Будь Здоров!

BE HEALTHY

MONTHLY MAGAZINE

February 2019

КАК СТАТЬ ФИНАНСОВО ЗДОРОВЫМ?

ДЕНЬГИ И АЮРВЕДА

УСЛУГИ МОБИЛЬНОЙ СТОМАТОЛОГИИ

ЗАВЕЩАНИЕ ПО-КАНАДСКИ

ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

стр. 16

Марина Нейман-Фишман

Специалист по грамотным программам страхования

Как обеспечить себе ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ

4 Утренняя зарядка-настройка в постели

6 Как стать финансово здоровым?

8 Мы – это то, что мы едим

10 Завещание по-канадски: о наследственном праве в Канаде

11 Потеря слуха: признаки, причины и последствия

12 Фэн-шуй для привлечения денежной энергии в дом

14 «Потерянные» современные мужчины или «синдром Питера Пэна»

14 Здоровый цвет лица

15 Услуги мобильной стоматологии

16 Как обеспечить себе достойную старость

18 Гормональное здоровье Женщины

19 Глиобластома головного мозга: новые возможности лечения

20 Деньги и Аюрведа

22 Каждое осознание – новая страница жизни

23 Исцеление временных линий

24 Вешенка гигантская: как вырастить у себя в саду

26 Как выглядеть на миллион

27 Сливочно-золотистый суп

28 Как подружиться с деньгами

29 Остеопатия при бронхиальной астме

30 От финансовой ямы до финансовой свободы

Дорогие читатели журнала «Будь Здоров!»

Прежде всего мы хотим поздравить мужчин с замечательным праздником 23 февраля – день, когда мы имеем возможность сказать нашим мужчинам: огромное вам спасибо, дорогие наши мужчины, что вы есть! Счастья вам, радости и любви, и, конечно, крепкого здоровья!

Да, на дворе ещё зима с хмурым небом и колючими холодными ветрами. Но приближается весна, приход которой всегда дарит нам чувство радости, грядущих перемен, и особого, приподнятого настроения. А вместе с тёплым мартовским солнцем к нам приходит другой замечательный праздник – праздник весны и любви, 8 марта. Дорогие женщины, команда журнала «Будь Здоров!» желает вам оставаться такими же обаятельными и красивыми! Пусть ваша любовь и доброта озаряют вашу жизнь и ваших близких, наполняют её светом и теплом!

Этот выпуск нашего журнала посвящён ещё одному важному аспекту многогранной темы Здоровья: финансовому здоровью. Зачастую, понятие финансового здоровья подменяется финансовой стабильностью – уровнем доходов, превышающим расходы, и отсутствием долгов. Но также как Здоровье – это больше, чем отсутствие болезней, так и финансовое здоровье – понятие гораздо более широкое.

Как стать финансово здоровым? Как обеспечить себе достойную старость? Как подружиться с деньгами? Как китайская наука фен-шуй может помочь привлечь денежную энергию в дом? Как ваша природная конституция, доша по Аюрведе, влияет на ваше финансовое состояние?

Ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете найти в этом выпуске журнала «Будь здоров!» Читайте, получайте удовольствие и будьте здоровы!

Как вы знаете, дорогие читатели, большинство наших печатных материалов мы размещаем на нашем вебсайте **www.BeHealthyMagazine.ca**, где вы можете найти статьи по имени автора (смотрите раздел "Авторы"), по дате выпуска в разделе "Архив выпусков" или по названию рубрики (например, Здоровый образ жизни >> Здоровый дом).

По вашим многочисленным просьбам мы возобновляем подписку на печатную версию журнала, так что вы сможете получать свежий выпуск прямо к себе домой.

Подписаться на журнал «Будь здоров!» можно любым из следующих способов:

1. Оформив подписку с оплатой через PayPal:
   - На три месяца: www.paypal.me/BeHealthy/18
   - На шесть месяцев: www.paypal.me/BeHealthy/36
   - На год: www.paypal.me/BeHealthy/72
2. Отправив заявку на подписку на электронный адрес: publisher.bhm@gmail.com. После получения заявки, мы пришлём вам счёт на оплату подписки, который вы сможете оплатить по e-transfer (publisher.bhm@gmail.com).
   Стоимость доставки в пределах Канады включена. Не забудьте указать почтовый адрес доставки, телефон, электронный адрес, количество номеров, и месяц с которого вы хотели бы подписаться на журнал.
3. Оформив подписку в нашем офисе по адресу:
   7250 Keele Street, Unit 101,
   Concord, ON L4K 1Z8
   Business Hours: Wed-Fri 10am-5.30pm, Mon-Tue (by appointment)
   Tel: 647-904-9436

Напоминаем, что журнал «Будь здоров!» выходит ежемесячно (12 раз в год) в конце каждого месяца.
Подписка на журнал может начинаться с любого номера.
Дополнительная информация по телефонам:
416-826-1601 (Евгения), 647-904-9436 (Валерия).

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Publishing Editorial Assistant, Journalist
Valeria Kadrgulova

Manager, Marketing & Development
Elena Zavyalova

Manager, Communications
Farida Samerkhanova

Editors
Elena Zavyalova,
Farida Samerkhanova

Designer
Oksana Turuta

Writers / Content Contributors
Mirra Radiy, Svetlana Poltavets, Doris Fin, Irina Petrova, Elena Grozea, Olga Danilevich, Elena Beloborodova, Marina Neiman-Fishman, Viktoria Kraskoff, Elena Cartier, Laman Meshadiyeva, Natasha Zarubin

Advertisement Sales
Dina Ivanina, Victoria Petrova, Rima Spojniqov

CONTACTS

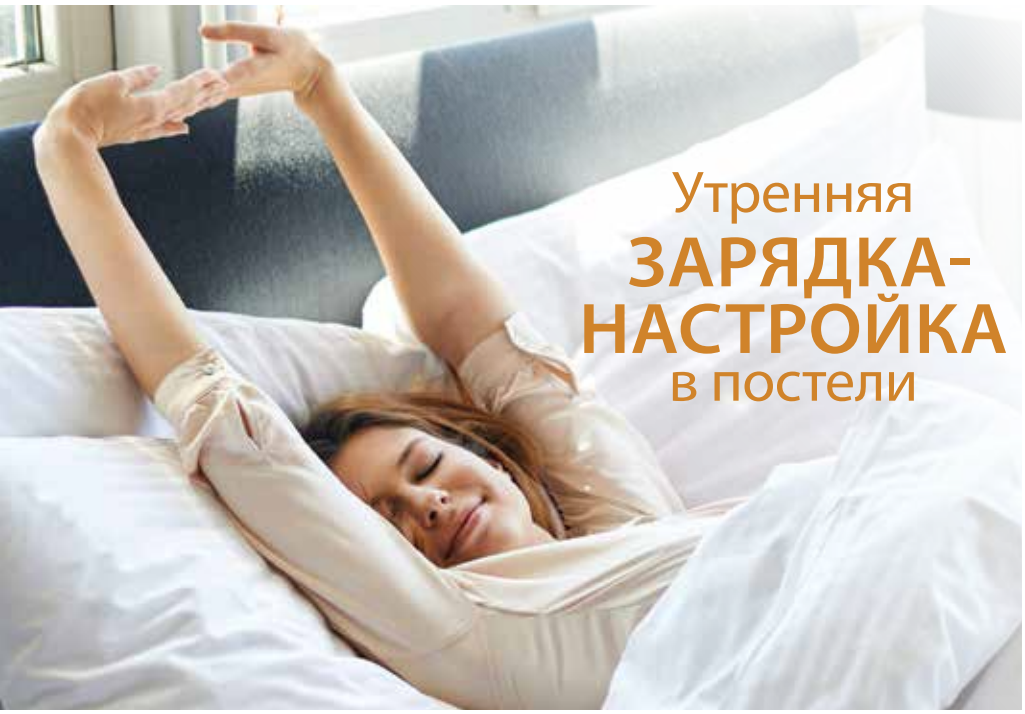
Tel: 416-826-1601
Email: publisher.bhm@gmail.com
Web: www.BeHealthyMagazine.ca
FB: www.fb.com/BeHealthyMagazineCa

Member of National Ethnic Press & Media Council of Canada (NEPMCC)
Recipient of 2016, 2017, 2018 NEPMCC Award.

Funded by the Government of Canada | Canada

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

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



Утренняя ЗАРЯДКА-НАСТРОЙКА в постели

В прошлом выпуске нашего журнала мы писали об «утренних ритуалах» - привычках для продуктивного начала дня и привлечения успеха. Одним из таких ритуалов, без сомнения, является утренняя зарядка. Поэтому сегодня мы приглашаем вас начать утро с зарядки-настройки, которую можно делать прямо в постели. Все упражнения в этой зарядке тщательно продуманы. Они помогут вам разбудить тело, размять суставы и мышцы, активизировать лимфатическую систему, защищающую нас от чужеродных веществ и бактерий, а также дать вам энергию для выполнения всего, что вы задумали сделать сегодня.

Полезны эти упражнения для всех: и тех, кому тяжело встать (например, для людей старшего возраста, и тех, кто ослаблен после болезни) и для абсолютно здоровых молодых людей, которым просто хочется с утра полежать в кровати. Вы можете выполнять весь комплекс целиком или выбрать то, что подходит именно вам.

В начале и в конце зарядки, во время дыхательных упражнений, мы с вами позаботимся о сердце и настроим его на волну доброжелательности, так как наше хорошее самочувствие и благоприятное развитие событий предстоящего дня начинаются именно с этого.

Итак, начнём.

1. ДЫХАНИЕ-МЕДИТАЦИЯ.

1.1. Положите руки на живот и спокойно подышите 1-2 минуты. Это целительное дыхание обогатит вашу кровь кислородом и мягко помассирует внутренние органы.

1.2. Правая рука на сердце, а левая на животе. Продолжайте спокойно дышать 1-2 минуты и пригласите в пространство вашего сердца всех, кто вам дорог: любимых, родных и близких, друзей; всех, кто когда-то поддержал вас в трудный момент жизни... Пошлите им любовь и благодарность... Поблагодарите жизнь за них и за все хорошее, что у вас есть - мирная страна, уютное жилье и все необходимое для жизни, возможность путешествий, общения, творчества и т.д. Ведь всегда можно найти то, за что мы можем быть благодарны.

2. ТЕПЕРЬ ЗАЙМЁМСЯ ТЕЛОМ.

Начнём с позвоночника, а также поработаем с суставами стоп: стопы необходимо размять, ведь 25% косточек нашего тела находятся в стопах и соединяются между собой суставами. Кроме того, китайская медицина давно утверждает, что, разрабатывая стопы, мы также освобождаем от напряжения шею. Все движения делайте 4-6 раз.

2.1. Потяните руки вверх и за голову, а носочки ног - вниз. Если у вас проблемы с плечами, потяните руки так, как вам удобно.

2.2. Потяните носочки обеих стоп на себя и от себя, а потом - поочерёдно. Добавьте к этому синхронные движения для шеи, подтягивая подбородок к груди и возвращая шею в нейтральное положение.

2.3. Сожмите и разожмите пальцы ног несколько раз. Покрутите стопами в разные стороны.

3. ПЕРЕХОДИМ К РУКАМ.

3.1. Начиная от запястья, «помойте» поочерёдно каждую кисть круговыми движениями, разминая суставы пальцев.

3.2. Разомните каждый пальчик, обнимая его и сжимая его пальцами противоположной руки.

3.3. Переплетите пальцы и надавите ладонями друг на друга несколько раз.

4. РАБОТАЕМ С ЛИЦОМ И ШЕЕЙ.

4.1. «Помойте» лицо. Теперь несколько раз мягко надавите на щеки, подбородок и нижнюю челюсть тыльными сторонами ладоней.

4.2. Продольными движениями рук погладьте переднюю часть шеи.

4.3. Несколько раз высуньте язык (это, кстати, очень помогает при больном горле, усиливая кровообращение).

4.4. Надуйте щеки, как будто набрав в рот воды, и подвигайте воздухом внутри рта, как в детстве.

5. УКРЕПЛЯЕМ МЫШЦЫ ГЛАЗ.

5.1. Поднимите глаза вверх и вниз 4 раза, а затем подвигайте ими вправо и влево. Сделайте 4 круга глазами в каждую сторону.

5.2. Помассируйте уши.

5.3. Постучите кончиками пальцев по голове и шее.

6. МАССАЖИРУЕМ ТЕЛО.

6.1. Похлопайте несколько раз по правой руке, как внутри, так и снаружи, от запястья к плечам. Похлопайте вдоль правой стороны рёбер.

6.2. Постучите кулачком под правой подмышкой (у нас там находятся около 20 лимфатических узлов). Повторите все для левой стороны.

6.3. Похлопайте или постучите, как Тарзан, по верхней части груди, активизируя тимус (он укрепляет нашу иммунную систему).

7. ЗАЙМЁМСЯ НОГАМИ.

7.1. Похлопайте несколько раз по сторонам каждой ноги, начиная с лодыжек.

7.2. «Покатайтесь на велосипеде»: круговые движения ногами 10-20 раз.

Следующее упражнение великолепно помогает при болях в пояснице:

7.3. Согните ноги в коленях, стопы - на ширине плеч. Обхватите правое колено переплетёнными пальцами вытянутых рук. Вдох.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

На выдохе подтяните колено к груди, массируя внутренние органы и мягко растягивая поясницу. Повторите 5-6 раз для каждой ноги.

7.4. Поднимите согнутые колени и положите на них руки. Сделайте 5-6 кругов, соединяя и разводя колени.

7.5. Поднимите правую ногу и несколько раз согните, и выпрямите её. Покрутите лодыжкой в одну и в другую сторону. Повторите для другой ноги.

7.6. Поднимите ноги, согнутые в коленях, и обе руки. Покрутите запястьями и лодыжками, подвигайте кистями и стопами вперёд-назад. Несколько раз сожмите и разожмите пальцы рук и ног. Потрясите все тело 15-30 секунд.

7.7. Снова потянитесь несколько раз.

8. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ НАСТРОЙКА.

Левая рука расположена на животе, правая - на груди. Спокойно подышите минуту-другую, наполняя пространство вашего сердца благожелательностью. Если вас ожидают люди или ситуации, вызывающие напряжённость, окутайте их своей доброжелательностью, растворяя напряжённость и негатив. А теперь смело встречайте наступающий день. Ваша благожелательность будет воспринята и возымеет эффект, даже если сначала это будет незаметно.

Прекрасного вам дня, наполненного радостью и добротой. Будьте здоровы!

Ольга Данилевич

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПРЕПОДАВАТЕЛЬ ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ ЙОГИ (E-RYT-500) И ЙОГА-НИДРЫ.

АВТОР УНИКАЛЬНОЙ МЕТОДИКИ ПРЕПОДАВАНИЯ "OPEN HEART YOGA".

Этот выпуск нашего журнала посвящен важному аспекту многогранной темы Здоровья: финансовому здоровью. Что же это такое «финансовое здоровье» и как стать «финансово здоровым»? Давайте разберёмся.

КАК СТАТЬ ФИНАНСОВО ЗДОРОВЫМ?

Зачастую, понятие финансового здоровья подменяется финансовой стабильностью – что, прежде всего, определяется уровнем доходов, превышающим расходы, и отсутствием долгов. Однако, так же, как и в случае с понятием Здоровье – это больше, чем отсутствие болезней, так и финансовое здоровье – понятие гораздо более широкое. Что же включает в себя финансовое здоровье? – Прежде всего это финансовый план.

Финансовый план нужен не для того, чтобы тратить меньше и бесконечно экономить, а для того, чтобы получать больше за те же деньги, а также, чтобы иметь возможность защитить себя и свою семью на случай непредвиденного.

Для того, чтобы составить этот план, давайте, для начала, разберёмся с основными событиями, которые происходят в жизни среднестатистической семьи.

Контролируемые события – события, которые создаются и контролируются, исходя из желания и возможностей семьи.

1. Создание образовательного фонда для детей.

Большинство родителей готовы помочь детям с образованием. Многие называют заботу о будущем своих детей одной из главных причин переезда в Канаду. Чтобы дать детям хорошее образование, фигурируют суммы от $8,000 до $25,000 в год. Суммы не малые. К счастью их можно собрать, если после рождения ребёнка начинать откладывать в детский образовательный фонд - зарегистрированный государством накопительный план RESP (Registered Education Savings Plan). Семьи, инвестирующие средства в RESP, получают дополнительно 20% к своему взносу. Ежегодный максимальный размер вклада составляет $2,500, при этом государство за весь период существования плана добавляет $7,200 на одного ребёнка.

2. Покупка недвижимости.

Это также относится к разделу контролируемых событий, так как только вы и ваша семья решаете, когда и при каком финансовом положении приобретать недвижимость (дом, кондоминиум). После выбора собственности, в чем вам активно поможет агент по недвижимости, встаёт вопрос о взятии ипотечной ссуды в банке (mortgage) и о страховании этой ссуды. Сравнить проценты и условия по ипотеке вам поможет Mortgage Specialist. А что касается страхования самого дома, то есть защиты выплат по ипотеке и вашего финансового положения, на случай непредвиденного – об этом мы писали в апрельском выпуске нашего журнала (2018), в статье «Мой дом - моя крепость».

3. Построение пенсионной программы.

Это ваша собственная пенсионная программа, которая делается в дополнение к государственным пенсиям. Об этом более подробно вы сможете узнать из статьи «Как обеспечить себе достойную старость?» в этом выпуске журнала.

4. Уменьшение долгов.

Практически все жители Канады имеют разного рода долги: кредитные карточки, кредитные линии, ссуды (loans), ипотеку, отсрочку платежей на определённый срок (например, оплата товара через 1 год) — всё это долги.

От того, как вы и ваша семья обращается с долгами, зависит очень многое. Кто-то систематически гасит основную сумму долга; кто-то оплачивает только проценты по займу. В любом случае, здесь необходима дисциплина и строгий контроль, так как пропущенные платежи или выплаты, произведённые с запозданием, негативно отразятся на вашей кредитной истории и вашей возможности, например, получить ипотечный заём.

Что касается выплат по кредитным карточкам, погашению займов и кредитов, большинство банков в Канаде предлагают услугу рефинансирования кредитов, их консолидацию (Debt Consolidation) – объединение всех кредитов и займов в один, как правило, под более низкий процент.

5. Создание резервного фонда на непредвиденные ситуации.

Резервный фонд (Emergency Cash) – это средства, которые можно использовать при непредвиденных обстоятельствах (на «чёрный» день). В Канаде большая часть бюджета уходит на обязательные платежи: ежемесячная арендная плата или выплаты по ипотеке, налог на собственность (property tax); страховка на машины, коммунальные счета и т.д.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Поэтому важно, чтобы сумма, равная от трёх до шести месяцев заработной платы, была доступна в любой момент. Это будет защитным механизмом для вас и семьи, позволяющим оплатить необходимые затраты на период, связанный с потерей или сменой работы, проблемами в бизнесе или с другими непредвиденными ситуациями.

6. Накопления на личные цели.

Накопления на короткий срок (Short-term savings & Investments) – еще одна контролируемая часть вашего финансового плана. Чтобы сделать это наиболее эффективно, распределите цели по срочности и важности. Затем, оцените свой бюджет, проанализируйте доходы и расходы, и рассчитайте, сколько денег можете откладывать в месяц. Посчитайте, сколько необходимо откладывать, чтобы получилось собрать на ваши цели к запланированному сроку. Рассмотрите различные пути достижения ваших целей: это может быть дополнительная оплачиваемая работа, оптимизация расходов или вложение ваших накоплений с большим риском под больший процент (проконсультируйтесь с финансовым специалистом).

Накопления на длительный срок (Long-term savings & Investments) - это следующий уровень в благосостоянии семьи, когда появляется возможность инвестировать свободные деньги с целью получения прибыли, и приумножить свой капитал через инвестиции на рынке ценных бумаг или покупку тех вещей, стоимость которых с годами растёт в цене (недвижимость, предметы искусства, монеты, золото и т.д.).

Неконтролируемые события

Все перечисленные контролируемые события (покупка дома, построение пенсионной и образовательной программ для детей и т.д.) зависят от дохода. Если дохода нет, если человек попал в аварию, получил травму, заболел или умер, то все планы рушатся.

Именно для таких непредвиденных случаев существуют защитные программы:

- **Страхование жизни** (Life Insurance)

Смерть относится к неконтролируемым событиям, которые разрушают все планы и надежды семьи, поэтому этот страховой полис покупают, чтобы:

- защитить семью и детей от финансового краха;
- закрыть существующие долги (ипотеку, другие долги и займы) и не создавать новые, например, связанные с похоронами;
- дать возможность семье иметь финансовую защиту на определённый срок (проживание, питание);
- обезопасить семью от уплаты налогов в случае получения наследства в виде недвижимости, материальной собственности, бизнеса и т.д.

Страхование жизни является ключевым моментом в построении финансового плана и фундаментом для всех остальных программ.

- **Страхование здоровья** (Health Insurance)

Роль этого типа страхования в структуре финансового плана заключается в финансовой поддержке человека и его семьи в тех ситуациях, где не имеет силы страховка жизни (Life Insurance). Например, в случае обнаружения серьёзных заболеваний (Critical Illness Insurance) или в случае нетрудоспособности (Disability Insurance).

В случае полной или временной потери трудоспособности и возможности зарабатывать деньги в результате несчастного случая, травмы или болезни в Канаде предусмотрены различные программы финансовой поддержки от предприятий и государства.

Поэтому, перед покупкой индивидуальной страховой программы необходимо выяснить, существует ли у вас такая страховка, и подходите ли вы под условия выплаты «больничного листа» со стороны государства (информацию об этом можно найти в разделе Benefits на работе).

Индивидуальные страховки на случай потери трудоспособности особенно важно иметь для тех, кто не имеет доступа к государственным или групповым страховым планам:

- для работающих по контракту или неполную рабочую неделю;
- для владельцев бизнеса или self-employed,
- для профессионалов и работников различных категорий, желающих иметь гарантированную защиту на случай заболевания и утраты дохода (например, водителям грузовиков и строительным рабочим).

Нужно ли вам страхование здоровья? Задайте себе простой вопрос: «Как долго вы можете позволить себе не ходить на работу, учитывая, что нужны день на оплату счетов, питание, проживание, и т.д.? Неделю, месяц, год?» А если вы получите травму или заболеет? Это ведь то же самое, что не выходить на работу, только в этом случае ещё нужны деньги на лечение. Вы должны знать, в случае невозможности зарабатывать деньги из-за болезни или несчастного случая, будете ли вы получать что-либо от государства, от вашего работодателя или по персональному страховому полису. И если да, то сколько, с какого дня и как долго.

- **Завещание** (Will) **и генеральная доверенность** (Power of Attorney).

Генеральная доверенность даёт возможность вашему доверенному лицу совершать какие-то юридические действия, если вы живы, но не в состоянии принимать эти решения сами. Завещание же содержит распоряжение о распределении вашего состояния, а также даёт возможность вашему доверенному лицу совершать какие-то юридические действия в случае вашей смерти. Гораздо больше об этом вы узнаете в статье «Завещание по-канадски: о наследственном праве в Канаде» в этом выпуске журнала.

Так как мы не имеем контроля над такими событиями, как смерть и болезни, страхование как жизни, так и здоровья являются главными составляющими и фундаментом в структуре финансового плана. Без этих защитных механизмов все надежды и планы могут разрушиться.

Мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна. Будьте образованы и финансово здоровы!

МЫ – ЭТО ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ

Вы наверняка слышали распространенную фразу о том, что человек состоит из того, что он употребляет в пищу. Действительно, когда вы росли в утробе матери, все клетки вашего организма создавались на основе тех «строительных материалов», которые употребляла в пищу ваша мама.

С момента вашего рождения, ваши постоянно регенерирующиеся клетки стали использовать для своего роста то, что едите вы. Поэтому, вполне определенно можно утверждать, что вы – это то, что вы кушаете.

Логично предположить, что в вашей власти выбрать то, из чего будет «строиться» ваш организм. Задумайтесь, какие «строительные материалы» вы хотели бы использовать для этого? Вы хотите, чтобы ваш организм состоял из пищевых добавок и наполнителей, сахара и химических элементов со свободными радикалами, которые калечат ваши клетки и старят ваше тело? Или вы хотите, чтобы ваш организм состоял из натуральных белков, полезных жиров и углеводов, богатых витаминами и минералами овощей и фруктов, которые содержат антиоксиданты, способные нейтрализовать свободные радикалы?

Пища, которую вы выбираете, обладает важными способностями – влиять на ваш вес, внешность, самочувствие; разрушать или, напротив, поддерживать и улучшать ваше здоровье.

Богатая белками, клетчаткой и полезными жирами пища способствует быстрому насыщению и утолению голода, способствуя поддержанию оптимального веса. Когда вы употребляете высококалорийные, но бедные полезными свойствами продукты, ваш организм отправляет вам сигнал, который заставляет вас продолжать кушать.

Следуя этому сигналу, вы продолжаете кормить ваш организм непитательной пищей, и он требует ещё, потому что до сих пор не получил необходимых ему компонентов для роста и восстановления... В конечном итоге этот цикл приводит к тому, что вы набираете вес, теряете энергию и приобретаете хронические болезни.

Современные исследования показывают прямую зависимость между питанием и различными заболеваниями, даже такими как астма и рак. Медицинские эксперты давно доказали, что сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания можно предотвратить или отодвинуть их наступление, если вести активный и здоровый образ жизни, и правильно питаться. И хотя это правило не гарантирует того, что вы проживете жизнь ни разу не заболев, оно поможет вашему организму сопротивляться недугам. Сильное и здоровое тело восстанавливается быстрее, чем слабое и болезненное. И это неоспоримый факт!

Сбалансированное питание - это один из ключевых факторов, влияющих на способность организма сопротивляться болезням, а точнее - на его иммунитет. Если вы кушаете слишком мало, вы лишаете ваш организм жизненно-важных для его элементов. Если вы переедаете, вы изнашиваете свой организи, заставляя его перерабатывать пустые калории. В обоих случаях вы ослабляете ваше тело и вашу иммунную систему. Но как достичь золотой середины в вашем питании и укрепить иммунитет?

Переход к здоровому образу жизни и сбалансированному питанию требует времени и настойчивости. **Оптимально, каждый прием пищи должен наполовину состоять из овощей и фруктов, на четверть – из полезных углеводов и на четверть – из чистых белков.**

Фрукты и овощи, наполненные витаминами, минералами и антиоксидантами, снабжают вашу иммунную систему мощным «оружием», которое ваш организм может использовать на собственное укрепление и на борьбу с внешними агрессорами – вирусами и бактериями. Старайтесь использовать овощи и фрукты разных цветов, потому что их разноцветье обусловлено определенным содержанием в них различных витаминов и минералов.

Например, чеснок, относящийся к семейству луковых, является натуральным защитником вашего организма. Содержащиеся в нём серные соединения стимулируют производство клеток, влияющих на укрепление иммунной системы. В дополнение, чеснок также богат антиоксидантами, которые понижают содержание свободных радикалов в вашем организме и уменьшают риск возникновения многих заболеваний.

7 ПОЛЕЗНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ
для укрепления иммунитета:

- Витамин С
- Витамин Е
- Каротиноиды
- Биофлавоноиды
- Цинк
- Селениум
- Омега-3

Чистые белки, содержащиеся в таких продуктах питания как рыба, курица, яйца и бобовые, представляют собой отличный строительный материал для всех клеток вашего организма, включая те клетки, которые укрепляют вашу иммунную систему.

Животворные бактерии, которые мы называем пробиотиками, попадают в ваш организм вместе с кефиром и йогуртом, делая его менее восприимчивым к внешним инфекциям. Такие пробиотики «сражаются» с носителями инфекций, начиная с пищеварительной системы, но также благотворно влияя и на другие.

А как же фармацефтически производимые витамины и минералы? - Дело в том, что потребление полезных веществ, витаминов и минералов вместе с пищей, это не то же самое, что прием их в виде пилюль. Во многих случаях, человеческий организм не способен переваривать высокие концентрации витаминов и минералов, и усваивать их.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Более того, витамины и минералы в форме таблеток или пищевых добавок намного дороже, чем в продуктах питания. Да и процесс приема пищи значительно приятней, чем глотание таблеток. Не правда ли?

Оптимальный вес и здоровье в целом – это две важные причины, чтобы питаться правильно и полезно. Помните, что клетки вашего организма постоянно регенерируются, и каждая клетка строится из того, что вы кушаете. Клетки кожи, мышц, головного мозга используют тот «строительный материал», который вы для них поставляете. Сбалансированное питание помогает человеку выглядеть и чувствовать, двигаться и думать так, как это свойственно людям молодого возраста. И хотя никто из нас не в силах повернуть стрелки жизни назад, но, по крайней мере, мы можем питаться так, чтобы выглядеть и чувствовать себя моложе! Выбор за вами, а мы, специалисты по питанию, можем вам в этом помочь. Будьте здоровы!

Анжелика Калинина, R.D., M.A.N
647-998-7466

ХОТИТЕ
- вернуть себе энергию и хорошее самочувствие
- восстановить нормальное давление
- понизить уровень холестерола
- нормализовать уровень сахара в крови
- изменить свой вес

Персональный подход и индивидуальный рацион питания, который составлен специально для вас и с учетом особенностей вашего организма и состояния здоровья

Angie's Dietetics поможет вам:
- приобрести здоровые привычки
- быть дисциплинированными и постоянными в выборе пищи
- подобрать оптимальное для вашего здоровья и образа жизни питание
- нормализовать ваш вес эффективно и безопасно для вашего здоровья
- разработать индивидуальное лечебное питание

Диетолог с десятилетним стажем работы в медицине поддержит Вас!
Анжелика Калинина
BASc, MSc in Nutrition
647-998-7466
angiesdietetics@gmail.com
www.angiesdietetics.wordpress.com

Angie's Dietetics

Возможно консультирование на дому у клиента

Health Link Compounding Pharmacy
Каждый день 10% скидка для пожилых людей!
Health Link Compounding Pharmacy

Anis George и его персонал всегда работают для Вас!

Наш адрес:
9555 Yonge Street (at Weldrick East)
Richmond Hill, ON L4C 9M5
Звоните: (905) 508-2249 или (905) 508-2292
saintgeorgepharma@rogers.com

Home visits for patients convenience
24/7
Бесплатная линия для ответов на ваши вопросы
647-638-7387- George

ЗАВЕЩАНИЕ ПО-КАНАДСКИ:
о наследственном праве в Канаде

Завещание (Will) и генеральная доверенность (Power of Attorney) абсолютно необходимы всем без исключения: тем, у кого имеется приличное состояние, недвижимость, бизнес и прочее, и тем, у кого этого нет. Особенно, если имеются несовершеннолетние дети. Представьте себе ситуацию: супруги, имеющие несовершеннолетних детей, не составляют завещания, потому что считают, что еще молоды и успеют сделать это в будущем. Но внезапно они одновременно умирают (например, в автомобильной аварии).

Знаете ли вы, что по канадским законам, если родители умирают, то несовершеннолетние дети не могут принимать никаких юридических и финансовых решений, не имеют права распоряжаться наследством. Все состояние (дом, имущество, бизнес и т.д.) переходит в распоряжение государства до того момента, пока суд не рассмотрит все заявления на опекунство и не признает кого-либо из родственников опекуном (guardian). Процедура назначения опекунов может занять длительное время (к тому же стоит примерно 1.5-2.0% от состояния в год). А до этого времени государство решает, как распорядиться имуществом, а именно продать недвижимость и бизнес, обратив всё в деньги, и вложив их в малодоходные гарантированные государственные облигации (бонды) для сохранности. Также государство решает, в каком детском саду и под чьим присмотром будут находиться дети (помните, по канадским законам дети до 12 лет не могут быть без присмотра).

Кроме того, могут возникнуть трудности с получением суммы по страховке жизни родителей, т.к. дети до 18-ти лет не имеют права получать и распоряжаться наличными. Даже после назначения опекунов, страховые суммы не выплачиваются им сразу, а только по решению суда на основании документального подтверждения, что эти средства будут истрачены в интересах детей. В случае, если умрет один из супругов и при отсутствии завещания, другой может обратиться в суд с заявлением о назначении его распорядителем имущества («administrator» или «estate trustee»), принадлежавшего умершему супругу. Естественно, эта услуга платная и процедура так же, как и в случае назначения опекунов детям, достаточно длительная.

При этом, оставшийся в живых супруг не сможет распоряжаться имуществом до соответствующего назначения суда, а часть его имущества будет определена только после уплаты всех долгов и налогов государству, и в зависимости от количества общих, с умершим супругом, детей. Важно помнить, что этот порядок касается только официально женатых пар. Парам же, живущим без официальной регистрации брака, следует заранее позаботиться о завещании для защиты интересов оставшегося в живых партнёра.

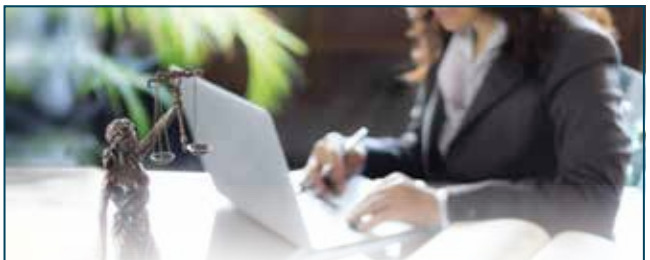
Итак, завещание (Will) - это письменный документ, выражающий последние желания человека, касающиеся распоряжения его имуществом после смерти. В завещании обычно названы наследники, а также люди, которым завещатель доверил управление и распоряжение своим имуществом и/или опекунство над несовершеннолетними детьми. Завещание должно строго соответствовать законам данной провинции, чтобы суд признал его действительным.

В чем разница между генеральной доверенностью (Power of Attorney) и завещанием (Will), и почему необходимы оба эти документа? Генеральная доверенность даёт возможность доверенному лицу совершать определённые юридические действия, если человек жив, но не в состоянии сам принимать решения. Завещание же даёт распоряжение о распределении состояния по желанию умершего, а также даёт возможность доверенному лицу совершать определённые юридические действия после смерти человека.

В заключение. Вопрос, который задаётся достаточно часто: можно ли использовать формы для завещаний и генеральной доверенности из книг или интернета и написать завещание самостоятельно? Отличается ли юридическая сила такого, простого по форме, завещания от оформленного по всем правилам с привлечением полноправного юридического консультанта?

Опыт показывает, что большинство подобных форм не отражает действующее в данной провинции законодательство и поэтому ваше завещание может быть признано недействительным. Стоит ли брать такой риск, решать только вам, а если у вас есть какие-то вопросы, то обращайтесь и мы будем рады вам помочь.

Ламан Мешадиева
BARRISTER AND SOLICITOR
(905) 669-4774



Ламан Мешадиева
(Laman Meshadiyeva, Barrister and Solicitor)

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

УСЛУГИ В ОБЛАСТЯХ ПРАВА:

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

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

ПОТЕРЯ СЛУХА:
признаки, причины и последствия

Потеря слуха у взрослых, как правило, развивается медленно, на протяжении многих лет, так что заметить ухудшение слуха можно не сразу. Однако существуют явные признаки того, что ваш слух ухудшается.

Возможно вам стало трудно понимать телефонные разговоры? Или стало тяжелее поддерживать разговор в таких шумных местах, как ресторан? Вам кажется, что окружающие разговаривают невнятно, и просите ли вы их повторить сказанное чаще, чем раньше? Вам легче поддерживать беседу, когда можете видеть человека, разговаривающего с вами?

Всё это типичные признаки нарушения слуха. При этом, первая реакция большинства людей – это отрицание, за которым следует обвинение окружающих, что они «мямлят», «бормочут», «говорят тихо и невнятно», а уровень громкости телевизора - слишком низкий. Для многих сложно смириться с мыслью, что они теряют слух, а перспектива того, что они будут носить слуховые аппараты просто ужасает: «Я буду выглядеть, а, главное, чувствовать себя безнадежно старым».

Но, задумайтесь. Потеря слуха затрагивает людей всех возрастов. По статистике, 1 из 5 жителей Северной Америки страдает потерей слуха в разной степени. Говоря о типах нарушения слуха, специалисты называют следующие:

1. Кондуктивное нарушение слуха, связанное с проблемами наружного и среднего уха. Зачастую возникает в результате образования препятствий, которые мешают звуку проникнуть во внутреннее ухо. Некоторыми причинами этого нарушения являются: синдром «ухо пловца»; повышенное выделение серы в наружном ухе; внезапное воздействие громкого шума.
2. Сенсоневральная потеря слуха, связанная с повреждением внутреннего уха. Как правило, при такой потере слуха волосковые клетки внутреннего уха, которые передают звуковой сигнал в улитку, чрезвычайно повреждены. Однако, это может возникнуть и в результате нарушения работы слухового нерва, который отвечает за передачу поступающих сигналов в мозг. Некоторыми причинами являются: постоянное воздействие громкого шума; побочные действия лекарственных препаратов, например, препаратов, применяемых при химиотерапии; генетические факторы; старение.
3. Смешанная потеря слуха, которая характеризуется сочетанием первых двух типов.

Кондуктивное нарушение слуха, во многих случаях, может быть вылечено медикаментозным путём, сенсоневральное нарушение обычно требует применения слуховых аппаратов.

Задача всех слуховых аппаратов – сделать звук более четким. Дешевые аппараты достигают этого, просто усиливая любой звук. Слуховые аппараты более высокого качества отфильтровывают фоновые шумы, чтобы вы могли более эффективно распознавать звуки.

Последствия потери слуха и влияние на здоровье

Исследования показывают, что:

- Пожилые люди даже с небольшой потерей слуха (25 дБ) падают в три раза чаще, а каждые дополнительные 10 дБ потери слуха увеличивают **риск падений** ещё примерно в 1,5 раза. Происходит это из-за недостаточной осведомленности об окружающей среде, что приводит к падениям, а также из-за дополнительной нагрузки, которую дает потеря слуха на мозг, уменьшая его ресурсы на баланс и безопасность.
- Потеря слуха вызывает **стресс**, который угнетает иммунитет, приводя к более частым простудам, гриппам и другим инфекционным заболеваниям.
- Потеря слуха увеличивает риск **депрессии**, что связано с ухудшением восприятия чужой речи, проблемами в общении и возможной социальной изоляцией.
- Ухудшение слуха связано с **ухудшением памяти**, нарушением речи и абстрактного мышления, снижением уровня работоспособности и, в целом, риском **деменции** у пожилых людей.

Итак, если вы заметили ухудшение слуха, то чем раньше вы начнёте действовать, тем лучше. При появлении первых признаков, о которых мы рассказали в этой статье, обращайтесь к специалистам. Помните, использование слуховых аппаратов не добавит вам лишних лет, тем более современные слуховые аппараты незначительных размеров, производятся из прозрачных или цвета тела материалов, незаметны при использовании. Вы выглядите гораздо более старым, если каждый раз просите повторить сказанное, пропускаете часть разговора и отвечаете ненадлежащим образом! Оставайтесь молодыми, четко слыша и участвуя в разговорах с уверенностью и без колебаний.

В следующем выпуске мы расскажем вам больше о видах слуховых аппаратов для детей и взрослых. Следите за нашими публикациями и будьте здоровы!

Фэн-шуй
для привлечения денежной энергии в дом

Согласно мастерам, фэн-шуй – это не религия, в которую нужно верить, чтобы законы фэн-шуй для вас работали, это скорее, как погода, в которую можно верить или нет, но она все равно оказывает на нас влияние.

Фэн-шуй под силу сделать вас здоровыми, счастливыми и благополучными. Но в первую очередь, мастера фэн-шуй советуют начать со своего дома и соблюдать несколько обязательных правил, чтобы деньгам было комфортно у вас «жить»:

Правило 1: Устраните отрицательные факторы плохого фэн-шуй в доме, которые блокируют потоки денежной энергии. Кровеносными сосудами нашего дома, по которому распределяется живительная энергия Ци, являются коридоры и входная дверь, поэтому важно, чтобы на её пути не создавалось препятствий и застоев — следите за тем, чтобы прихожая и коридоры, ведущие из одной комнаты в другую, оставались всегда чистыми, свободными, и хорошо освещались. Скрип дверей и полов, темнота, скопление вещей, пыль, грязь, застойный воздух, перегоревшие лампочки, любые неисправности и сломанные вещи — это серьёзные препятствия для энергии Ци.

Входная дверь должна быть чистой, ухоженной и легко открываться — тугая и скрипучая дверь показывает, что к вам тяжело идут деньги. А звуковые волны, рождаемые скрипящими дверями, засовами и замками негативно влияют на входящую в дом животворную энергию Ци. Не имея возможности беспрепятственно циркулировать, энергия застаивается, создавая так называемые энергетические завалы.

Правило 2: Пересмотрите все свои зоны хранения: кладовки, платяные шкафы, ящики тумбочек и столов. Выбросьте то, что уже давно не использовали и не брали в руки, и тем более все, что каким-либо образом испорчено или просто хранится «до лучших времен». Эти вещи, по определению фэн-шуй, являются энергетическим мусором, который мешает привлекать деньги. Помните: избавляясь от старых вещей, вы очищаете свой дом и себя самих от лишнего, и открываете дверь лучшему.

Правило 3: Символом накопления и созидания богатства по фэн-шуй является ведро, в том числе и мусорное, поэтому держать его следует закрытым крышкой, иначе деньги будут улетучиваться из дома. И ни в коем случае не на видном месте — как ни странно, там накапливается энергия, которой не стоит делиться с посторонними. И, разумеется, что мусор надо регулярно выкидывать, не доводя до того, чтобы он сыпался через край, создавая скопление негативных энергий.

Правило 4: Неисправная сантехника — еще один источник серьёзных неприятностей для материального благополучия. Так как в фэн-шуй вода напрямую связана с финансами, то протекающий кран или прохудившаяся труба символизирует не что иное, как деньги, вытекающие из дома. Обязательно устраните все неисправности.

Согласно учению фэн-шуй еще одним каналом, куда будут утекать деньги, является унитаз, поэтому его необходимо постоянно держать закрытым крышкой. А также все канализационные отверстия в ванной комнате — их тоже желательно закрывать на время, когда ими не пользуются. Двери в ванную и туалетную комнату тоже должны быть плотно закрыты.

Отдельный, но немаловажный совет фэн-шуй для сохранения финансового благополучия касается такой, казалось бы, тривиальной вещи, как мытье посуды — если вы хотите сохранить свои финансы в своей семье, то не позволяйте гостям помогать вам мыть посуду. Древняя наука утверждает, что таким образом они отбирают себе ваше благосостояние.

Правило 5: Картины и фотографии.
Как уже было сказано, вода в фэн-шуй напрямую связана с финансами. Однако, если вы хотите, чтобы ваши финансы умножались, уберите из дома все изображения падающей воды, например, картины или фотографии водопадов. Фэн-шуй советует заменить их на изображения фонтанов — чтобы деньги в вашем доме били фонтаном!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Правило 6: Растения.

Еще одна рекомендация для финансового благополучия касается растений в нашем доме. Вьющиеся и ползучие растения согласно фэн-шуй символизируют образование своеобразной паутины из проблем, долгов и трудностей, в которой неминуемо запутываются хозяева дома. Кроме того, тенденция их роста вниз способствует «уходу» денег из дома. А кактусы и другие растения с колючками собирают негативную энергию, а значит – отталкивают богатство. Поэтому ни тех, ни других не должно быть в зонах богатства вашего дома.

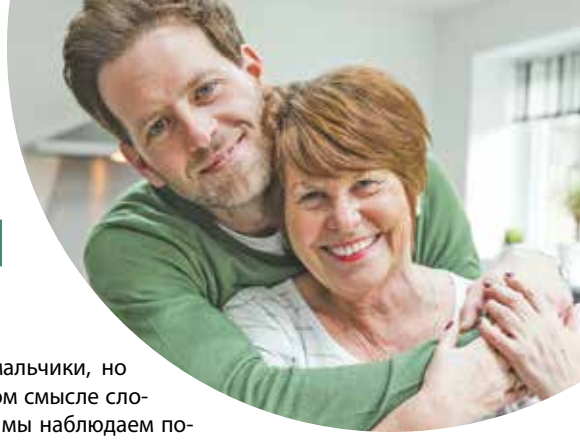
Фен-шуй считает, что дома, как и люди, могут страдать от недостатка позитивной энергии, поддерживающей их силы, настроение и здоровье, и могут тоже «болеть». Наша задача— обеспечить надлежащий уход за нашими жилищами, создать условия для правильного течения благотворной энергии Ци. Напомним, у энергии-реки Ци может быть три состояния:

1. Здоровая и полноводная, течёт плавно, мягко и свободно. Несёт здоровье и процветание, ощущение наполненности, легкости и красоты, помогает нам и питает все наши замыслы.

2. Бурлящая, агрессивная, сильная, но разрушительная. Возникает там, где присутствуют прямые длинные линии, резкие углы, острые объекты и структуры. Провоцирует раздражительность и агрессию, ссоры, потерю в делах, утечку денег.

3. Застойная энергия. Ослабляет здоровье, ведёт к апатии, потере сил, низкому доходу.

Помните об этом, заботьтесь о вашем жилище, и тогда одной из главных наград, которую принесёт благотворная энергия Ци, будет ваше благополучие, в том числе и финансовое!



«ПОТЕРЯННЫЕ» СОВРЕМЕННЫЕ МУЖЧИНЫ
или «синдром Питера Пэна»

В традиционных обществах мальчик становился мужчиной, только пройдя инициацию. До этого он жил среди женщин и под началом женщин. Инициация — это мистический, скрытый от непосвящённых ритуал, связанный с преодолением страха, и, иногда, боли, проводимый в потаённом месте. В это тайное место уходили мальчиками, а возвращались мужчинами. С главным отличием - умением принимать сложные решения и нести за них ответственность; терпеть трудности и лишения; смотреть в глаза страху или даже смерти.

Мужчина - это категория не биологическая, а социальная: мужчина-защитник; мужчина-добытчик; мужчина-часть круга, который учит каждого своего члена быть мужественным через традиции и образы для подражания; осуществляет социальную и моральную поддержку. Потребность в этом заложена в глубоких структурах мужской психики. Однако, всё это изменилось в современном обществе: ритуалы инициации были вытеснены на периферию и забыты, или сохранились в искажённом виде, таком как дедовщина в армии - что, тем не менее, показывает, как глубоко необходимость инициации заложена в мужской психике.

Большинству мужчин в современном, постиндустриальном обществе, приходится входить во взрослую жизнь без инициации, а это означает, что многие мужчины в наше время - просто выросшие мальчики, но не мужчины в полном смысле слова. И, как результат, мы наблюдаем потерянность современных мужчин. В популярной психологии существует термин «синдром Питера Пэна». Он не принят в официальных психологических текстах, то есть не является психологическим расстройством, но хорошо описывает распространённый феномен, о котором мы сейчас говорим. Если вы помните историю Питера Пэна, он жил на острове Потерянных Мальчиков. Вот и мы каждый день встречаемся с "потерянными мальчиками", которые внешне выглядят как взрослые мужчины, но, по существу, ими не являются.

Многие могут легко узнать "потерянных мальчиков" среди своих родных и знакомых: "потерянные мальчики" живут с родителями до сорока лет, не имеют серьёзной карьеры и не заинтересованы в создании семьи. Или живут при маме-жене, не умея при этом быть мужьями и отцами, не умея принимать решения и брать на себя ответственность. Знакомо, не правда ли?

Правда некоторые "потерянные мальчики" добиваются пресловутого "успеха", используя для его достижения сомнительные методы. Но почему бы и нет? Ведь честь и достоинство - это удел мужчин, а не мальчиков. Грустная получается картина.

Есть ли выход? Разрешить эту ситуацию может сам "потерянный мальчик", если он твёрдо решит, что хочет стать мужчиной.

Знайте, если мы способны сформулировать проблему, значит, мы способны её решить. Это один из главных законов психики. Даже если решение не представляется простым и ясным, то, четко сформулировав задачу, отложите её в сторону (не забывая о ней!) и займитесь ежедневными делами, продолжая наблюдать за собой, и решение придет.

Если вы помните, в предыдущих статьях мы говорили о Внутреннем Свидетеле, который наблюдает за нами с любовью и не вмешиваясь. Это искусство рефлексии свойственно взрослым. Если вы способны его в себе развивать, то вы уже на правильном пути. Здесь очень может помочь терапевт или группа поддержки, которые помогут научиться искусству рефлексии и поддержат вас на этом пути.

Второй важный шаг. В каждой ситуации, требующей от вас поступка, спрашивайте себя: какой поступок будет ответственным, и поступаю ли я так, как поступаю, из страха или из уважения к себе, и любви к своим близким? Ответ на этот вопрос не всегда будет простым или приятным. Это не страшно. Наша психика - очень тонкий инструмент, требующий постоянной калибровки. Чем чаще вы будете задавать себе этот вопрос, тем легче и естественнее будут находиться ответы. И наконец, если это возможно, то найдите себе группу соратников. Такие мужские группы существуют. Их немного, но в последнее время, когда мы стали осознавать важность инициации для психологического здоровья мужчины, они начали появляться.

Думайте, изучайте себя, дерзайте! Становитесь мужчинами. А от лица женщин добавим: настоящие мужчины, вы нам очень нужны!

Ирина Петрова
Тел: 416-843-4963

УСЛУГИ МОБИЛЬНОЙ СТОМАТОЛОГИИ

В предыдущих выпусках нашего журнала мы много писали о важности здоровья зубов и десен для здоровья, внешности и самочувствия, и качества жизни в целом. Но как насчет тех людей, у которых нет времени или, по разным причинам, возможности посещать стоматолога? Сегодня мы расскажем вам об услугах мобильной стоматологии, которая гарантирует каждому без исключения доступ, например, к профессиональной чистке зубов. Для этого мы встретились с представителем клиники Arctic Dental Hygiene, милой и приветливой молодой женщиной, Лесей Ильенко.

«Будь Здоров!»: Расскажите, пожалуйста, для кого в первую очередь предназначены услуги мобильной стоматологии?

Леся Ильенко: Прежде всего эти услуги ориентированы на людей с ограниченной мобильностью:

- Пациенты в домах престарелых, в больницах и других медицинских учреждениях длительного лечения или ухода;
- Люди, которым тяжело покидать дом по причине преклонного возраста, болезни, после операции, аварии или травмы;
- Пациенты, страдающие психическими заболеваниями;
- Больные дети.

Здоровье зубов таких пациентов и без того находится под угрозой, так как на него влияют другие факторы, связанные с пониженным иммунитетом, или общим ухудшенным состоянием здоровья.

Также мы предоставляем услуги мамам с маленькими детьми и просто людям, загруженным работой, собственным бизнесом или общественной работой настолько, что у них нет - ни возможности заранее планировать визит в стоматологическую клинику для профессиональной чистки зубов, ни времени отправляться в клинику и дожидаться своей очереди. Вызвать нас можно как домой, так и на работу в собственный офис.

«Б.З.»: Расскажите, пожалуйста, подробнее какие стоматологические услуги вы оказываете.

Л.И.: Благодаря тому, что у нас имеется портативное оборудование, которое легко умещается в багажнике автомобиля, но при этом находится в полном соответствии с последними стандартами, мы имеем возможность обеспечить такое же качество обслуживания, как и в стационарном зубном кабинете.

В наши услуги включаются:

- Профессиональная чистка зубов;
- Полировка, покрытие фтор-лаками и герметиками (защитными материалами для профилактики кариеса);
- Лечение заболеваний десен;
- Лечение повышенной чувствительности;
- Профессиональное отбеливание зубов ;
- Индивидуальное производство спортивных и ночных кап;
- Диагностика и, при необходимости, направление на дальнейшее лечение.

«Б.З.»: Большое спасибо, Леся, за интересную и очень полезную информацию.

Л.И.: Хотела бы добавить, что мы имеем все необходимые лицензии для оказания вышеперечисленных услуг; мы выезжаем к пациентам в любой район в пределах Большого Торонто, и что наши услуги покрываются большинством страховок.

ARCTIC DENTAL HYGIENE
(416) 821-6855

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ СЕБЕ ДОСТОЙНУЮ СТАРОСТЬ?

Помните басню «Стрекоза и Муравей»? ... «Обернуться не успела, как зима катит в глаза». Так и старость - «зима» нашей жизни - зачастую приходит гораздо быстрее, чем мы успеваем к ней подготовиться эмоционально, физически и финансово.

В этой статье мы не будем в очередной раз говорить о необходимости правильно питаться и следить за здоровьем; сконцентрируемся лишь на том, как сделать нашу старость обеспеченной и комфортной с точки зрения финансовых потребностей. Как не попасть впросак, рассчитывая на государственную помощь, а впоследствии узнать о том, что этого пособия не хватит на проживание и на 10 дней месяца. Как не стать обузой своим детям в старости?

Мало кому хочется задумываться о пенсии, которая у многих ассоциируется с завершением активной жизни, болезнями и одиночеством. К тому же, существует мнение, что планировать личные финансы на 2-3 десятка лет вперёд попросту невозможно.

Многие продолжают рассчитывают на помощь от государства, полагая, что канадская пенсионная система должна обеспечить минимальный уровень проживания пенсионеров. Имейте ввиду, что сумма этих выплат зависит от многих факторов: общего срока проживания в Канаде, ежегодного дохода, возраста выхода на пенсию и других. Вы можете это рассчитать и проверить с вашим бухгалтером, помните, при этом, что пенсии облагаются налогом, что ещё дополнительно понижает конечную сумму выплат. Так что существует большая вероятность, что эти государственные выплаты не смогут в полной мере обеспечить ваши финансовые потребности в старости.

КТО, ЕСЛИ НЕ Я?

Факт остаётся фактом – чем раньше вы осознаете, что сами должны позаботиться о своём будущем, тем больше у вас шансов сохранить привычный уровень жизни на пенсии, вашем заслуженном отдыхе.

О необходимости граждан развивать ответственность за собственное будущее сегодня много говорят финансовые эксперты, к этому призывает и Канадское правительство. В Канаде уже давно и успешно действуют специальные льготные инвестиционные счета и пенсионные планы, которые позволяют гражданам постепенно накапливать и инвестировать капитал в расчете на получение пассивного дохода на пенсии. Это позволяет обеспечить себе не одну, а сразу три типа пенсии: государственную, частную-коллективную по месту работы (корпоративную) и частную-индивидуальную – через открытие персональных пенсионных счетов, которые в Канаде называются RRSP (Registered Retirement Savings Plan) или TFSA (Tax-Free Savings Account).

Каким должен быть первый шаг? Любые долгосрочные вложения нужно скрупулёзно планировать. При этом необходимо учесть многие факторы: доходность различных активов, инфляцию, сроки инвестиций и многое-многое другое – что сделать самостоятельно человеку, неискушённому в инвестиционном и финансовом планировании, довольно трудно.

Поэтому первый шаг на пути планирования ваших финансов на пенсионное время или после того, как вы планируете прекратить работать – это ваш персональный финансовый план, составленный грамотным, профессиональным финансовым советником.

Такой план будет учитывать:

- ваши цели, например, «получение пассивного дохода через 20-30 лет»;
- вашу финансовую ситуацию на сегодняшний день:
  - размер текущих ежемесячных доходов;
  - текущие долговые обязательства (например, ипотечный кредит);
  - оценку ваших возможностей на текущий момент (сколько вы сможете откладывать ежемесячно или ежеквартально);
- ваше отношение к риску, связанному с инвестициями в различные активы (готовность рисковать частью вложений ради достижения большей доходности ваших инвестиций в будущем);
- возможные макроэкономические риски на вашем финансовом «горизонте».

Приведем несколько примеров таких вкладов и накоплений:

1. Банковский депозит – это то, что понятно и привычно большинству людей, и в целом ассоциируются с надежностью. Минус в невысокой доходности, примерно на уровне инфляции, что делает такой вид вложений не совсем выгодным в долговременной перспективе.

2. Накопительное страхование жизни. Суть такого вида страхования заключается в том, что вы длительное время (до 25 лет) отчисляете страховой компании регулярные

взносы, размер которых устанавливается индивидуально, чтобы к определенной дате (например, выход на пенсию) получить крупную сумму одноразово или помесячно. Деньги накапливаются на вашем счету, к ним прибавляется инвестиционный доход, полученный страховой компанией в результате вложения ваших средств в различные активы.

3. RRSP и TFSA accounts работают по похожему принципу, но более консервативны в размерах не облагаемых налогами взносов и в видах активов для инвестирования.

СКОЛЬКО НЕОБХОДИМО НАКОПИТЬ?

Потребности индивидуальны: кто-то хотел бы на пенсии активно путешествовать, а кто-то мечтает тихо жить за городом. Кроме того, с возрастом становятся меньше или исчезают некоторые, ранее значимые, постоянные расходы, такие как выплаты по ипотеке или кредитам, траты на учебу и содержание детей, регулярные расходы, связанные с ежедневной работой (транспорт, офисная одежда и другие). При этом, возрастают другие расходы, например, на лечение и лекарства. В любом случае, согласно одному из усредненных подходов, чтобы сохранить уровень жизни, который вы имеете сегодня, при выходе на пенсию размер месячной пенсии должен составлять половину заработка, достигнутого к 40 годам.

Вы хотите достойно жить, когда состаритесь и не сможете или не захотите больше работать? Обратитесь к специалистам! Например, все страховые компании на сегодняшний день предлагают бесплатные услуги по планированию пенсии. А опытный финансовый специалист поможет вам составить взвешенный стратегический план и распорядиться финансами так, чтобы на пенсии не пришлось бедствовать.

Марина Нейман-Фишман
Insurance Life & Living Benefits Advisor
(647)643-2962

ОТ РЕДАКЦИИ: в этом месяце исполняется ровно год, как мы открыли постоянную рубрику «Финансовое здоровье». Финансы — это неотъемлемая часть нашей жизни, и если они не в порядке, то регулярные занятия спортом и медитация вряд ли помогут, а на здоровое питания и путешествия "за здоровьем" попросту не хватит средств.

Поэтому, мы благодарны Марине Нейман-Фишман за её просветительскую работу в области финансового планирования; страхования - возможности защитить себя, свою семью и свой бизнес от непредвиденного; пенсионных программ и т.д.

Мы благодарны Марине за её активное участие в наших бесплатных информационных семинарах, за её интересные и полезные статьи, написанные в тесном сотрудничестве с нашей редколлегией. Мы надеемся на продолжение этой важной совместной работы, а также желаем Марине дальнейших профессиональных успехов!

ГОРМОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ

«По данным первого исследования, проведенного в Канаде за последние два десятилетия, случаи бесплодия стремительно растут среди молодых семей. Согласно новым данным, вплоть до 16% гетеросексуальных пар и женщин от 18 до 44 лет страдают от бесплодия, что почти вдвое больше, чем в 1992 году, когда подобное исследование проводилось последний раз.»

National post, February 2012

Когда-то в давние благословенные времена женщина пользовалась любовью и безграничным уважением за её женскую мудрость, за заботу о родных и близких. Также женская мудрость проявлялась в том, как в этой благословенной Стране женщины глубоко знали и чувствовали себя, следили за своим телом и здоровьем. В этой стране женские «дела» были таинством. Женщины отдалялись от мужчин, празднуя ежемесячный ритуал лунного цикла, - это было время высокой энергии, творчества и поклонения Великой Матери-Богине.

Когда у девушки случалась первая менструация, её сестры-женщины посвящали девушку в магию становления женщиной. Отныне ее здоровье и благополучие принадлежали ей самой, и она чувствовала себя сильной и полноценной.

Девушка впервые училась осознавать приливы в своем теле, балансирующие два великих цикла-сердцебиения: между полной и новой луной, и матерью-землей.

Но затем все стало меняться. Группы мужей взяли контроль над женской половиной и стали диктовать, как оно должно быть. Отцы-целители приняли законы, согласно которым женские тела стали достоянием отцов-врачей, а женщинам предложили забыть свои ритмы, приливы и связи с Землей.

Прошло время и сменились поколения. Женщины стали воспринимать менструацию как проклятие, а не как благословение.

Мужчины-целители получили полный контроль над женщинами, и в 1809 году они выполнили первое хирургическое удаление яичников, ознаменовав начало долгой истории жестоких экспериментов и неуклонно ухудшающегося здоровья женщин.

Затем мужи-целители начали экспериментировать с гормонами. Начиная с 1940 года гормональный препарат DES (диэтилстилбестрол) назначался беременным женщинам, у которых были предыдущие выкидыши или признаки кровотечения на ранних стадиях беременности. DES назначался миллионам молодых женщин, и только 13 лет спустя стало известно, что он вовсе не предотвращал выкидыш, а вызывал редкую форму рака. Кроме того, маточная аденокарцинома была обнаружена у растущего числа девочек, мамы которых принимали препарат DES. Тем не менее назначение его женщинам продолжалось до 70-х годов.

В наше время появляется все больше данных, свидетельствующих о резком увеличении рака молочной железы и дисплазии шейки матки у девочек, мамам которых назначался этот синтетический гормон. У новорожденных мужского пола также обнаруживаются аномалии половых органов, фиксируется большое количество мужчин с уменьшенным размером яичек и бесплодием. По неподтверждённым ещё данным, до 40% мальчиков, мамы которых принимали DES, имеют низкое количество сперматозоидов в сперме или сперматозоиды неправильной формы.

Известная в Канаде «Morning-after Pill» (или экстренная противозачаточная пилюля) содержит компоненты DES и применяется довольно свободно, несмотря на все побочные эффекты, не гарантируя при этом эффективность предотвращения беременности. Противозачаточные средства, применяемые постоянно, такие как оральные контрацептивы, полностью блокируют работу женских яичников и «обманывают» их каждый месяц ложным сообщением об овуляции, спутывая, а во многих случаях разрывая сложные и деликатные связи между гипофизом, яичником, гипоталамусом и маткой.

Последствия для детей, чьи мамы принимали противозачаточные таблетки до их зачатия, до сих пор полностью не изучены. Что может помочь?

Одним из преимуществ гомеопатии, на мой взгляд, является то, что несмотря на всевозможные негативные последствия принятия синтетических гормонов и противозачаточных препаратов, она позволяет восстановить овуляционные и зачаточные процессы – как у мам, так и у их детей.

Гомеопатические средства помогают воссоздать изначальный гармонический цикл, присутствующий в каждой женщине, необходимый для зачатия и рождения здоровых малышей. Будьте здоровы!

Natasha Zarubin,
FAMILY HOMEOPATH
tel. 416-274-3027 I web: homeopathyland.com

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

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

КОНСУЛЬТАЦИИ ОПЛАЧИВАЮТСЯ БЕНЕФИТАМИ.
Office in Thornhill, Richmond Hill

t: 416.274.3027 homeopathyland.com

ГЛИОБЛАСТОМА ГОЛОВНОГО МОЗГА: новые возможности лечения

Глиобластома или злокачественная опухоль мозга – чрезвычайно агрессивная опухоль, которую относят к четвертой степени злокачественности. Наиболее часто глиобластома мозга поражает мужчин в возрасте от 40 лет и старше.

Традиционное лечение глиобластомы состоит из нескольких методов: хирургическое удаление опухоли, затем комбинация лучевой и химиотерапии, далее медикаментозное лечение с целью угнетения и полного удаления оставшихся атипичных клеток.

Однако, официальный прогноз выживаемости для таких больных – неблагоприятный и связан со сложностью лечения: трудностью проникновения лекарств через защитный барьер мозга, а также в связи с активизацией процесса ангиогенеза, приводящего к усиленному росту кровеносных сосудов, приносящих питание опухолевым клеткам.

Препарат Неовастат АЕ-941 - природный комплексный ингибитор антиогенеза

В исследовательских целях мышам с удаленным тимусом (вилочковой железой) прививали человеческую опухоль мозга (глиобластому). Как известно, тимус отвечает за иммунитет, поэтому собственная иммунная система подопытных мышей была не способна бороться с опухолью.

У мышей, которым ежедневно давали препарат Неовастат АЕ-941, произведенный канадской биофармацевтической компанией Аэтерна, наблюдалось:

- подавление роста опухоли по сравнению с контрольной группой животных, не получавших Неовастат - 61%;
- снижение роста кровеносных сосудов, питающих опухоль, 50%;
- выживаемость мышей, получавших Неовастат была существенно выше по сравнению с контрольной группой.

Кроме того, наблюдения показали, что препарат Неовастат АЕ-941 подавлял выработку опухолью металлопротеиназ – энзимов, способствующих процессу метастазирования опухоли, и восстанавливал собственную продукцию ангиостатина, ответственного за контроль роста кровеносных сосудов*.

* Ученые Гарвардского университета (США) считают, что раковая опухоль не увеличится в размерах, если предотвратить (ингибировать) развитие новой сети кровеносных сосудов, необходимых для ее питания.

Таким образом, исследования продемонстрировали, что препарат Неовастат АЕ-941 имеет комплексный механизм воздействия:

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

Мнение специалистов: «Комплексный механизм воздействия и отсутствие побочных эффектов демонстрируют целесообразность применения Неовастата АЕ-941 в комбинации с другими видами терапии, такими как химио- и радиотерапия».

По публикациям госпитального университетского центра, Гренобль, Франция.

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

В АРЕНДУ:

НОВОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОФИСНОЕ ЗДАНИЕ ПРЕМИУМ КЛАССА

Bayview Ave.
& 16th Ave.
Richmond Hill

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

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

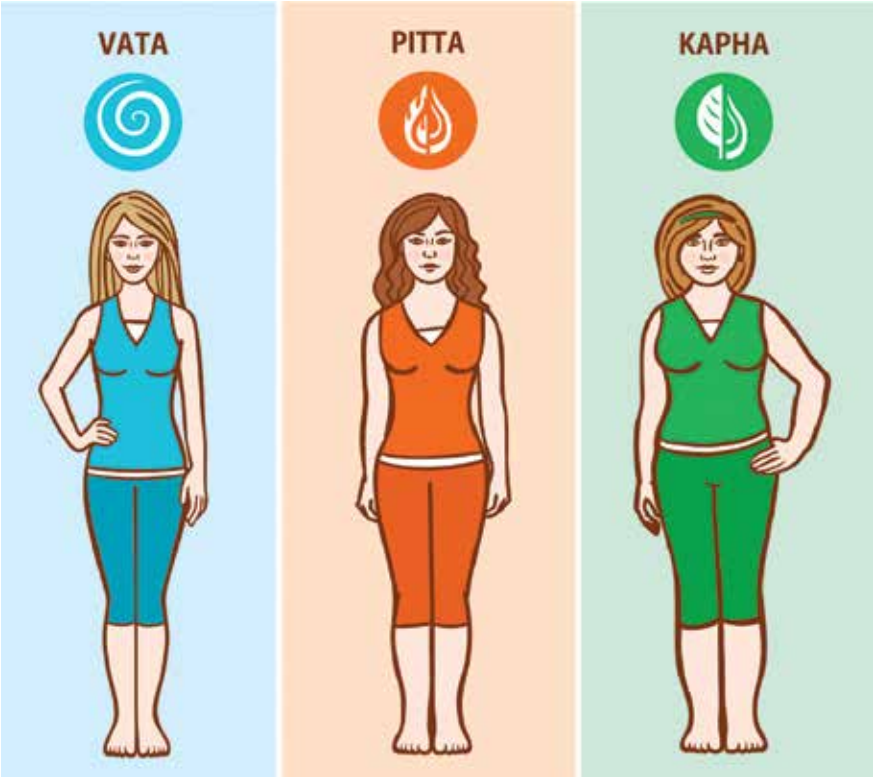
ОДНО ИЗ САМЫХ ВЫГОДНЫХ РАСПОЛОЖЕНИЙ в Richmond Hill, выходит прямо на Bayview Avenue, к югу от 16th Avenue. Клиника расположена В ЦЕНТРЕ ДОРОГОГО ЧАСТНОГО СЕКТОРА, рядом с крупным застраивающимся районом, имеется большой паркинг, удобный подъезд на собственном и общественном транспорте.

ВСЕГО $25/кв. фут *(гросс)*

9160 Bayview Ave
Richmond Hil

Tel: (416) 910-1722

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



ДЕНЬГИ И АЮРВЕДА

В предыдущих выпусках нашего журнала мы много писали про Аюрведу, древнеиндийскую науку о достижении счастья через здоровье души и тела. С точки зрения Аюрведы, человек обязан заботиться о своем материальном благосостоянии - это его дхарма или выполнение социального долга, осознание своего места в жизни и выполнение своей жизненной задачи. Согласно Аюрведе, чтобы реализовать себя, быть здоровым и счастливым, нужно выбрать свой путь – с учетом своих физических и психических возможностей, и, главное, с глубоким пониманием своей природной конституции, а затем последовательно идти к своей цели через этапы, которые в Аюрведе называются *артха, кама и мокша.*

Артха – это накопление материального, от которого мы не должны отказываться, так как мы живем в материальном мире и пришли в него, чтобы следовать его законам. Основное проявление артхи - это стремление обеспечить себя и свою семью материальными благами. Однако, путь к этому должен исключать бесчестие, обман и насилие, иначе это может привести к различным проблемам и тяжелым заболеваниям.

Кама – это наслаждение теми материальными благами, которые мы создали в процессе артхи; их разумным использованием, чтобы иметь возможность радоваться полноте жизни и развивать свои творческие способности.

Мокша – это высшее проявление дхармы, когда мы уже всего достигли и живем, не заботясь о хлебе насущном, в состоянии постоянного счастья, и, при желании, можем отойти от мирских дел и посвятить себя творчеству, просветительской деятельности, благотворительности, или размышлению и медитации.

Вернёмся к выбору пути и пониманию своей природной конституции. Согласно Аюрведе, существуют три фундаментальных жизненных силы — *доши.* Все три *доши* присутствуют в каждом из нас, но какая-то всегда преобладает. Это отражается на нашем внешнем виде, поведении, предрасположенности к определенным болезням и, конечно, благосостоянии.

Вот эти *доши* и человеческие качества, для них характерные:

***Вата,* «эфир и воздух»** – это творческий потенциал, энтузиазм, свобода, великодушие, радость, живость и активность. В состоянии дисбаланса, избыток ваты проявляется как взбалмошность, беспокойство, чувство незащищённости, недостаток целостности и честности, страх.

***Питта,* «огонь и вода»** – это честолюбие, сосредоточенность, доверие, храбрость, стремление к знанию, разумность. Избыток питты выражается в излишней критичности, раздражительности, излишней амбициозности и страхе неудачи, ревности и зависти.

***Капха,* «вода и земля»** – это забота и нежность, центрированность и заземлённость, терпимость и сострадание, стабильность, удовлетворенность, поддержка. В состоянии дисбаланса, избыток капхи проявляется как упрямство, склонность к перееданию и чрезмерному сну, пассивность, скука, недостаток интереса, небрежность.

Помимо присущих различным дошам качеств, определить преобладающую в вас самих или окружающих вас людях конституцию можно, например, по типу телосложения:

Средний рост, умеренно развитое тело – *питта.*

Высокий или низкий рост, худоба, плохо развитое тело – признаки *вата.*

Низкий рост, полнота, крепкое, хорошо развитое тело – признаки *капха.*

Доши и деньги

Каждой доше соответствует свой метод обращения с деньгами. Ведь никто не будет отрицать, что все люди разные, и то, что легко даётся одному, другому зачастую осилить гораздо сложнее. Так же и дух предпринимательства, и возможность зарабатывать и накапливать деньги. У кого-то эти способности вложены изначально, а кому-то приходится упорно работать над собой, чтобы их развить.

ДЕНЬГИ И ВАТА

Вата часто живет не по средствам. Он хотел бы жить в достатке, совершать дорогие путешествия в далекие страны, да много чего другого - их мечтам нет пределов! Только часто препятствием достижения мечты является их тонкий кошелек! Вата относится к деньгам легко - это его природа, и деньги у него обычно долго не задерживаются.

Копить долго вата не может из-за постоянного страха, озабоченности и непостоянства. Он часто меняет свои решения, при этом, у ваты нет долгосрочного серьёзного анализа, его решения спонтанны и часто меняются; он редко уделяет достаточно внимания

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

обдумыванию идей и воплощению их в жизнь. Вата всегда хочет разбогатеть быстро и без напряжений. Поэтому, вата теряет свои деньги, отдав их в различные пирамиды или вложив в сомнительный бизнес, и прогорает в своих начинаниях-авантюрах.

Рекомендация для ваты: отказаться от всякого риска. Превратить процесс обретения и приумножения благосостояния в рутину. Ввести строгий контроль своих расходов. Отложенные деньги вкладывать не в экзотические проекты, а в банальные вещи: накопительные программы, стабильные банковские счета, государственные облигации или недвижимость.

ДЕНЬГИ И ПИТТА

Деньги, обретение власти и могущества являются смыслом жизни питты. Только медленно копить деньги питта не склонен. Он захочет заработать как можно скорее! У питты деньги должны крутиться! Риск — это естественное состояние для питты. В то же время, питта может останавливаться тогда, когда это нужно, проявляя самообладание, рассудительность и понимание реальности того, что можно быстро всё потерять.

Люди такого типа, как правило, имеют доход выше среднего, любят стоять в центре внимания, ездить на дорогих машинах и покупать статусные аксессуары, одежду, украшения и драгоценности - все должны видеть их успех и понимать, с кем имеют дело!

В то же время, возможность потерять все также случается довольно часто с людьми такой конституции. Так что, как бы это не было скучно, для питты можно порекомендовать иметь на всякий случай обыкновенный банковский депозит на чёрный день.

ДЕНЬГИ И КАПХА

Обычно у капхи проблем с деньгами не бывает. Эти люди по своей природе знают, как надо накапливать и умножать, у них для этого есть соответствующее терпение и спокойствие, даже в трудные времена кризисов они в состоянии не только сохранить свой капитал, но даже приумножить его. Они могут целенаправленно и продуманно копить годами, вкладывать деньги в долгосрочные облигации и ценные бумаги, в недвижимость.

Капха - это те, кто буквально «спят на своем богатстве»: свои накопления они охотно держат в «чулке», хранят в банке или другом надёжном месте. Чем надежней спрятаны деньги, тем спокойней спит капха!

Когда капха доша неуравновешенна, то люди-капха становятся жадными, накопление становится их навязчивой идеей. Но уравновешенная капха - это великодушные, щедрые натуры, многие из них являются меценатами и спонсорами, создают различные социальные фонды.

Капха любит жизнь в богатстве и комфорте. Они обожают ездить на больших удобных машинах, любят широкую, тяжёлую мебель, дорогие рестораны и вкусную пищу, но не из-за чрезмерной гордости или чтобы кому-то что-то продемонстрировать, а потому, что для них это просто необходимый и естественный комфорт.

Итак, резюме. Если вы попали в какой-то неблагоприятный тип, не отчаивайтесь. Всё в ваших руках. Просто вам придётся чуть больше уделить внимания или самоконтроля, но достичь своих целях по силам каждому. Будьте здоровы и богаты!

Вероника Жмурко
MD(UA), PhD, Registered Homeopath
Member of College of Homeopaths of Ontario

Тел: (613) 401-3835
www.homeopathica.ca

Панчакарма в Канаде!

- Глубокое очищение и балансирование всего организма на клеточном уровне
- Проживание и питание в Sivananda йога ашраме
- Доступ ко всем Yoga Vacation программам

Sivananda Yoga Ashram
673 8th Avenue, Val-Morin, Quebec, J0T 2R0
(50 min from Montreal)
Проводит доктор Вишну
Dr. P.R.Vishnu BAMS, MD in Panchakarma
ДАТЫ: ЛЕТО 2019
28 июня - 12 июля, 15 - 30 июля
1 - 15 августа, 16 - 30 августа

e: yogacampayurveda@sivananda.org
sivananda.org/camp/panchakarma

Беседы с Миррой

КАЖДОЕ ОСОЗНАНИЕ - это новая страница жизни

Понять и осознать, на мой взгляд – это разные понятия. Понять – это значит уяснить что-либо. А вот осознанность – это совокупность понимания и принятия, умноженное на реальные и последовательные действия по жизни.
Да, осознанность – это великое дело. Не просто вычурное и модное слово, которое уже набило оскомину.

Осознанность – это удивительное состояние слияния разума и души, которые дают возможность видеть мир таким, каков он есть, не приукрашая его, но и не преумаляя.

Не создавать иллюзий и не нагромождать тонны измышлений, кто и что может подумать или сказать. Не обижаться и не расстраиваться из-за несбывшихся или неоправдавшихся ожиданий от окружающих… Это же лишь наши ожидания или предположения, возведённые в вердикт «Так должно быть!». А люди ведут себя отлично от наших ожиданий, и ситуации складываются не всегда так, как мы этого хотим и ожидаем.

Это – умение наблюдать, видеть нюансы поведения и настроения людей, и вести себя соответственно. Это – умение делать выводы и стремиться адаптироваться в этом неоднозначном и разнородном мире с миллионами вариантов мнений и точек зрения. Это – способность в нужную минуту помочь и поддержать человека.

Это – умение промолчать в момент, когда эмоции зашкаливают или, наоборот, адекватно ответить, не накапливая гнев или обиды, которые могут разрушить отношения.

Я, действительно, счастливый человек. Я живу в мире уважения личности человека. В моем мире ценится собственное мнение и право выбора. Мы все, по мере возможности, стремимся слушать и слышать друг друга. И для меня великое счастье, что как в семье, так и со многими сотрудниками мы можем говорить друг другу правду и высказывать истинное отношение к ситуациям и состояниям, не боясь непонимания или обиды за сказанное. Это очень значимо для меня. Это – бесценно!

Мы много чего знаем и понимаем, и всего лишь толику из этого используем в повседневной жизни...

Например, все знают, что нужно заботиться о здоровье смолоду, но пока жаренный петух нездоровья не клюнет, мало кто об этом задумывается.

Осознанность проявляется, когда ты посредством размышлений и собственных необходимостей и потребностей определяешь для себя личные правила и по максимуму живёшь в соответствии с ними. В этом случае жизнь складывается более предсказуемо и радует своими результатами.

Конечно, это утопия – сделать жизнь чётко распланированной и на сто процентов прогнозируемой, но внести некоторую предсказуемость мы в состоянии. В следующих номерах журнала, я предложу вам темы для размышлений и варианты из собственного опыта, как это можно сделать. До следующих встреч!

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

ОТ РЕДАКЦИИ

Волшебная сила осознания

Чтобы понять всю силу осознания, для начала необходимо уяснить разница между "знанием" и "осознанием". Понимание этого может принести огромную пользу в реальной жизни.

Знание - это информация, которая имеет некую практическую ценность (иначе это просто бесполезная или даже вредная информация). **Осознание** – это глубоко осмысленное знание, при котором имеется:

- четкое понимание ценности и пользы данного знания;
- понимание, как применять данное знание в реальной жизни.

Например, многие курильщики хорошо знают, что курить вредно, но не осознают, насколько это вредно и насколько просто прекратить это прямо сегодня. Поэтому они живут со своей низкой осознанностью и продолжают курить, разрушая своё здоровье.

Также "понимание" и "осознание" – очень близкие по значению слова, но далеко не одно и то же. **Осознание** – это глубокое понимание чего-либо с учетом практического смысла и последствий, и, в отличие от простого понимания, позволяет перейти к практическим шагам и действиям.

Возвращаясь к примеру с курением. Курильщики понимают, что курить вредно, но все равно это делают. Но те, кто в определенный момент осознали, как курение разрушает их здоровье и мешает их жизни, могут бросить курить в один день ("Cold turkey", как говорят у нас в Канаде).

Образно, по ощущениям, осознание можно сравнить с яркой лампочкой, которая загорелась в голове. При этом, могут возникать мысли типа: "Как же я раньше этого не понимал! Столько раз слышал, но не понимал!" От силы полученного осознания некоторые люди могут несколько дней находиться под сильным впечатлением.

Многие люди не осознают, насколько позитивно и благотворно некоторые явные и понятные вещи могут повлиять на их жизнь, здоровье, счастье и успех. И здесь дело (и волшебство) как раз в осознанных знаниях.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ИСЦЕЛЕНИЕ ВРЕМЕННЫХ ЛИНИЙ

Мы часто задаемся вопросом, почему в нашей жизни не все происходит так гладко? Почему к нам возвращаются одни и те же ситуации и похожие неразрешимые проблемы? Дело в том, что у большинства из нас присутствуют эмоциональные раны и травмы, приобретенные в прошлом, которые оказывают тормозящий эффект и препятствуют счастливой успешной жизни в настоящем.

Существуют различные методики, помогающие исцелять эти травмы прошлого. Об одной из них мы хотим рассказать вам сегодня – о методе исцеления временных линий.

Что такое временные линии?

Метод исцеления временных линий основан на теории существования двух видов времени - линейного и нелинейного.

Линейное время – прошлое, настоящее, будущее, то есть связанное с календарём. Нелинейное время – все существует в вечном "Сейчас", в котором содержится все: прошлое, настоящее и будущее. В линейном времени существует один вариант прошлого; в нелинейном – несколько.

Техника исцеления временных линий базируется на принципе, что существует бесконечное количество вариантов и прошлого, и будущего, и вы можете получить доступ к любому варианту, к любому вашему "Я" как в прошлом, так и в будущем в текущем моменте "Сейчас".

И, если на одной из временных линий ваше прошлое "Я" получило травмы, которые сегодня мешают вам жить, эта техника позволяет вернуться на эту временную линию и исцелить его, "переписав" случившиеся явления, «залечить раны» на подсознательном уровне, освободить себя от кармического груза, перепрограммировать сознание согласно желаниям вашей души.

Что из себя представляет сеанс исцеления временных линий?

Вхождение в сеанс по исцелению временных линий напоминает регрессию и представляет из себя мягкую глубокую медитацию под руководством специалиста этой методики. В течение сеанса и медитативного состояния на уровне тэта вибраций головного мозга, вас ведут на встречу со своим высшим "Я" (аспектами вашего "Я" на высших уровнях сознания), затем происходит серия визуализаций и непосредственное исцеление в прошлом или прошлых жизнях.

Чем отличается метод исцеления временных линий от других подобных методик?

В отличии от классических методов психотерапии, вы не должны подробно рассказывать о тревожащих вас ситуациях в настоящем или прошлом; от вас не требуется глубоко погружаться в свои чувства и реакции, и проживать их заново. Кроме того, многие травмы, пережитые в прошлом, зачастую, неизвестны или неосознанны, или о них сложно рассказать по многим причинам, а проживание негативных эмоций само по себе не создаёт эффекта исцеления.

Во время сеанса исцеления временных линий вы растождествляетесь со своим физическим телом и умом, путешествуете во времени в световом теле со своим Высшим "Я", и сами производите исцеление. Путешествие побуждает эмоции, но не разрушительные; вы можете поделиться возникшими образами и ощущениями.

На каком уровне происходит исцеление?

Работа ведётся на энергетическом уровне и уровне подсознания, и затрагивает все из шести низших тел, которые могли быть травмированы в нашем прошлом: физическое, эмоциональное, ментальное, астральное, эфирное и каузальное тела. Например, каузальное тело – это часть души, которое помнит прошлые жизни, незавершенные уроки, кармические контракты и соглашения.

Во время сеанса эти тела исцеляются, сглаживаются, балансируются относительно центральной оси (известно ли вам, что сдвиг энергетических тел относительно этой оси в народе называлось "сглазом"?). Затем с помощью вашего Высшего "Я" выявляется первопричина того, откуда происходят трудности в вашей жизни, и работа идёт с именно с этой причиной. Убирается травмирующий опыт в прошлых жизнях, негативные программы, блоки и "ненужные договоры" между душами. С помощью этой техники вы осознаете, что вы являетесь могущественным, духовным существом.

Для кого подходит эта методика?

Люди бывают разные – визуальные и тактильные; те, кто тонко чувствуют и слышат и те, которые не чувствуют ничего. Это не столь важно, потому что техника все равно работает. Ваше Высшее "Я" знает лучше, что вам нужно в данный момент. Важно только то, чтобы вы были открыты и позитивно настроены.

Стандартная продолжительность сеанса около 1 часа. Возможно проведение сессии по Skype или телефону – что во многих случаях повышает эффективность техники, так как пациент находится дома, в привычном удобном для него месте. Кроме того, после сеанса рекомендуется расслабиться, чтобы закрепить положительные эмоции и ощущения - что гораздо удобнее сделать дома.

Если вас заинтересовала техника исцеления временных линий или у вас возникли дополнительные вопросы, обращайтесь, я буду рада вам помочь.

Елена Картье
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СПЕЦИАЛИСТ ПО МЕТОДИКЕ
"Исцеления Временных Линий"
Тел: 416-894-2894

В Онтарио за грибами - круглый год!

ВЕШЕНКА ГИГАНТСКАЯ:
как вырастить у себя в саду

Вешенка гигантская (Pleurotus giganteus) – съедобный и очень вкусный гриб. Относится к семейству *вешенковых*, или *плевротовых*.

Гриб широко распространён в странах умеренного и тропического климата по всему миру. Сезон роста - с мая по декабрь, в теплом климате - круглый год.

Растёт в лиственных и смешанных лесах Онтарио и по всей Канаде. Чаще всего растёт большими группами на разлагающейся древесине, на пнях, засохших или ослабленных стволах осин, берез, дубов, ив, рябин и других лиственных деревьев. Иногда встречается и на хвойных породах.

Первую весеннюю волну вешенок гигантских можно заметить на корнях или стволах засохших лиственных деревьев, на пнях, или поваленных ветром стволах.

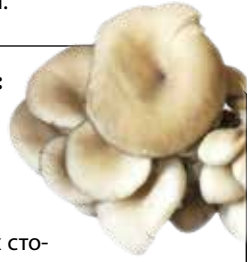
Весной, где-то в начале мая, после хороших и обильных дождей, можно спокойно идти с лукошком в любой лес. Итак, идете по весеннему лесу, слушаете пение и щебетание птиц, вглядываетесь в кроны распускающихся деревьев, и вдруг видите огромные пучки, лопухами спускающихся гигантских вешенок на сухостое. Достаточно встретить одно такое дерево или пень, чтобы набрать полную корзину грибов.

Гриб также выращивается в искусственных условиях. Благодаря знаниям и трудолюбию иммигрантов из Азии, многие виды вешенок (включая вешенку гигантскую) в настоящее время выращиваются на коммерческой основе, и их иногда можно найти на полках в продуктовых магазинах Онтарио.

По своим вкусовым качествам вешенка превосходит овощи и мясо. В Китае, Корее и Японии считается деликатесным грибом. Вешенку можно применять для приготовления бесчисленного количества разных блюд, насколько хватит фантазии.

Их варят, жарят, засаливают холодным и горячим способом, маринуют, сушат, используют в свежем виде в различных супах, салатах, жарком, пирогах, варениках, приправах, делают из них грибные отбивные.

Представьте, вы можете порадовать гостей необычным питательным блюдом, например, таким как сочные отбивные из вешенки гигантской.



Рецепт приготовления грибных отбивных – 6 порций:

- 18 шляпок вешенок гигантских
- 6 куриных яиц
- 18 ст. ложек панировочных сухарей
- 1 ч. л. соли, перец черный – по вкусу
- 60 мл оливкового масла

Отбираем крупные шляпки грибов, просаливаем с обеих сторон и оставляем на 1-2 часа. Грибы за это время пускают сок, становятся мягкими и эластичными, отбиваем слегка каждую шляпку, чтобы она стала тоньше и ровнее. Взбалтываем яйца до однородности, добавляем соль и перец. Желательно не пересолить, т. к. грибы уже были посолены вначале. Высыпаем в тарелку панировочные сухари и обваливаем в сухарях все слегка отбитые шляпки, даем полежать пару минут, чтобы сухари пропитались влагой, затем обмакиваем в разболтанные яйца и жарим грибы на оливковом масле с двух сторон до готовности. Подаем к столу горячими, посыпанными свежим укропом или петрушкой.

Известные своими уникальными пищевыми свойствами, грибы вешенки гигантской могут применяться для лечения многих серьезных заболеваний, таких как рак желудочно-кишечного тракта, саркома.

Они оказывают тонизирующее действие на иммунную систему, активируют противоопухолевые защитные системы организма. В народной медицине применяются для укрепления нервной системы, для профилактики и лечения сердечно-сосудистой системы, гипертонии. Грибы и препараты из них обладают антивирусными и антитоксическими свойствами, оказывают антимутагенное и антиоксидантное

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

действие, используются для профилактики и лечения мышечных болей, судорог, болей в сухожилиях, при онемении конечностей, люмбаго, снижают уровень холестерина в крови и применяются для профилактики склероза, также способствуют профилактике и лечению ВИЧ-инфекции (синдром приобретенного иммунодефицита).

И это далеко не полный список лекарственных свойств вешенки гигантской. В лечебных целях эти грибы используют для приготовления отваров, настоек, экстрактов, чаев, вытяжек, мазей, порошков.

У вас нет возможности и желания ходить в лес? Или вы с опаской относитесь к сбору лесных грибов? Знаете ли вы, что такой уникальный, питательный и лекарственный гриб, как вешенка гигантская можно выращивать у себя дома?

Процесс этот совсем не сложный. При этом, можно получать огромное удовольствие, наблюдая процесс роста грибов у себя на заднем дворе, сидя в кресле в своем саду с чашечкой чая или кофе ...

Итак, для этого потребуется затемнённое место на заднем дворе, несколько штук небольшого размера брёвнышек лиственных пород деревьев и мицелий (грибница) вешенки гигантской на зерновом субстрате. Найти необходимого размера брёвна можно у фермеров, продающих дрова. Приобрести мицелий тоже не сложно. Большое количество компаний по всему миру продают его через интернет. И у нас в Онтарио тоже есть грибные интернет-магазины, продающие готовый мицелий вешенок на зерновом субстрате. Также красивые готовые пакетики с мицелием грибов можно приобрести весной в садовых центрах, продающих разную зелень, цветы, кусты и деревья.

В подготовленных брёвнах проделываем дрелью отверстия по кругу в шахматном порядке с расстоянием в 10 см между отверстиями, диаметр отверстия около 2 см и глубина 7 см. Затем нежно набиваем эти отверстия приобретённым субстратом мицелия вешенок гигантских, взятого с зернового субстрата, и закрываем отверстия влажными опилками, которые также можно приобрести в садовых центрах или в зоомагазинах. Выкапываем ямки в земле приблизительно 5-10 см глубиной, где вы выбрали место для своего «Волшебного грибного сада».

Затем добавляем в приготовленные ямки немного влажных опилок и зерно с мицелием грибов.

ВНИМАНИЕ: брёвнышки устанавливаем в ямки той стороной, где у дерева были корни, чтобы влага могла по сосудам дерева подниматься наверх. Верхушку бревна срезаете в виде кружка приблизительно 2 см толщиной и кладете сверху на бревнышко зерновой мицелий, а затем отрезанную часть прибиваете гвоздем к нему обратно, закрывая положенный сверху мицелий грибов. Все бревнышки с мицелием закопайте в приготовленные ямки, в произвольном порядке.

Не забывайте поливать свой грибной сад водичкой и через несколько месяцев будете собирать вешенки у себя в саду. До чего же это красивое зрелище, когда все ваши бревнышки обрастут по кругу молоденькими грибами вешенки! Дерзайте и обязательно делитесь с нами своим опытом и впечатлениями о грибных садах, которые вы впервые в жизни создали сами. Будьте здоровы!

Светлана Полтавец
Соавтор книги
"Атлас грибов-целителей"
Email: naturefungi16@gmail.com

КАК ВЫГЛЯДЕТЬ НА МИЛЛИОН?
(не тратя миллионы)

В нашем мире ухоженная привлекательная внешность - это признак благополучия и успеха. Умение всегда хорошо выглядеть, манера одеваться со вкусом, аккуратная прическа, качественный подходящий парфюм располагают к общению и сотрудничеству, а, главное, успеху - в бизнесе, политике и повседневной жизни.

Однако, иметь хороший деловой костюм, качественную обувь и дорогие аксессуары недостаточно как для бизнесмена, так и для бизнес-леди. Общее впечатление о внешнем виде определяется состоянием кожи лица и тела (к примеру, отсутствие лишнего веса и правильная осанка), которые зависят от образа жизни и привычек.

Например, привычки правильно за собой ухаживать.

Уход за собой для многих мужчин до недавнего времени ограничивался утренним бритьем и минимальным количеством средств для ухода. Однако, все больше мужчин успешно пользуются услугами косметологов, делают регулярный массаж лица и используют анти-возрастные косметические средства, что значительно улучшает внешний вид особенно в долговременной перспективе.

Женщины, традиционно, уделяют больше внимания своей внешности и тратят на это значительно больше средств и времени. Однако, многие женщины загружены работой, кроме того на них ложатся семейные обязанности: дом, семья, дети и многое другое.

Многие при этом задаются вопросом: когда всё успеть и где найти средства?

Ответ на этот вопрос прост: возможно составить рецепт ухода для любого уровня занятости и любого бюджета. Потому что даже минимальный, но регулярный уход - это лучше, чем никакой.

Если у вас ограниченный бюджет, вам подойдёт базовый уход за кожей лица. Программа-минимум включает в себя очищение, увлажнение, защиту или питание кожи, и 2-3 декоративных косметических продукта. Также рассмотрите программу «Новая Я», в арсенал которой входят как базовые средства по уходу за кожей лица, так и дополнительные, а техника экспресс-макияж включает оптимально подобранное количество декоративных косметических продуктов.

А если вам, на «себя любимую», не жалко ни средств ни времени, то программа “Люкс-уход” - это для вас! Она включает все средства базового и дополнительного ухода, а также индивидуальный план - для максимального эффекта!

Относительно использования декоративной косметики, многие придерживаются правила «чем естественнее, тем привлекательнее!», что справедливо в отношении повседневного и офисного макияжа. Но для праздничного, вечернего, сценического или тематического макияжа современные тенденции в мире красоты предлагают специальные продукты и техники. Уметь правильно использовать которые - это искусство, которым необходимо овладеть любой женщине!

Каждой женщине хочется выглядеть “на миллион” при минимальных затратах!

Для сильного пола ваши обряды в салоне красоты, по сути, не имеют значения; мужчинам важно, чтобы вы выглядели свежо, ухоженно и нежно благоухали! Чтобы добиться этого эффекта (иметь ухоженное лицо и тело) вполне достаточно вашего домашнего “салона” и правильного набора косметических средств. Не стоит слишком усердствовать с косметологией, а тем более с пластическими операциями. Мужчины теряются и пугаются в присутствии “искусственных дам”. Во всем важна мера. Полюбите себя и свою внешность!

Итак, ваша природная красота, здоровый цвет лица, ухоженная кожа, немного декоративной косметики, легкий шлейф парфюма, блеск в глазах, и, конечно, самый главный акцент во внешности женщины – улыбка, которая притягивает, как магнит. Это ваш путь навстречу успеху и счастью.

А мы, консультанты по красоте, с удовольствием поможем вам с выбором средств и программ по уходу за кожей лица и тела для домашнего применения. Будьте красивы и здоровы!

Елена Грозя
Старший консультант по красоте
компании Mary Kay
Тел: (647) 968 0171

Ваш персональный
КОНСУЛЬТАНТ ПО КРАСОТЕ

ЕЛЕНА ГРОЗЯ
Старший консультант,
Mary Kay
T: 647.968.0171

- Индивидуальный подбор средств для ухода за кожей лица и тела
- Программы лечения проблемной кожи лица
- Консультации по технике нанесения макияжа (повседневный, вечерний, праздничный, сценический)
- Девичники и вечеринки красоты
- Подарки к праздникам - для женщин, мужчин и подростков - на любой бюджет
- Подарочные сертификаты
- Возможность для бизнеса, продукты со скидкой

www.marykay.ca/Elena
www.facebook.com/ElenaMaryKay

Путешествие в мир здоровой кулинарии с шеф-поваром Дорис Фин

СЛИВОЧНО-ЗОЛОТИСТЫЙ СУП, чтобы согреться зимой!

Никакое другое блюдо не насыщает и не согревает так, как суп! Что хорошо в любое время года, но особенно, в холодные месяцы.

Суп можно приготовить из огромного количества овощей и других продуктов, включая остатки от приготовления других блюд (сразу в голову приходит знаменитый суп-солянка). Даже один и тот же суп можно приготовить по-разному, используя продукты в различных пропорциях или добавляя различные специи. Сколько хозяек - столько и вариантов борщей, не правда ли?

Суп лучше всего готовить в самой большой кастрюле - по многим причинам. Во-первых, через день-два суп становится вкуснее, так как ингредиенты успевают перемешаться и пропитаться ароматами. Кроме того, суп может долго храниться – что делает его просто идеальным решением в те дни, когда нет времени или не хочется готовить. И, конечно, супом легко накормить всю семью – полезной, здоровой и горячей пищей, которая так необходима и взрослым, и детям в любое время года, а особенно зимой.

Итак, вкусный и полезный, согревающий сливочно-золотистый суп…

ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3-4 литра кипятка;
- 3 столовые ложки масла (желательно высокотемпературного: из виноградных косточек или авокадо);
- 1 крупная луковица красного лука, очищенная, тонко нарезанная;
- 1 большая луковица, неочищенная;
- 1 среднего размера тыква, очищенная и нарезанная кубиками (около 6 чашек);
- 1 средняя репа, мелко нарезанная;
- 2 большие моркови и 1 средний пастернак, нарезанные кружочками;
- 2 чашки нарезанной капусты;
- 1 средний клубень сладкого картофеля, нарезанный;
- 1 средняя головка брокколи (соцветия и стебель), нарезанная;
- 1 большой сладкий перец (красный, жёлтый или оранжевый), нарезанный;
- 2 средних стебля сельдерея, нарезанные;
- 5 больших зубчиков чеснока, мелко нарезанные;
- Имбирь, кусочек размером 5 см, тёртый или мелко нарезанный;
- по 2 ч. л. порошка кориандра и тмина;
- 1 ч. л. порошка куркумы;
- 1 ст. л. соли или по вкусу (желательно морская или кошерная);
- 1-2 ч. л. молотого чёрного перца
- 1 стакан свежих нарезанных трав (укропа, кинзы, петрушки, или их смеси)

Напоминаем, что органические овощи, выращенные без химикатов, не нужно чистить от кожуры, так как она содержит множество полезных веществ, минералов и витаминов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ (ПО ЖЕЛАНИЮ):

- 1 стакан зелёного горошка;
- 400-500 гр. свежих грибов, обжаренных в масле (около 2 чашек в жареном виде);
- 1/4-1/2 ч. л. кайенского перца или перца чили;
- 2 стакана жирного кокосового молока (без консервантов).

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ…

1. В большой кастрюле под крышкой доведите до кипения воду. Добавьте лук, тыкву, репу, морковь, пастернак, на медленном огне доведите до кипения и варите 15 минут. Добавьте кокосовое молоко.

2. Тем временем обжарьте в масле на среднем огне нарезанный красный лук до золотистого цвета (около 15 минут) и отложите его в сторону.

3. Добавьте в кастрюлю все оставшиеся ингредиенты, за исключением дополнительных. Готовьте под крышкой в течение 5 минут на среднем огне, затем выключите огонь и оставьте на плите ещё на 5 минут.

4. Достаньте из супа неочищенный лук, разрежьте и дайте остыть. Затем очистите и положите обратно в суп.

5. Смешайте суп в блендере полностью, если вам нравятся супы-пюре, или отделите половину супа, процедив через дуршлаг. При этом перемешайте в блендере только половину и соедините с бульоном (оставшимся после процеживания) в конце.

6. Добавьте оставшийся зелёный горошек, обжаренные грибы и лук.

7. Попробуйте и добавьте специи на вкус, если необходимо.

8. Закройте кастрюлю и подержите суп закрытым в течение 10 минут перед подачей на стол.

Готовый суп можно украсить: нарезанными травами (укропом, кинзой или петрушкой), сбрызнуть кокосовым молоком, трюфельным маслом или поджаренным кунжутным маслом, посыпать жареными грецкими орехами, семенами подсолнечника.

Приятного аппетита! Надеемся, что этот вкуснейший суп не только приятно насытит вас, но и согреет ваши сердца. Будьте здоровы!

КАК ПОДРУЖИТЬСЯ С ДЕНЬГАМИ

Вопросы, связанные с деньгами, довольно часто встречаются в моей работе с клиентами. Приведу всего лишь несколько часто встречающихся формулировок «про деньги».

«Я неплохо зарабатываю. Плюс, есть подработка. Но сколько бы я не получала, мне никогда не хватает - на себя. Как-то так получается, что вдруг срочно нужны деньги маме, племянница поступает в институт и нужны деньги на репетиторов, сами понимаете... Вот сейчас лето, а я поняла, что мне платье себе купить не на что...»

«В моем бизнесе я нахожу проекты, но каким-то образом ни один из них не получается таким успешным, как я рассчитываю. Почти всегда около какого-то количества прибыли, но никогда не больше! Просто наваждение какое-то, какой-то барьер!»

«Каждый месяц я с нетерпением жду зарплату – наконец-то можно расслабиться и купить что-то долгожданное для себя. Вот на карточку перечислили деньги. Первым делом оплачиваю коммунальные услуги, кредит, страховки, а затем начинается: дочке – заплатить репетиторам, младшему – за садик, купить ботинки, на машине – поменять резину. Еле-еле на все хватает, а я сама снова остаюсь ни с чем. Но со сладкой надеждой «Вот со следующей зарплаты…» А на следующий месяц то же самое! Чувствую себя бедной и несчастной. Денег катастрофически не хватает.»

КАК УБРАТЬ «ЗАКОН БЕДНОСТИ»?

Для того, чтобы у вас были деньги, нужно желание и согласие их получать. Да, именно согласие, потому что люди, у которых денег мало, как правило, имеют «сознание бедности» и подсознательно «отталкивают» от себя доходы. Удача и достаток обычно обходят таких людей стороной.

Спросите у любого человека: что такое удача? Многие ответят: везение, не зависящее от нас. Именно это мы слышали и заучили от наших родителей и воспитателей с раннего детства.

Однако, в нашем прекрасном, гармоничном мире нет хаоса. Даже хаотическое движение частиц, которое называют «броуновским движением», описано формулой. И удача не так слепа, как её себе многие представляют. Люди на земле получают разное количество денег, потому что по-разному воспринимают реальность, по-разному ощущают мир и имеют разные унаследованные программы, по которым жили их предки. Для того, чтобы стать успешным, нужны перемены не извне, а внутри вас. С чего начать?

Шаг 1: Вспомните, как проходило ваше детство? Возможно, вас баловали, и покупали все по первому желанию? А возможно, часто говорили: денег нет! Сейчас, когда вы повзрослели, эта фраза работает как ограничитель. Для подсознания не существует времени – то, что было действительно тогда, действительно и сейчас.

Как от этого освободиться? Купите себе то, что вам не купили в детстве. Это может быть, что угодно: кукла, машинка, собака и так далее. Подарите это себе и поиграйте. Ощутите себя не обделенным малышом, а баловнем, которому дают все, что он хочет. Повторяйте по несколько раз в день фразу: жизнь меня балует.

Мы можем материализовать наши желания (не для кого не секрет, что мысль материальна). Или наоборот – материализовать наши ограничения, страхи и фобии.

Шаг 2: Прекратите общаться со скептиками, нытиками и пессимистами; с теми людьми, которые только и говорят о том, что им плохо, что окружающий мир – жесток и ужасен, что деньги – это зло, а люди, у которых они есть - злодеи. Эти люди навязывают вам свою веру. А с верой нельзя шутить. Если не верить в успех предприятия (в нашем случае, избавиться от хронического безденежья), то лучше вообще его не начинать.

Как уберечь себя от влияния пессимистов? Нужно прекратить их поддерживать: реагировать на их рассказы и ахать с ними, а лучше и вовсе прекратить общение. Хуже, когда таким пессимистом является кто-то родной или близкий. Запаситесь терпением и попробуйте такой подход: будучи одни, вслух выражайте ваше негодование такому пессимисту (но, чтобы он этого не слышал). А при общении с ним, про себя говорите: такой-то (имя) приносит мне только радость. Немного терпения, и скоро вы увидите, как этот человек меняется.

Шаг 3: Освободитесь от негативных родовых программ. Да, действительно по нашему роду нам передаются определенные программы, в том числе и отношение к деньгам. И, если у вас в роду происходили следующие события: ваших родственников ограбили или убили из-за денег; кто-то из родственников отказался от денег по каким-то причинам; кто-то из родственников обманул кого-то; кто-то из родственников проявил слабость или пассивность, и другие подобные случаи, при этом, в вашу родовую программу была

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

записана негативная денежная установка, то вам, скорее всего, будет тяжело заработать деньги, разбогатеть и стать финансово независимым. Вы можете предпринимать попытки, но постоянно будете терпеть крах, как будто какая-то сила не позволяет вам это сделать. Собственно, оно так и есть, только эта сила - это вы, так как именно вы являетесь носителем программы.

Что делать? Вам нужно найти все подобные случаи из жизни своего рода, о которые вы знаете или сможете узнать, и проработать их.

Шаг 4. Освободитесь от негативных предположений. Для этого возьмите листок бумаги и целый день тщательно записывайте все мысли. Все негативные мысли пишите на один листок, все положительные - на другой. Возле каждой ставьте слово: ДА! А теперь посмотрите, что вы себе материализуете? Вечером, перед сном, порвите «негативный» листок со словами: расстаюсь навсегда! «Положительный» спрячьте в тумбочку у кровати или ящик стола. Продолжайте это делать и скоро вы увидите, что на «положительном» листке количество записей заметно прибавится, а листок с негативными мыслями исчезнет совсем. Можете себя поздравить: вы справились с родовой программой! А если у вас есть какие-то вопросы, обращайтесь – я буду рада вам помочь.

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

ОСТЕОПАТИЯ ПРИ БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЕ

Бронхиальная астма — это довольно распространённое хроническое, воспалительное заболевание нижних дыхательных путей, которое характеризуется сужением просвета бронхов в результате их спазма при раздражении блуждающего нерва, или под действием иммунных механизмов, вызывающих отёк слизистой оболочки дыхательных путей. Так как заболевание поражает дыхательные пути, признаки его проявления тесно связаны с нарушениями дыхания и включают: эпизоды одышки, свистящие хрипы, кашель, заложенность в грудной клетке, удушье, острое чувство нехватки воздуха, боль в нижней части грудной клетки.

Остеопатия рассматривает человеческий организм как единое целое и стремится к излечению не просто одного конкретного органа, а всего тела. Поэтому специалист-остеопат ищет первопричину и все составляющие, которые привели к бронхиальной астме, чтобы затем провести соответствующую остеопатическую коррекцию.

Лечение проводится с помощью специфических техник, которые снимают напряжение с грудной клетки (диафрагмы, ребер, грудины, позвонков) и черепа (его основания и лицевой части), что способствует нормализации дыхательной функции, облегчает отхождение мокроты и устраняет одышку. Мягкое, но глубокое остеопатическое воздействие позволяет устранить все имеющиеся дисфункции и привести организм в состояние баланса.

Курс остеопатического лечения (который включает сеансы раз в неделю, 10 дней или 2 недели) помогает значительно повысить сопротивляемость организма и нормализовать происходящие в нём процессы. Что в свою очередь помогает существенно сократить частоту и интенсивность приступов бронхиальной астмы, а также сократить дозировку принимаемых лекарственных препаратов.

Многое зависит и от самого пациента: если в процессе остеопатического лечения пациент приложит определенные усилия для изменения образа жизни, то лечение будет еще более эффективным и поможет:

- достичь контроля над проявлениями бронхиальной астмы;
- свести к минимуму приступы одышки и удушья;
- заниматься спортом и вести нормальный, активный образ жизни.

Стоит отметить, что большое значение имеет наличие психоэмоционального фактора у пациента; в таких случаях специалист-остеопат может также применять биологическое декодирование бронхиальной астмы.

Также стоит добавить, что наилучший эффект остеопатия имеет при лечении бронхиальной астмы у детей. Лечение взрослых, как правило, проходит более длительно.

Если вы или ваши родные страдают от бронхиальной астмы, мы надеемся, что информация в этой статье будет вам полезна. А, если у вас есть какие-то дополнительные вопросы, обращайтесь, и мы будем рады вам помочь. Будьте здоровы!

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic Manual Practitioner, DOMP

Виктория Красков
(Viktoria Kraskoff)
Osteopathic manual practitioner, DOMP

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

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

(416) 835-5114
curewithknowledge@hotmail.com

Медицина

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

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

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

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

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

416-843-4963

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

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Медицина

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

ЕЛЕНА БЕЛОБОРОДОВА
PhD, Ont. Mental Health Counselor
КОНСУЛЬТАНТ - ПСИХОГЕНЕТИК
- Помощь в трудных жизненных ситуациях
- Снятие стресса и напряжения (обучение)
- Решение личных и финансовых проблем с помощью изменения жизненного сценария

647-772-0383
bea-46@mail.ru

Если у вас проблемы с весом, вредные привычки, стресс, бессонница, фобии, панические атаки, проблемы в отношениях

Гипнотерапия СМОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ!
◆
Любовь Ревенко
Сертифицированный гипнотерапевт
416-602-2130

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

Красота

Best Beauty Center
Комплексное лечение и поддержка вашей кожи
- Botox • Fillers • Mesotherapy

КРАСОТА ВАША - ЗАБОТА НАША
416.521.9395
416.892.2731
www.bestbeautycenter.ca

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
- МАССАЖ ДЛЯ ПОХУДЕНИЯ
- АНТИ-ЦЕЛЛЮЛИТНЫЙ МАССАЖ

Vitaly Karataev
RMT (Ontario), MD (Russia)
4646 Dufferin St. Unit 3
647-281-7654

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

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

Разное

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

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

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

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

647.720.8109

Разное

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

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

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

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

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

JVS TORONTO

ISAGE International Skills Applied for Geriatrics

A Bridge Training Program for International Healthcare and Educational Professionals

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

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

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

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

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

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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю