BE HEALTHY
Будь Здоров!

BeHealthyMagazine.ca

MONTHLY MAGA
MAY 2018

СУТОЧНЫЕ РИТМЫ И ЗДОРОВЬЕ

ЛЕТО – ВРЕМЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

ГРИБЫ В ОНТАРИО - КРУГЛЫЙ ГОД!

РАБОТА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

БЕЗЗАБОТНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ

ОШИБКИ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ

стр. 11

ЛЕТО В ТОРОНТО
пора фермерских рынков

17

4 Выбирайте для здоровья лучшее: клиника Трион

6 Заряжаемся энергией лета

7 Грибы в Онтарио - круглый год!

8 Йога-нидра Путь Домой (продолжение)

10 Летнее меню: суши без риса

11 Лето в Торонто – пора фермерских рынков

12 Древняя азбука Русов: Материализация мысли

14 Все профессии нужны – все профессии важны

16 Лето – время перезагрузки

17 Счастье в дом приходит через сад

18 Беззаботный летний отдых: страхование путешественников

20 Лето в Китае

21 Кулинарный фестиваль "Вкусное лето" Summerlicious

22 Кому подходит система тренировок Gyrotonic®: наш идеальный клиент

24 Суточные ритмы и здоровье

25 Аюрведическое лечение: ПАНЧАКАРМА

26 Пустота по наследству

28 Лечение артрозов: ошибки лечения, из-за которых можно стать инвалидом

30 Работа и психическое здоровье

Лето - это пора радоваться жизни. Редакционная коллегия журнала "Будь здоров!" отметила его наступление своим новым проектом - кроссом "За здоровьем", который впредь станет традиционным ежегодным мероприятием журнала и будет проводиться в первое воскресенье июня. Этим летом нас ждет много интересного в Торонто, и наступивший месяц июнь - не исключение!

Как всегда, лето в Торонто - это пора праздников "вкусов". Taste of Toronto и другие кулинарные фестивали привлекают тысячи и тысячи любителей попробовать блюда азиатской, индийской, греческой кухни, а также традиционные блюда многих других этнических общин Торонто. Еда продается в красочных торговых рядах прямо на улице, залитой летним солнцем, под звуки живой национальной музыки.

Традиционный фестиваль русской культуры в Канаде "Taste of Russia" уже в третий раз собирает гостей! В этом году праздник проводится также на **Mel Lastman Square 10 июня с 12 дня до 9 вечера.** Организаторы фестиваля - ДРУЗЬЯ - RUSSIAN FRIENDS GROUP.

Россия - страна с великим культурным наследием. Ею заслуженно восхищаются во всем мире. Цель организаторов фестиваля - показать богатейшую культуру народов России во всем ее многообразии. В программе - выступления профессиональных детских и творческих коллективов Торонто, которые представят зрителю номера и композиции в самых разных жанрах, стилях и направлениях.

"Taste of Russia" – уникальная возможность для англоязычных гостей фестиваля продегустировать блюда русской, славянской, кавказской и азиатской кухонь, а для нас - вновь насладиться любимыми блюдами, знакомыми с детства. Главным украшением фестиваля станет ярмарка. На ней будут представлены самые разнообразные изделия декоративно-прикладного творчества ручной работы местных мастеров. Гости праздника смогут купить памятные сувениры, картины, украшения, изделия для своего дома, а также оригинальные подарки своим близким. До встречи на веселом и ярком фестивале!

В конце месяца нас ждет еще один народный праздник. Община Берлек, объединяющая башкир и татар в городе Торонто, приглашает всех желающих на веселый Сабантуй. Фестиваль состоится в воскресенье **24 июня 2018 года с 10 утра до 6 вечера в G. Ross Lord Park, Picnic Area 3, 4777 Dufferin Street (between Finch and Steeles).** Это веселый традиционный праздник башкирского и татарского народов, приуроченный к окончанию посевных работ. Ежегодно он проводится в Вашингтоне, Нью-Йорке, Сан-Франциско, Сиднее, Москве, Уфе, Казани, Берлине, Ташкенте, Монреале, Праге, Стамбуле, Лейпциге, Риге и во многих других городах мира. В этом году в Торонто Сабантуй проводится уже в 15-й раз. Вас ждет веселое народное гуляние с самоваром, песнями, плясками, спортивными состязаниями и угощением.

Дорогие наши читатели, давайте наслаждаться летними радостями, приключениями и забавами - **на здоровье!**

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media
Alyona Popovych

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova, Mirra Radiy, Natasha Zarubin, Natalia Botova, Viktoria Kraskoff, Vitaly Litvinov, Elena Beloborodova, Svetlana Gogol

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

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

ВЫБИРАЕМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЛУЧШЕЕ: клиника Трион

Многие читатели журнала рассказывали нам о клинике в North York, куда они попали случайно или пришли по рекомендации друзей или знакомых, и сейчас посещают всей семьей и рекомендуют всем без исключения. Это - клиника Trion Medical, удобно расположенная в районе Steeles & Petrolia,в здании Lada Building, куда заинтригованные многочленными отзывами и зашли корреспонденты журнала «Будь Здоров!».

Что прежде всего приятно поражает любого человека, переступившего порог клиники Трион? Это теплая, домашняя обстановка. Как известно, укрепление здоровья, а тем более избавление от недугов, это процесс сложный и комплексный, включающий не только медикаменты и лечебные процедуры, но и «стены» дома, которые «помогают». В клинике Трион сразу чувствуешь себя именно как дома.

TRION
Medical Supplies Inc.

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

- **Medical Supplies**
- **Остеопатия**
- **Массаж** (антицеллюлитный, лечебный, hot stones)
- **Акупунктура**
- **Биорезонансная диагностика**
- **Детокс терапия: ионная очистка организма от шлаков**
- **Глубокомышечный массаж рук с парафиновой аппликацией**
- **Кислородный коктейль**
- **Оздоровление организма через правильное дыхание по методу Бутейко**

Затем - дружный коллектив клиники. По словам руководителей Дмитрия и Нонны, команда клиники регулярно собирается вместе – чтобы обсудить и еще лучше обустроить помещение клиники, внести изменения в стиль работы, расписание, набор услуг и т.д. Часы работы? - С 10 до 7, включая субботу. Однако, если у вас нет возможности прийти в это время, то вас примут и позже, и даже в воскресенье. «Patients First» - все в интересах клиентов!

И, конечно, в клинике Трион работают прекрасные специалисты, и здесь предоставляется целый ряд лечебных и оздоровительных услуг:

1 **Все основные виды массажных процедур:** от глубокого терапевтического и спортивного массажа до расслабляющего с горячими камнями, а также массаж ног и анти-целлюлитный массаж. Все массаж-терапевты в клинике Трион имеют сертификацию (RMT) и принимают все виды страховок.

2 **Остеопатия.** Это безлекарственный и нетравматический метод альтернативной медицины, а главный ее принцип – это лечение без боли и повреждений. С какими проблемами чаще всего обращаются к врачу-остеопату? У взрослых – это боли в спине, шее, голове, суставах; синдром хронической усталости, неврозы, депрессии; функциональные нарушения внутренних органов. У детей – нарушения осанки, походки. У младенцев – профилактика разнообразных нарушений после родов; кривошея; «колики»; беспокойство и гипервозбудимость. У беременных – боли в пояснице. И многое другое. Опытные руки врача способны уловить и устранить самые незаметные нарушения. Попробовав один раз остеопатический массаж в клинике Трион, счастливые пациенты возвращаются сюда снова и снова, приводят членов своей семьи, рекомендуют друзьям и знакомым.

3 **Акупунктура.** Как известно, иглоукалывание является одним из старейших методов лечения и основывается на древнем китайском учении о жизненной энергии Ци. Согласно этому учению, когда Ци циркулирует в организме плавно и беспрепятственно, она питает каждую клетку и орган вашего тела.

Но если поток становится заблокированным или затрудненным, это может привести к боли и болезни. Функция иглоукалывания - обеспечить или восстановить плавный и беспрепятственный поток Ци, тем самым позволяя сохранять или восстановить физическое и эмоциональное здоровье.

Метод акупунктуры чрезвычайно успешен в лечении многих заболеваний, таких как боль в спине, шее или плечевом суставе, головокружение, головная боль и мигрень, бессонница, тревожность, депрессия, нарушение менструального цикла, инфекции мочевыводящих путей, недержание мочи, проблемы с лишним или недостаточным весом, и многие, многие другие.

4 Ионная очистка организма. Деревья начинают гнить с корней, старение человека начинается с ног. На подошве ноги человека находится более 72 тысяч нервных окончаний и около 2000 пор (выходы лимфатических желез), которые тесно связаны с мозгом, сердцем, другими органами и системами, что делает ступни ног «Вторым сердцем». Пропуская через организм слабые токи в гальваническом растворе, мы помогаем лимфатической системе вывести свободные радикалы и тяжелые металлы.

Ионная очистка может использоваться для лечения состояний, связанных с токсическими скоплениями в организме, например, запор, усталость, головные боли, ослабленный иммунитет, заболевания почек или мочевого пузыря, болезни легких и дыхательных путей, кожные заболевания, последствия для здоровья от курения или связанные с работой, или проживанием в загрязненной среде.

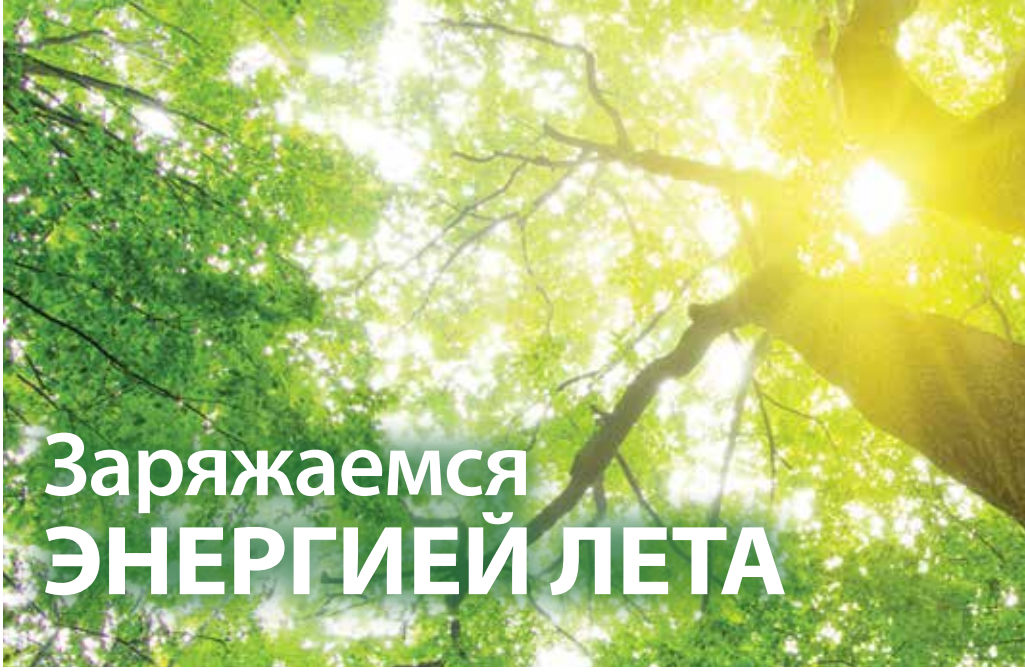
5 Биорезонансная диагностика и терапия (Bio Resonance Therapy) – безболезненный и быстрый метод, в котором электромагнитные волны используются для диагностики и успешного лечения многих заболеваний, в частности, аллергические и хронические заболевания, которые зачастую неподвластны обычным медицинским методам.

6 Кислородные коктейли

Знаете ли вы, что 1 кислородный коктейль равен 3-часовой прогулке в сосновом лесу? Кислородный коктейль мгновенно доставляет огромное количество чистого, 90%, кислорода в кровоток, оказывая крайне положительное влияние на общее состояние здоровья: повышает иммунитет, нормализует сердечно-сосудистую систему, стимулирует метаболизм, снижает утомление и предотвращает хроническую усталость, повышает трудоспособность и стрессоустойчивость, нормализует сон, увеличивает энергию и жизненные силы.

Это только некоторые примеры из многочисленных лечебных и оздоровительных услуг, которые предоставляются в клинике Трион. В следующем выпуске мы продолжим этот рассказ. А пока мы советуем всем нашим читателям самим заглянуть в этот замечательный уголок здоровья и познакомиться с великолепными специалистами и теплыми, чудесными людьми, которые там работают.

Будьте здоровы!



Заряжаемся ЭНЕРГИЕЙ ЛЕТА

Наша энергетика - эта удивительная субстанция, которая определяет наш характер, активность, настроение и даже стиль жизни. Если мы полны энергии, то нам хочется мечтать, добиваться цели, быть социально активным. Как же увеличить свою жизненную силу? С чего начать?

Можно с самого простого – увеличения энергии на физическом уровне. Это не только правильное и полноценное питание, физические упражнения и правильное дыхание, но еще и умение расслабляться и использовать целительную энергию природы. А лето - самое прекрасное для этого время: летом мы часто бываем в парке, в лесу, у реки или водоема, или, возможно, сидим у костра, наблюдая и слушая, как играет и потрескивает огонь на дровах.

Окунуться в мир природы - это для нас бесценная возможность напитаться от этого необыкновенного источника энергии, прекрасного, щедрого, наполненного светом и любовью. Ведь в основе этого источника находятся взаимосвязи различных стихий - Земли, Огня, Воды и Воздуха. Каждая стихия наделена особыми, присущими только ей свойствами, заряжать нас хорошей энергией и очищать от плохой.

Не стоит упускать эту возможность, время запастись новыми привычками по использованию энергий стихий и восстановлению своего здоровья. Погуляйте в парке, подышите свежим воздухом, представьте себя частицей Вселенной и почувствуйте, как потоки природной энергии пронизывают ваше тело, убирая все ненужные блоки и делая его крепким и здоровым.

Найдите светлую поляну и поработайте с энергией солнца. Это **стихия Огня**, она способствует оздоровлению организма, помогает восстановиться от болезни, благотворно влияет на психику, избавляет от усталости и дает заряд бодрости. Чтобы получить энергию солнца, протяните к нему руки ладонями вперед и представьте, что его теплые лучи входят в ваши ладони и по плечам распространяются по всему телу - от головы до ног, наполняя его изнутри золотистым свечением. Поблагодарите солнце за подаренную энергию. Если вам посчастливилось оказаться у костра, представьте себе, что вы находитесь внутри высокого, жаркого пламени.

Почувствуйте, как энергия огня проникает в каждую клетку вашего тела, как пламя охватывает вас, и вы становитесь с ним едины. В жарком пламени сгорают все ваши недуги и болезни, а тело здоровеет и крепнет.

Чтобы почувствовать **стихию Земли**, походите босиком, полежите на мягкой, зелёной траве, попросите матушку Землю забрать ваши болезни или усталость, а затем мысленно пошлите ей свою благодарность.

А какое удовольствие может доставить общение с деревьями! Издавна дерево считалось символом жизни и долголетия; считалось, что деревья обладают особым свойством соединять энергии Неба и Земли. Соприкасаясь с деревьями, нужно иметь ввиду, что существуют деревья, способные как отдавать энергию, так и забирать ее. К донорам относятся береза, клен, дуб и практически все плодовые деревья. Они могут хорошо напитать энергией в случае недостатка энергии и жизненной силы. Деревья, забирающие энергию – деревья «вампиры», такие как тополь, ель, ива, каштан и другие, могут помочь избавиться от накопленной на работе или дома негативной энергии, снять стресс или усталость.

Подумайте, хотите ли вы зарядиться положительной энергией или избавиться от отрицательной, выберите для себя дерево и попросите о помощи, а затем обнимите его как родного человека, пошлите ему свою любовь и благодарность за помощь.

Стихия Воды обладает прекрасными очищающими свойствами, смывает негативную энергию и успокаивает нервную систему. Чтобы почувствовать могущественную энергию воды, побудьте в тишине и уединении у водоема, подставьте лицо брызгами фонтана и насладитесь их свежестью, или, как ребенок, просто пошлепайте босыми ногами по лужам.

Стихия Воздуха - это в первую очередь кислород, который питает все клетки нашего тела, обеспечивает его жизнедеятельность и протекание важных процессов в организме. Стоя на открытом месте, сделайте глубокий вдох, почувствуйте, как свежий воздух проникает во внутрь, а затем проходит по всему телу, насыщая его энергией космоса. Затем выдохните и представьте, что вместе с выдыхаемым воздухом вы освобождаетесь от негативных мыслей, эмоций или воспоминаний.

Лето дает нам прекрасную возможность почувствовать себя единым целым с природой, почувствовать всю безграничность мироздания, ощутить прилив новой энергии и благодарность за все, что нам дарит Вселенная. **Будьте здоровы!**

Светлана Рогожникова

ГРИБЫ В ОНТАРИО - круглый год!

С этого выпуска мы начинаем серию небольших заметок о съедобных и лекарственных видах грибов, которые можно встретить в лесах, полях и лугах Онтарио и которые доступны всем желающим. Познакомимся с ними поближе.

Мир грибов очень разнообразен. По некоторым оценкам специалистов - микологов, на Земле произрастает от 250 тысяч до 1.5 миллиона видов грибов и только небольшой процент из этого огромного количества в настоящий момент систематизирован и назван по видам.

С глубокой древности люди используют грибы в пищу - напрямую или в качестве компонента в пищевом производстве, в медицинских целях, а также в религиозных обрядах. Грибы, эти удивительные создания, окружающие нас, всегда были и остаются огромным и до конца неизведанным источником питательных, лекарственных, наркотических и ядовитых веществ, способных придать человеку силу и выносливость, а при неправильном применении – убить его. Поэтому в пищу и в медицинских целях следует использовать только те грибы, которые знакомы, а неизвестные лучше не трогать и оставлять в лесу. Но расширять круг своих познаний о грибах, несомненно, стоит!

Конец мая - начало июня: какие же грибы могут встретиться любителям сбора съедобных и лекарственных грибов в лесу в это время? Съедобных и лекарственных грибов с наступлением весны в лесу немало, но мы остановимся на Вешенке Весенней (Pleurotus pulmonarius) и Вешенке Обыкновенной (Pleurotus ostreatus), которые вот уже пару недель, как появились в лесах Онтарио.

ВЕШЕНКА ВЕСЕННЯЯ И ВЕШЕНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Относятся к грибам-паразитам, которые питаются за счет соков дерева, вызывая белую гниль. Поэтому их часто можно найти на поваленных стволах старых деревьев, которые начинают гнить. В природных условиях эти грибы, чаще всего, попадаются на березах, но иногда их можно встретить на других лиственных видах деревьев. Обе вешенки съедобны в молодом возрасте.

Вешенка Весенняя (также Вешенка - *Беловатая, Буковая, Легочная* и др.) Характерная особенность этого гриба – чистый белый цвет плодового тела. Шляпка выпуклая, а ее края слегка опущены вниз. Растет большими группами или пучками. С одного дерева можно собрать целую корзину. Хорошо сохраняется при транспортировке.

Вешенка Обыкновенная (также *Устричный гриб, Глыва, Вешенка - Флоридская, Устричная, Рожковая* и др.)

Растет огромными группами, одна над другой. Этот вид Вешенки чувствителен к низким температурам. Период роста, начиная с мая до декабря, в теплом климате – круглый год. Цвет плодового тела – светло-кремовый, ножка изогнутая, шляпка – с волнистыми краями. Встречается на старых стволах лиственных деревьев.

Грибы вешенки представляют большую пищевую ценность: их жарят, варят, засаливают, используют в свежем виде в супах, пирогах, приправах. Также эти грибы имеют ценные лекарственные свойства: в домашних условиях из них готовят лекарственные препараты: отвары, настойки, экстракты, вытяжки, порошки, мази. Их применяют для укрепления и повышения иммунитета, для активации противоопухолевых систем организма, для профилактики и лечения злокачественных опухолей (рак желудочно-кишечного тракта), для лечения заболеваний нервной системы, для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, для профилактики и лечения сахарного диабета. И это только неполный перечень лекарственных свойств этих неприхотливых и очень ценных весенних грибов!

Какие еще съедобные грибы можно встретить в мае-июне в лесах и парках Онтарио? Огромное количество к удивлению многих! Сморчки, строчки, трутовики, опята, сыроежки, боровики, шампиньоны, новопилолистники, рядовку, говорушку и др. В последующих выпусках нашего журнала мы продолжим рассказ о самых вкусных и полезных из них по отдельности.

Гуляйте в лесу, изучайте грибы и растения, наслаждайтесь красивой природой и изобилием лесных съедобных и несъедобных лекарственных грибов. Укрепляйте и поправляйте своё здоровье. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец
Со-автор книги “Атлас грибов-целителей”

Йога-Нидра: ПУТЬ ДОМОЙ (продолжение)

В прошлом выпуске мы начали рассказ о йоге-нидра - практике глубокого сознательного расслабления, помогающей освободиться от напряжения и стресса, улучшить сон и излечить многие острые и хронические заболевания. Регулярная, правильная практика йоги-нидра способна установить связь с нашим Высшим Я - центром мудрости и интуиции.

Как же правильно практиковать йогу-нидра? Что происходит во время практики и почему йога-нидра помогает достичь таких результатов? Сегодня мы вам об этом расскажем.

Лучше всего начать осваивать йогу-нидра под руководством опытного учителя, а затем, при желании, перейти к самостоятельной практике, используя аудиозаписи известных мастеров (например, таких, как Richard Miller, Jennifer Reis, Rod Stryker, и др.)

Рекомендуется заниматься данным видом йоги утром или вечером, перед сном, в полумраке, в хорошо проветренной комнате, в течение 10-30 минут. Перед началом практики сделайте несколько йогических асан (например, "Приветствие Солнцу") или растяжек, чтобы освободить тело от напряжения. Затем, лежа на спине на коврике, накройтесь легким теплым одеялом, положите руки на небольшом расстоянии от тела ладонями вверх. Не концентрируйтесь, старайтесь максимально расслабиться, и направьте все свое внимание на голос учителя. Будьте бдительны и старайтесь не заснуть - это очень важно. Периодически, если начнет клонить ко сну, напоминайте себе: "Я практикую йогу-нидра". Полная практика йоги-нидра состоит из восьми этапов, включая вводный, подготавливающий к практике, и завершающий, возвращающий человека из путешествия сознания. Во время шести основных этапов сознание человека проходит через все энергетические оболочки (коши), о которых мы рассказывали в прошлом выпуске.

1. Общее расслабление.
Расслабьтесь, ощутите единство с окружающей средой.

2. Формулировка *санкальпы* - утверждения, выражающего глубинное желание вашего сердца. Сформулируйте его уверенно и кратко, в настоящем времени, и повторите про себя 3 раза. Например, "Я здорова и полна энергии", "Я доверяю жизни и верю в себя". *Санкальпа*, внедренная в подсознание во время практики йоги-нидра, обладает огромной силой, и, несомненно, даст плоды.

3. Ротация Сознания - расслабляет тело так глубоко, как никакая другая практика.

Порядок ротации строго определен: начиная с ладони правой руки, следуя указаниям инструктора, последовательно и подробно перемещайте сознание по всему телу. Оставайтесь расслаблены, но бдительны.

4. Осознанное Дыхание.
Направляем внимание на осознание каждого вдоха и выдоха, отслеживая ощущения и движения тела, при этом ничего не пытаясь менять. Такой тип дыхания не только расслабляет, но и активизирует высшие энергии, настраивая вас в унисон с вибрациями вашей души.

5. Работа с чувствами и ощущениями - направлена на то, чтобы создать гармонию между нашим внутренним состоянием и внешним миром, в котором мы живем, тренируя ум и чувства спокойно реагировать на резкую смену эмоциональных и физических состояний. Для этого максимально глубоко ощутите противоположные состояния, такие как жара-холод, страх-храбрость, любовь-ненависть. Такой метод активизирует и синхронизирует нервные циклы обоих полушарий мозга, чего нельзя достичь в обычных условиях. Посвятив этой работе достаточное количество времени, можно постепенно перестать быть зависимым от своих чувств и освободиться от страданий, связанных с ними, прокладывая тем самым себе путь к истинной свободе.

6. Визуализация - посвящена разблокированию подсознания, освобождению его от доминантных установок, накопленных в течение жизни и сформировавшихся под влиянием семьи, социальной, культурной, религиозной и исторической среды. Наш бессознательный ум хранит всю эту спрессованную информацию в виде символов или архетипов. Во время практики йоги-нидра они выплескиваются из подсознания в сознание, освобождая закрепощенную энергию. Для этой практики используются как определенные символы,

связанные с определенной культурной и социальной средой, так и универсальные. Часто используются образы природы, такие, как океан, звезды, горы, животные, а также универсальные символы – например, особые геометрические фигуры (мандала, янтра), не обусловленные традициями и способные вызвать энергии высоких вибраций у людей любых национальностей и вероисповеданий. Иногда процесс визуализации может вызвать болезненные воспоминания, страхи, скрытые в подсознании. Если это произошло - не бойтесь, а спокойно наблюдайте и дайте этой негативной энергии выйти наружу, тем самым освобождая и очищая ваш ум.

7. Закрепление *санкальпы*. Как и в начале практики, мы повторяем *санкальпу* - формулу твердой решимости. Теперь зерно, посаженное в начале практики, с недюжинной силой пробивает пласты подсознания, радикально меняя наши прежние установки, освобождая нас от обусловленности, иногда кардинально меняя вектор судьбы и открывая Путь Сердца, путь к нашему истинному Я.

8. Возвращение.
Проводим наше сознание обратно через все этапы (коши), начиная от состояния расширенного сознания, наблюдения со стороны (свидетельствования), ощущения наших мыслей и эмоций, дыхания, и физического тела, возвращаясь в наш мир действия наполненные энергией обновления. Такова практика этой удивительной управляемой медитации, йогического сна, йоги-нидра, способной возвратить здоровье и приблизить нас к самим себе. Будьте здоровы!

Ольга Данилевич,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (RYT-500) И ЙОГИ НИДРА,
автор уникальной методики преподавания "Open Heart Yoga".

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ: суши без риса

Почему мы отдаем предпочтение той или иной пище? Как формируется наш вкус? Принимая пищу, мы испытываем целый комплекс ощущений, что и определяет наши личные гастрономические предпочтения и наше отношение к еде. Однако на формирование вкуса влияют многие факторы: окружающая среда, воспитание, культура, а также тенденции, увлечения, мода. Кроме того, наш вкус может изменяться в зависимости от влияний извне.

Недавно посетив Перу, я столкнулась с примером такого влияния – традиционная кулинария этой страны, а в особенности, столицы – Лимы, впитала вкусы и обогатилась рецептами и традициями поварского искусства со всех уголков земли. Современная кухня Перу отличается удивительным разнообразием, и одним из самых популярных блюд, например, являются японские суши. Их с большим размахом подают на пикниках, трапезах на природе, дома с семьей и для друзей, и т.д.

Сегодня я хочу поделиться одним из моих любимых рецептов, который называется **«Tastes-like-salmon Sushi»**. Это легкое, ароматное блюдо, в котором удивительно точно сбалансированы соль, сахар и хрустящие свойства. Оно готовится с использованием только растительных продуктов и, к всеобщему удивлению, без риса и рыбы, но, при этом, как вы догадались из названия, по вкусу напоминающее лосося.

Итак, предлагаю вам рецепт **«Tastes-like-salmon Sushi».**

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 4 целых листа водорослей нори; • 4 листа салата;
- 1 стакан свежеприготовленного пюре из натертой морковиили свеклы*;
  ** Можно пропустить мякоть через соковыжималку 2-3 раза, чтобы она из нее вышло как можно больше сока, и она стала более сухой.*
- 2 стебля сельдерея или 1 маленький красный перец, мелконарезанный кубиками;
- 1/4 стакана семян белого кунжута *(желательно свежего помола);*
- 1 ч.л. порошка тмина;
- 1 ч.л. куркумы свежего помола или 1/2 ч.л. порошковой куркумы;
- 2 см кусочек имбиря нарезанный или 1/2 ст.л. имбирного порошка;
- 1/4 стакана свежевыжатого лимона; • 1 ч.л. кельтской или морской соли;
- 1/4 стакана оливкового масла; • 1/4 стакана воды.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Для остроты можно добавить 1/2 ст.л. порошка кайенского перца или перца чили;
- Для более «рыбного» вкуса добавьте 1 ст.л. ваших любимых морских водорослей в сушеном и молотом виде. При этом, в блюде будет больше питательных веществ.

НАЧИНКА ДЛЯ СУШИ:

- 1 спелый авокадо, нарезанный полосками;
- 1 небольшой красный или желтый перец, нарезанный полосками;
- 1 небольшой огурец, нарезанный полосками, равными длине листа нори;
- свежие всходы редиса или гороха (snow pea).

… и все другое, что вам нравится в начинке суши – экспериментируйте!

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ:

1. Аккуратно побейте твердые стебли листьев салата, чтобы их размягчить. Но не позволяйте им ломаться.
2. Смешайте пюре из натертой моркови или свеклы и нарезанные овощи (сельдерей или перец). Отставьте в сторону.
3. Смешайте все остальные ингредиенты в блендере до гомогенной массы.
4. Соедините части 2 и 3 до полного смешивания.

А теперь катаем суши…

5. Поместите лист салата на один конец листа нори. Размажьте около 3 ст.л. смеси примерно на 2 см от края вашего листа.
6. Сверху сложите начинку слоями и плотно закатайте суши и заклейте кромку листа нори небольшим количеством воды.
7. Сразу же нарежьте колбаску острым, можно зубчатым, ножом на 6-8 частей. Можно подавать блюдо с маринованным имбирем или квашеной капустой.

История происхождения суши

Китайский иероглиф, обозначающий суши, означает «маринованная рыба». История возникновения суши берёт начало в Южной Азии, где варёный рис стали применять для приготовления и консервации рыбы. Очищенная и разрезанная на небольшие кусочки рыба посыпалась солью и смешивалась с рисом, благодаря чему рыба оставалась годной к употреблению в течение года. Рис же выбрасывался или использовался для приготовления новой партии рыбы. В XVII веке появилось рисовое суши, которое включало в себя варёный рис, морепродукты и овощи. В XIX веке повар Ёхэй Ханай из Токио решил полностью отказаться от маринования рыбы и подавать рыбу сырой. Процесс приготовления блюда сократился до нескольких минут. Новое суши быстро завоевало популярность. Очень быстро возникли закусочные и рестораны, в которых подавалось суши, а в магазинах стали продавать рис, обработанный специальным образом, для домашнего приготовления этого блюда.

Фермерские рынки в Торонто

В Торонто пришло лето! А вместе с этим началась пора открытых фермерских рынков. Наш город находится в окружении изобильных сельскохозяйственных районов, и самые свежие местные фрукты, овощи, мед, чистый кленовый сироп, натуральные сыры, джемы и желе, различные деликатесы, свежий хлеб, пироги и другие десерты, зачастую произведённые под семейной маркой по секретным семейным рецептам, можно найти именно на фермерских рынках.

Однако, фермерские рынки предлагают нечто большее, чем простые магазины и супермаркеты, это не только место продажи и покупки свежих продуктов исключительного качества: фермерские рынки Торонто помогают городским жителям напрямую связаться с местными садоводами и фермерами, а также прямо на месте насладиться свежими, экологически чистыми и по-домашнему вкуснейшими продуктами и сезонными деликатесами.

Фермерские рынки в Торонто - это место отдыха и общения, наполненное ароматом зелени, цветов и свежеприготовленной еды. Здесь царит атмосфера уюта маленького городка, проходят живые выступления местных танцоров и музыкантов, проводятся семейные праздники, пикники и распродажи. Большинство рынков начинает свою работу с середины мая, и многие рынки работают до октября или даже до ноября.

Наш журнал предлагает вашему вниманию адреса и часы работы фермерских рынков Большого Торонто - посещайте, наслаждайтесь и будьте здоровы!

Mon	**Sorauren Farmers' Market (Parkdale and Roncesvalles),** 50 Wabash Ave.	3pm-7pm
Tue	**Cabbagetown Farmers' Market**, West Riverdale Park	3pm-7pm
	Trinity Bellwoods Farmers' Market, Trinity Bellwoods Park	3pm-7pm
	Davisville Village Farmers' Market, June Rowlands Park	3pm-7pm
	East York Farmers' Market, East York Civic Centre	8am-2pm
	Stonegate Farmers' Market, 194 Park Lawn Rd./ St. James Anglican Church	4pm-7pm
	Shops Farmers' Market, CF Shops at Don Mills	11am-5:30pm
Wed	**Nathan Phillips Square Farmers' Market**, Nathan Phillips Square	8am-2pm
	Fairmount Farmers' Market, Greenwood Park	3pm-7pm
	Bloor/Borden MyMarket, The Annex / Parking lot at Bloor & Lippincott	3pm-7pm
	Montgomery's Inn* Farmers' Market, 4709 Dundas St. W **Montgomery's Inn also operates as a city-run museum*	2pm-6pm
	Annette Village Farmers' Market, 680 Annette St	3pm-7pm
	Yorkville Village Farmers' Market, 136 Yorkville Ave	9am-2pm
Thur	**Dufferin Grove Farmers' Market,** Dufferin Grove Park	3pm-7pm
	Toronto Botanical Gardens Farmers' Market, Toronto Botanical Gardens	2pm-7pm
	Metro Hall Farmers' Market, Metro Hall	8am-2pm
	East Lynn Farmers' Market, East Lynn Park	3pm-7pm
	North York Farmers' Market, Mel Lastman Square	8am-2pm
Fri	**Sherway Farmers' Market**1536 The Queensway	8am-2pm
Sat	**Stop Farmers' Market at Wychwood Barns** Artscape Wychwood Barns (Christie just south of St. Clair West)	8am-12:30pm
	Junction Farmers' Market 2960 Dundas St. W	9am-1pm
	St. Lawrence Market Farmers' Market St. Lawrence Market	5am-3pm
	Humber Bay Shores Farmers' Market Humber Bay Park West	9am-2pm
Sun	**The Leslieville Farmers' Market** Jonathan Ashbridge Park	9am-2pm
	Liberty Village Farmers' Market Green P Hanna Street	9am-2pm

Древняя азбука Русов: МАТЕРИАЛИЗАЦИЯ МЫСЛИ

Рассказывает Виталий Литвинов

Продолжаем наше знакомство с древней Азбукой Русов. В предыдущих статьях мы закончили описание первых трех строк Азбуки.

Третья строка заканчивается Буквицей Реци: **Процесс творения путем разграничения, анализа и синтеза, наведение порядка.** А далее, получив практический опыт в наведении порядка, мы начинаем про это рассказывать:

- Слово (с). **Озвученная мысль, процесс проявления мысли в нашем мире. С** - соединительная форма; **Л** - направляющая из одной сферы в другую, объединенных мудростью - **ОВО. Числовое значение – 200**. Таким образом, у нас уже не система, а двойственная структура о двух сферах - 200, т.е. это вибрация, проникающая в различные сферы мировосприятия. Поэтому Слово мы называем материализованной мыслью (мысль, воплотившаяся в вибрацию).

Слово, по сути, это форма жизни. Есть форма, есть содержание, есть движение. Поэтому, что говоришь, так и живешь.

Это тот исток, в результате которого произошли изменения на физическом уровне.

Сутьба - суть божественного творения (Духа – Души). **Суть** - абсолютное, неизменяемое содержание какой-либо формы, структуры, идеи в динамике движения (СУ – алгоритм материализации, идеи); неподверженное сторонним влияниям и изменениям; Т – утверждённый (материализированный); Ь - объединённый неразрывно со своим истоком, сотворённый. **Сутьба** – есть сотворение Реальности вокруг себя.

Свабода - небесное (сва), Богами (бо) данное человеку (да).

Научившись проявлять наши мысли через слово, мы начинаем воспринимать следующее:

- Твердо (т). **Плотность, уверенность, сила, возможность.** Покой сделал все настолько незыблемым, что на этом фундаменте можно что-то создавать. Твёрдость – это известность, то, что всем известно (общеизвестные факты). Это существует реально. Оно твердо, нерушимо, непоколебимо.

Уверенность придает словам твердость.

Если открыл рот, то пусть слова будут умнее твоего молчания. **Числовое значение – 300.**

ТЕЛО - утверждённая (т) в бытийности, на физическом плане (е) людская (л) структура-образ (о).

ТЬМА - определенная форма, сотворение мудрых Богов (определенное пространство). Славяне соотносили понятие «тьма» с числом **10.000**, т.к. Мір Тьмы по Ведам есть **10.000** міріе.

Осознав, что такое твёрдость и уверенность в том, что в нас есть база, фундамент, тыл, мы обращаем внимание к тому, что вокруг нас происходит:

- Ук (у). **Приближение к цели, пониманию.** То, что находится рядом с нами. Стремление, призыв к единению, послание, зов Души к ПраРодине, т.е. обращение во вне к тому, что нам неизвестно.

Форма, определяющая **взаимодействие с кем- или с чем-либо** (попытка понять и принять другую точку зрения).

Показывает насколько необходима взаимосвязь между известным и неизвестным. **Числовое значение - 400.**

Уродъ - тот, кто находится под покровительством рода («урода» - первенец, прекрасный в белорусском).

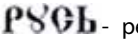
Указъ - у начала (истока) чего-либо (буквицы читаются по образам: укъ-+азъ).

Уточка - приближение утвержденной отцами силы жизни к изначалью.

Научившись взаимодействовать с внешней средой, мы приходим к пониманию того, как и на чём должны стоять (как устроить свой быт и своё общество):

- Оук (оу). Если образ «укъ» - «нахождение рядом с чем-либо», то «оукъ»: **определённая форма со своими устоями**, структурой, содержанием (о), находящаяся рядом с чем-либо (укъ), воспринимаемая на уровне чувств, интуиции. **Незыблемость, фундаментальность, стабильность чувственного восприятия.** Зов Совести. Накопление опыта познания.

Если **Укъ** - движение к вечности, то **Оук** - вхождение в вечность. Момент наступления равновесия, когда одинаково развито и духовное, и материальное. По сути - состояние Золотого сечения.



- рекомая (р) определённая форма (оукъ) словом (с) сотворена (ь). Или обратно: существующее (ь) слово (с) определённой формы (оукъ) рекомое (р). Т.е. здесь присутствует определение о наличии целостной структуры со своими устоями, понятиями. Или, говоря проще, речь идет о народе (общности), говорящем на одном языке, одним словом (речь). Кстати, не будем забывать, что в разных местностях наши предки произносили дифтонг «ОУ» по-разному: русь, рось, роусь, но написание было единым - РЪСЬ, т.е. через «оукъ».

В английский **Оук** перешло как двойное **оо**. Например, B**oo**k – книга; R**oo**f - кров. Находясь в условиях устойчивости, человек становится благородным:

- Ферт (ф тв.). Оная структура, через которую по центру через человека идёт Божественный поток. Образ: **гордость, благородство (тот, кто рождает благо), ведание зрелости собственной Души, значимость сути** (стоять фертом - руки в боки).

Принятие своего жизненного предназначения и абсолютно добросовестное его выполнение. Состояние, когда человек нашёл себя и перестал сам себя обманывать, когда перестал смотреть во внешний мир с опаской. В себе родил ось – тот самый стержень, который невозможно ни сломать, ни согнуть, ни оказать какое-либо воздействие. Резонанс со своими предками. **Числовое значение - 500.**

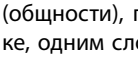
Фа - рождающий источник блага.

Факт - раскрытое и понятое по сути (ф) происшедшее, зафиксированное событие (акт).

Фига - пустой путь. Еще говорили: «шиш тебе», крест из пальцев, дорога в никуда.

Фараон - благородный светоносный он. Поэтому и светит **фара**.

Люди, принявшие своё жизненное предназначение, начинают воспринимать:



- Хиер (х). **Равновесие, неразрывная гармония.**

Пересечение определяющих значений (х), взаимосвязывающее небесные и земные структуры (ять) для речения (р) во временной протяжённости (ъ). Показывает, что разные миры находятся в полной гармонии, равновесии, взаимодействии и не противоречат друг другу. **Числовое значение - 600.**

Человек, осознавший в себе ось мира, вскрывает в себе вселенскую гармонию и начинает воспринимать её в новом для себя качестве.

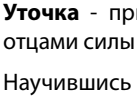
Хорошо - собирание небесной и земной силы в гармоничной форме.

Хлъб - связывает, собирает земную и небесную силу (энергию).

Ха - связывающее земное и небесное, а также Богов, живших на земле (созидание).

Ух - ощущения от приближения ко Вселенской гармонии. Неожиданная радость.

Взаимодействуя со вселенской гармонией, мы сталкиваемся с таким явлением, как предел, рубеж:



- От (от). **До сей поры. Предел, в тоже время процесс дальнейшего выделения. Открытие нового витка спирали. Достижение рубежа и одновременно точка отсчёта начала следующего этапа.** Созидание Творцом множеств подобий себя. Отпускание и направление чего-либо. Запуск в движение. А теперь представим, что существует какая-то изначальная структура, и все, что будет отходить от этой структуры, означает понятие (образ) «ОТъ». **Числовое значение - 800.**

Вдать (вернуть) - из конкретной структуры направить куда-то. Образ: **предельная форма завершения, от которой опять идет направление.**

Вправил - что-то сделал **правое** и это от себя куда-то послал.

Еще одна грань - выделение, как обозначение. **Отряд** - выделено из ряда.

Итак, четвёртая Азбучная Истина:
Слово Твердо Ук Оук Ферт Хиер От – Материализованная мысль, как утверждение Небесами Миров Яви, есть зов к единению с Творцом для стабильности, что суть значимо для гармонии и баланса во Вселенных, созданных Всевышним, как множество подобий Себя.

ВСЕ ПРОФЕССИИ НУЖНЫ – все профессии важны!

О выборе программы в частном колледже и уникальной возможности получить диплом бесплатно.

Возможно ли на самом деле в Канаде получить профессию бесплатно? И как выбрать программу, интересную и востребованную, на канадском рынке труда? С этими вопросами корреспонденты журнала «Будь Здоров!» обратились к Олегу Гниздюк, координатору набора студентов и финансовых субсидий в Canadian All Care College, Toronto, Canada.

«Будь Здоров!»: Здравствуйте, Олег. Как мы узнали, у вас более 17 лет опыта работы в сфере образования за рубежом и программ обмена студентов. Кто как не вы сможет ответить на эти важные вопросы!

Олег Гниздюк: Спасибо. Обратившись ко мне, многие студенты, зачастую, впервые узнают о возможности получить профессию бесплатно. Да, это реально, и мы можем в этом помочь.

С августа 2017 года провинция Онтарио предлагает студентам безвозмездные финансовые гранты, и дополнительно, при необходимости, ещё и студенческий заем. Это непростая система, но в Canadian All Care College мы помогаем студентам разобраться и правильно подать все документы.

Например, поскольку длительность всех наших программ - до одного года, то 90% наших студентов обучаются бесплатно. Многие студенты спрашивают, брать ли студенческий заем? Моя рекомендация: да, брать, но сразу по окончанию учебы отдать (так сказать, для хорошей кредитной истории).

Б.З.: При выборе между частным и государственным колледжем считается, что лучше выбирать государственный, поскольку диплом, выданный частным колледжем, низко котируется или вовсе не принимается работодателями.

О.Г.: Это очень субъективная точка зрения. Суть в другом – работодатели выбирают тех, кто имеет необходимые знания и навыки, и готов приступить к работе сразу. При этом совсем не важно выдан ли диплом частным или государственным колледжем. Главное - насколько настойчиво студент решил овладеть новой профессией, насколько он старательно учился и получил все теоретические знания и практические навыки. Другими словами, есть ли у него что предложить работодателю.

Именно это мы и даем в нашем лицензированном колледже. Canadian All Care College обучает студентов с 2003 года. В этом году нам уже 15 лет, и мы этим очень гордимся. Нас хорошо знают в нашей общине и охотно рекомендуют. 80% наших студентов - это рекомендации наших выпускников.

Б.З.: На что еще нужно обратить внимание, выбирая учебное заведение?

О.Г.: Необходимо поискать информацию по разным учебным заведениям и делать собственный анализ: сравнить длительность и содержание программ. Например, одинаковое название программы не гарантирует одинаковое содержание, а тем более цену. Лучше всего посетить учебное заведение, увидеть учебные корпуса, задать все вопросы на месте. А затем, конечно, проверить информацию, поговорить с выпускниками про содержание программы и уровень обучения.

Б.З.: Существует опасение, что частный колледж может закрыться.

О.Г.: Да, некоторые колледжи закрываются сами, если, например, по причине низкого уровня обучения, у них не набираются группы. Существуют и прецеденты, когда колледж закрывали за академические, финансовые или другие нарушения. В таких случаях, студентов переводили к нам, в Canadian All Care College, или другой колледж на идентичную программу. Наш колледж делает регулярные взносы в государственный страховой фонд, поэтому наши студенты защищены на случай закрытия. Также, все частные колледжи в Канаде строго регулируются Министерством Образования и Private Career Colleges Act, 2005. Canadian All Care College является действующим членом ассоциаций профессиональных колледжей Онтарио и Канады. Мы уполномочены принимать студентов через государственное финансирование (программы OSAP и Second Career).

Наш колледж зарегистрирован в Министерстве Иммиграции и Гражданства Канады DLI (Designated Learning

Institution) за номером O19350533892, что дает нам право принимать иностранных студентов. Далеко не все частные колледжи имеют такие права и полномочия!

Б.З.: Что еще вы хотели бы добавить про обучение в частном профессиональном колледже?

О.Г.: Как правило, студенты профессиональных колледжей - это иммигранты с дипломами университетов из-за рубежа. Или просто люди, решившие на каком-то этапе жизни кардинально поменять профессию. Это нормально - поменять род деятельности и приобрести новую профессию в любом возрасте! Система образования в частном профессиональном колледже нацелена на скорое получение конкретной профессии, без перерывов на семестры, без лишних предметов, с целью получения работы за очень короткий период времени. Также все программы в Canadian All Care College включают практику по профессии, «coop». Это от 200 до 490 часов приобретения реальных навыков. Кроме того, этот опыт работы добавляется в резюме студентов, что, несомненно, помогает в поиске работы.

Б.З.: Расскажите, пожалуйста, подробнее про обучение и программы в Canadian All Care College.

О.Г.: Прежде всего, учеба в нашем колледже - это экономия времени и финансовых ресурсов. Как говорит статистика, 1 доллар, инвестированный в учебу в колледже, приносит отдачу в виде будущей зарплаты до 3.2 долларов. Что может быть лучшей инвестицией, особенно, когда есть государственные гранты которые не нужно отдавать? Процесс поступления занимает один, максимум - два дня. В зависимости от программы, длительность обучения - от 2 недель до 12 месяцев. Все дипломные программы в Canadian All Care College включают практику по профессии, поэтому выпускники наших программ могут приступить к работе практически сразу. Мы предлагает 20% скидку новым иммигрантам, если по какой-то причине они не смогут получить государственный грант на обучение.

Кроме того, хочу обратить ваше внимание на гибкость графика учебы в нашем колледже. Обучение 4 дня в неделю с 9:30 до 2:30 или с 5 до 9 вечера, что очень удобно и дает возможность подрабатывать в свободное время. У нас также есть короткие программы с получением Сертификата. Например, Суперинтендант Жилого Здания (всего 25 часов) или Банковский клерк (всего 40 часов). Администрация колледжа много времени уделяет поддержке наших студентов. Мы подходим индивидуально к каждому студенту в вопросах оплаты, обучения студентов с ограниченными возможностями, дополнительных занятий, помощи с поиском работы и подготовкой резюме. Многие из наших студентов - это новые жители Канады, которые находятся в процессе улучшения английского языка. Canadian All Care College предлагает обучение в небольших группах от 5 до 12 человек, где студенты получают гораздо большее внимание преподавателя. Мы всегда готовы пойти навстречу, от студентов требуется только желание учиться!

Наши дипломные программы включают следующие специальности:

- Аналитик тестирования программного продукта (Software Quality Assurance & Testing Analyst)
- Персональный помощник/помощник медсестры (Personal Support Worker)
- Бухгалтерия и бизнес-менеджмент (Accounting, Payroll and Business Administration)
- Бухгалтерия (Computerized Accounting)
- Секретарь медицинского офиса (Medical Office Administrator)
- Помощник воспитателя (Early Childcare Assistant)
- Работник системы общественного питания (Food Service Worker)
- Банковские и финансовые услуги (Banking and Financial Services)

Б.З.: Спасибо за интересный рассказ, Олег. Что бы вы хотели добавить в заключение?

О.Г.: Хотелось бы отметить две новые программы, которые мы начинаем с сентября - чтобы все были здоровые и красивые (улыбается):

- **УЗИ специалист (Ultrasound technologist - General). Дипломная программа, 2 года, включая практику, и высокооплачиваемая профессия у вас впереди!**

- **Визажист, Специалист Космологической Лазерной Терапии (Makeup Artistry and Cosmetic Laser Technologist). Дипломная программа, всего 9 месяцев, включая практику, и можно открывать собственный салон красоты!**

И, конечно, спасибо журналу «Будь Здоров!» за возможность поделиться этой важной и полезной информацией! Приходите - мы будем рады помочь вам получить профессию!

Беседы с Миррой

ЛЕТО – ВРЕМЯ ПЕРЕЗАГРУЗКИ

Лето уверенно вступает в свои права. Это замечательное время для введения в свою жизнь нового и желанного. Почему? Летом – энергия на поверхности, и мы заряжаемся от всего, что происходит вокруг. Летнее солнце и тепло дают свободу – от многослойности одежды, свободу передвижений, свободу для познания. Зелень листвы, краски цветов, голубое небо. Поют птички, шумит листва. Тепло и легко. Дуновение теплого ветра уносит тяжёлые мысли, и многое видится проще и легче.

Лето – это возможности, которыми стоит активно воспользоваться. Именно летом стоит заняться тем, что давно откладывалось на потом, до лучших времен. Итак, предлагаю рассмотреть несколько самых важных сфер жизни и предпринять несколько действий, помогающих оптимизировать жизнь.

Наши *мысли* - это то, что управляет нами и контролирует наши эмоции. *Эмоции* же могут как тормозить, так и вдохновлять. Подумайте и отметьте для себя то, что вам очень давно хотелось сделать и то, что вдохновляет. Мне нравится записывать мечты. Это меня вдохновляет и наполняет энергией жизни. Я радуюсь каждому моменту, проведенному на природе. Природа всегда на меня действует жизнеутверждающе. Мне очень нравятся прогулки в парке или просто по городу. Город летом открывается совершенно с другой стороны: начинаешь видеть то, на что никогда не обращал внимания… Вот мы и пришли к главному: нужно настроиться на волну *спокойствия*, где нет места суете. Суета мешает сосредоточиться на самых важных моментах жизни; мы многое пропускаем без внимания и жизнь пролетает со скоростью света. Чтобы не было суеты, нужно навести *порядок* в пространстве, в котором мы живем.

Для начала разберемся, что подразумевать под порядком. Приведу пример, в доме чисто и все лежит на своих местах… Так вот, для порядка необходимо всего лишь:

- ***Определить для каждой вещи свое собственное место.*** И после этого научиться сразу же после использования ***отправлять вещь на это место.*** И еще ***научить своих близких делать то же самое.***
- ***Организовать пространство вокруг себя так, чтобы оно содействовало, а не мешало и не препятствовало.*** Например, при входе в квартиру, сделать специальное место для сумок и разных мелочей, которыми пользуешься при выходе-входе в дом. И смело убрать все лишнее с глаз.

Затем, приводим в порядок наше жизненное пространство - мысли, время, вещи, отношения/люди, цели и события - организовав его по примеру уборки в доме.

Каждому делу – свое время. Стоит научиться ***не смешивать работу и отдых.*** Время для семьи должно использоваться только для этого: уберите подальше телефоны и насладитесь живым общением с родными и близкими по духу людьми.

Вечером после ужина пройдитесь по парку или организуйте какое-то совместное дело, от которого всем будет польза и удовольствие от общения. Отключите на лето телевизор. Устройте в выходные пикник.

Время на раздумья – важный фактор вашей успешности. Дайте себе 15 минут каждый день, утром или вечером, поразмышлять над происходящим. Определите, что вам нравится и не нравится, чего хотелось бы, где и с кем хотелось бы быть.

Вы удивитесь, сколько удовольствия принесут вам эти простые действия, особенно летом; как упорядочивание жизни даст возможность направить ее в радостное, желаемое будущее. «Именно сегодня, мой первый день оставшейся счастливой жизни! И эту жизнь я творю и ежедневно формирую сама!» - вот такой лозунг я выбрала для себя на это лето.

И в заключение, еще несколько простых правил, которым я следую в последнее время и которые помогают мне сохранять порядок в моем жизненном пространстве:

- Не надо есть больше, чем ты потратишь энергии.
- Не надо брать на себя больше, чем ты в состоянии сделать (обязательств в том числе).
- Не покупать больше, чем нужно. Например, вещи, которые потом мертвым грузом лягут на полку, или еда, которую не съешь и будешь вынужден выбросить.
- Беспорядок вызывает много проблем и отнимает много сил, энергии и времени на их устранение. Смело избавляйтесь от ненужно и залежалого хлама в доме, на работе, в отношениях и освобождайте место для нового и того, что радует глаз, сердце и душу!

В это лето я также рекомендую:

Для легкого чтения:

- Джулия Моргенстерн «Самоорганизация по принципу «Изнутри наружу»;
- Мари Кондо «Магическая уборка»;
- Дженнифер Скотт «Французская жена»;
- Олег Гадецкий «Законы Судьбы».

Книги, над которыми нужно потрудиться:

- Ошо, Д. Уолша, Т. Бьюзен, Джо Диспенза, Экхарт Толле.

Счастливого, радостного вам лета и **будьте здоровы!**

Мирра Радий в Интернете

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

СЧАСТЬЕ В ДОМ приходит через сад

В древней восточной философии считалось, что «счастье в дом приходит через сад». Но как устроить свой сад или участок у дома по правилам фен-шуй, чтобы правильно использовать энергию, и чтобы сад был прекрасным и благоухающим, а дом благополучным и процветающим?

В зависимости от характера движения и влияния на человека древнее китайское учение фен-шуй выделяет несколько видов энергии *Ци*. Благотворное влияние оказывает на человека энергия *Шен-Ци* – «дыхание довольного дракона». Она движется не слишком быстро, не слишком медленно, позволяя человеку получать ровно столько энергии, сколько ему нужно, приносит счастье, удачу и здоровье.

Там, где энергия *Ци* не может течь плавно и свободно, возникает застой, а там, где *Ци* движется слишком быстро, она перерождается в свою противоположность – разрушительную энергию *Ша-Ци* – «зловредное дыхание». Энергию *Ша* увеличивают прямые дорожки без поворотов, протяжённые коридоры, а главное - прямые углы и остроугольные предметы, которые направлены в сторону жизненно важных объектов (жилые помещения, детская площадка и т.д.).

ПРИМЕНИМ ЭТО К УСТРОЙСТВУ НАШЕГО САДА.

В саду не должно быть прямых дорожек и прямых углов. Линии должны быть плавными, дорожки извилистыми, с плавными изгибами и поворотами, мощение – из природных материалов (камень, дерево, кора, гравий). Важно, что дорожки не должны пересекать центр участка! Цветники и пруды должны иметь неправильную, свободную форму: при высадке групп деревьев, декоративных кустарников или установке декоративных элементов фен-шуй советует избегать какой-либо симметрии.

Создание так называемых «плоских» садов считается одной из наиболее распространенных ошибок. Разнообразные уровни и перепады высот в виде немного приподнятых цветников, довольно высоких деревьев или просто зарослей любого кустарника поддерживают оптимальное течение энергии *Ци*, а также любой рисунок в саду, выполненный по кругу, улучшает ее потоки. Вода означает богатство и благосостояние – это вполне может быть журчащий ручей, небольшой пруд, фонтан или обычный сухой ручей, выполненный из камней.

Разные участки вашего сада относятся к разнообразным сторонам вашей жизни. Например, дальний угол слева в саду означает богатство и полное благополучие.

Здесь необходимо постараться разместить цветущие растения с яркими пурпурными, огненно-красными или лиловыми цветами, или листьями.

Та часть сада, которая расположена непосредственно посередине, подразумевает под собой славу и репутацию, потому размещенная тут красивая арка будет привлекать живительную энергию *Ци* для того, чтобы перенаправить ее затем на жизнь владельца сада, презентуя ему большую славу и славную репутацию.

Дальний угол справа, расположенный в вашем саду, символизирует любовь и крепкую семью, поэтому тут лучше всего будет разместить нежно-розовые, насыщенно-красные и невинно-белые цветы.

Сад, также как и дом, не любит беспорядка. Дорожки в саду должны быть чистыми, газоны вовремя подстрижены. Не позволяйте сорнякам хозяйничать на клумбах, удаляйте их, также удаляйте бутоны, которые отцвели.

Соблюдайте правила фен-шуй и ваш сад всегда будет радовать вас красотой и гармонией, а ваш дом будет наполняться счастьем и благополучием. **Будьте здоровы!**

Согласно фен-шуй, неблагоприятое расположение дома - вблизи индустриальных предприятий, линий электропередач, очистных сооружений, на вершине холма, на оживленной улице, в тупике, около большого здания или стены.

CUSTOM-BUILT HOME IN KING CITY

Custom-built home in King City. 6+1 bedrooms, 5 washrooms. 1.32 acres of beautifully landscaped property. Over 1000 sq.ft. private suite on the 2nd floor with side entrance. Potential business or rental unit.

БЕЗЗАБОТНЫЙ ЛЕТНИЙ ОТДЫХ: страхование путешественников

Лето в Канаде традиционно ассоциируется с временем каникул, отдыха, поездок и отпусков. Мы стараемся успеть как можно больше: съездить и отдохнуть в загородном домике на озере, навестить друзей в другой провинции или посетить другую страну, пока дети на каникулах.

Любители пляжей, жаркого солнца и лазурной морской воды отправляются на Карибы, в Мексику, Флориду и др. Почитатели экзотики – в страны Центральной или Южной Америки, в Азию или, даже, Африку или Австралию. Манят туристов, также, богатые историей уголки Европы.

Однако, любому путешественнику хорошо известно, что его заграничная поездка, помимо отдыха и незабываемых впечатлений, может быть сопряжена с риском и теми или иными опасностями.

Например, потеря багажа и документов, внезапным ухудшением здоровья, заболеванием или даже несчастным случаем. Да, конечно, ничего из перечисленного может и не случиться. Но для того, чтобы чувствовать себя надежно и защищенно, и в случае непредвиденного свести проблемы к минимуму, необходимо заранее позаботиться о туристической страховке.

Неважно как на долго вы планируете быть за рубежом, также не имеет значения, требуется ли туристическая страховка, согласно правилам въезда в ту или иную страну, вы и ваша семья должны иметь такую страховку - просто потому, что её стоимость не идёт ни в какое сравнение с суммой счёта, который вам могут выставить в приличной медицинской клинике, даже если вы обратитесь с незначительной проблемой. А если случится что-то более серьёзное, то лечение без страховки может обернуться весьма удручающей финансовой сложностью.

У туристической страховки существует множество различных названий: «страховка выезжающих за рубеж», «туристическая медицинская страховка», «страховка путешественника», и т.д. Всё это означает один и тот же страховой продукт, поэтому, чтобы не было путаницы, далее в статье мы будем использовать термин «туристическая страховка».

PROTECT WHAT MATTERS MOST!

RBC Insurance

Marina Neiman-Fishman
RBC Insurance
Life & Living Benefits Advisor

(647) 643-2962

Существуют следующие виды туристического страхования:

МЕДИЦИНСКОЕ СТРАХОВАНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНИ

В качестве страховых случаев рассматриваются: внезапное заболевание, смерть или несчастный случай во время заграничной поездки. При этом, несчастные случаи и заболевания, возникшие по вине самого путешественника, (например, вследствие передозировки алкоголя) страховками, как правило, не покрываются.

При оформлении страхового полиса необходимо указать наличие всех существующих заболеваний, особенно для людей пожилого возраста. Ну и конечно путешествуя с детьми, мы, родители, просто не можем себе позволить не иметь страхового полиса. Ведь они - такие непоседы, и, к сожалению, их неосторожность не всегда заканчивается только разбитой коленкой.

В список страховых случаев с участием несовершеннолетних детей входят: пропажа в труднодоступных местностях, расходы на поиск детей и транспортировку, оказание первой медицинской помощи, диагностическое обследование и стационарное лечение. Также, в случае необходимости, страховой полис покроет пребывание матери в больнице с ребенком.

Медицинское страхование здоровья и жизни также дает право на получение экстренных видов помощи, куда входит медицинское лечение на месте и, при необходимости, транспортировка больного на родину. В случае летального исхода, страховая компания берет на себя расходы по репатриации тела путешественника.

Согласно общим правилам, проблемы со здоровьем, возникшие на фоне имеющихся у путешественника хронических заболеваний, страховкой не покрываются; однако, некоторые страховые компании могут сделать исключение - об этом следует узнать заранее.

Для любителей активного отдыха, связанного с риском для жизни (adventure travel), будет целесообразным оформление отдельной медицинской туристической страховки. В таком страховом договоре прописываются все экстремальные риски, и цена на такую страховку, как правило, выше стандартной.

ПОЛНОЕ СТРАХОВАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЯ

Такой тип страхования включает в себя медицинское страхование здоровья и жизни путешественника, а также страхование багажа, перенос даты путешествия или его полную отмену, незапланированные задержки в случае опоздания и другое.

Например, при задержке или опоздании, вам будет предоставлена гостиница, а если по медицинским причинам поездку придётся отменить, то вам выплатят стоимость билетов.

При страховании багажа, выплата по страховому полису наступает в случае кражи багажа, его потери или повреждения. Но при этом утрата или повреждение ювелирных украшений, антикварных предметов или пропажа денег полисом не покрывается.

Цена такого страхового полиса будет зависеть от многих факторов, таких как страна пребывания, продолжительность поездки, сумма страхового покрытия и т.д.

В заключение. Страхование вашего путешествия – это инструмент защиты вас и вашей семьи. Для того, чтобы страховка по-настоящему защищала рассмотрите все аспекты вашего путешествия и выберите правильный тип туристической страховки или добавьте к базовому страховому полису дополнительные опции. Вот несколько примеров:

Базовая страховка покрывает	Базовая страховка НЕ покрывает	Какой тип страхования выбрать или какую опцию добавить
Ужалила медуза	Ужалила медуза, когда учился серфингу	Страховка для спорта и активного отдыха
Упал, потерял сознание, очнулся — гипс	Шел пьяный, упал, потерял сознание, очнулся — гипс*	* Нахождение в состоянии алкогольного опьянения является одной из самых частых причин отказа страховых компаний в возмещении медицинских расходов по страховому полису.
Поужинал местной едой и отравился	Поужинал местной едой, и обострился гастрит	Помощь при обострении хронических заболеваний

Еще несколько идей:

- **если едете на море** — добавьте помощь при солнечных ожогах;
- **если собираетесь в трекинг, кататься на горных лыжах или на серфинге** — добавьте страховку для активного отдыха и спорта. Отметьте все виды активности, которыми собираетесь заниматься;
- **если хотите покорить вершину-семитысячник** — добавьте не только спортивную страховку, но и поисково-спасательные работы и эвакуацию вертолетом;
- **если страдаете язвой желудка или другим хроническим заболеванием** — добавьте помощь при обострении хронических болезней;
- **если собираетесь ездить на мотоцикле или мопеде** — добавьте эту опцию, она так и называется. Чтобы страховка все возместила без вопросов, катайтесь в шлеме и с международными правами категории А;
- **если ожидаете малыша** — добавьте помощь при осложнении беременности.

Отдыхайте, путешествуйте и наслаждайтесь летом, будучи твердо уверенным, что вы и ваша семья надежно защищены от непредвиденных расходов. Беззаботного вам летнего отдыха и будьте здоровы!

Марина Нейман-Фишман
RBC Insurance Life & Living Benefits Advisor

Лето в Китае

Наверное, нет человека, который бы не любил лето. Бесспорно, лето - это лучшее время года в Канаде, ассоциирующееся с озерами и пикниками, с прогулками на природе и барбекю.

А вот в Китае традиционным лучшим временем года считается весна или осень. Китай – огромная страна, здесь есть тропики и субтропики, а также умеренный и умеренно-холодный климатические пояса. Поэтому лето в Китае очень разное. В южных городах летом слишком жарко и влажно; в мегаполисах типа Пекина и Шанхая - слишком пыльно и душно; на вечнозеленом тропическом острове Хайнань летом часто бывает облачно и пасмурно, а на юге во второй половине лета начинается сезон муссонов и нужно быть готовым к дождям.

Однако, все это не останавливает многочисленных туристов. Да и сами китайцы, несмотря ни на что, лето любят.

В каждом китайском городе обязательно есть несколько парков для прогулок и летом они полны посетителей, несмотря на то, что почти во все парки вход платный. Парки, как правило, очень хорошо спланированы - с просторными и широкими аллеями и многочисленными скамейками, которых, тем не менее, не хватает для всех желающих. Дело в том, что ходить по газонам, а, тем более, сидеть на них не разрешается. Приезжих в Канаду часто поражают таблички в парке с надписью «Please walk on grass» («Пожалуйста ходите по траве»). В Китае вы ничего подобного не увидите.

Живописные пруды с каналами и мостами – обязательные атрибуты китайских парков. Прокат лодочек, катамаранов или двух-трех-местных велосипедов – любимое китайское развлечение. А вот устроить настоящий пикник на траве и с шашлыками в таком парке не получится. Известен случай, когда в 2015 году у жителей Пекина изъяли более 500 мангалов, которые затем были демонстративно уничтожены для того, чтобы их нельзя было использовать снова. Запрещено также сжигание под открытым небом древесины и прочего.

Кроме парков для прогулок, практически каждый крупный город имеет свой сафари-зоопарк, где большинство животных содержатся без клеток; свой парк атракционов с американскими горками и другими развлечениями для детей и взрослых; свой аквапарк под открытым небом; свой тематический парк, что-то на подобии пекинского «Парка Мира», где можно увидеть копии самых известных и узнаваемых мировых достопримечательностей; а также свою площадь с «поющим» музыкальным фонтаном. На таких площадях люди вечерами собираются семьями, встречаются с друзьями и, конечно же, любуются фонтаном.

В это же время проходят фестивали воздушных змеев и многие другие. Попав на берега рек и водоёмов, можно наблюдать ежегодные гонки на драконьих лодках Дуаньу.

А что делать рядовому китайцу, если летом у него случился настоящий отпуск? Самыми популярными курортами в северной части страны, пожалуй, являются Бейдайхе и Циндао на Желтом море. Курорт Бейдайхе – место в 300 км от Пекина, когда-то любимое место отдыха Мао Цзедуна и коммунистической элиты. Циндао - удивительный город, получивший в наследство от многолетней немецко-японской оккупации нетипичную для Китая архитектуру. Циндао и Бейдайхе – не только любымы китайцами, но и очень популярны у россиян.

А вот общественные пляжи Желтого моря могут показаться очень забавными. Китайцы бояться загара больше, чем чумы! Вы не увидите китаянку на пляже в бикини – только закрытые купальники с юбками, на голове немыслимая панама, а то и совсем на голову будет одета маска с прорезями для глаз, рта и ноздрей. Выбегая из моря, китайцы бегут под зонтик или в палатку. Да, на пляже сидят в палатках! Чем светлее кожа, тем это считается красивее и благороднее. Темный загар – удел простолюдинов и крестьян. Поэтому слова: «Как ты сильно загорела!» в Китае не являются комплиментом!

Отличного вам лета, дорогие читатели журнала «Будь Здоров!» и ровного канадского загара. Отдыхайте и будьте здоровы!

Lera Trubyuk,
АВТОР УЧЕБНОЙ МЕТОДИКИ
"КАК ЛЕГКО ВЫУЧИТЬ САМЫЙ
СЛОЖНЫЙ ЯЗЫК В МИРЕ".

Кулинарный фестиваль «Вкусное лето» SUMMERLICIOUS

Давайте признаемся себе — думая о роскошных телах и диетах, летом мы всё-таки не обходимся без праздников живота и вкуса. А тем более в Торонто! Наш город — настоящая галерея различных кухонь мира, а лето в Торонто - это пора фестивалей "вкусов"! Такие фестивали как Taste of Toronto и другие фестивали азиатской, индийской, греческой и многих других этнических общин Торонто привлекают тысячи и тысячи любителей попробовать традиционные блюда, купленные в красочных торговых рядах прямо на улице, залитой летним солнцем, и под звуки живой национальной музыки.

Однако среди гурманов и любителей высокой кулинарии особой популярностью пользуется событие "Вкусное Лето" Summerlicious. В рамках этого фестиваля, в течение двух летних недель, более двух сотен ресторанов города, в том числе и достаточно престижных и дорогих, предложат жителям Большого Торонто и гостям нашего города насладиться их произведениями поварского искусства за умеренную цену:

- от $23 до $33 за комплексный обед из 3 блюд;
- от $33 до $53 за комплексный ужин из 3-4 блюд; некоторые рестораны включают 1 бокал легкого спиртного напитка.

(налоги и чаевые не включены).

Делается это с целью привлечения новых клиентов и поэтому означает, что повара попытаются не просто вкусно накормить, но сделать всё, чтобы поразить вас, потенциальных клиентов, в самое сердце.

НЕПОЛНЫЙ СПИСОК ФЕСТИВАЛЕЙ, ПРЕДСТОЯЩИХ В ЭТО ЛЕТО, ВКЛЮЧАЕТ:

Taste Of Global 2018 Любой вкус: китайский, тайский, корейский, ближневосточный, индийский, южно-азиатский, вьетнамский, американский, карибский и многие другие ... прямо у вас на пороге!	**Jun 23-24**	**Mel Lastman Square**
Taste Of Asia	**Jun 23-24**	**Kennedy Road just North of Steeles Ave. E**
Taste Of India	**Aug 5**	**Nathan Phillips Square**
Taste Of Danforth	**Aug 11-12**	**Greek Town**
Toronto Vegandale Food Drink Festival Фестиваль вегетарианской еды и напитков	**Aug 11-12**	Fort York

Полный список ресторанов-участников программы можно найти на вебсайте городского муниципалитета Торонто: *toronto.ca >> summerlicious.* Даты проведения "Вкусного Лета" в этом году: **с 6 по 22 июля**. Посетите несколько ресторанов и, возможно, вы найдёте ваше любимое место для обеда или романтического ужина. **Будьте здоровы!**

КОМУ ПОДХОДИТ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК GYROTONIC®: наш идеальный клиент

В предыдущих выпусках мы много рассказывали об уникальном методе тренировок по системе Gyrotonic®, который помогает решить серьёзные проблемы со здоровьем, эффективно используется для тренировок спортсменов и танцоров, желающих значительно улучшить показатели и увеличить амплитуду движений, а также просто для обычных людей, которые хотят сохранить подвижность позвоночника и молодость суставов на долгие годы.

Но сегодня давайте поговорим о вас.

Если когда-либо вы сталкивались с маркетингом: на работе, во время учебы, в магазине или своем собственном бизнесе, вам хорошо знакомо, что первый вопрос, который обычно задают маркетологи – это: «Кто ваш идеальный клиент?». При этом, обычно они хотят услышать о возрастной группе, уровне дохода, образовании и привычках потенциальных клиентов.

Так кто же вы? Кто является идеальным клиентом для высокоэффективного, сложного и многопланового метода тренировок по системе Gyrotonic®?

На самом деле ваш уровень образования (хотя нам нравятся образованные, интеллигентные люди), ваш доход, ваши любимые магазины и марка вашей машины нам не интересны.

Но нам важно, что вы понимаете, что необходимо заботиться о себе. Вы способны улыбнуться своему отражению в зеркале, потому что это просто вы. Вам не важно какие туфли, рубашку или платье вы носите (хотя мы понимаем, что в нашем мире встречают - по одежке). Вы понимаете, что тщательный макияж, ботокс-филлеры, дорогая одежда, часы и другие аксессуары не добавят грации вашей осанке и походке, не придадут легкости вашим шагам и движениям рук. Вы – это тот, кому нравится чувствовать себя подтянутым, бодрым и двигаться непринужденно (хотя лишняя складка на животе иногда и портит настроение). Вы получаете удовольствие от ощущения, что все ваши суставы и мышцы работают как швейцарские часы: все двигается слаженно, одно движение вытекает из другого и все тикает бесперебойно.

Вы, может быть, человек, который именно сейчас чувствует, что одна из «шестеренок» начала давать сбой, но внутри себя вы знаете, что идеально работающий «часовой механизм» существует внутри вас, и вы стремитесь его восстановить.

А может быть вы тот, кто уже пробовал лечить боль в мышцах и суставах таблетками и разочаровался, потому что обезболивающие средства временно успокаивают боль, но не решают проблему и не улучшают качество жизни. Вы ясно осознаете, что боли в суставах, спине и мышцах - это та красная лампочка – аварийный сигнал в машине, который загорается на панели, когда с мотором что-то не в порядке. Вы понимаете, что просто отключить эту назойливую красную лампочку - это глупо и нужно отвезти машину к автомеханику. Вы понимаете, что в ремонт и обслуживание машины необходимо вкладывать деньги. Вы также понимаете, что вы можете поменять машину, но не ваше тело.

Мы уверены, вы – это тот, кто привык упорно работать, чтобы добиваться своих целей. Вы не приходите на тренировку поболтать со своим персональным тренером о повседневности, о последнем хоккейном матче, или о своем разбитом сердце. Вы цените своё время, поэтому тренировку, которая увеличит одновременно силу и гибкость, с готовностью внесете в свое расписание.

Мы не исключаем, что у вас может быть физически тяжелая работа, связанная со строительством, ремонтом или обустройством ландшафтов. Возможно, вы после рабочего дня играете в футбол, хоккей или занимаетесь единоборствами, и ваша интуиция подсказывает, что вашим мышцам нужна разгрузка, а не нагрузка. И кому, как ни вам, будет ценно узнать, что упражнения по системе Gyrotonic® уникальны и помогают удлинить натруженные мышцы и улучшить подвижность суставов.

Возможно, вы проводите в офисе целый день перед компьютером или «на телефоне», или большую часть дня сидите за рулем, занимаясь грузоперевозками на дальние расстояния. Может быть вы – это страховой агент, агент по недвижимости или специалист по ипотечному кредитованию. Возможно, вы сидите в кресле руководителя и управляете людьми, финансами и бизнесами. Нам это не важно. Важно то, что в конце дня вы чувствуете, что ваше тело затекло, стало неподвижным и «приняло форму кресла», вам хочется потянуться и восстановить подвижность в спине. Мы знаем, что мы не просто поможем вам восстановить форму изначально красивого тела, но и научим вас движениям, которые вы сможете делать, не вставая со своего кресла.

Мы можем обучить эффективной комбинации движений для позвоночника и дыхания по системе Gyrotonic®, которые помогут вам снять напряжение в шее и спине во время рабочего дня.

Вы можете быть как абсолютным новичком в мире фитнеса и физических тренировок, так и экспертом в этой области. Gyrotonic®- метод не только тренирует, но и развивает тело, значительно увеличивая способности двигаться свободно как у одних, так и у других.

Наш идеальный клиент – активен, жив, любознателен и любопытен; он любит учиться и больше узнавать – не только об окружающем мире, но и о самом себе: о том, как устроено тело, как формируется и с чего начинается движение, как глубокие мышцы поддерживают осанку и как избавиться от тугоподвижности суставов. Мы знаем, что наш идеальный клиент после занятий по системе Gyrotonic® будет нам глубоко и искренне благодарен за то, что тренировка не вызывала дополнительного утомления, а подарила состояние гармонии и расслабленности, зарядила энергией и дала силы на дом, семью или любимое дело.

Если вы узнали себя, наш дорогой идеальный клиент, давайте встретимся. Мы приглашаем вас на тренировку «Откройте для себя Gyrotonic®».

Valerie Rolf von den Baumen,
PT, MScPT, certified Gyrotonic® practitioner.
(Валери Рольф фон ден Баумен)

Наталия Ботова,
certified Gyrotonic® practitioner

СУТОЧНЫЕ РИТМЫ и здоровье

Много сказано и написано о здоровом питании и пользе физических упражнений. Сегодня мы поговорим ещё об одном аспекте: о ритмах и режиме дня, и их большой важности для здоровья человека.

Западная наука широко использует понятие биологического суточного (циркадианного) ритма - например, периодические колебания на протяжении суток температуры тела, частоты пульса, артериального давления, работоспособности человека. Циркадианный ритм является одним из самых важных в организме человека - считается, что он выполняет роль дирижера многочисленных внутренних процессов. Восточные учения, в том числе Аюрведа – древнеиндийская наука о счастье и здоровье – также считает, что суточные, месячные, сезонные ритмы – это цикличные законы, которые управляют нашими психическими и физическими всплесками и спадами. Если научиться жить в согласии с этими законами, мы сможем стать естественными, а естественное состояние — это состояние здоровья.

Согласно Аюрведе, для того, чтобы сохранить здоровье, необходимо вставать ранним утром до восхода солнца.

В это время суток мир пробуждается, начинается движение, во всем присутствует легкость.

После пробуждения необходимо провести очищение организма: это время естественного опорожнения кишечника и выделения мочи. Если этого не делать в самом начале дня до первого приема пищи, то это грозит интоксикацией или самоотравлением организма, что может привести к развитию хронических заболеваний.

После этого необходимо очистить язык от налета, с помощью U-образного скребка (такая чистка языка также массирует внутренние органы, которые связаны с определенными участками языка). После чего необходимо прополоскать полость рта и почистить зубы, очистить глаза, уши и горло.

Аюрведа рекомендует ежедневно проводить процедуру Абхьянга – самомассаж с применением растительных масел и омовение. Данная процедура предотвращает старение и продлевает молодость, помогает восстановлению зрения, питает ткани, смазывает суставы, улучшает качество сна, снимает стресс, улучшает кровообращение и делает кожу мягкой, упругой и здоровой. Для того, чтобы настроить свое психоэмоциональное состояние, в Аюрведе рекомендуется начинать свой день с медитаций. Это помогает наладить связь с окружающим нас миром, обрести душевное равновесие на весь предстоящий день. Почему так важны утренние процедуры? Если мы начинаем день с чистыми мыслями и чистым телом, мы настраиваем весь свой день, и это дает нам положительный и целительный потенциал. Затем можно приступить к первому приему пищи. Завтракать лучше всего в период с 6 до 8 утра. Первый прием пищи должен быть легким, если плотно позавтракать, это сделает нас ленивыми и озлобленными.

Вся энергия от такого приема пищи будет направлена на её переваривание, а не на продуктивную деятельность.

После завтрака можно приступить к рабочей или учебной деятельности. До 10 часов утра лучше всего работать с информацией, изучать что-то новое, а период с 10 до 14 часов - это время самой активной и плодотворной умственной или физической деятельности.

В 14 часов наступает время обеда. Обед считается по Аюрведе основным приемом пищи, поэтому должен быть более плотным и питательным. В течение часа после обеда лучше не перегружать себя умственной и физической деятельностью, а направить энергию на переваривание пищи. Но по истечению этого времени можно продолжить работу с полной отдачей - до 18 часов.

Затем, согласно Аюрведе, наступает "время невежества и лени". Это время должно быть посвящено отдыху: гулять, отдыхать, расслабляться, читать книги или слушать спокойную музыку. Также в это время желательно поужинать. Пища должна быть легкой, чтобы до времени отхода ко сну, она успела перевариться. Поздний ужин сделает сон беспокойным. Полезно пить горячее молоко, оно успокаивает нервную систему.

Период с 21 до 22.30 часов идеален для отхода ко сну. Если ложиться спать в данный промежуток времени, хорошо успокаивается и восстанавливается нервная система. Для того, чтобы отдохнуть, необходим здоровый 7-8 часовой сон. А так как для сохранения здоровья благоприятен ранний подъем, то и ложиться спать нужно пораньше. Такой упорядоченный режим жизни, как считает Аюрведа, ослабляет воздействие на организм стресса и приводит нас в состояние равновесия. Режим питания позволяет сбалансировать обменные процессы в организме, нормализовать огонь пищеварения. Режим сна и бодрствования дает нам идеальную энергию.

Следуйте этим простым правилам и вы почувствуете, как каждый ваш день наполняется бодростью, энергией и здоровьем! Будьте здоровы!

Аюрведическое лечение: ПАНЧАКАРМА

В наши дни мы становимся свидетелями возрождения целой гаммы восточных целительных методик. В предыдущих выпусках нашего журнала мы много писали про одну из них: Аюрведу - древнеиндийскую науку о достижении счастья через здоровье души и тела. Главный акцент Аюрведы – на профилактике, только на втором месте – лечение заболеваний. Используя методы аюрведической диагностики, такие, как, например, традиционная диагностика по пульсу, врач Аюрведы может выявить заболевание уже на ранней стадии и таким образом вовремя помочь предотвратить ее развитие. Но, если расстройство здоровья уже присутствует, Аюрведа предлагает метод очень эффективного лечения – Панчакарму, о которой мы также много писали в предыдущих выпусках нашего журнала. Это классическое лечение Аюрведы, систематически вымывающее из организма отходы и токсины, которые не могут быть выведены из организма традиционными методами очистки.

Традиционно, Панчакарма, «пять очищающих действий», включает в себя пять компонентов: «очищение клизмами, очищение носа, использование слабительных, вызывание рвоты и кровопускание» и заключается в особой системе приемов, заставляющих токсины локализоваться в желудочно-кишечном тракте, откуда их можно вывести наружу. Иначе вывести токсины из организма нельзя - простое промывание органов или систем, как правило, не дает нужного результата, если предварительно токсины не окажутся в них.

Поэтому Панчакарма использует строгую последовательность:

1 **Предварительная терапия** - *Пурва карма* - устраняет и снижает уровень токсинов.

Масляная терапия включает в себя как внутреннее применение масел, так и наружное: нанесение масел на все тело или на отдельные его участки, и масляный массаж. В качестве лекарственных масел используются растительные масла, обогащенные лекарственными травами. Изготавливаются данные масла по древним рецептам, которым около 5000 лет. Они могут содержать от 25 до 50 активных компонентов, чего нет ни в одном современном медицинском препарате. Спустя некоторое время после масляных процедур выполняются потогонные. Для этого используется паровые травяные бани, теплые ванны и душ, потогонные чаи.

Цель масляной и потогонной терапии наряду с использованием лекарственных трав и препаратов – переместить токсины, находящиеся в тканях, в желудочно-кишечный тракт для последующего выведения из организма. Обязательным условием этого этапа лечения является соблюдение детоксицирующей диеты, уменьшающей Аму (непереваренная пища, шлаки).

2 **Основная терапия** - *Прадхана карма* - включает в себя очистительные клизмы, очищение через нос, очищение при помощи слабительных, терапевтическую рвоту, терапевтическое кровопускание (или гирудотерапию).

Клизмы относятся к числу щадящих методов терапии и используются для удаления токсинов из толстого кишечника. Для этого используются отвары лечебных трав, таких как аир, фенхель, имбирь, солодка, а также каменная соль и растительное масло.

Очищение через нос – способ воздействия на носовые проходы и весь организм в целом с помощью травяных отваров, растительных масел, топленого масла или вдыхания носом порошка из трав.

Очищение при помощи слабительных – самый простой из методов аюрведической очистительной терапии для устранения токсинов их тонкого кишечника.

Терапевтическая рвота применяется для очищения легких и желудка. Однако, этот метод используется не всегда или с большой осторожностью.

Терапевтическое кровопускание в настоящее время практически не используется. Оно заменено гирудотерапией (применением натуральных лекарственных препаратов, очищающих кровь от токсинов).

В результате проведения процедур:

При многих заболеваниях, особенно при хронических заболеваниях процедуры Панчакармы способствуют значительному облегчению. Например, при высоком кровяном давлении, расстройстве сна, головных болях, заболеваниях печени, увеличенном или недостаточном весе, артрозе, ревматизме, аллергии, экземе и других.

Кроме того, тело очищается от токсинов, прочищаются все каналы, восстанавливается природный баланс и иммунитет, происходит омоложение тела, улучшается зрение и останавливаются процессы старения. Многие пациенты отмечают, что улучшается общее психическое и эмоциональное состояние и очищается ум.

С 2016 года мы, жители Торонто, можем позволить себе ощутить целительное действие этой древнеиндийской очистительной и омолаживающей процедуры у нас в Канаде, всего в 50 минутах от Монреаля!
Панчакарма-программа проводится в Swami Vishnudevanada аюрведическом центре, на базе Sivananda йога ашрама и включает проживание, питание в ашраме и доступ ко всем классам и программам в рамках Yoga Vacation Programs.

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!

Комплекс древнеиндийских аюрведических процедур:

- глубокое очищение и омоложение организма на клеточном уровне;
- по всем канонам классической Аюрведы;
- проживание и питание в Sivananda йога ашраме, доступ ко всем классам и программам.

Swami Vishnudevanada Аюрведа центр
(на базе Sivananda йога ашрама)
673 8th Ave., Val Morin Quebec J0T 2R0 (50 мин. от Монреаля)
Проводит д-р Вишну (Dr. Vishnu), P.R.MD Panchakarma, BAMS
email: dr.vishnu101@gmail.com

Даты: **29 июня - 13 июля, 15 - 30 июля, 02 - 16 августа, 20 августа - 3 сентября**

t: **1-819-322-3226** or **1-800-263-9642**
e: ayurvedayogacamp@sivananda.org
www.sivananda.org/camp/ayurveda-2

ПУСТОТА ПО НАСЛЕДСТВУ

Ко мне на приём пришла девушка - привлекательная, модельной внешности. Она села в кресло и заплакала. Я попросила рассказать о том, что её беспокоит. Сквозь слёзы и всхлипывания, она рассказала свою историю.

- Внешне всё вроде бы нормально.

И она начала перечислять «внешние нормальности» своей жизни.

- Я окончила университет, работаю, материально обеспечена, имею свое жильё… Но… у меня не складывается личная жизнь. У меня есть мужчина. Мы встречаемся больше двух лет. Поначалу я была влюблена, всё складывалось хорошо. Потом начались трудности. Он много работает, да и я тоже, встречаемся не часто. Первая влюблённость прошла и обнаружилась какая-то пустота.

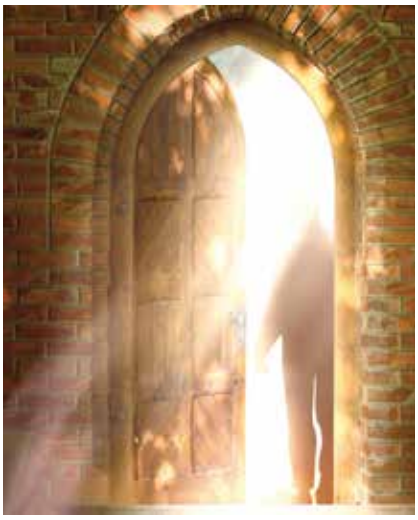
- В чём и как вы это ощущаете? Поясните, пожалуйста.

- Он не заботится обо мне, не дарит подарков, не интересуется, как я живу, не знакомит с друзьями, звонит редко…

Она посмотрела на меня, ища сочувствия. А я подумала, как специфично она описывает свои взаимоотношения, перечисляя то, чего нет, постоянно повторяя частицу «НЕ» в подтверждение того, что он не сделал в отношении неё. Да таких «НЕ» может быть сколько угодно.

- Вы рассказали о чём-то, чего нет на самом деле. Ваш рассказ состоит из сплошных отрицаний… Я могу предположить, что он, вероятно, не катает вас на своей шее, не возит в Европу, не хочет заводить ребёнка или даже собаку…

- Да, да, так оно и есть!



- Да в том-то и дело, что всего перечисленного НЕТ! Вы описываете свои отношения с мужчиной как пустоту, в которой ничего нет. Нет того, что вы хотите, чтобы другой человек вместил туда из мира ваших фантазий и представлений о том, что он должен делать обязательно и чем заполнять ваши отношения. Вы фиксированы на пустоте, вы о ней постоянно думаете и говорите, тем самым всё больше её умножая. И список того, чего нет вы можете перечислять бесконечно долго: не… не… не… Пустота разрастается, заполняясь несуществующими «не», принося всё больше неудовлетворённости и обид. Вы воспринимаете мужчину со стороны неудовлетворяющих вас качеств и действий, как не оправдавшего ваши ожидания, не заполнившего пустоту.

Если женщина воспринимает мужчину таким образом, то рано или поздно отношения разрушаются.

- Вы ничего не сказали о том, что на самом деле ЕСТЬ в Ваших отношениях?

- Что есть в наших отношениях?... Моя собеседница задумалась.

Часто образец супружеских взаимоотношений усваивается по женской линии - из поколения в поколение.

Он передаётся как бы незаметно: в разговорах матери и дочери, в манере общения, в эмоциональных проявлениях и поведенческих реакциях по отношению к мужчине в семье. И если женщина воспринимает мужчину исходя из его несуществующих качеств и своих нереализованных ожиданий, для неё постепенно перестаёт существовать и сам мужчина.

Многие женщины такой родовой линии остаются одинокими (либо разводятся, либо вовсе не выходят замуж). А причина одна и та же - которая на языке женщин называется «нет сейчас хороших мужиков» или «все мужчины сво…».

А на самом деле всё гораздо проще: люди программируют свой мозг одними теми же словами, описывая реальность с единственной точки зрения, которую сами для себя выбрали. И передаётся такая точка зрения из поколения в поколение, как единственно верная и возможная программа взаимоотношений. Так и передаётся тоска по отсутствующему в бытие каждого следующего поколения. Отсутствие чего-то в вашей жизни недовольство этим отсутствием проецируется на другого человека, в данном случае на мужчину, который начинает восприниматься причиной недовольства. Мужчины не задерживаются рядом с женщинами, производящими пустоту.

Сместите восприятие, сдвиньте его с мёртвой точки, расширьте поле зрения и в вашей личной жизни всё образуется самым наилучшим образом. Как это сделать? Начните по-другому описывать свою реальность, и ваша реальность разительно изменится. Помните, «Как говорим – так и живём».

- Уверена, что в ваших взаимоотношениях есть что-то, что по-настоящему ЕСТЬ, даже, если вы ещё этого не осознаете. Когда вы узнаете об этом, обратите на это внимание, жизнь ваша чудесным и удивительным образом изменится. Отыщите наполненность.

- Девушка задумалась. А потом стала быстро говорить: «Он часто приглашает меня в кино, в кафе. Мы вместе читаем газеты и журналы, обсуждаем фильмы, дарим друг другу небольшие сувенирчики, вместе занимаемся спортом, мы обнимаем и целуем друг друга во время наших встреч, у нас хороший интим.

А утром завтракаем и вместе едем на работу…».

Я быстро записывала за ней, а потом показала ей то, что она успела наговорить. На лице у неё было удивление. Список оказался весьма внушительный.

Девушка улыбнулась, как-то вся распрямилась, глаза засветились. «Странно… я вдруг почувствовала себя уверенно и спокойно. Я поняла, что я его люблю».

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

Красота Ваша - забота наша
Комплексное лечение и поддержка вашей кожи
Best prices EVER
• Botox • Fillers
• Mesotherapy
bestbeautycenter.ca
lukasesthetics.com
416.521.9395
416.892.2731
Etobicoke ON.

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

Косметолог-профессионал с золотыми руками
и многолетним опытом работы предлагает:
Для лица, шеи и зоны декольте:
- Механическая и ультразвуковая чистка, пиллинги
- Мезотерапия - Лифтинг и массаж
Также, мезотерапия для кожи головы (волос)
НОВИНКИ! • филлеры премиум класса;
• биоревитализация и мезотерапия;
• препарат для зоны вокруг глаз (Juvederm Volift): *убирает темные круги и впадины под глазами;*
• препарат-бустер для шеи (Juvederm Volite): *подтягивает, убирает складки и дряблость кожи, запускает выработку коллагена и эластина.*
Достаточно 1-й процедуры в год И СУПЕР ЭФФЕКТ ОБЕСПЕЧЕН!
www.fycep.com | s.fycep@gmail.com
БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ:
(647) 772-5281 Светлана Гоголь
855 Alness Street, Unit 26, North York

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗОВ:
ошибки лечения, из-за которых можно стать инвалидом

Артроз - одно из самых распространённых заболеваний среди людей пожилого возраста, хотя он может начинаться уже в 30-40 лет. Чаще всего артроз поражает коленный сустав, тазобедренный и плечевой суставы, а также мелкие суставы позвоночника; может развиваться только в одном суставе или поразить сразу несколько. У некоторых людей артроз протекает в острой форме и сопровождается острым болевым синдромом, а у других - становится хроническим заболеванием, т.е. боль приобретает постоянный, ноющий характер.

Существует 3 основных группы причин, которые могут привести к развитию артроза:

- **Дегенеративно-дистрофический артроз.** Дегенеративные процессы в суставах могут быть вызваны общим или местным нарушением обмена веществ, изменением свойств синовиальной жидкости с ухудшением «смазывающих» характеристик, физическим перенапряжением или переохлаждением организма, естественным процессом старения костей и суставов, и даже недостатком витаминов!

- **Посттравматический артроз.** Травма опорно-двигательного аппарата; открытые или закрытые переломы, повреждающие суставы; повторяющиеся легкие травмы (у спортсменов или пианистов, например) приводят к развитию посттравматического артроза или вибрационного артрита.

- **Инфекционный артрит.** Даже банальное ОРВИ, не говоря про другие более серьезные инфекционные заболевания организма (мочеполовые или кишечные, к примеру), может спровоцировать инфекционный артрит, ревматический полиартрит или реактивный артрит. В отличие от артроза, артрит - это инфекционное воспаление в суставах, обусловленное наличием бактериальной флоры.

Также артроз могут спровоцировать или усилить следующие факторы:

- избыточный вес;
- неправильное питание и злоупотребление алкоголем;
- малоподвижный образ жизни;
- сопутствующие заболевания, характеризующиеся нарушением обмена веществ;
- подъем тяжестей или другая чрезмерная физическая нагрузка на суставы.

Таким образом, артроз может возникнуть практически у любого человека, любой профессии и в любом возрасте. От артроза не застрахован никто!

И ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Лечение артроза направлено на уменьшение болевого синдрома, улучшение структуры хряща и возвращение подвижности суставу, поэтому оно включает в себя прием лекарственных препаратов, физиопроцедуры во всем их многообразии, лечебную физкультуру, а также соблюдение правил лечебно-охра¬нительного режима, предписывающих избегания переохлаждения и избыточных физических нагрузок.

А ТЕПЕРЬ РАЗБЕРЁМ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ОШИБКИ.

Почему при наличии действенных средств лечения пациенты совершают ошибки, которые стоят им здоровья? Ответ прост: многие не очень понимают, как они действуют. Давайте разбираться.

Артроз – это не только боль!

Многие пациенты думают, что устранить боль - это и означает вылечиться. Увы, это большая ошибка. Боль - лишь симптом, а основной патологический процесс при артрозе - нарушение обмена веществ в хрящевой ткани суставов. В норме она постоянно обновляется. С возрастом процесс восстановления замедляется, и разрушение начинает преобладать. Именно на данное звено болезни нужно воздействовать, чтобы лечение помогло.

Домашние компрессы. Обладают отвлекающим и согревающим действием, поэтому способны унять боль, но только несильную и ненадолго. Впрочем, на «продвинутых» стадиях артроза это обычно уже не действует: сустав продолжает разрушаться - и боль усиливается.

Согревающие мази. Их работа, как правило, построена на все том же отвлекающем эффекте. На состояние сустава мази практически никак не влияют. А если человек не предпринимает никаких других действий, то и вредят, пусть и опосредованно, ведь разрушение хряща идет своим чередом.

Нестроидные противовоспалительные препараты. Быстро устраняют боль, однако они имеют огромное число побочных эффектов. А главное, все лекарства данной группы способны ускорить разрушение хряща. Пользоваться ими постоянно нельзя.

При этом решение есть!

Во многих случаях артроза 1-2 степени достаточно одного вида лечения - терапии магнитным полем. Тем более, что современное развитие медицины позволяет использовать бегущее импульсное магнитное поле не только в больнице, но и в домашних условиях, что позволяет проводить длительное систематическое физиолечение курсами, несколько раз в год.

А при артрозах нужно именно такое многократное регулярное лечение для достижения устойчивой ремиссии. Магнитотерапия - это эффективный, безопасный и доступный метод, который даже без дополнительных мер (медикаментов) способен остановить развитие болезни.

ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ!

Аппарат магнитотерапии АЛМАГ-01 уже 18 лет применяется для эффективного лечения артроза в медицинских учреждениях и в домашних условиях. В комплексе с лекарственными препаратами АЛМАГ-01 дает возможность устранить причину заболевания - недостаточное кровоснабжение, а также способствует нормализации обмена веществ в суставе, укреплению костной ткани, улучшению состояния хряща, препятствуя его дальнейшему разрушению.

АЛМАГ-01 применяют для того, чтобы:

- устранить боль;
- снять воспаление и отёк в области сустава;
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц;
- улучшить усвоение лекарственных средств и, следовательно, уменьшить их дозу;
- предотвратить рецидивы заболевания,

а также… снизить утреннюю скованность движений, увеличить дальность безболезненной ходьбы и, в целом, улучшить качество жизни!

Лечение проводится курсами, несколько раз в год с перерывами в 1-2 месяца. АЛМАГ-1 - это бесценная возможность остановить развитие болезни и вернуть суставам былую подвижность.

Людмила, одна из постоянных читательниц журнала более двух месяцев страдала от боли в плече - плечо болело постоянно, рука двигалась с трудом и не поднималась вверх, даже до уровня плеча. Людмила прошла три курса весьма болезненных уколов, которые не принесли облегчения - плечо продолжало болеть. Доктор, который делал уколы, направил Людмилу на физиотерапию, которая не покрывается OHIP, и за курс надо было заплатить около $1,000 без гарантий улучшения состояния. Людмила отказалась.

На одном из ежемесячных бесплатных информационных семинаров о Здоровье с журналом «Будь Здоров!» Людмила встретила Алексея Морозова, представителя компании Elamed, которая производит и поставляет в Канаду аппарат магнитотерапии Almag-01. Как мы писали в предыдущих выпусках нашего журнала, этот аппарат позволяет проводить физиотерапию в домашних условиях и облегчить, приостановить, а в некоторых случаях и излечить тяжёлые заболевания суставов и позвоночника. Алексей, познакомившись с Людмилой и услышав ее историю, предложил ей попробовать Almag-01 в течение десяти дней. Людмила была настроена крайне (!) скептически, но решила попробовать. Каково же было ее изумление, когда после десяти дней боль начала отступать, а после полного курса (20 дней) боль не только прошла, но и рука стала полностью подвижной. Это факт.

Людмила и ее супруг пришли на очередной семинар 16 мая от всей души поблагодарить команду журнала. Она показала, как ограничено двигалась рука до встречи с нами, рассказала об имевшей место сильной боле в плече. А затем без затруднения и с улыбкой высоко подняла руку! В настоящее время Людмила проходит повторный курс процедур с Almag-01 после месячного перерыва, как предписано в инструкции к прибору.

Людмила готова поделиться своим личным опытом использования прибора.
Тел.: (416) 893-7056.

Избавьтесь от боли в спине и суставах!

ALMAG-01

Уникальный прибор импульсной магнитотерапии теперь доступен и в Канаде!
Для использования в клиниках и дома самостоятельно.
Лицензирован Health Canada.

WWW.ALMAGCANADA.COM

- **Заболевания позвоночника и суставов**
- **Травмы (переломы, растяжения, ушибы)**
- **Невриты и невралгии**
- **Заболевания венозной системы**

Для получения бесплатной консультации запишитесь на прием к **Genady Gorohovsky**
B.Sc., R.Ac., medical director of "Futurehealing center"
(416) 894-6733
Приобретение прибора и сотрудничество:
(416) 893-7056, almag.canada@gmail.com

Готовы поделиться личным опытом использования прибора: (647) 223-6789

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

NATASHA
ZARUBIN
Registered Homeopath
Member of College of Homeopath of Ontario

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

РАБОТА И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Если вы работаете вне дома, то хорошо знаете, как влияет атмосфера на работе на эмоциональное самочувствие, на самооценку и на уровень стресса.

Согласно последнему опросу населения, 60% работающего населения Канады работают по найму или на себя. Если мы добавим 12% безработных и ищущих работу, становится очевидно, что эта тема затрагивает практически всех. По результатам недавних социологических опросов, примерно четверть работников испытала хотя бы один острый психологический кризис, связанный с профессиональной деятельностью.

В нашей статье мы коротко остановимся на трех аспектах этой темы, которые универсальны и исключительно важны.

1. БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И ЛИЧНОЙ ЖИЗНЬЮ.

Баланс абсолютно необходим для эмоционального и психического здоровья. Помните, что вы работаете для того, чтобы жить, а не наоборот. Даже если вы влюблены в свою работу, все равно вам необходимо разнообразие, а тем более, отдых. Продуктивность резко падает после 3-4 часов усиленного труда. Кроме того, если вы жертвуете интересами семьи, или вам постоянно «некогда» видеться с друзьями, слушать любимую музыку или посвящать время хобби, это приведет к потерянным дружеским связям, испорченным личным отношениям, одиночеству и внутренней пустоте.

Но, если вы на минуту остановитесь и внимательно понаблюдаете за глубинными причинами, заставляющими вас считать, что вы не можете остановиться и должны непрерывно работать, то скорее всего вы увидите, что основной причиной является...

2. СТРАХ ПОТЕРЯТЬ РАБОТУ И СТРЕСС, СВЯЗАННЫЙ С НЕУСТОЙЧИВЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ.

Однако, страх — плохой советчик. Наиболее здоровое отношение к неустойчивому положению, это сказать себе: «Я буду делать / делаю то, что нужно, и будь что будет. Что бы ни случилось — я с этим справлюсь. Моя самооценка и счастье не зависят от внешних факторов».

Если вы согласны со мной, то повторяйте эти слова себе каждый день. Но, если вас эти слова рассердили, и вы думаете про себя: «Хорошо ей рассуждать. Как можно не переживать, когда ипотека, другие долги, дети, старые родители...», то позвольте мне напомнить, что страх и перенапряжение на работе никак не улучшают ситуацию с ипотекой и долгами. Напротив, они приводят к нервному истощению, сниженной продуктивности, испорченным отношениям с коллегами, начальниками и клиентами. Помните, что ваше душевное и физическое здоровье, и хорошие отношения с окружающими — это первое условие профессионального и финансового успеха. Поэтому, даже если вы пока в это не верите, повторяйте: «Я делаю то, что нужно, и будь что будет. Что бы ни случилось — я с этим справлюсь. Моя самооценка и счастье не зависят от внешних факторов».

Даже если одним из внешних факторов является...

3. ТОКСИЧНАЯ АТМОСФЕРА НА РАБОТЕ.

К сожалению, это очень трудная ситуация. Если только возможно, то начинайте искать другую работу. Если пока что это невозможно, то постарайтесь внутренне отстраниться от происходящего. Следуйте внутреннему компасу, не полагаясь на отзывы окружающих. Чаще советуйтесь с близкими или с терапевтом, и всегда помните, что душевное и физическое здоровье гораздо важнее продвижения по службе или хороших отзывов. Если вы находитесь в королевстве кривых зеркал, то нельзя верить своему отражению.

Счастливой трудовой жизни и крепкого психического здоровья, дорогие читатели! Берегите себя и будьте здоровы!

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

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

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

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

Питание

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

www.revitasize.ca

ПАНЧАКАРМА в Квебеке!
Глубокое очищение и омоложение организма по всем канонам классической Аюрведы!
Swami Vishnudevanada Аюрведа центр
Sivananda йога ашрам
673 8th Avenue
Val Morin Quebec J0T2R0
1-819-322-3226
1-800-263-9642
www.sivananda.org/camp/ayurveda-2

NutriWellness
Лишний вес?
Симптомы менопаузы?
Я помогу вам избавиться от этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!
КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО!
Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist
Spring Detox Special
(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

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

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

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

647.720.8109

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