс преобразует любую энергию, которая поступает извне, в сексуальную энергию. В свою очередь, сексуальная энергия оказывает влияние на организм человека в целом: на настроение, мысли, вдохновение, на то, насколько у него есть желание получать удовольствие и наслаждение при контакте с противоположным полом. Также эта энергия влияет на работу внутренних функций организма, то есть на работу его органов. Как же это происходит?

Секс между женщиной и мужчиной — это процесс взаимообмена сексуальной энергией. В этом обмене мужчина черпает энергию из Космоса, а женщина использует энергию Земли. В отношениях, где партнёры настроены на длительную, полноценную, духовную и физическую связь, этот круговорот энергий рождает гармонию, и даёт силы и поддержку.

Поэтому так важно уметь накапливать, правильно тратить и восстанавливать сексуальную энергию.

Давайте чуть подробнее разберём строение энергосистемы человека.

Она состоит из внешней и внутренней оболочки. Именно внешними энергооболочками взаимодействуют люди противоположного пола. Это происходит при наличии взаимного интереса и совпадения вибраций этих полей. Если такое взаимодействие происходит, то возникает симпатия, а в дальнейшем — и любовь.

Приглядитесь к строению тел мужчины и женщины.

Верхняя часть женского тела (если смотреть сбоку) — выпуклая. Женщина больше отдает на эмоциональном уровне, то есть областью сердца, что и отражается на форме тела. У мужчины же наоборот. Если мы посмотрим на него сбоку, то увидим, что верхняя часть тела более плоская. Поэтому, женщины склонны проявлять, а мужчины сдерживать свои чувства и эмоции. Все это — проявления эмоционального уровня. На физическом уровне чаще всего происходит обратная ситуация. У женщины половые органы спрятаны в глубине тела: она более сдержана в сексуальном плане. У мужчины же все репродуктивные органы вынесены напоказ и выпуклые, поэтому он всегда стремится к физическому контакту. В тех случаях, когда желания мужчины и женщины совпадают — между ними происходит взаимный энергетический обмен.

Это выглядит, как циркуляция энергии между телами: мужчина отдает энергию, а женщина ее принимает. Идёт своего рода «обработка» на энергетическом и эмоциональном уровне. И если между мужчиной и женщиной устанавливаются долгие, прочные отношения, то это плодотворно сказывается на обоих партнёрах. Каждый получает удовольствие и энергетическую подпитку, потому что идет гармоничный взаимообмен.

Откуда же берётся энергия?

У женщин «резервуаром» сексуальной энергии является матка и органы малого таза. Она черпает эту энергию из Земли. Именно Земля на материальном уровне благотворно влияет на её здоровье.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА:
совершенный союз

Согласно индийской философии, у человека есть 7 энергетических центров или чакр. У мужчины и у женщины ведущие чакры разные, именно поэтому они так по-разному проявляют себя в мире.

Мужчина же черпает свою сексуальную энергию из Космоса. Получается, что у мужчины накопление энергии происходит сверху-вниз, а у женщины — снизу-вверх. Это находит отражение в телосложении: у мужчины «треугольник» направлен вверх, широкие плечи и сужение идет к тазу. А у женщины, наоборот, воронка расширяется книзу, и поэтому идет энергия от Земли.

Мужчина и женщина обмениваются энергией даже тогда, когда их отношения платонические и между ними нет физической близости. Женская энергия питает мужчину, вдохновляет его, окрыляет и делает мужественным, сильным, смелым. А мужская энергия женщину расслабляет, успокаивает, умиротворяет.

Женщина передает мужчине свою энергию, когда она заботится о нем, когда она думает о нем, верит в него. Конечно, если мужчина и женщина занимаются любовью, то между ними создается канал, по которому от женщины утекает энергия к мужчине. Но даже без физической близости женщина питает мужчину. Она обеспечивает уют, наводит порядок в доме, готовит пищу, передаёт мужчине энергию, необходимую для построения бизнеса или успешной карьеры.

Как же мужчина возвращает этот «долг» женщине? - Через свою помощь, защиту, любовь. Когда он говорит, что любит ее, восхищается ее красотой, уделяет ей время, оказывает знаки внимания. Таким образом, он питает ее энергией, она ощущает душевный подъем и чувствует себя счастливой.

Но бывает так, что женщина через канал, который образовался при близости,

продолжает питать мужчину своей энергией, но не получает от него никакой отдачи – защиты, заботы, внимания и других материальных плодов его любви. Тогда женщина очень скоро чувствует себя несчастной, уставшей, выжатой. У нее может начаться хандра, апатия, депрессия. Случается, что женщине приходится брать все на свои хрупкие плечи, заниматься обустройством быта. Такие женщины, зачастую, становится черствыми, несчастливыми, и начинают реализовывает свои амбиции подобно мужчинам.

Поэтому подумайте, кому вы дарите свою ценную энергию? Получаете ли вы эту энергию назад? От этого зависит не только ваше счастье, но и здоровье!

У мужчин проявляются такие ведущие чакры, как:

Муладхара, или чакра физического тела, которая находится в области крестца. Мужчины изначально задумывались более сильными и крепкими физически. В социальном мире мужчины проявляются более активно, чем женщины. Как бы там ни было, руководящие посты занимают преимущественно мужчины, самые богатые и успешные бизнесмены – мужчины. За это отвечает ведущая мужская чакра – ***манипура***, которая находится в районе солнечного сплетения. Это - центр действия и активности.

Если подниматься выше, то следующая ведущая чакра мужчины – ***аджна*** находится в области "третьего глаза". Это центр воли. Мужчины видят цель, идут к ней, добиваются, четко планируют. Настоящие, деятельные, активные мужчины ничего бы в жизни не добились, если бы у них не было четкого плана, концентрации, видения.

Таким образом, мужчины сильные, активные и разумные. Женщины – существа другого рода. Женщина прежде всего сексуальная, любящая и творческая. Основные ведущие чакры женщины:

Свадхистана – центр сексуальной энергии в нашем теле, находится чуть ниже пупка. Утверждается, что эта женская чакра всегда полна энергией, которой она и питает мужчину. Женщина так и была задумана – Земля, с которой она тесно связана, питает ее энергией, с помощью которой женщина притягивает мужчину, вдохновляет его, зачинает и рожает детей, хранит семью. Женщина по природе самодостаточна именно благодаря всегда полной сексуальной чакре. Большая часть энергии отдается через секс, но также и через ласки, объятия, поцелуи. Но что делать, если женщина еще не встретила спутника, и ее сексуальная энергия не находит выхода? В таком случае необходимо перенаправить энергию выше, в следующие чакры. Это очень важный момент, так как энергия не будет играть против своей хозяйки, а поможет ей реализовать себя на работе, в социуме и вообще - достичь больших высот.

Анахата – наше сердце. Женщина отличается от мужчины способностью любить. Именно сердечный центр женщины является неиссякаемым источником любви и нежности.

По закону, чем больше отдаешь, тем больше получаешь, поэтому отдающая в этой чакре женщина поощряется самым различным образом. Причем отдавать энергию нужно всему окружающему – через улыбку, внутреннее хорошее настроение, ласковые слова и нежный взгляд. Мужчина, которому женщина мысленно посылает энергию любви, заряжается огромным количеством энергии, как бы далеко от женщины он не находился.

Вишудха – творческая чакра, она расположена в районе горла. Если бы мы не проявлялись в творчестве, не украшали бы этот мир, он бы уже погиб. Энергия, которую получил мужчина от женщины по четвертой «сердечной» чакре, мужчиной отдается в виде гармоничных и прочных отношений. Все будет идти непринужденно и легко. В это же время у женщины освобождается энергия, которую она может с большим успехом направить на саморазвитие в творческом плане.

Итак, женщины обладают одними качествами, а мужчины – другими. Так было изначально задумано природой. Поэтому в тот момент, когда гармоничное проявление женщины соединяется с гармоничным проявлением мужчины, происходит прочный союз, который, можно сказать, угоден Богу. Мужчина проявляется как защитник, как добытчик, как человек, который ведет за руку за собой свою женщину. Женщина, в свою очередь, дарит тепло, свою сексуальную энергию, окружает мужчину красотой, заботой, вниманием и вдохновляет. В этот момент мужчина и женщина соединяются в отношениях, наполненных гармонией и любовью. Таким образом, женщина – это энергия, мужчина – движение. **Любите, берегите друг друга и будьте здоровы!**

ЗАГАДКА ЖЕНСКОГО ЛИБИДО
и гомеопатия

Женщина, которую не интересует секс – несчастная или счастливая? Женское сексуальное влечение намного тоньше и загадочнее мужского. Поэтому лечение женских сексуальных расстройств требует гораздо более тонкого и индивидуального подхода.

Самыми распространёнными формами сексуальных расстройств у женщин являются: снижение полового влечения (**фригидность**), отсутствие оргазма (**аноргазмия**) и такие заболевания, как системный невроз (**вагинизм**) и болезненный половой акт. Отсутствие оргазма у женщин во время полового акта составляет по различным данным от 20% до 30-40%. При этом, физиологические причины аноргазмии, в том числе гормональные нарушения, составляют всего 7-12%. По данным сексологов, в наше время отмечается снижение **эмоционального оргазма** у женщин. Причинами этого могут быть прагматический, рационалистический характер общества, относящегося негативно к эмоциональному поведению; отсутствие «романтизма»; настороженность, замкнутость, отчужденность; неумение расслабляться, «отдаваться» партнеру. Вагинизм или страх полового акта составляет около 8%, а функциональный болевой синдром – 20%. Вагинизм может проявляться в виде судорожных сокращений мышц влагалища, тазового дна, бедер и брюшной стенки, возникающих при попытке совершить половой акт и даже при мысли об этом. Причинами этого могут быть строгое воспитание, неправильное внушение о сексуальном акте, а так же страх или предыдущий опыт сексуального насилия.

Однако, наиболее часто встречается **половая холодность** (**фригидность**). Причинами могут являться патологическая фиксация на неудачном половом акте, вынужденные половые сношения с отрицательной эмоциональной установкой на партнера, боязнь беременности или заражения венерическими заболеваниями, установка на собственную неполноценность или несоответствие партнёра идеалу. При этом, у женщин наблюдается снижение интереса к половым сношениям, а в повседневной жизни проявляется нерешительностью, склонностью к сомнениям и мнительностью характера.

Стоит заметить, что нередко при тщательном обследовании женщин, обращающихся за лечебной помощью по поводу половой холодности, расстройства половой функции не обнаруживается, но выявляется неправильная оценка и интерпретация своих сексуальных возможностей (**псевдофригидность**). Она может быть результатом несоответствия темпераментов и приемлемости супругов, наличия у партнера половой слабости, а также следствием психического и физического переутомления, воздействия алкоголя или антидепрессантов.

Развитие фригидности может быть также следствием длительного полового воздержания, которое приводит к угасанию условных рефлексов, участвующих в реализации полового акта. Подавляющее большинство таких женщин жалуются на сухость и болезненные ощущения во время секса. У многих имеет место нарушение цикла, а у некоторых - отсутствие менструаций или преждевременный климакс.

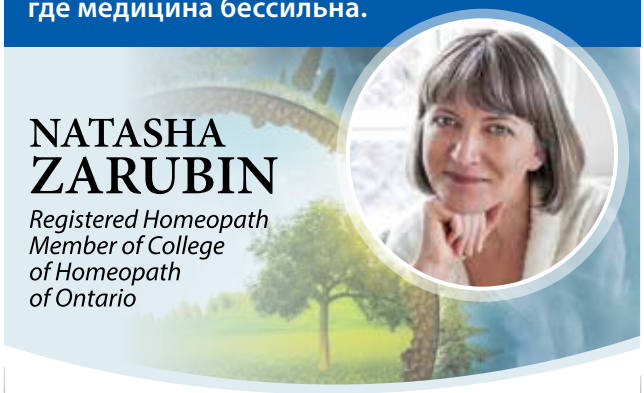
Другая сторона сексуальных расстройств у женщин кроется в эндокринной патологии и заболеваниях нейро-эндокринной системы. К таким нарушениям относятся как пониженная, так и повышенная сексуальность.

Согласно индийской философии, по системе чакр, сексуальная энергия считается самой мощной и неуправляемой. Нимфомания (или повышенная сексуальность) доставляет много проблем, так как женщины чувствуют себя неудовлетворенными, эмоционально неуравновешенными и испытывают трудности с концентрацией. Нередко нимфомания влияет на семейное благополучие, а одинокую женщину может привести к полному нервному истощению.

Полноценная сексуальность базируется на индивидуальной гармонии, которая и составляет основу гомеопатической медицины. Поэтому гомеопатический подход настолько успешен и эффективен – гомеопатия всегда работает с конкретным человеком, имеющим свою сексуальную норму. Каждое гомеопатическое средство назначается на основе тщательного изучения сексуальной конституции и конкретного гомеопатического типа пациентки. А затем желания пациентки согласовываются с возможностями гомеопатического метода. Ведь именно индивидуальность, в том числе сексуальная, делает нас отличными друг от друга, а нашу жизнь яркой и разнообразной. **Будьте счастливы и здоровы!**

Natasha Zarubin,
REGISTERED HOMEOPATH

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



NATASHA
ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College of Homeopath of Ontario

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

Как убрать морщины БЕЗ БОТОКСА?

Кожа является точным индикатором нашего внутреннего здоровья и благополучия, она отражает среду, в которой мы живем, и наш образ жизни. С возрастом кожный покров проходит ряд неизбежных и естественных внутренних изменений, таких как распределение коллагена и эластина, замедление клеточного обновления и обезвоживание. Кроме того, неправильное питание, недостаток сна, стресс, воздействие окружающей среды и вредного ультрафиолета, курение и некачественные средства для ухода за лицом также могут ускорить возрастные изменения. Не последнюю роль играет и генетическая предрасположенность. Многие морщины имеют мимическую природу и формируются, как результат активной деятельности лица.

Таким образом, процесс старения кожи лица является многофакторным и только комплексный подход к коррекции возрастных изменений кожи может помочь достичь видимого anti-age эффекта. Инъекции Ботокса долгое время считались главным помощником в борьбе с возрастными изменениями. Однако часто возникают такие вопросы, как:

Что делать, если…

- морщины - это результат статического действия, а не мимического. Например, заломы, глубокие складки, «морщины сна», морщины в области шеи и декольте, морщины, возникшие в результате неправильной осанки?
- сформировался атрофический залом и метод «расправления листа бумаги» уже не дает результатов?
- у пациента морщины и заломы на лбу, брови расположены низко и при этом маленький лоб?
- беспокоят «штрих-код» морщины над верхней губой, а Ботокс в этой зоне не всегда оправдан?
- имеется ряд противопоказаний к применению Ботокс?
- пациент уже использовал Ботокс ранее – не нравится результат?
- пациент не желает использовать Ботокс, потому что хочется эффекта "натуральности"?

Отвечая на эти вопросы, мы в нашей клинике можем предложить решение с помощью применения препарата, специально предназначенного для коррекции тонких морщин и морщин, образовавшихся в результате мимической активности, сохраняя при этом натуральный вид. Этот препарат прекрасно подходит для коррекции морщин на шее, в области декольте, морщин возле глаз.

Несомненно, если пациент не имеет противопоказаний к применению Ботокс, то мы, с нашим опытом и знаниями, сможем убрать мимические морщины на лбу быстро и эффективно. Но если пациент – по одной или нескольким вышеперечисленным причинам – не желает использовать Ботокс, то наш новый препарат - это прекрасное решение для коррекции возрастных изменений. Мы будем рады вам помочь.

Время любить себя

Многие из нас чувствуют себя успешными в личном и профессиональном плане - у нас есть хорошая работа, красивые дома, прекрасные семьи и дети, которыми хочется гордиться. Мы достигли всего этого, много и тяжело работая и, зачастую, жертвуя собой. Однако, стресс, напряжение и усталость неизбежно сказываются на здоровье и, конечно, старят внешне. Кроме того, время приносит признаки старения: замедление метаболизма, изнашивание иммунитета, изменение гормонального фона и увядание кожи. Но как бы хотелось оставаться здоровым, ухоженным и красивым, и сохранить молодость!

Ответьте себе на несколько вопросов:

- *Нравится ли мне мое отражение в зеркале?*
- *Кожа моего лица: подтянутая, упругая, светится? ... или дряблая, обвисшая, сероватая, вся в мелких морщинах и глубоких заломах, в прыщах, с расширенными порами?*
- *Кожа шеи: подтянутая или «кольца Венеры» сковывают мою шею, добавляя 10 лет к возрасту? …*

Дальше продолжать не стоит.

Вы достаточно любили работу, семью и детей. Пришло время начинать любить себя! И пусть Ваши улыбки сияют как лучики весеннего солнца. **С праздником Весны Вас, дорогие женщины!**

- Светлана Гоголь

ФИЗИОТЕРАПИЯ vs. Physiotherapy

Рассказывает Валери Рольф фон ден Баумен, лицензированный физиотерапевт (Канада), кандидат медицинских наук (Россия), Gyrotonic® инструктор.

Кто из нас, иммигрантов, не попадал в ситуацию, когда значение знакомого слова оказывалось не тем, о чем мы думали? Слова, английское и русское звучание которых похожи, могут легко запутать неопытного пользователя. Давайте сегодня поговорим о **физиотерапии**, слове, которое на двух языках звучит настолько одинаково, что нам и задумываться не надо о его значении. Тем не менее, если сравнить канадскую и российскую физиотерапию, разница будет настолько большая, что непонятно, почему названия похожи. Несмотря на то, что и та, и другая физиотерапия базируются на доказательной медицине, научных исследованиях и являются неотъемлемой частью современной медицины, в них больше различий, чем общего.

Одно из самых больших отличий между русской и канадской физиотерапией - это отношение к фармакологическим препаратам. В России физиотерапевтические процедуры назначаются с целью уменьшения дозы препаратов, улучшение эффективности или снижения побочных эффектов лекарственных средств. В Канаде физиотерапевт с фармакологическими препаратами не работает вообще. Это различие объясняет отсутствие привычной нам аппаратной физиотерапии в Канаде. Вы не найдете здесь фонофорез, УВЧ, СВЧ, амплипульстерапию или гальванизацию в офисе физиотерапевта. Некоторое, знакомое русскому пациенту, оборудование в своей канадской практике физиотерапевт все же использует, например, ультразвук и лазер для ускорения процесса заживления и регенерации тканей. Используется в Канаде и электротерапия (TENs и IFC), которая помогает снизить болевой синдром. Электромышечная стимуляция (ЭМС) для улучшения функции определенных мышечных групп и тепловая терапия широко используются в обеих странах.

Другое отличие между этими медицинскими специальностями относится к использованию природных факторов. Применение водо- и грязелечения, климатотерапии и свето-терапии позволяет добиться максимального эффекта в лечении заболеваний, снизить риск развития побочных реакций, избавиться от патологии и увеличить время ремиссии между обострениями. Курортология и бальнеология, предлагающие использовать целебные свойства минеральных вод и лечебных грязей для лечения различных болезней не имеют к канадской физиотерапии никакого отношения. Душ Шарко или лечебные грязевые ванны легче найти в Spa-салоне, чем в физиотерапевтической клинике. Не является секретом и отсутствие санаторно-курортного лечения в Канаде.

Но, если канадская физиотерапия не уделяет большого внимания использованию природных факторов и фармакологических средств, то чем же она тогда занимается? Дело в том, что физиотерапевт в Канаде является специалистом по движению и занимается восстановлением утраченной двигательной функции. Работа физиотерапевта в госпитале немного напоминает обязанности инструктора лечебной физкультуры, но его лечебная задача обычно более объемная. Он должен максимально восстановить способность пациента двигаться. Когда пациент нуждается в костылях для передвижения, то задачей физиотерапевта будет не только подобрать размер костылей, но и научить как ими пользоваться. Если пациент испытывает затруднение при подъеме по лестнице после замены коленного или тазобедренного сустава, задачей физиотерапевта будет определение причины этих затруднений. После того, как причина ограничения движения диагностирована, физиотерапевт определяет то, что нужно сделать для решения этой проблемы: в одном случае он и пациент будут работать над увеличением подвижности сустава, а в другом - тренировать определенные группы мышц для увеличения их силы.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

В неврологическом отделении пациент после инсульта будет направлен к физиотерапевту для восстановления базовых функций: сидеть, стоять, держать ложку. Пациент, перенесший инфаркт миокарда, тоже будет работать с физиотерапевтом. В этом случае целью лечения будет ускорение восстановления функции сердца и план возвращения пациента к уровню физической активности до инфаркта.

Физиотерапия в Канаде представлена не только в госпитале, но и в частных клиниках. Большинство физиотерапевтов, работающих в частных клиниках, специализируются на патологии мышечно-скелетной системы. Боль в спине, воспаление и боль в суставах, растяжение связок, боль в мышцах, мышечная атрофия после переломов или операций, боль и напряжение в шее после долгого рабочего дня за компьютером - это те жалобы, с которыми физиотерапевт сталкивается каждый день. Пациенты часто думают, что для того, чтобы диагностировать патологию в мышцах, позвоночнике или суставах нужно сделать лабораторные исследования: ультразвуковое исследование, MRI и получить направление от семейного врача. На самом деле в большинстве случаев физиотерапевт в Канаде способен поставить диагноз, проведя несколько специализированных клинических тестов и пальпацию. Направление от семейного доктора чаще нужно для страховых компаний, оплачивающих лечение, и не является чем-то необходимым для того, чтобы попасть на прием к физиотерапевту. Уже много лет физиотерапевт в Канаде является медицинским работником с полной профессиональной автономией и проводит диагностику и лечение без направления семейного врача.

Следующий вопрос, часто задаваемый пациентами, относится к методам лечения и образованию физиотерапевта. Сразу после окончания шестилетней программы университета и сдачи национального экзамена на лицензию, каждый физиотерапевт является экспертом в движении и упражнениях, и имеет базовые навыки мануальной терапии. Упражнения, мануальная терапия и аппаратная терапия - это три кита, на которых будет основано лечение. Нужно сказать, что после получения лицензии на работу, большинство физиотерапевтов продолжают учиться, берут различные курсы и овладевают дополнительными навыками и знаниями: кто-то осваивает иглоукалывание, кто-то берет курс за курсом мануальной терапии, а кто-то углубляется в науку движения.

Всего несколько физиотерапевтов в Канаде имеют сертификат Gyrotonic® метода и используют его в своей работе. Gyrotonic® метод - это уникальный метод движения тела, который может использоваться как в персональной тренировке, так и в процессе лечения. Тело человека обладает своей собственной мудростью и упражнения Gyrotonic® помогают восстановить движение через возврат к правильному дыханию, вовлечению позвоночника в движение и улучшению нервно-мышечных передач во время выполнения терапевтических упражнений. О разнице между оздоровительными и терапевтическими упражнениями мы расскажем в следующем выпуске журнала. Обращайтесь, если у вас есть вопросы, и будьте здоровы!

Valerie Rolf von den Baumen,
PT, MScPT,
certified Gyrotonic® practitioner.

Для получения дополнительной информации и записи на индивидуальные занятия:
416.930.5474 info@ptmovement.ca pt'movement ptmovement.ca

Что такое ЛЮБОВЬ К СЕБЕ?

В наше время мы часто слышим, что необходимо «любить себя» или «полюбить себя». Что же такое любовь к себе? Попробуем разобраться.

Прежде всего, любовь к себе - это естественная и радостная забота о себе, о своем теле, уме, душе и духе. Когда хочется заботиться и в душе радость от самого процесса заботы. Однако, есть множество людей, которые о себе вроде бы заботятся: себя умывают, себя развивают, себя кормят, лечат. Но при этом совсем не похожи на любящих. Чего им не хватает? - Света и радости в душе. Без этого это не забота, а просто самообслуживание.

Часто думают, что любовь к себе состоит в том, чтобы с удовольствием удовлетворять свои потребности. Мы часто слышим «Позволь себе заниматься тем, что ты хочешь; позволь себе шоппинг, делай себе подарки». Но удовлетворение таких потребностей - иногда это только замена любви, когда человек как будто откупается подарками от того, что он себя не любит. Конечно, потребность потребности рознь. Если у вас потребность двигаться вперед, развиваться, учиться новому, делать любое дело достойно и качественно, заботиться о других людях, быть нужным - удовлетворяя такие потребности, у вас будет, несомненно, больше оснований любить себя. И будет чем гордиться.

Нередко в качестве помощи и подсказок «Как полюбить себя» рекомендуют следующие рецепты: «Прими себя», «Прости себя и других», «Будь здесь и сейчас». Это - нормальная психотерапия, но к состоянию любви отношения не имеет, как врач-травматолог не имеет отношения к работе косметолога. Травматолог лечит травму, косметолог наводит красоту на здоровом теле. Если человек приходит с больной душой, ему нужно сделать ремонт души, но душа без боли не то же самое, что душа с любовью. Эти рекомендации - не про любовь, а про ремонт. С другой стороны, если душа болит и в ней темное проблемное болото, то дворца там не построишь, и ее действительно нужно подлечить. Нужно убирать «позицию жертвы», разобраться с «внутренним саботажником», снять ограничивающие верования и телесный негатив, отказаться от сладких идеализаций, отучить себя от дурных привычек - работы много.

Однако, даже проделав всю эту важную работу, любовь к себе у вас автоматически не появится. Отремонтированная душа просто работает без сбоев, а наполнить ее любовью - другая, отдельная работа. Но для душевно здорового человека в этом больше нет ничего сложного. Сколько нужно времени, чтобы полюбить себя? А сколько нужно времени, чтобы включить свет в квартире с исправно работающим электричеством? Одна секунда, чтобы просто нажать на выключатель.

Говоря о любви, нужно учесть различия между женской и мужской любовью к себе. Для женщин любовь к себе - это обычно естественная, идущая совсем от души, радостная забота о себе, о своем теле. Когда женщина заботится о всем, что у нее есть, чувствует и ценит лучшее, что в ней есть, заботится о себе с радостью и живет с внутренним светом, то про такую женщину можно сказать, что она себя любит. Любовь для женщины – это чувство, ее любовь - теплое отношение, и в центре ее любви – радость и ощущение комфорта.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Мужчины о любви говорят реже. Но если мужчина себя любит, то за этим в его жизни всегда будут стоять ответственные действия, его поступки. Он будет себя умывать, образовывать, заниматься спортом, работать над своим характером, потому что для мужчины любовь к себе – это действия. Он понимает, что с собой делать, чтобы быть бодрым, умным и здоровым всю жизнь. Любовь для мужчины – действия, его любовь – требовательна, и в центре его внимания – его силы и возможности.

Если от мужчин взять склонность все четко определять, то суть любви к себе можно сформулировать так:

В любви к себе четыре важных направления: внутреннее благополучие (внутренний свет, тепло и энергия), забота о своем здоровье (здоровый образ жизни и спорт), развитие своей культуры (образование и воспитанность) и забота о своей внешности, которая должна радовать и вас, и тех, кто вам дорог.

Если вы любите себя, вы дадите себе силу и право управлять своей жизнью, вы выберете: стать Автором своей жизни. Начните с того, чтобы никогда не жаловаться. Попросить помощи - нормально, а жаловаться - нет. Жаловаться - это переживать свою беспомощность, которую сами же себе и создали. Тот, кто себя любит хорошо знает и помнит свои сильные стороны, свои достоинства.

Если вы любите себя, вы включите в своей душе тепло и сделаете свой внутренний мир светлым, и тогда внешний мир, освященный светом вашей души, станет для вас прекрасным.

Если вы любите себя, вы начнете жить организованно, начнете писать свои задачи на день и план на неделю, позже - и цели на год. Тот, кто любит себя, следит, чтобы его жизнь шла не бестолково, не случайно, а в ту сторону, которая привлекает и где вы видите перспективы.

Если вы любите себя, вы будете всегда учиться, будете верить в себя и будете ставить себе цели большие, под свой рост. Тот, кто любит себя близоруко, ставит себе цели маленькие, чтобы не напрягаться сейчас - и вынужден напрягаться позже, когда его уже не устраивает то, что он имеет. Любит себя не тот, кто сидит в комфортном кресле и чувствует, как он себя любит, а тот, кто поднимает себя из кресла, учит себя, делает из себя человека лучше. Радости Вам и счастья.

Любите себя и будьте здоровы!

ИНВОЛЮЦИЯ ЯЗЫКА РУСОВ:
Светорусские Образы

Рассказывает Виталий Литвинов

Для того, чтобы понять, что из себя представляет наша древняя Азбука, необходимо сначала разобраться с понятием «Образ».

Душа, проявляясь в этом мире, через тело начинает получать впечатления от плотных структур материального мира. Эти отпечатки собираются в нашем сознании в виде потока сферических (оных) пространств, окружавших нас в момент получения впечатлений. Это отражено в самом слове О-браз, т.е. брать О – некоторый объём пространства, заполненный твоим вниманием (о-хватить), и имеющий в себе определённые границы воспринятого впечатления. Представьте, что вы находитесь в огромном тёмном помещении, забитом разными вещами, а ваша Душа, как свеча, высвечивает определённые предметы в некоем оном пространстве. И это оное пространство будет всего лишь частью этого помещения. Так же и люди в течение своей жизни заполняют своё сознание различными образами, формируя свой неповторимый образ мира. И в этом плане очень важную роль играет то окружение, которое напитывает наше сознание с самого рождения теми образами, которое имеет само. И не всегда эти образы являются ясными. Но наши предки позаботились о своих нерадивых потомках и оставили нам в дар Азбуку, дающую истинное Образование и содержащее в себе некое послание.

Азъ	Боги	Вѣди	Глаголи	Добро	Есть	Есмь
Животь	Сѣло	Земля	Иже	Іжеи	Їнить	Гервь
Како	Людіе	Мыслѣте	Нашь	Онъ	Покои	Рѣци
Слово	Твѣрдо	Укъ	Оук	Ферть	Хѣръ	Отъ
Ци	Чѣрваль	Ша	Шта	Ерь	Еры	Ерь
Ѣть	Юнь	Ярь	Эло	Ом	Енъ	Одь
Ёта	Ота	Кси	Пси	Фита	Ижица	Ижа

Азбука эта является матрицей 7х7, состоящей из 49-ти буквиц, которые как ключики открывают доступ к пространствам образов, формирующих единый Образ Мироздания, включающий в себя как грубо-, так и тонкоматериальные структуры. Все эти буквицы объединяют 3 плана бытия (явь, навь и правь), строго увязаны между собой и имеют свой «удельный вес», выраженный в числовом значении. Поэтому невозможно выкинуть из этой стройной системы даже одной единственной буквицы.

Разные образы имеют разное структурное значение. И чтобы эти образы взаимодействовали, их надо согласовать между собой. Поэтому и были созданы образы гласящие, а между ними образы согласующие. Сейчас мы имеем просто гласные и согласные буквы. Но когда говорят гласные, у современного человека не возникает вопроса – а что они гласят? Если буквы согласные, то согласные с чем? Согласования бывают различные. И каждое из них тоже несет свой образ. Образы вроде разные, но суть - одна. Объединяясь друг с другом (как стёклышки в калейдоскопе), буквицы формируют неповторимые «узоры» - слова. Начнём с описания образов, которые должны вызывать буквицы в нашем сознании. Сначала будем писать буквицу, затем её словесное обозначение, потом – произношение, в скобках укажем звук, а далее – образы и примеры их применения.

Самая первая стоит:

А Азъ - Аз (а). **Бог живущий на Земле сотворяша. Глубинные образы: изначалье, исток, единый, единственный, суть чего-либо; человек, как единица изначального; первопричина из чего всё происходит; начало пути; точка, из которой всё появилось, откуда мы из-обрели, и из которой мы обозреваем всё вокруг (всё мерим относительно себя). Числовое значение - 1.** При этом стоит понимать, что исток не в прошлом, а в вечности.

АВЕГА - единственный ведающий путь. Раньше люди называли себя **АЗАМИ.**

Из истока первыми, кто явился, были Боги:

Б Боги - Боги (б). У данной буквицы нет числового значения, т.к. Богов может быть много. Образ данной буквицы: **множество; богатство; нечто великое, чему человек уступает; те, кто явился из Божественного потока, чтобы создавать оные структуры и передавать знания; Созидатели, Создатели, Тварцы.**

БА (вспомните восклицание «Ба - знакомые все лица! ») – «превосходящее (б) изначальное (а), т.е. сверх». Поэтому выражение «ба» звучит в удивительной форме. Человек удивляется: как это?! Вот есть нечто, а еще появилось сверх того, что существовало в начале и поверх него еще что-то.

БА-БА - БА согласовываем с такой же формой, поэтому **Баба**: то, что произвело сверх того, что мы имеем, новую, такую же Божественную форму жизни. И в обратном направлении: **абаб** - исток божественный человеческого множения. Говорят, что женщина **обабится**, станет «бабой», когда родит продолжателя рода, т.е. мальчика. Если родила девочку, ее называли молодкой.

Результат сотворения Богами:

В Вѣди - Веди (в). **Всё, что существует во вселенной; безконечное информационное пространство; знание всего и обо всём, ведание; связующее звено между двумя системами** (между прошлым и будущим, между светлым и темным и т.д.), т.е. это есть **взаимосвязь**.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

А она всегда чем-то наполнена. Это не просто точка соприкосновения, это **наполненность, имеющая глубину.** Поэтому правильно ложить на... (ложе), а класть в... (глубина). Вектор, направление: В-ход. **Числовое значение - 2**.

Веды – то, что дано нашими предками, Богами, т.е. выходит за сферу нашего понимания.

Если В – покоящееся знание, то, чтобы Веды познавались, существует:

Глаголи - Глаголи (г). **Движение, истечение, направление, передача знания от истока; действие, согласно мудрости, динамика движения.** Отсюда схожесть слов речь и река, уста и устье. Г**лаголить – передавать знания. Движение знаний.** Если человек просто говорит, то он балакает, но не глаголит. **Числовое значение - 3.**

ГА - (обобщенно): путь, движение. Но если читать по образам, ГА - есть «поток, идущий от своего изначалья (истока); то, что началось где-то, и оно идет потоком, если ему не поставлен предел». **ГА+ТЬ** - «проторенный, т.е. сотваренный путь», где ТЬ - твердость пути, при этом сотворенного».

АГ - то, что находится ниже нашего истока, с неизвестным истоком, уходящее за грань нашего восприятия. **МАГ** - мысли которого уходят за предел восприятия, но уходят и в глубины древнего изначального потока. Он использует недоступные, глубинные формы прошлого знания.

Результатом движения потока знаний является:

Добро - Добро (д). **Приобретение; накопление; множение; созданность; находящийся над чем-то; сверх того, что есть; превосходящее (превосходная форма) что–либо. Устойчивая основа для бытия.** Одновременно «Добро» означает **полноту и гармонию** созданного, при этом **развивающуюся форму.** Добрые дела с вложением души. На бытовом уровне это могут быть любые действия, это практический результат, который мы получили. **Числовое значение - 4.**

ДА! - когда у нас есть добро, **вышедшее из изначального** (божественного) и ведущее к преобладающему истоку. Это всегда утвердительная (утвержденная) форма. И мы в этом случае говорим: ДА! (т.е. «Добро» + «АЗЪ»), дела, ведущие к изначальному. Поменяем образы местами.

АД - причина добрых дел с неизвестным истоком. Изначальное (исток) находится под преобладанием. АД, как противопоставление, находится до Божественного, человеческого. Это противоположная структура. **Добро** — это действие, которое вызвано Глаголом. Поэтому Добро - накопление определенных деяний. Причем, если человек занимается своим делом, он не тратит Время в буквальном смысле, старость перестает его пугать. «Жить-поживать, да Добра наживать!».

Добро сотворяется, и оно есть и имеет реальные объекты, физические результаты:

Єсть - Есть (е). **Форма существования Бытия (быть); нахождение в данной реальности; нахождение в проявленном состоянии; то, что имеет объем и восприятие, зримое и чувственное.** Одновременно это означает и то, что находится **в развитии.**

Єсть — это все, что касается именно **земной жизни**, и не касается вселенских структур. За связь со Вселенскими структурами отвечает **Ять. Числовое значение – 5.**

Есть - точка явного пространства, Явь, которая воспринимается нашими пятью органами чувств. Стоит человеку изменить свое позиционирование в Явном мире, как поменяется и Явный мир. **Явный мир подстраивается под наш образ мира, а не наоборот.** Вот почему так важно формирование правильного мировоззрения. Поэтому в образ буквицы **Єсть** входит не только Явный мир, но и наш образ мира.

Явный мир многогранен и имеет разные формы жизни, бытия, много решений:

Єсмь - Есмь (йе). **Разнообразие, многоплановость, многомерность, множество, многоструктурность, многозадачность, запредельность, обсуждение и рассуждение**, применительно к определенной точке обсуждения (точкой может быть ВСЕ).

Применение разных буквиц, вроде бы одинаково звучащих слов, дает разные образы:

Ели - через ЕСМЬ (кушали, вкушали, трапезничали, яствовали) - т.е. приём разноплановых форм энергии. **Єле** - через ЕСТЬ - бытийная (предначалье) форма; то, что предварительно начали (говорят: еле-еле начали, еле-еле дошло), т.е. это не совершенная форма на уровне бытия. **Ѣли** (иели) - «соединяющие небеса с землей», т.е. деревья.

Разнообразие, разноплановость невозможно передать числовой формой. **ЕЖ** - через ЕСМЬ - **разнообразие жизни**. ЕЖЕли так, а ЕЖЕли не так? Понимается, что будет ли существовать множество форм жизненных проявлений в данном бытие или нет.

*А вот слово ёжик раньше писалось **ЄЖ** (через ЕСТЬ) - одна из форм жизни нашего бытия.*

Мы закончили описание первой строки Азбуки. В заключение хотелось бы прочесть одно из посланий, зашифрованных в этой строке, являющееся **Азбучной Истиной**:

Азъ Боги Веди Глаголи Добро Есть Есмь.

Если это переложить на современный язык, то получится:

Ас Богов и мудрость на Земле и Небесах ведает, Глаголет (передаёт) Духовное богатство, накопленное в Явном Мире, который Есть всё Сущее и многопроявленное.

Продолжение следует…

ЛЮБОВЬ «ПО-КИТАЙСКИ»

Рассказывает Lera Trubyuk, преподаватель и автор уникального метода «Как легко выучить самый сложный язык в мире».

Этот номер посвящен любви. Моя любовь к Китаю безгранична, и я очень рада поделиться ею с читателями. Прежде всего, как сказал Конфуций: *«Любовь есть начало и конец существования нашего. Нет жизни без любви. Поэтому любовь есть то, пред чем преклоняется мудрейший»*.

Китайцы часто кажутся европейцам сдержанными и скупыми на эмоции. Предлагаю обратиться к истории, чтобы понять, с чем это связано.

В древнем Китае отношения рассматривались в двух ведущих философиях - даосской и конфуцианской. Причем, в обоих течениях дух и плоть не противоречили друг другу, а взаимно дополняли. Отношения считались частью быта - как сон и еда, и поэтому их не выставляли напоказ. Конфуцианство было патриархальным и чувства людей ставились на второй план после долга. Даосизм все же отводил партнерской любви больше внимания. А вот в 20 веке женщинам дали больше свободы, но одновременно поставили человеческие отношения в еще более жесткие рамки. Цель отношений свелась к единственной функции – созданию и воспитанию потомства. Любое проявление чувств в обществе имело очень печальные последствия.

Вплоть до 1950 года молодые люди не могли сами выбирать себе спутника жизни, всё решали родители, основываясь, в первую очередь, на материальных расчетах.

Современная молодежь продолжает поддерживать большинство семейных традиций старого Китая, но уже не придерживается всех традиций и не прячет чувства от общества. К примеру, раньше браки с иностранцами были абсолютно не приемлимы. Но сейчас иметь мужа европейца – модно и престижно.

Отношения и брак между китаянками и европейскими мужчинами – это своего рода тренд и бизнес-модель. Браков модели мужчина-китаец + женщина-иностранка намного меньше. Когда я жила в Китае, у меня было несколько русских подружек замужем за китайцами. Признаюсь честно, в таком браке я увидела намного меньше корысти и намного больше любви, чем в браке китаянок и мужчин-иностранцев.

В современном Китае произошел серьезный дисбаланс в соотношении полов: число мужчин брачного возраста на 18 млн. больше, чем женщин, а к 2020 году численность мужчин в возрасте от 20 до 45 лет будет на 30 млн. превышать численность женщин. Огромное количество мужчин окажутся вынужденными холостяками или, если позволят средства, будут искать жену-иностранку.

Современные китайцы жить не могут без красивых церемоний. Сейчас в Китае очень популярны необычные предложения руки и сердца и массовые свадьбы - торжественные регистрации нескольких пар одновременно.

Китайская свадьба невозможна без участия астрологов, составления гороскопов будущих супругов и гадания на дальнейшую жизнь. Я была в качестве гостя на нескольких китайских свадьбах, одна из которых выпала на понедельник. Но ведь так велели звезды! Свадебные церемоние всегда красивые и сочетают старые китайские свадебные и современные западные обычаи. Однако, не стоит забывать, что свадьба – проект коммерческий, гости должны дарить только деньги. Деньги преподносят без конверта на входе в банкетный зал, а свадебный бухгалтер пересчитывает деньги и записывает имя гостя и сумму в специальную книгу. Так что отделаться конвертиком с открыткой или неприлично маленькой суммой не принято.

У Китайцев есть свой праздник-аналог дня Святого Валентина, который отмечают по луному календарю в августе. Праздник называется 七夕节 (фестиваль Циси), а история его возникновения, конечно же, не обошлась без красивой трагической любовной легенды. Пастух Нюлан однажды увидел семь купающихся девушек в реке и, пошутив, перепрятал их одежду. Девушки, а они были сестрами, отправили младшую из них на берег искать одежду.

Спрятавшийся в кустах пастух увидел обнаженную девушку по имени Чжиюй и влюбился. Девушка ответила взаимностью, пара создала семью, но тут выяснилось, что девушка была небесной ткачихой-феей, дочерью небесной Богини. Когда мать-Богиня узнала об этом мезальянсе, то приказала дочери вернуться домой на небо. Чтобы впредь дочери не могли больше спускаться на землю и встречаться с людьми, Богиня разделила землю и небо рекой, которую мы можем видеть и сейчас в небе. Люди называют эту реку Серебрянной. По китайски млечный путь - это «серебрянная река».

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

И только раз в год, в день 七夕节, влюбленные имели возможность видеться, они встречались на живом мосту, который создавали тысячи птиц. Две яркие звезды по разные стороны млечного пути – это Пастух и Ткачиха. Две маленькие звездочки рядом с Пастухом - их дети.

Пару лет назад в городе Ханчжоу в метро запустили «поезд любви» - стены вагона были украшены иллюстрациями на тему трех классических любовных историй древнего Китая, одна из которых «Пастух и Ткачиха».

Желаю всем читателям иметь в жизни человека, с которым «вы пройдете рука об руку по жизни до старости» 执子之手, 与子偕老. Будьте здоровы!

С любовью, ***Lera Trubyuk***

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

Аюрведа: КАК ВОЗНИКАЮТ БОЛЕЗНИ

Долгое время для официальной медицины были характерны два подхода: вы либо еще здоровы, либо уже больны. При этом, основные усилия были направлены на лечение уже возникшей болезни. Аюрведа – древнейшая наука о достижении счастья через здоровье души и тела – всегда применяла кардинально противоположный подход.

Основная цель Аюрведы – это предупреждение заболеваний и сохранение здоровья. Долгое время западные медики относились к Аюрведе как к эзотерике, но в последние годы все больше и больше врачей используют в своей практике знания Аюрведы и пытаются комбинировать методы восточной и западной медицины.

Согласно Аюрведе, основа поддержания здоровья – это диета и ежедневная утренняя гимнастика. Кроме этого, необходимо соблюдать:

- режим дня (dinacharya) и ночи (ratricharya);
- правила образа жизни в соответствии с временами года (rutacharya), лунными циклами (chandracharya) и типом природной конституции;
- правила поведения человека в обществе (acharacharya).

Все это помогает предотвратить возникновение болезней. Аюрведа распознает 6 стадий возникновения и развития болезней:

1. НАКОПЛЕНИЕ

Болезнь может начаться в трех основных местах скопления *дош*. *Напомним, "Доша"* в Аюрведе - это комбинация пяти природных субстанций (эфир, воздух, огонь, вода, земля), которые, в идеале, должны находиться в равновесии. Когда равновесие нарушается, избыток *Вата* (эфира и воздуха) будет скапливаться в толстом кишечнике, *Питта* (огня и воды) - в тонком кишечнике, а *Капха* (воды и земли) - в легких. Скопление *Вата* приводит к образованию газов и запорам. Появляется сухость кожи и боли в суставах. Вы чувствуете нервозность, усталость, нарушается сон. Вам хочется тепла в любом проявлении: теплая пища и питьё, хочется поехать на теплое море и поваляться на песочке, тянет провести время в теплой компании друзей.

Скопление *Питта* создаёт ощущение жжения в различных его проявлениях: покраснения на коже, зуд, рожистые воспаления, изжога, горечь во рту. Вы чувствуете гнев, раздражительность, недовольство по всякому поводу. Появляется желание охладиться в прохладной воде.

Скопление *Капха* проявляется в увеличенном отделении мокроты и слизи, кашле, насморке, нарушениях работы желудка, что ведёт к отекам, чувству тяжести и расстройствам пищеварения. Появляется чувство вялости и апатии, потеря интереса к жизни.

2. УХУДШЕНИЕ

При продолжающем нарастании дисбаланса симптомы болезни начинают проявляться.

Симптомы ухудшающегося *Вата* – заболевания – это обильное газообразование, боли и спазмы в кишечнике.

Симптомы повышенной *Питта* – это повышение кислотности и ощущение жжения в желудке, пониженная жизненная активность, бессонница.

Симптомы повышенной *Капха* – потеря аппетита, тошнота, повышенное слюноотделение, тяжесть в сердце и голове, сонное состояние.

3. РАСПРОСТРАНЕНИЕ

Как только избыточная *доша* переполняет место своего обитания, она начинает «переливаться» в другие части тела, используя для этого разные каналы. Обычно сначала идет переполнение желудочно-кишечного тракта, потом это переходит в плазму и кровь, которые переносят токсины перевозбужденной *доши* в органы и ткани. Одновременно с распространением токсинов по всему организму, состояние органа скопления перевозбужденной *доши* ухудшается.

4. КОНЦЕНРАЦИЯ ВОЗБУЖДЕННОЙ ДОШИ В СЛАБОМ МЕСТЕ

Повышенная *доша* переносится с кровью и плазмой и поселяется в ослабленном месте организма. И вот тут-то и начинается развитие болезни в определенном органе.

Например, *Вата*, проникшая в кости – это артрит. Поры костей – излюбленное место отдыха разбушевавшейся *Вата*. Язва 12-перстной кишки – это заболевание *Питта*. *Капха* движется из верхнего отдела желудка в легкие и бронхи, вызывая такие заболевания как плеврит или бронхит.

На 4-ой стадии болезнь, в традиционном её понимании, еще не проявилась и лечить ее еще довольно легко.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Стоит только вернуть «разшалившуюся» *дошу* в равновесие, и все болезненные симптомы исчезнут. Врач Аюрведы, по пульсу и осмотру кожных покровов, языка, ногтей и глаз, может легко прочувствовать степень дисбаланса *доши* и назначить соответствующее лечение по восстановлению нарушенного равновесия.

5. ПРОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНИ

Это первая ступень проявления болезни, которая признается традиционной медициной. Все симптомы налицо, подтверждены лабораторными анализами и обследованиями, и диагноз поставлен. Вам пропишут таблетки или предложат операцию по удалению селезенки, например, а на самом деле, нужно было бы всего лишь понизить *Питта*, согласно Аюрведе, и вы могли бы жить с селезенкой и без операции.

6. ХРОНИЧЕСКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ

В этой последней стадии болезнь переходит в хроническую форму.

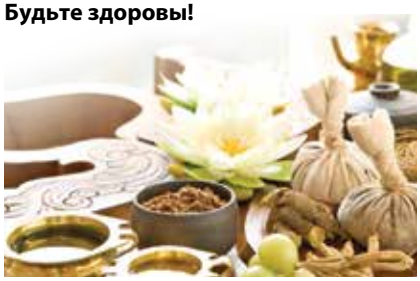
Если доктор традиционной медицины поставит диагноз, например, «астма» и назначит соответствующее лечение, то врач Аюрведы по осмотру и жалобам пациента (приступы астмы на рассвете, очень сухая кожа, запоры, нервозность, постоянный озноб, желание согреться) не начнет просто лечить «астму», а пропишет комплекс по понижению *Вата-доши*. Если же «астма» с желтоватой слизью, с жаром, лихорадочным состоянием, излишним потоотделением, с приступами в полдень и полночь – это состояние повышенной *Питта-дошы*. Если же мокротные выделения беловатые, есть чувство наполненности легких водой, и приступы случаются утром и вечером – то это состояние повышенной *Капха-доши*. В каждом случае будет прописано соответствующее лечение. Таким образом, в Аюрведе лечится не «астма», а уменьшаются разбалансированные доши, её образующие, и болезнь уйдет сама.

Шестую стадию еще называют «хронической стадией болезни». То, что на пятой стадии проявлялось как, например, воспаление или нарыв, на шестой стадии превращается в хроническую язву.

Таким образом, Аюрведа не лечит болезнь, а рассматривает каждого человека индивидуально, согласно его природной конституции и дисбаланса, а также жалоб пациента на момент консультации. Например, язва 12-перстной кишки указывает на избыточный элемент огня (желчи), который является причиной повышенной кислотности.

Поэтому главное для врача Аюрведы - определить причину повышенной *Питта* (огня). Стресс, слишком острая еда, чрезмерное употребление алкоголя или даже просто горячих напитков - все это увеличивает *Питта*, и, как следствие, может вызвать выброс желчи или повышенную кислотность в желудке. Проанализировав все факторы в комплексе, врач Аюрведы назначит диету, режим дня, физические и дыхательные упражнения, а в некоторых случаях лекарственные травы для возврата природной конституции в состояние равновесия.

Врач Аюрведы никогда не говорит пациенту «Я лечу, а ты все принимаешь без обсуждения». Он может только показать дорогу к исцелению и помочь сделать первые шаги. Цель Аюрведы – сохранить здоровье тех, кто здоров и облегчить страдания тех, кто болен. **Будьте здоровы!**



Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

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

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

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

А также..

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

Информация и бронирование:

(514) 996-1326 | www.swaasthya.ru
www.classical-panchakarma.com

Беседы с Миррой

КАК СОХРАНИТЬ ЛЮБОВЬ

Я наполнена счастьем и энергией от взаимоотношений с мужем. Я - счастливая и любимая жена. Что это означает для меня?

- Я наполнена счастьем и энергией от взаимоотношений с мужем;
- Муж меня считает красавицей и умницей;
- Муж меня обожает и носит на руках;
- Мои желания и мечты муж исполняет с удовольствием;
- Муж мне доверяет;
- Муж меня уважает, считает целеустремлённой и настойчивой;
- Муж меня принимает такой, какая я есть, не пытаясь изменить и переделать.

При всём при этом, я не сижу дома и не жду его со "щами-борщами", и красавицей я выгляжу только в его глазах. Я - обычная простая женщина. Но! **Я люблю своего мужа без условий и предвзятости, без оговорок и различного рода сомнений.** И, что самое удивительное, мой муж относится ко мне точно так же.

Что было первично? Сложно об этом сейчас говорить, когда наши отношения - уже сформировавшаяся данность. К моменту нашей встречи мы были взрослыми состоявшимися людьми; каждый со своим жизненным опытом и мировосприятием. Я влюбилась в своего мужа не в одно мгновенье. Мы были знакомы много лет по работе. Я его уважала как очень порядочного, сильного, целеустремленного бизнесмена, который меня удивлял и восхищал. Первое, что всегда присутствовало в наших взаимоотношениях – это *уважение*.

У нас никогда не было претензий, тем более притязаний по отношению друг к другу. Он мне ничего не обещал. Я ничего не просила. Никто никому ничего не должен – это всегда было базой наших отношений.

Ещё одно – *безоговорочное доверие во всём*. Будь то принятие решений, деньги, разнополое окружение, одиночные поездки (неважно, это командировки или отдых, встречи или мероприятия). Где бы мы оба ни находились, мы всегда стремимся вернуться друг к другу. Нам хорошо вместе! И никаких ненужных мыслей даже не возникает, потому что красной нитью через наши отношения проходят такие понятия, как с**вобода и право выбора каждого.**

Готовность оставлять близкому человеку его личное пространство и возможность быть собой – это признак доверия, а, главное, уважения личности, находящейся с тобой рядом. Недопустимо залезать в мобильный телефон, записную книжку, кошелёк или портфель любимого человека - это его личное пространство. Непозволительно комментировать без надобности поведение любимого человека, несмотря на то, что у вас может быть собственное мнение по этому поводу - это тоже личное пространство. *Любой из нас может быть правым или неправым;* часто наше поведение не соответствует ожиданиям друг друга. Важным является то, что *никогда нельзя унижать достоинства любимого близкого человека* – ни внутри семьи, ни, тем более, перед другими.

Никто из нас не борется за первенство или лидерство. Для меня всегда мужчина был и есть — первый, главный. А я — рядом с первым и главным. И это означает, что мы - равные каждый в своем. И мы не боремся друг с другом, а побеждаем вместе.

Каждый человек имеет и положительные и отрицательные характеристики. К сожалению, большая часть женщин демонстративно акцентирует внимание на отрицательном, и в ответ это приумножается в немыслимых размерах. Но помните, то, на чем вы концентрируете ваше внимание и внимание вашего партнёра, становится вашей действительностью. Поэтому *необходимо концентрировать все внимание именно на положительных чертах вашего спутника.* Взращивать их, лелеять и приумножать.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Ещё один фактор счастливых отношений – это **умение слушать и слышать.** Как много разрушенных судеб из-за того, что супруги просто не слушали и не слышали друг друга.

Умение прощать – как много об этом говорится! Но как порой сложно обрести навык прощения. Для меня *«прощение» - это от слова «у-прощение»*, что означает, прежде всего понять причину случившегося, докопаться до истинного смысла, а не «жевать» следствия. Другими словами, разложить ситуацию на составные и максимально ее упростить для понимания. А то, что понятно легче принимается и, соответственно, прощается. А еще при непонимании нужно задавать корректные, уточняющие вопросы — может, и прощать-то нечего!

Необходимо **поддерживать и подбадривать любимого человека** всегда и во всем – и в радости, и в неудачах. Необходимо с нежностью заботиться друг о друге, замечать потребности необходимости друг в друге, стремиться доставлять крупные и мелкие радости, и искренне радоваться друг другу. В тоже время важно не маскировать проблемы и не прятать их, накапливая до взрыва раздражения.

Я всегда готова откликнуться на любое желание моего мужа, готова отложить любые дела, чтобы побыть с ним рядом. И срабатывает закон: что даёшь, то и получаешь. Ответной реакцией является то, что мой муж делает тоже самое. Мы оба готовы меняться во благо нашим отношениям. Мы оба, каждый по-своему, стремимся дарить радость и красивые отношения и создавать друг другу условия для развития и самосовершенствования. И это опять идёт в копилку счастливых семейных отношений, укрепляя и придавая новые нотки нашим, постоянно развивающимся, отношениям.

В заключение. Что такое измена в супружестве? Это когда один из супругов, не находя желаемого в человеке рядом, уходит искать необходимое на сторону… к другому человеку. Обычно люди начинают клеймить и обвинять «ходока», хотя это всего лишь последствия определенного поведения или отношений. Вместо этого нужно просто понаблюдать за собой, за привычками, потребностями и желаниями любимого человека. **Нужно дать то, что вашему партнеру необходимо, интересно, значимо.** Часто обида застилает глаза настолько, что это даже не приходит в голову. В то же время анализ привычек, потребностей и желаний – собственных и партнера – может дать прекрасную возможность подкорректировать их в желаемом для отношений русле. **Работая над собой, вы станете притягательнее и желаннее друг для друга.**

Женщина, которая спокойна, ухожена, самодостаточна, добра; которая даёт своему спутнику доверие, свободу и возможность развиваться, становиться интереснее, эрудированнее и просто лучше – такая женщина всегда вызывает желание быть с ней. Посмотрите на себя – возможно, есть над чем поразмыслить.

Любовь без условий и претензий — это великие взаимоотношения! Всё, что происходит, всегда является следствием, а не причиной. А причина чаще всего в нас самих, в нашем мировоззрении и мировосприятии. То, о чем я написала в этой заметке – это простые истины. Но, несмотря на свою простоту, эти правила работают безотказно! Главное — ими пользоваться! **Умейте дорожить любовью и будьте здоровы!**

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

TRION
Medical Supplies Inc.
2727 Steeles Ave. W., Unit 103, M3J 3G9
(416) 650-9878
www.trionmedical.ca

- Medical Supplies
- Биорезонансная диагностика
- Детокс-терапия (ионная очистка организма от шлаков)
- Оздоровление организма через правильное дыхание по методу Бутейко
- Аккупунктура
- Массаж
- Глубокомышечный массаж с парафиновой аппликацией для рук

Наше внимание и профессионализм
ПОМОГУТ ВАМ УЛЫБАТЬСЯ ЧАЩЕ!
(647) 997-2881

Алёна АССАНОВИЧ
Registered Dental Hygienist, Self-Initiated
GentleDentalHygieneClinic@gmail.com
10 Strada Dr. Unit 5, Woodbridge, ON L4L 5W1

МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ БЕСПЛОДИЕ:
причины и методы лечения

В предыдущих выпусках мы рассказывали об остеопатии – одном из ведущих и высокоэффективных методов альтернативной медицины. В центре внимания врача-остеопата – биомеханика человеческого тела.

Научно установлено, что все структуры организма колеблются относительно друг друга в определенном ритме. Эти едва уловимые вибрации обусловлены движением жидкости в организме: током крови в сосудах, перемещениями лимфы, ликвора и т. д. (в теории остеопатии данное явление называется краниосакральным ритмом).

Когда человек заболевает, этот ритм сбивается. Нарушается течение жидкостных потоков. Из-за застоя крови или лимфы органы могут увеличиться в размере, сместиться, изменить форму или стать более плотными. Задача врача – нащупать источник проблемы, устранить его и вернуть тканям нормальную подвижность. Всю диагностику и лечение остеопат проводит, используя преимущественно мягкие, абсолютно безопасные методы ручного воздействия. Установить причину патологии ему помогают глубокие знания анатомии, физиологии и биохимии.

БЕСПЛОДИЕ – ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОСТИ

По статистике, бесплодие в равной степени зависит как от женщин, так и от мужчин. Число бесплодных пар в Северной Америке достигает по разным данным 25%, а в некоторых странах западной Европы – 44%. Это огромные цифры, и поэтому лечению данной патологии отводят все больше внимание.

Стремясь познать родительское счастье, пары соглашаются на многие способы лечения бесплодия, чтобы решить эту проблему. Как правило, бесплодие пытаются победить посредством медикаментозного лечения; методами народной или нетрадиционной медицины. Однако, часто оказывается так, что ни одно из выбранных лечений не подошло, и пара так и не смогла зачать ребенка. Что же делать?

ОСТЕОПАТИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ МУЖСКОГО И ЖЕНСКОГО БЕСПЛОДИЯ

К остеопатии стоит прибегать в случае, если не было выявлено никаких медицинских причин для возникновения бесплодия. Как правило, в этих случаях состояние бесплодия могло развиться вследствие каких-либо функциональных нарушений или перенесенных заболеваний. Основной задачей врача-остеопата является восстановление функциональности различных органов, связанных с репродуктивной системой, а также специалист должен создать благоприятную обстановку, чтобы беспрепятственно мог произойти процесс зачатия ребенка.

Техника должна быть проведена обоим супругам, чтобы обеспечить наилучший эффект, да и не сразу станет понятно, по какой причине возникло бесплодие. Это может быть вина как мужчины, так и женщины. Нередко случается и так, что вина лежит на обоих представителях.

Специальные мануальные техники, которыми владеют специалисты-остеопаты, направлены на улучшение кровообращения в органах малого таза. Помимо этого, остеопатические методы помогают восстановить эндокринную и нервную системы, а уже это способствует увеличению шанса на успешное оплодотворение.

МЕТОД ОСТЕОПАТИИ ПРИ МУЖСКОМ БЕСПЛОДИИ

Практически единственный анализ, который необходимо сдать мужчине, — спермограмма (качественный и количественный анализ состава семенной жидкости). Этот анализ позволят определить, имеются ли активные и жизнеспособные сперматозоиды, с помощью которых происходит оплодотворение, другими словами, эти данные позволяю узнать, может ли мужчина иметь детей и каковы его шансы на это.

Спермограмма показывает все отклонения от нормы, на основе которых может быть поставлен диагноз «мужской фактор бесплодия». Однако, нередки и такие случаи, когда показатели мужчины практически идеальны, но пара все равно не может зачать ребенка. В таких случаях за работу принимается остеопат.

Иногда причиной бесплодия у мужчин может служить варикоцеле. Это не заболевание, но патология, которая может появиться на протяжении всей жизни мужчины. Обуславливается она варикозным расширением вен, которые расположены на яичках. Чаще всего это заболевание может возникнуть в случае спазма в области тазовой или брюшной диафрагмы. У специалистов остеопатии существуют методики по устранению данного спазма, а потому подобное средство может вылечить бесплодие. Особенностью этой методики является то, что врач-остеопат не назначает лекарственных средств, а лишь воздействует на необходимые точки и участки тела, благодаря

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

которым запускаются «спящие» функциональные способности различных органов, которые сами впоследствии устраняют патологию. Если спермограмма показала наличие воспаления предстательной железы, то вероятной причиной этого могут быть нарушения циркуляции крови в зоне малого таза.

Также причиной могут стать различные заболевания и дегенеративно-дистрофические изменения в пояснично-крестцовом отделе позвоночника. Эти нарушения, которые непосредственно сказываются на репродуктивной функции, нарушая ее работу (соответственно, не происходит оплодотворение яйцеклетки и не наступает беременность), как правило, не удается вылечить специалистам других областей медицины. Методы остеопатии же справляются с такими нарушениями достаточно успешно.

МЕТОДЫ ОСТЕОПАТИИ ПРИ ЖЕНСКОМ БЕСПЛОДИИ

Только при отсутствии проблем у мужчины начинается обследование женщины. Возникнуть бесплодие у женщин может по многим причинам.

Зачастую, виновником является нарушенный гормональный фон. При подобной патологии яйцеклетки вырабатываются с некоторыми проблемами; созревшая яйцеклетка может иметь определенные морфологические отклонения от нормы; также могут быть сбои в процессе овуляции. В этом случае методы остеопатии могут быть намного эффективнее приема сильных лекарственных препаратов. В первую очередь специалист-остеопат будет стараться нормализовать работу центральной нервной системы, поскольку она играет немаловажную роль в процессе нормального функционирования репродуктивной системы. При этом стоит также привести в порядок работу мозга, а для этого нужно нормализовать кровообращение в нем. Все это положительно скажется на гипофизе, который и поможет справиться с нарушениями гормонального фона. Помимо прочего, остеопат, обладая навыками работы с органами, способен вернуть их в правильное положение и устранить смещение, которое также может быть причиной бесплодия.

Возможности остеопатии позволяют также исправить и проходимость фаллопиевых труб. Для этого врач-остеопат при помощи специальных методик сможет убрать спайки в области органов малого таза, а также правильно установить копчик, который также оказывает влияние на возможность прохождения яйцеклеток.

Причиной проблемы зачатия может быть еще один, но уже психологический фактор. Из-за психоэмоциональных проблем у женщины может развиться «психологическое бесплодие», избавиться от которого не так просто, но возможно. При помощи специальных массажей остеопат может помочь справиться со стрессами и снять напряжение, которое может препятствовать наступлению беременности.

В заключение. Многие все еще сомневаются в возможностях остеопатии, несмотря на то, что методы остеопатии гораздо более эффективны, чем метод экстракорпорального оплодотворения, в случае которого вероятность зачатия и беременности около 30%, в то время как остеопатия успешна почти в половине всех случаев. Однако, обилие положительных отзывов, включая отзывы от пар, которым остепатия помогла после 10 лет бесплодных попыток иметь ребенка, должно помочь преодолеть сомнения. Главное, о чем мы хотим напомнить женщинам и мужчинам - настоящее бесплодие возникает тогда, когда отсутствуют органы, необходимые для деторождения. В любом другом случае надежда иметь ребёнка остается: следуйте за ней, и все у вас получится. А мы врачи-остеопаты будем рады вам помочь. **Будьте здоровы!**

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

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

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

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

Elena Zavyalova
Insurance Broker, Financial Advisor

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

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

MORTGAGE • BUSINESS INSURANCE
GROUP & INDIVIDUAL BENEFIT PLANS

FINEX ASSOCIATES INC.
Dir: 647-402-9689
Fax: 416-736-4405

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

ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ: избавляемся от стресса

В предыдущих публикациях мы говорили о стрессе, как одном из основных факторов старения и причине многих серьёзных заболеваний. Могут ли занятия йогой помочь избавиться от стресса или значительно его уменьшить? Рассказывает Ольга Данилевич - сертифицированный преподаватель терапевтической йоги (RYT-500), автор уникальной методики преподавания «Йога для Здоровья».

Ответ однозначен - да! Именно это является одной из основных причин, почему так много людей в наше время занимаются йогой.

Целительную силу йоги подтверждают и многочисленные научные исследования. Например, исследование "Йога при тревоге и депрессии", опубликованное в Гарвардском медицинском издании "Harvard Health Publications, 2009", где, на основе результатов обширных исследований, начиная с 70-х годов, был сделан вывод, что "для многих пациентов, имеющих дело со стрессом, депрессией и тревогой, занятия йогой могут быть очень эффективным средством устранения симптомов".

Подобное заключение было сделано и в работе, включающей обзор 37 научных экспериментов по этой теме и опубликованной в декабре 2014 года в Европейском журнале "Профилактическая Кардиология".

Кроме того, веками подтверждено, что йога является могущественной целительной практикой, которая, работая с умом, телом и душой, восстанавливает целостность нашей природы на всех уровнях, гармонизируя все аспекты нашего существа. Для этого у йоги есть целый арсенал средств, и каждый может выбрать то, что подходит именно ему.

Что же нам предлагает йога?

1. МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ УМА И ВОСПИТАНИЯ ХАРАКТЕРА.

Многие проблемы и стресс, который они вызывают, обусловлены нашими беспокойными или негативными мыслями, которые мы проецируем на возникающую ситуацию. А за мыслями следует и соответствующее поведение. Жизнь иногда помещает нас в очень трудные ситуации, но наша реакция на них является лакмусовой бумажкой, демонстрирующей уровень нашей осознанности.

Поэтому никакие внешние средства не помогут избавиться от стресса, пока мы не начнем внимательно относиться к нашим мыслям и реакциям.

Тем, кто начинает серьезно заниматься йогой, открывается ее глубочайшая философия, основанная на 10 предписаниях, называемых Яма и Нияма. Эти заповеди определяют нравственно-этические основы поведения человека и являются первыми двумя из восьми ступеней йоги, сформулированными мудрецом Патанжали в "Йога-Сутре", базовом тексте классической йоги (4 век н.э.). Однако, следуя даже только одному из десяти предписаний, например, Сантоше - удовлетворенностью тем, что есть на данный момент, можно кардинально изменить свою жизнь, навсегда исключив из нее стресс. Отметим, что эта удовлетворенность никак не противоречит активной жизненной позиции. Йога глубока, универсальна и является мощнейшим инструментом духовного развития.

2. КОНЦЕНТРАЦИЯ И МЕДИТАЦИЯ.

Одним из наиболее эффективных методов снижения стресса, избавления от подавленности или тревожности, являются различные виды концентрации и медитации. Даже уделив медитации 5-10 минут в день, вы вскоре сможете пожать урожай, став доброжелательнее и спокойнее. И, соответственно, мир, как зеркало, станет к вам добрее, отражая и возвращая вам обратно положительную энергию, которой вы с ним поделились.

Найдите свой способ привнесения осознанности и радости в наступающий день. Например, еще находясь в постели, направьте свое внимание в сердце, улыбнитесь ему и скажите: "Я живу этот день бесстрашно и с улыбкой!". И попробуйте жить этот день именно так, время от времени подпитывая себя сильным позитивным энергетическим зарядом этих слов. А вечером, в постели, поблагодарите за прошедший день. Вспомните и окружите добрым чувством все события этого дня. Подумайте о всём, что вам удалось, улыбнитесь своему сердцу и отправляйтесь ко сну.

3. МАНТРЫ.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Расслабиться и прийти в умиротворенное состояние вам могут помочь мантры - особые песнопения, определённые сочетания целительных звуков. В переводе с санскрита слово мантра означает "освобождающая разум" или "спасающая жизнь". Каждый слог мантры наделен силой - он создает позитивное вибрационное поле, благоприятно действующее на ум и здоровье. Мантры убирают ментальный шум, очищают сознание, балансируют эмоции, гармонизируют работу центров и каналов жизненной энергии.

4. КАРМА-ЙОГА.

Одним из самых действенных способов избавления от стресса является практика Карма-йоги - йоги бескорыстного служения. Карма-йога учит находить радость и удовлетворенность жизнью, предлагая свои способности, умения, таланты, время и труд тем, кто в этом нуждается. Попробуйте внести этот мотив в вашу жизнь, и тогда энергия бескорыстного служения и пространство безусловной любви, созданные вокруг работы, людей, ситуаций, отношений будет возвращаться вам, наполняя вашу жизнь радостью и вдохновением. Для стресса в ней не останется места.

5. ПРАКТИКИ ЙОГИЧЕСКОГО ДЫХАНИЯ.

Дыхание- это мост, соединяющий ум и тело человека. Когда мы возбуждены, дыхание становится частым и прерывистым. Гармоничное же дыхание, напротив, помогает выйти из состояния стресса, умиротворяя ум и уменьшая напряжение в теле. Правильное дыхание нормализует внутренние процессы организма, регулируя и восстанавливая нужный уровень кислорода в крови. Однако, неправильно применённые техники дыхания могут нанести большой вред. Одним из самым полезных и безопасных является брюшное (диафрагмальное дыхание). В одном из следующих статей мы расскажем об этом подробнее.

6. ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ (RESTORATIVE) ЙОГА.

Реставрационная йога поможет вам, если вы сильно устаете, переживаете сильный стресс или трудный период в жизни, или восстанавливаетесь после травмы любого рода. Так, восстановительная йога поможет убрать напряженность, войти в состояние глубокого расслабления и покоя, и быстро восстановиться после психо-эмоциональных и физических нагрузок. Эта пассивная практика, в которой расслабленные позы удерживаются в течение нескольких минут, вводит тело в режим парасимпатической нервной системы, который способствует восстановлению и накоплению энергии, запуская в организме процессы обновления и омоложения. Восстановительная йога нормализует работу внутренних органов, мягко растягивает мышцы, снижает частоту сердечных сокращений, позволяет глубоко отдохнуть и успокоить ум. Тело при этом поддерживается разными одеялами, валиками, подушками, блоками, чтобы снять напряжение с разных групп мышц и помочь полностью расслабиться, создав чувство покоя и защищенности. Этот вид йоги не требует особых умений и навыков. В следующем выпуске мы вас познакомим с несколькими упражнениями реставрационной йоги, которые вы сможете сами практиковать дома, когда вам нужно восстановиться.

Следите за нашими публикациями и будьте здоровы!

Стесняюсь себя, СТЕСНЯЮСЬ СВОЕГО ТЕЛА

«Брак трещит по швам. Третий. Честно говоря, даже не верится, что может быть иначе… А ведь так хотелось создать дружную семью, любить мужа, деток воспитывать. Но что-то раз за разом не складывалось. Рядом с огромным желанием любить было какое-то непонятное напряжение, неумение расслабиться в общении с близким мужчиной, что уж говорить про интим».

«Двадцать лет в браке, двое детей, а мужа своего до сих пор стесняюсь. Стыдно, когда он видит меня обнаженной. Из-за этого не могу расслабиться во время секса, не получаю удовольствия от интимных отношений».

Многие люди — и мужчины, и женщины — стесняются своего тела, не могут показаться обнаженными перед любимым человеком или чувствуют себя зажатыми во время секса. Внешне абсолютно благополучные, они не получают ожидаемого удовольствия от жизни, потому что у них возникает стыд там, где его не должно быть!

Стыд правильный и неправильный

Человек — существо социальное, и степень его удовлетворенности от жизни зависит от того, насколько ему удается вписаться в общество, насколько хорошо он чувствует себя среди других людей. Стыд — основной регулятор человеческой психики, позволяющий направлять отношения между людьми в русло, при котором все члены общества будут чувствовать себя в равной степени комфортно.

Но бывает так, что стыд возникает там, где его не должно быть, а там, где он должен быть, он не возникает. Например, мужчина не платит алименты своему ребенку — и ему не стыдно. А женщине стыдно раздеться перед своим мужем, она не может расслабиться и доставить себе и ему удовольствие. Человек, который носит в себе ложный стыд, ощущает себя некомфортно с другими людьми. Он не может расслабиться в общении, проявить свои желания и способности в полной мере. Он зациклен на своей стыдливости.

Ложный стыд в отношениях

Особенно пагубное влияние ложный стыд оказывает на сексуальные отношения. Между двумя любящими людьми приемлемо все, что доставляет обоюдное удовольствие, если это происходит без ущерба для третьих лиц. В паре по взаимному согласию допустима *реализация любых сексуальных желаний и фантазий.* Но ложный стыд мешает свободному проявлению наших желаний. Там, где мы бы хотели подсказать партнеру, чего хотим, мы стесняемся: *«Хочу, чтобы муж погладил по коленке, но стыжусь его об этом попросить».* Вместо сосредоточения на партнере в стремлении доставить ему удовольствие, мы думаем о том, как выглядим. От этого теряем возбуждение. И партнер тоже не испытывает полного удовольствия. Получаются сексуальные отношения без искры, и такая же унылая жизнь. Чтобы наполнить свою жизнь радостью, научиться получать яркое удовольствие, надо осознать, откуда берется ложный стыд.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Деформированная сексуальность

Часто причины возникновения ложной стыдливости лежат в детстве и связаны с неверно заложенным отношением к сексуальности. Обстоятельства, которые формируют такое отношение, могут быть разными. Например, дети растут в семье, в которой родители употребляют матерные слова, даже если это происходит в виде исключений. Мат обесценивает сексуальные отношения, задает ложные установки, ставит психологические якоря.

Если девочка постоянно слышит вокруг себя мат, она будет стыдиться всего, что связано с сексом. Секс будет восприниматься как что-то грязное и недостойное, даже если сознательно она стремится к отношениям. То же самое происходит, когда ребенок видит и тем более слышит акт соития между родителями. Слышать акт соития для ребенка даже более травматично, чем видеть, потому что многое он додумывает. Причем страдают от этого не только девочки, но и мальчики.

Особенно хрупка в этом смысле сексуальность мужчины. Получив таким образом первый опыт знакомства с сексуальной стороной жизни, он испытывает тяжелое смущение: его мама — святое, оплот чистоты! — и «это», воспринимаемое как грязное, недопустимое из-за естественной табуированности сексуальной темы между родителями и детьми. Мать как-бы падает в его глазах: *«Что она такое делает? Как она могла?!»* В восприятии ребенка сексуальные отношения становятся грязными. Затем это сказывается на бессознательном отношении к женщинам в целом, ведь такой мужчина всегда делает перенос, проецируя отношение к матери на всех других женщин. Он автоматически начинает воспринимать женщин как грязных, перенося этот опыт на всю оставшуюся жизнь. В дальнейшем у него могут возникать проблемы в сексуальных отношениях, нарушение потенции и неспособность строить отношения с женщиной.

Аналогичный удар получает ребенок, если мать ходит голая перед своим маленьким сыном.

Женщины, обладающие визуально-кинестетической системой восприятия мира, в определенных состояниях демонстративны, любят оголяться. При этом они не дифференцируют, видит ли их муж, сосед или сын, — для них они все существа мужского пола, то есть потенциальные партнеры. Так устроена их психика. А сын получает сильную психическую травму. Его сексуальность деформируется. У него складывается ложное понимание стыда.

Особенно сильное воздействие на формирование ощущения ложного стыда оказывает резкая реакция матери на первое матерное слово ребенка. В случае нормального природного развития он слышит матерное слово примерно в возрасте 6 лет во дворе или в садике — от сверстника. Это вызывает в нем странное волнение, некую смутную догадку о том, что бы это могло значить. Ведь мат — это всегда о сексуальном.

Чтобы успокоить поднявшуюся эмоциональную бурю и возбуждение, ребенок бежит к маме и произносит или выкрикивает это слово. Очень часто в ответ он слышит гневные слова от самого близкого человека: «Где ты взял эту гадость?! Не смей говорить это слово! Если ты будешь говорить такие слова, я тебя любить не буду! Ты гадкий мальчишка (девчонка)! Только плохие люди говорят такие слова!»

Так ребенок получает негативную оценку своего первого сексуального переживания. Потом все эти ощущения уходят в бессознательное, но всплывают, когда он, уже взрослый, испытывает реальное возбуждение перед своим первым актом соития. И это ощущение переживается в нем не как самое чистое и святое, что может быть между мужчиной и женщиной, а как нечто греховное, стыдное и грязное.

Человек даже не осознает, почему секс не вызывает в нем особых позитивных чувств, почему ему неловко перед своим партнером, почему так дискомфортно участвовать во всем этом. Например, женщине даже раздеться перед любимым будет стыдно, не то, что позволить себе насладить своего мужчину.

Мужчина, имеющий такие психотравмы, испытывает трудности, создавая союз с женщиной. После свидания он ощущает непонятный дискомфорт, бессознательно воспринимает женщину как падшую, отталкивает ее.

Люди с деформированной сексуальностью чаще всего не могут распознать эти чувства, потому что эти установки скрыты от нас в бессознательном. Просто отношения почему-то не складываются, и всегда находится причина, чтобы придраться к партнеру. Вроде бы для счастья все есть, а самого счастья нет, что-то мешает.

Как избавиться от ложного стыда

Сексуальность и эмоциональная близость очень сильно сплетены. Именно эмоция, сокровенные чувства, разделенные между двумя близкими людьми, создают предпосылки для еще более глубоких и наполненных сексуальных отношений. Когда уходит ложный стыд, нас больше ничто не сдерживает в желании раскрыть друг другу и тело, и душу. Больше нет ощущения опасности, «неприличия», стеснения, есть стремление дарить любовь, понимание партнера, его желаний. Это создает предпосылки для доверия и включенности друг в друга без оглядки. Больше нет барьеров. Они сметены. Самое главное - необходимо осознание.

Осознание — перевод пережитого опыта, информации из бессознательного в сознательное — лишает эти эпизоды своей разрушительной силы, и дискомфорт уходит, человек становится более расслабленным, способным строить счастливые и доверительные отношения, получать радость от сексуальных отношений и от жизни в целом.

Необходимо упомянуть, что ложный стыд может возникать и в том случае, если в паре недостаточно крепкие эмоциональные связи, если женщина не уверена в своей любви к мужчине, если не может ему довериться, сомневается в отношениях. В этом случае важно осознать законы, по которым строятся отношения между мужчиной и женщиной, осознать свои чувства и то, что мешает им проявить себя в полную силу. Помочь в этом может психологический тренинг. Женщина раскрывает свою чувственность, избавляется от оков плохого опыта, понимает совершенно на новом уровне и себя, и своего мужчину, и очень часто буквально заново влюбляется в своего партнера; и это в корне меняет их интимную связь. От былой стыдливости не остается и следа, на смену приходит доверие и желание растворяться друг в друге.

Елена Белобородова
PhD, Ont. Mental Health Counselor
КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК
(647) 772-0383

МАССАЖ И СЕКС

Для многих людей, включая врачей-психотерапевтов, является откровением, что массаж является одним из методов телесно-ориентированной психотерапии. Считается, что большинство людей испытывают негативные эмоциональные переживания, связанные с нехваткой телесного контакта, а массаж позволяет восполнить этот недостаток. Исследования подтвердили, что простой, отнюдь не эротический, массаж — это очень действенный способ быстро и качественно улучшить взаимоотношения супругов. Изучение влияния массажа, проведенные на сотнях супружеских пар, позволили выявить определенную закономерность: посвящая массажу супруга всего лишь 15 минут в день, возможно значительно улучшить отношения. Причем даже после окончания процедур взаимного массажа достигнутый эффект во взаимоотношениях сохранялся на протяжении, как минимум, 3-х недель и дольше.

О пользе массажа между супругами или партнёрами, стремящимся к глубоким, наполненным отношениям, рассказывает Олеся Бондарева, автор уникального метода "Relational massage".

Массажная практика и секс - не такие уж разные темы, если понимать секс, как близкие отношения между людьми. Хотя в наше время не только любовники, но и супруги часто превращают секс в физическую «разрядку», снятие стресса, уход от эмоционального напряжения. Секс часто используется и как «таблетка» от страха. От страха одиночества – в том числе. Как убежище. Иллюзия совместности. При этом реально люди не становятся ни действительно близкими друзьями, ни настоящими партнерами. Ну или становятся, но только частично. Ограничивая себя и другого. Не пуская друг друга в дальние закоулки души. Не доверяясь. Не открываясь. Не любя всерьез.

Такие отношения даже в семье - не вполне любовь. Как можно любить того, кого не видишь? Не знаешь? К кому боишься подойти близко? Кого хочешь только физически? Физическое притяжение говорит о потенциале - о том, что у обоих партнеров есть запрос на близость, есть что дать, что открыть друг другу. Но дальше «разрядки» не идет. И, конечно же, влечение слабеет со временем, а затем секс и вовсе уходит из отношений.

Настоящие же, глубокие и взаимные чувства – это та самая тысяча и одна ночь, когда каждая встреча с собственным супругом – новая и другая, когда в резонансе проживается каждый день, когда радует каждое прикосновение, остро отзываясь в теле; каждый жест или взгляд имеет смысл; каждая встреча, каждое событие, весь общий опыт – в радость.

Когда жизнь становится яркой историей с неожиданными поворотами и переживаниями, потому что вместе можно позволить себе больше. Больше чувств. Больше действий. Больше творчества.

Но если не видеть реального партнера, мы останемся замкнуты только в себе, в своих ощущениях, да и те часто запрещаем себе проживать глубоко, боясь показать неудовлетворенность или гнев, боясь не быть «счастливым» и довольным внешне, боясь потерять хотя бы то, что есть. И теряя себя.

Массажная практика учит видеть чувства партнера, сохраняя контакт со своими. И не пугаясь. Это такое особое состояние. Мы как-бы «договорились», что во время практики все нормально. Можно уснуть и храпеть на всю комнату под руками массажиста. И это считается хорошим глубоким процессом, тем, что именно сейчас нужно телу и психике – отпусканием контроля. Постепенно ресурса психики будет хватать и на то, чтобы отпускать контроль над чувствами и телесными реакциями не засыпая. А пока пусть идет, как идет. Это тоже доверие. И принятие. Все можно. Тут нет оценок. Ценность практики в том, чтобы быть правдивыми – здесь и сейчас. Вместе.

Если тот, кто делает массаж, «теряет» партнера, если его внимание уходит куда-то из общего переживания реальности – это немедленно разрушает «магию» совместной практики. Общее поле внимания и чувств важнее массажной техники. Также важно и то, как мы взаимодействуем, как соприкасаемся, как строим телесные отношения. Из этих осознанных «правил», из молчаливых или озвученных договоренностей тел вырастает и душевное доверие, и возможность вместе подняться к высоким и сильным переживаниям.

Во время массажа вы учитесь концентрироваться на теле, осознавая свои чувства, интуитивные прозрения, ощущения тела, и в то же время быть полностью внимательным к партнеру, слышать его тело, понимать душевные движения. Возможно, эта сессия массажа превратится в ваш общий уникальный процесс, в котором вы, объединив вашу энергетику, ваш эмоциональный опыт, пройдете через какие-то чувства, запреты, воспоминания, блоки, по-новому, именно вместе, находя решения, новые для обоих. И это будет поддержкой для обоих.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Теперь вернемся к вопросу: какое отношение все это имеет к сексу? – Потому, что есть партнерство. Есть общее пространство. Есть доверие. В таких отношениях важно уметь быть партнером. Поддержать в слабости. Принять в радости. Жить и любить.

Бывает, что мужчина боится своих чувств, своей здоровой мужской агрессии, желания, страсти. Боится потерять контроль. Не судите партнера, который не быстро доверит вам свое тело для глубокого взаимодействия. Который боится массажной практики. Это не от хорошей жизни. Его чувства были сильно травмированы кем-то. Если вы любите этого человека, у вас хватит душевной щедрости поддержать его в первых опытах реальности. Пригласите его туда. И примите и его боль, страх, в чем то жесткость, а в чем-то - слабость. А потом у вас будет секс. Тот, каким он может и должен быть. Не довольствуйтесь суррогатами, это так печально...

Часто вполне социально успешные и неглупые мужчины или женщины, встретив хорошего массажиста, решают, что это – первый человек, с которым им так хорошо. И – конечно же, это – любовь.

Реально же – это означает только, что в жизни этих бедолаг так мало реального внимания к их чувствам, что даже немного качественного телесного контакта переворачивает их ощущение реальности.

А ведь можно же по-другому. Можно и нужно видеть реального человека, трогать его, чувствовать его, узнавать, исследовать его тело, сопереживать его реакциям, проникать в него, понимать, тем более, если ты женишься на нем, или даже просто решился на сексуальную близость. Не надо бояться. Все останутся живы. И даже здоровее будут. Не потеряют годы в мнимой близости, отчего-то не приносящей ни удовлетворения, ни счастья. Не замкнутся в своей скорлупе. Не останутся одни. Для каждого человека есть тот, кто ответит его чувствам, с кем можно чувствовать и развиваться вместе. Если мы открываемся. Если мы смотрим. Если мы прикасаемся друг к другу. И любим. Долго, глубоко и сильно.

МУЖЕСТВЕННОСТЬ
в эпоху #MeToo

#MeeToo («Я тоже», своеобразный западный аналог #янебоюсьсказать) - флешмоб в твиттере, в рамках которого любой может поделиться историей о сексуальном насилии или домогательствах, или просто обозначить, что он был его жертвой. #MeeToo стремительно вышел в топ-трендов в США и Великобритании и принял пугающие масштабы.

Ирина Петрова
Член коллегии
психотерапевтов Онтарио (CRPO)
лицензия # 002775.
t: **(416) 843-4963**
e: irina@goodlifepsychotherapy.com
www.goodlifepsychotherapy.com

В эпоху #MeToo и мужчины, и женщины пересматривают свое отношение к флирту, согласию на секс, на сексуальное насилие, на роли полов в этой сложной и важной области жизни.

Очень не просто и иногда даже страшно и молодым, и зрелым, и тем, кто считает себя традиционалистом и консерватором, и тем, кто считает себя прогрессивным и феминистом. Возникает ощущение, что государство, или, по крайней мере, общество в лице активистов #MeToo вернулось в спальни нации.

В центре разговора - вопрос согласия. Что можно считать согласием на сексуальный контакт? Под влиянием движения #MeToo представление о твердом согласии («affirmative consent») постепенно из радикального становится общепринятым. Выражение «твердое согласие» («affirmative consent») означает, что согласие должно быть сознательным, добровольным и выраженным словами. То есть, выражение «молчание — знак согласия» здесь не работает. На сегодняшний день, по крайней мере в канадских законах такого требования нет, но оно существует в общественном мнении, всякого рода тренингах и дискуссиях, и незнание его может оказаться тем водоразделом, который отделяет приятное свидание от многодневного кошмара, когда вас обвиняют в домогательствах (harassment) или в насилии. Так что по принципу: «предупрежден — значит вооружен», возьмите, дорогие одинокие мужчины, это себе на заметку.

Вы, наверное, заметили, что в предыдущем параграфе я обратилась к мужчинам, и, в основном, к гетеросексуальным мужчинам. Одна из горячо обсуждаемых и часто, на мой личный взгляд, справедливо обсуждаемых сторон этого движения заключается в подозрительности к мужчинам, как к классу, и даже к мужественности, как таковой.

К сожалению, отсутствие в современном обществе процесса инициации, задача которого -помочь мальчику стать мужчиной и, среди прочего, научиться сознательно направлять свою естественную, биологически детерминированную, сексуальность и агрессию в разумное русло, часто приводит либо к феминизации, т. е. полусознательному полу-отказу от этих мужских черт, либо к токсичной мужественности, когда наоборот отрицается и подавляется в себе женское начало, и это выражается во вне как презрение и непонимание женщин и женственности. К счастью, несмотря на такое плачевное положение дел, большинство мужчин избегает этих крайностей благодаря достаточно здоровому воспитанию в семье.

Однако, проблема токсической мужественности достаточно существенна и поэтому такое движение как #MeToo возникло и набирает популярность. Другими словами, оно возникло не на пустом месте, и поднимает действительно серьезные и важные вопросы. Беда в том, что радикализм, свойственный этому и многим другим левым движениям, не различает нюансов и не пытается наладить диалог, а действует огульно. И тогда из движения защиты прав женщин и меньшинств оно рискует превратиться в «охоту на ведьм». Что мы, к сожалению, и наблюдаем.

Что же делать каждому из нас в ситуации, когда мужественность и мужская инициатива находятся под прицелом? Как говорил один мужчина в полном расцвете сил: «Спокойствие, только спокойствие!». Как при любой атаке важно, во-первых, хорошо осознавать свои личностные границы и меру своей внутренней ответственности перед своими же моральными принципами. Во-вторых, хорошо понимать внешнюю ситуацию и язык, на котором с тобой пытаются говорить (в данном случае язык социальной справедливости и защиты прав женщин). На основе этих двух позиций можно наладить диалог и прийти к взаимопониманию. Возможно, #MeToo сможет нас научить чему-то новому; возможно, мы сможем направить это движение в более положительное русло. Для этого нам всем нужно мужество, терпение и сочувствие.

- Ирина Петрова

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медицина

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

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

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

Лидия Агеева
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ - поможет вам РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ отношений, зависимостей, страхов и т.д.
Звоните по Skype: alex195506
или email:
alex1955j6@yahoo.com

Ирина Петрова
лицензированный психотерапевт поможет:
• улучшить отношения с близкими, интимные отношения;
• избавиться от депрессии;
• научиться ставить цели и достигать их;
• лучше понимать себя и других;
• научиться быть счастливым.
416-843-4963

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

Питание

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

www.revitasize.ca

Аюрведический центр "Свастья" в Индии
ОМОЛОЖЕНИЕ И ДЕТОКС ПО КЛАССИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ АЮРВЕДЫ
• избавиться от лишнего веса
• очиститься от токсинов
• укрепить иммунную систему
• зарядиться энергией
416-573-1558
647-402-9689
www.swasthya.ru

Лишний вес?
Симптомы менопаузы?
Я помогу вам избавиться от этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!
Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist
Для бесплатной консультации
(416) 939-4617
annaRHN1@gmail.com
nutriwellness4you.com

Красота

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

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
MASSAGE
- для похудения
- анти-целлюлитный массаж
Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

HAND & STONE
MASSAGE AND FACIAL SPA
905.771.1772
www.handandstone.ca

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

КОСМЕТОЛОГ-ПРОФЕССИОНАЛ
С ЗОЛОТЫМИ РУКАМИ
Достаточно одной процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН
Светлана
647-772-5281

Разное

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

Taylor, Baber & Associates
Professional corporation
Michael Taylor, *B.A.*
Roman Barber, *B.A., LLB*
Квалифицированные русскоязычные канадские юристы с многолетним опытом в судебных исках
Tel: 415-514-0123

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

Почувствуйте вкус настоящей ЧЁРНОЙ ИКРЫ!
Всегда в продаже:
Yammy Market & Pieces Gourmet
Tel: 1.866.550.6652
www. rus-caviar.org

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

647.720.8109

Разное

PIANO FOR WELLNESS

Уникальный метод учебы игры на фортепиано.
РЕЗУЛЬТАТ УЖЕ ПОСЛЕ 5 УРОКОВ.
Специализированные занятия для взрослых и пожилых людей.
416-357-8345
Karine Vasserman

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

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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю