BE HEALTHY
Будь Здоров!
www.BeHealthyMagazine.ca
MONTHLY MAGAZINE
SEPTEMBER 2017

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ
СТРАХИ

ОПИОИДНЫЙ КРИЗИС
В ОНТАРИО

ВЛОЖИТЬ ДЕНЬГИ
В ПЕНСИОННУЮ ПРОГРАММУ
ИЛИ ПОГАСИТЬ ИПОТЕКУ

ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ

ЖИТЬ НИКОГДА
НЕ ПОЗДНО

«БОЛЕЗНЕННАЯ»
ВАКЦИНАЦИЯ
И ПРОФИЛАКТИКА

МОЕ ПРИЗВАНИЕ
профессия стоматолог!

14 стр.

СОДЕРЖАНИЕ

4 Что выгоднее: вложить деньги в пенсионную программу RRSP или погасить ипотеку

6 Тибетские "поющие" чаши

7 Не хочу в семье всё решать сама

8 Опиоидный кризис в Онтарио

9 “Болезненная” вакцинация и профилактика

10 Борьба со старением и тенденции в мире красоты

12 Аюрведа. Индийская философия оздоровления

14 Моё призвание: профессия стоматолог!

16 Йога для здоровых глаз и ясного зрения

18 Как управлять своей жизнью

19 Свобода и ответственность

20 Таблетки от старости

22 Концерт Чайковского в Торонто

24 Что такое оздоровительные системы?

26 Эволюция любви: спокойное счастье и никаких жертв

28 Иррациональные страхи: эволюция и трансформация

29 Жить никогда не поздно!

30 Простой способ избавления от многих "напастей"

Будь Здоров! BE HEALTHY
MONTHLY MAGAZINE

TEAM

Publisher & Editor-in-chief
Eugenia Bakchinow

Editors
Elena Zavyalova
Farida Samerkhanova

Digital Media Manager
Yuri Natchetoi

Designer
Oksana Turuta

Photography
Elena Pencheva

Writers / Content Contributors
Irina Petrova,
Mirra Radiy, Natasha Zarubin,
Елена Белобородова, Лидия Агеева

Advertising
Dina Ivanina, Irene Stoun,
Victoria Petrova, Rima Spojniqov
Janna Zorahov Gorfel

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

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

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

Annual subscription $48 (Canada), $60 (US), $72 (outside of North America)
paypal.me/BeHealthy/48

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.

ЧТО ВЫГОДНЕЕ:
вложить деньги в пенсионную программу RRSP или погасить ипотеку?

У вас есть деньги на пенсионную программу, но вы не уверены: не лучше ли вложить средства в дом и сократить таким образом срок выплаты ипотеки (mortgage)? Конечно же, у всех недавно купивших недвижимость бытует мнение, что вкладывать деньги в дом выгоднее, т.к. выплаты по долгу за 25 лет будут почти в два раза больше, чем начальная стоимость дома. Поэтому многие считают, что лучше погасить ипотеку как можно раньше и, таким образом, меньше отдать своих кровных денег банку в виде процентов!

Для начала поговорим о пенсионных программах. Пенсионная программа RRSP (Registered Retirement Saving Plan) - это индивидуальная программа, которую открывают в дополнение к двум государственным: CPP (Canada Pension Plan) и OAS (Old Age Security) RRSP является наиболее популярным методом личных накоплений к старости, особенно, если вы не участвуете в пенсионном плане от работодателя.

RRSP — это индивидуальнй, лично управляемый накопительный план. Но, так же как и пенсии от работодателя, сбережения в RRSP пользуются правом льготного налогообложения - вклады снижают налоги, а доходы от инвестиций не облагаются налогом.

Что означает "RRSP снижают налоги"?

К примеру, если вы зарабатываете 60,000 в год, то с вас удерживают налоги каждый месяц. Так вот, если вы из заработанных 60,000 отложите в RRSP 10,000, то государство пересчитает налоги с 50,000, а не с 60,000 годового дохода и разницу в налогах (2,965 долларов, что составляет 29.65% от 10,000) вернёт вам как Tax Return. Таким образом, у вас на пенсионном счете будет 10,000 и плюс 2,965 возврата налогов. И чем выше доход, тем больше возврат налогов.

Кто имеет право делать вклады в RRSP?

Чтобы делать вклады в RRSP, вы должны иметь трудовой доход (employment income), заниматься профессиональной или предпринимательской деятельностью. Кроме того, если вы имеете доход, то вы можете делать вклады как для себя, так и для супруга (Spousal RRSP). Вам разрешается вносить в RRSP до 18% от дохода за предыдущий год. Revenue Canada проинформирует вас о вашем лимите через Notice of Assessment. Если вы не успели положить деньги в RRSP в текущем году, то можно сделать вложения в январе-феврале следующего года.

Куда могут быть вложены RRSP средства и какой доход ожидать?

RRSP средства могут быть вложены в разнообразные финансовые программы,

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

которые включают в себя: накопительные счета (savings account), Канадские Накопительные Бонды (Canada Saving Bonds), гарантированные инвестиционные сертификаты (GIC) и инвестиционные фонды (segregated funds).

Вы можете также учредить обычный RRSP или RRSP под собственным управлением (self-directed RRSP). Лично-управляемый RRSP может содержать широкий спектр инвестиционных средств (таких, как индивидуальные акции) и позволяет вам напрямую управлять вашими вложениями.

Величина дохода, который вы можете ожидать от вашего RRSP, зависит от того, как много вы накопили; от времени, в течение которого ваш вклад обрастал процентами; и от того, насколько удачно вы инвестировали средства.

Цель RRSP — обеспечение пенсионного дохода. Однако, это ваши деньги и забрать вы их можете, когда вам это необходимо. Как только вы снимаете средства с вашего RRSP, снимаемая сумма немедленно облагается налогом.

Существуют две программы, которые позволяют забирать деньги из RRSP без немедленной выплаты налога. Можно снимать деньги по программе The Lifelong Learning Plan (LLP) для учёбы владельца пенсионного счёта или его супруга/супруги. Также, из RRSP можно снять накопления для первоначального взноса при покупке недвижимости в первый раз по программе The Home Buyers' Plan (HBP) — в размере $25,000 (максимум). Забирая деньги из RRSP по одной из этих программ, вы должны вернуть взятые деньги обратно в течение 10 лет (LLP) или 15 лет (HBP). Ежегодно вы будете получать сообщение о том, какую сумму вам необходимо возвращать.

Возвращаясь к вопросу о том, что выгоднее: вложить деньги в пенсионную программу RRSP или погасить mortgage. Если вы гасите долг банку, то получается, что вы не даете банку заработать интерес с ваших кровных денег в виде процентов. Однако, если же вы инвестируете те же деньги сами, то получаете интерес на ваши вложения, и далее эти проценты тоже работают на вас и приносят еще дополнительную прибыль.

Иными словами, активно выплачивая ипотеку, вы не даете банку заработать, но и сами не зарабатываете. А вот ваши вклады в пенсионную программу RRSP (и проценты на эти вклады) с годами могут заработать вам прибыли больше, чем прибыль от уменьшения ипотеки. И мы еще не учли возврат налогов, который можно получить от внесения вкладов в RRSP.

Несомненно, при небольшом доходе, лучше будет гасить сумму долга по вашей ссуде в банке. Однако, если ваш доход $100,000 и выше, то возврат денег от вложения в пенсионную программу RRSP составит 40%, что делает вклад в RRSP гораздо более привлекательным, чем погашение ипотеки. Существует и золотая середина - делать вложения в RRSP, получать возврат налогов и гасить этой суммой часть долга за дом. Сразу убили двух зайцев — и пенсионная программа работает, и долг банку уменьшается.

Звучит замечательно, не правда ли? Однако, перед принятием решения необходим анализ вашей конкретной семейной и финансовой ситуации. Я жду ваших звонков.

Елена Завьялова,
ФИНАНСОВЫЙ КОНСУЛЬТАНТ
647-402-9689

Тибетские «ПОЮЩИЕ ЧАШИ»

Некоторые методы лечения болезней существуют тысячелетиями, но только недавно официальная медицина обратила на них внимание. Один из таких методов - sound therapy или исцеление звуком.

Более двух тысячелетий в Тибете, Гималаях, Непале, Индии и Бутане для лечения больных использовались "поющие" чаши - чаши, которые изготавливают по особому рецепту из сплава семи металлов и используют в религиозных церемониях, а также для лечения различных заболеваний.

Корреспондент журнала "Будь здоров!" встретился с целителем, использующим метод звукотерапии, и музыкантом, Гаем Бейдером, живущем в Нью-Йорке, который и рассказал нам про "поющие" чаши.

Будь Здоров: Как называются эти инструменты и то, чем Вы занимаетесь?

Гай Бейдер: Этот инструмент называется Гималайские поющие чаши. Их можно найти в Тибете, Индии, Камбодже, Китае, Непале, Бутане и в Афганистане. А то, чем я занимаюсь известно как sound healing или звукотерапия.

Б.З.: Каково происхождение "поющих" чаш?

Г.Б.: Чаши возникли скорее всего в Индии и распространились по территории Гималаев во времена буддизма. Сейчас чаши помимо лечения используются буддийскими монахами при чтении мантр, для церемонии призвания духов Наги.

Существуют легенды, что рецепт чаш из семи металлов был дан людям богами, чтобы приблизить их к познанию природы. Одним из компонентов первых чаш стало железо из метеорита, упавшего на священную гору Кайлаш. По легенде, каждый из металлов сплава резонирует с определенной планетой. Золото резонирует с Солнцем, серебро - с луной, а медь - это Сатурн.

Б.З.: Как эти чаши используются для лечения?

Г.Б.: Гималайские "поющие" чаши, также как церковные колокола и гонги, - это инструменты, которые при своём звучании обладают так называемыми в физике бинауральными ритмами. Это такой плавающий звук, слушая который человек начинает успокаиваться - успокаивается его мозг человека и тело, снимаются физические блоки и зажимы. Это способствует способности тела к самоизлечению. Звук чаши можно использовать для того, чтобы обострить фокус, внимание, память.

Кроме того, существует эффект звуковых волн, которые образуются за счёт вибрации стенок чаши. Звуковые волны проходят через тело и сталкиваются с жидкостями в организме, клетками, костями.

Происходит своего рода тонкий массаж, который помогает энергии в теле течь без преград.

Известно, что путём вибраций из вне можно влиять на биоритмы мозга. То есть можно увеличить активность мозга, либо, наоборот, её понизить. Чаши хорошо излечивают мигрени, расширяя сосуды головного мозга.

Звуковые волны по разному влияют на организм. На области, которые находятся ниже грудной клетки, сильнее влияют низкие звуки. А на органы, находящиеся выше, лучше действуют более высокие звуки.

Сейчас проводится множество научных исследований и такие институты как MIT (Massachusetts Institute of Technology) занимаются изучением эффекта "поющих" чаш на физическое и ментальное здоровье.

Б.З.: Расскажите, какие методы лечения "поющими" чашами применяете конкретно Вы?

Г.Б.: Один из эффективных методов, которые я применяю - пациент лежит и "поющая" чаша ставятся ему на грудную клетку. Я начинаю водить по краю чаши и даже самый сильный человек через несколько минут засыпает. Потом люди описывают мне эффект: они как будто превратились в желе и вибрации, исходящие от чаши, проникают через всю костную и всю мышечную систему. А вместе с чашей начинает вибрировать и все тело.

Создаётся впечатление, что сейчас что-то из тебя выпрыгнет. Бывает, что люди начинают безудержно плакать, как будто вибрация "поющей" чаши выталкивает из тела ту "плохую" энергию, которая выталкивается из тела, подобно тому, как вода выбрасывается из вибрирующей чаши. После сеанса люди чувствуют огромное облегчение - к ним приходит ощущение радости и легкости.

Б.З.: Вы можете обратиться к читателям журнала «Будь здоров!». Что бы Вы хотели им сказать в заключение?

Г.Б.: Нужно почаще обращаться внутрь себя и вспоминать о собственном источнике любви. Дарите тепло и любовь, творите добро! И делайте как можно больше приятных сюрпризов самому себе. И еще я хотел бы сказать – будьте здоровы!

НЕ ХОЧУ в семье всё решать сама

«Умей остаться самим собой, и ты никогда не станешь игрушкой в руках судьбы»

- Парацельс.

«Может ли настоящий мужчина принимать решения без женских подсказок?»

Этот вопрос задала мне моя клиентка, придя на консультацию. Назовём эту женщину Ириной. Ира описала свою ситуацию коротко и деловито: «Максим ведёт себя дома как предмет интерьера». И пояснила: «Все решения принимаю я, даже самые простые, из серии: «Что купить. Куда поехать. Где встретиться с друзьями». И с первым мужем ситуация была практически такая же. «Почему всё повторяется?» - спросила Ирина. Я задала несколько вопросов, касающихся отношений супругов. Выяснилось, что Ира любила давать советы Максиму на все случаи жизни. Просто потому, что хотела как лучше, считала, что во избежание недоразумений лучше называть вещи своими именами, а не потворствовать слабостям. **Сильный мужчина – активный мужчина.** Это в её понимании были равнозначные понятия.

Ирина была женщиной категоричной, решительной и мужа ругала для «мотивации», чтобы он сам на себя разозлился и начал, наконец, действовать. Она лучше других знала, что под лежачий камень вода не течёт.

Разбирая во время консультации причины привлечения «слабых», как она считала мужчин, выяснилось, что с детства привыкла делать всё за своего младшего брата. Мама была всегда занята на работе, и Ира «воспитывала» брата, жалела его, делая за него домашние задания, решала куда и с кем ему гулять, что читать, какие фильмы смотреть и т.п. Ира, как бы, играла в «дочки - матери». Но, когда задумывалась о будущем, видела себя в совершенно другом качестве. «Вырасту, - мечтала она, - найду настоящего мужчину и расслаблюсь. Стану домохозяйкой». Под настоящим мужчиной она понимала ответственного и решительного спутника жизни, который в каждой конкретной ситуации будет знать, как действовать. Взрослая жизнь, однако, в этом плане разочаровала: к Ирине будто магнитом притягивало мужчин внимательных, преданных, но… «тюфяков».

Я задала ей вопрос: «Ира, а может ваш Максим бывает решительным тогда и в том, что для него действительно важно? Он знает, что бытовые решения вы принимаете быстрее и лучше, чем он. Похоже, он просто не хочет на вашу территорию».

Ирина задумалась: примерно так рассуждал её первый муж, когда она распекала его за то, что он не купил билеты в театр: «Дорогая, но ведь это ты планировала поход в театр, если бы ты мне напомнила, то я….». Но Ира слушать ничего не стала и долго кричала, что он привык жить на всём готовом. Её бывший супруг ругаться не стал и только сказал: «Давай просто каждый будет делать то, что у него лучше получается».

И вдруг Ирина сказала, что она поняла. У её мамы тоже было два брака, и Ира всегда слышала ругань родителей из-за недовольства и раздражения мамы сначала на своего отца. Потом на отчима.

Главной претензией мамы к мужчинам было то, что она должна всё решать сама и ей это надоело. Мама говорила Ирине, что настоящим мужчиной может считаться только тот, кто сам принимает решения и «берёт всё на себя», то есть мужчина должен быть властным, авторитарным и даже жёстким, чтобы женщина была «как за каменной стеной». Однако, оба мужа мамы, так же как и у Иры были мягкими, уступчивыми, по-своему, заботливыми. Но принимала Ирина своих мужей такими, как есть только в цветочно-конфетном периоде отношений. А выйдя замуж, начинала строить «нормальные» семейные отношения, «где мужчина – голова, женщина – тело».

Известно, что в брак каждый из нас вступает не мягкой глиной, из которой можно вылепить всё, что угодно, а вполне готовым «продуктом», сформированным унаследованными и потом закреплёнными воспитанием моделями поведения.

Даже не имея собственного опыта супружества, мы несём в своём подсознании память, какое партнёрство связывало наших предков. Что они ждали от своего супруга, какие обязанности готовы были взять на себя, а какие – отдать ему, что их радовало, а что – расстраивало. Что они считали простительным, а что – неприемлемым. Этот, выработанный поколениями предков тип партнёрства кажется наиболее естественным и потому наиболее правильным.

Конечно, семейная жизнь каждой пары уникальна и неповторима. Тем не менее, можно выделить несколько наиболее распространённых типов партнёрства, о которых мы расскажем в следующих номерах журнала.

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

Опиоидный кризис в Онтарио

Политики, работники государственного здравоохранения и другие заинтересованные лица Торонто соберутся, чтобы обсудить опиоидный кризис.

Передозировка фентанилом, широко распространенным наркотическим обезболивающим, вводящимся в виде инъекции, стала причиной сотен смертей в Онтарио, особенно в крупнейшем канадском мегаполисе, Большом Торонто. В своем выступлении Мэр Торонто заявил, что считает ситуацию недопустимой. По его мнению, город «должен быть готов» к потенциальной опиоидной эпидемии. По официальным данным, в 2015 году в Торонто зарегистрированных смертей от фентанила составило 45 человек. Годом ранее это число составляло всего 23 человека. А в 2016 году смертность от фентанила резко выросла до 162 из общего количества 529 смертей в Онтарио, вызванных передозировкой этим препаратом. Врачи стали бить тревогу по поводу опиоидного кризиса в Онтарио и других провинциях Канады.

В сентябре 2017 года более 700 медицинских специалистов Онтарио обратились к руководству провинции с просьбой объявить смертность от передозировки опиоидами **чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения.** Именно так поступила Британская Колумбия в прошлом году - провинция объявила чрезвычайную ситуацию медицинского характера в связи с массовыми смертями от передозировок.

Правительство Онтарио в течение трех ближайших лет выделит дополнительно 222 миллиона долларов на борьбу с опиоидным кризисом в провинции, хотя сложившуюся ситуацию наше правительство не считает чрезвычайной. Премьер-министр Онтарио Кэтлин Уинн заявила однако, что объявление о чрезвычайной ситуации более подходит для ограниченных по времени событий, таких, как наводнения или пожары. В случае же с опиоидами речь идет о кризисе, который будет продолжаться, как она полагает, много лет.

Опиоиды – это синтетические обезболивающие, по химическому составу сходные с производными мака. Они существовали веками. Однако рецепты на рецептурные обезболивающие стали выписывать чаще с появлением в 1996 году нового препарата под названием *оксиконтин*. Фармацевтические производители недооценили способность оксиконтина вызывать зависимость. Многие пациенты, спасавшиеся опиоидами от хронической боли, обнаружили, что их врачи больше не желают продлевать им рецепты. Ограниченный доступ к препарату оксиконтин на фоне приобретенной зависимости заставил потребителей оксиконтина прибегать к рекреационным "легким" наркотикам.

Фентанил – сильнейшее обезболивающее, в 100 раз более сильное, чем морфин. Передозировка фентанилом может привести к остановке дыхания и смерти. Доза всего 2 мг фентанила – вес семи зерен мака – может быть летальной. Фентанил невидим, не имеет запаха и не поддается тестированию, если он входит в состав других веществ. По данным полиции, многие потребители фентанила не знают об этом. Фентанил и его более смертоносный сородич карфентанил – это синтетические опиаты, более токсичные, чем героин. Они попали в состав всевозможных рекреационных наркотиков и убили множество потребителей "легких" наркотиков, которые не осознавали, что они принимают.

Наример, когда поп-звезду Принца в апреле этого года нашли мёртвым в его доме в Миннесоте, появилось множество слухов о том, что причиной его смерти является передозировка наркотиками. В июне сообщения подтвердили, что веществом, приведшим к смерти поп-звезды от передозировки, был как раз фентанил. Однако, 21 августа анонимный официальный источник, участвующий в расследовании смерти Принса, сообщил AssociatedPress, что музыканта, возможно, убил не фентанил по рецепту: в его поместье нашли поддельные таблетки, содержащие контрафактный фентанил. Источник AssociatedPress заявил, что неподалёку в бутылке с пометкой «Алив» в поместье Принса нашли без малого две дюжины таких таблеток. На этих таблетках был оттиск «Watson 385» - отметка, которая, как правило, используется для отпускаемых по рецепту таблеток гидрокодона-ацетаминофена, но именно эти найденные таблетки, на самом деле, содержали фентанил, лидокаин и ещё одно наркотическое вещество.

Хотя фентанил известен как отпускаемое по рецепту лекарство, наиболее широко доступное в виде пластыря, который клеится на кожу, в последние годы нелегальный рынок опиатов как в США, так и в Канаде заполонила контрафактная версия фентанила, которая, как предполагается, происходит из Китая. В 2014 году от передозировки опиатов умерли 28,647 американцев. В этих смертях в США всё большую роль играет фентанил: от передозировки этого мощного опиата с 2013 по 2015 годы погибли более 700 человек, хотя это число, вероятно, намного выше, чем сообщается, поскольку анализы на фентанил проводятся далеко не во всех случаях.

Журнал Будь Здоров предостерегает читателей от покупки "дешевых" лекарств и от употребления "легких" наркотиков. Ведь каждая такая таблетка может содержать смертельную дозу опиатов. Будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

«БОЛЕЗНЕННАЯ» вакцинация и профилактика

Пост Вакцинальный Синдром - факты и лечение

Наташа Зарубин
Registered Homeopath
t: 416-274-3027

e: natasha@homeopathyland.com
www.homeopathyland.com

Убеждённые влиянием официальных средств массовой информации, мы привыкли считать, что вакцины являются безопасными и эффективными – "на основе научных исследований". Но так ли это в действительности?

Данные о побочных эффектах вакцинаций подтверждают обратное. Новый фильм "The Truth about Vaccine" содержит свидетельства докторов, ученых, производителей вакцин и ответственных за ее контроль о вакцинациях и их последствиях. Полную версию фильма вы можете приобрести в моем офисе. Звоните по телефону: 416-274-3027.

Создание иммунитета - это естественный процесс. Благодаря ему тело использует много оборонительных средств. Первый уровень защиты - это наша кожа. Она блокирует вредные бактерии, но после введения вакцины, содержащей токсические вещества, защита нейтрализуется. Кожные симптомы, к котором обычно все относятся снисходительно – у всех экзема! - это первый признак интоксикации детского организма. Наша респираторная система предохраняет нас от бактериальных внедрений. Мы кашляем, чихаем, фыркаем носом, пытаясь выгнать потенциального захватчика. Эти действия - результат работы здоровой иммунной системы. Подавляя их анальгином, аспирином, антигистамином мы облегчаем захват. Натуральные, а также гомеопатические препараты работают быстро и эффективно, укрепляя иммунную систему, а не подавляя. Лимфатическая система связана с кишечником, чтобы сражаться с более сильными вредителями. Если эта система несовершенна или нарушена, то потенциальный захватчик, токсин, попадает в кровоток. И тут проблемы могут возникнуть в любом месте организма, включая мозг и нервную систему. Вакцина нарушает нормальное действие природной иммунной защиты.

В момент вакцинирования непосредственно в нашу кровеносную систему вносится потенциальный патоген, с высоко-токсичными ингредиентами, такими как алюминий, ртуть, формальдегид, и многими другими. Что практически невозможно при перенесении, к примеру, заболевания гриппом естественным путём.

Неудивительно. Создание иммунитета - это естественный процесс. Вакцины - это синтезированный продукт нашего, во многом, искусственного мира.

Вакцинация детей проводится слишком рано. Новорожденный ребенок до 6-ти месяцев строит свою собственную иммунитетную защиту и не способен вырабатывать антигены от вакцинаций. Интересно отметить, что детская смертность практически искоренена в Японии, где вакцинации не назначаются детям до двух лет. В Канаде ребенок школьного возраста получает около 60 вакцин, эффективность некоторых из вакцин порой сомнительна, а содержание высоко-токсичных веществ: ртути, алюминия и формальдегида приводит к многочисленным негативным последствиям для здоровья ребёнка.

Медицинский термин для хронических неблагоприятных реакций вакцины - «вакциноз» или PVS (Пост Вакциональный Синдром) был известе еще с конца 1800-х годов. Чаще всего Синдром развивается почти незаметно и может быть диагностирован позднее, когда симптомы появляются через недели или даже месяцы после вакцинации. Классические гомеопаты уже более 100 лет эффективно лечат пост вакциональные заболевания различного спектра.

На что нужно обращать внимание родителям ребенка после получения вакцины:

- Проявление кожной сыпи или экземы. Кожа всегда реагирует первой.
- Повышение температуры, порой несколько дней – это неадекватная реакция иммуной системы на инородный протеин в вакцине.
- Любые гастро-кишечные отклонения, запоры или понос, иногда сопровождающийся кожной сыпью. Снижение аппетита или аллергическая реакция, которая не наблюдалась прежде.
- Простуда сразу после вакцинации, инфекции уха, горла или носа.
- Отклонения в поведении ребенка: вялый, слабо реагирующий или наоборот не прекращает плакать и не сходит с рук, требует постоянного внимания.
- Замедление в развитии – признак нарушения регуляции нервной системы, когда блокируется взаимодействие нейронов головного мозга.

Гомеопатическое лечение PVS (вакциноза) должно быть предпринято только гомеопатом, прошедшим специальный курс. Лечение подбирается индивидуально и, как правило, начинается с нейтрализации вредных последствий вакцины. Также существуют гомеопатические протоколы для нейтрализации токсичных инградиентов, содержащихся в вакцине, и набирающая популярность гомеопатическая профилактика Homeoprophylaxis.

Дополнительная информация:
HOMEOPATHYLAND.COM
Записаться на консультацию:
416-274-3027

БОРЬБА СО СТАРЕНИЕМ и тенденции в мире красоты

Светлана Гоголь

Руководитель клиники FYCEP Corp

Старение.. Как часто бывает - человек еще полон сил, в прекрасной физической форме, душа молодая, но у него возникают внешние признаки старения: мимические морщины, носогубные складки, впадины и темные круги под глазами, пигментация, сосудистая сетка, неровный рельеф кожи, дряблость и потеря эластичности кожи. Эти признаки отравляют настроение, убивают энтузиазм и желание творить.

Одно из самых популярных направлений в современной эстетической медицине - это anti-age процедуры, направленные на работу со зрелой и стареющей кожей, и устранение видимых возрастных изменений. Чтобы узнать о наиболее эффективных омолаживающих процедурах, редакция журнала «Будь Здоров!» обратилась к специалисту-косметологу с многолетним опытом работы, руководителю клиники FYCEP Corp, Светлане Гоголь.

"Будь Здоров!": Добрый день, Светлана, и огромное спасибо за то, что согласились поделиться такой ценной информацией. Прежде всего, вы выглядите просто великолепно - молодо, свежо и очень естественно.

Светлана Гоголь: Спасибо Вам, что согласились со мной встретиться. Я недавно вернулась из Ванкувера, где были представлены основные тенденции в косметологии будущего. Я глубоко убеждена, что каждому косметологу необходимо регулярно посещать международные выставки и конгрессы. Это не просто расширение кругозора, но и возможность дать своим клиентам самое лучшее, что существует в мире косметологии на сегодняшний день. Я, например, непрерывно слежу, как меняются тенденции в мире красоты.

Б.З. Это очень интересно. И какие же сейчас тенденции?

С.Г. Я расскажу о нескольких:

- **Функциональный шик:** глобальной тенденцией сейчас становится сочетание роскоши и удобства. Например, если речь идёт о причёске, стрижка должна быть такой, чтобы не требовать укладки, но при этом выглядеть безупречно. В косметологии это означает здоровье: здоровые волосы, здоровая кожа (без пигментных пятен и сосудистой сетки), которая позволяет обходиться минимумом макияжа, хорошо выраженные, пушистые брови в тон волосам.
- **"Only touch"** – это основная тенденция в контурной пластике ("уколы красоты"). Едва заметное прикосновение, почти невидимая коррекция. Это означает, что кожа должна выглядеть ухоженой, без видимых морщин и прочих выраженных недостатков, но при этом лицо остается естественным, а мимика - живой и подвижной. Например, если раньше делали препарат на основе Botox в лоб так, чтобы межбровное пространство было гладким, то сегодня люди стремятся к идеалу: в расслабленном состоянии кожа гладкая и ровная, а в нахмуренном - образует лёгкую волну. Достичь этого помогает новая, особая техника введения препарата.

Б.З. А как можно улучшить губы?

С.Г. Раньше корректировку формы губ неизменно начинали с контура - он должен был быть ярко очерченным и хорошо выраженным. Считалось, что красоту рта создавали именно чёткие очертания губ. Сегодня выходят из моды карандаши для губ, на подиумах все больше популярна размытая по краям помада. Для косметологов это означает, что контур рта сильно прорабатывать не нужно, а нужно работать с центральной частью губ и делать её мягкой, как у детей.

Б.З. А что уже совсем вышло из моды?

С.Г. Застывшая мимика, неестественный блеск, отполированные поры.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Все это - вчерашний день в косметологии. Кожа должна быть естественной, даже слегка рыхлой, с умеренно выраженными порами. Область вокруг глаз должна сохраняться максимально подвижной.

Б.З. Спасибо, Светлана. Возвращаясь к методикам омоложения, какие из них наиболее эффективны?

С.Г. Основываясь на своем практическом опыте, я пришла к выводу, что омоложение должно происходить поэтапно.

Первый этап: *редермализация* - восстановление, направленное на увлажнение кожи и блокирование свободных радикалов. Без работы со структурой и качеством кожи достичь максимального эффекта подтяжки просто невозможно. Редермализация достигается за счёт воздействия препаратов на основе гиалуроновой кислоты и пептидов.

Второе этап: *коррекция* мимических морщин и, по показаниям, подкожной мышцы шеи (платизмы) с помощью Botox.

Третий этап: *улучшение* качества подкожной клетчатки. В своей практике я использую коррекцию провисших тканей филлерами на основе гиалуроновой кислоты. Гиалуроновая кислота является биодеградируемой и безопасной.

Б.З. Каких же результатов можно добиться благодаря этому комплексному подходу?

С.Г. Результаты впечатляющие: используя инъекционные методики и работая над всеми слоями лица комплексно, мы получаем результат, который сравним с хирургическим методом круговой подтяжки лица.

Б.З. А какие методики Вы предлагаете клиентам, которым еще рано задумывается о круговой подтяжке?

С.Г. Я хотела бы рассказать о новой инъекционной методике, которая была создана на стыке контурной пластики и мезотерапии: в ней воплотились новейшие достижения науки. Мы используем эксклюзивную формулу: гиалуроновая кислота плюс компоненты, являющиеся натуральными структурными биологическими элементами.

Этот инновационный метод кардинально изменил подход к коррекции возрастных изменений: в результате восстанавливается микроциркуляция в артериальной, венозной и лимфатической сосудистых системах, что быстро приводит к устранению отечности и тёмных кругов под глазами, достигается эффект подтяжки кожи, восстанавливается её микрорельеф. Другими словами - не только сохраняется молодость кожи, но и восстанавливается её природная эластичность.

Б.З. Спасибо, Светлана, за беседу. Что бы Вы хотели добавить в заключение?

С.Г. Моя миссия в косметологии - помогать людям быть здоровыми и красивыми, помогать избавиться от видимых признаков возрастных изменений, а молодым и красивым - помогать сберечь эти качества на долгие годы!

Б.З. Возвращаясь к тому, что Вы сами замечательно выглядите, сколько же Вам лет?

С.Г. Давайте я просто скажу, что у меня есть внуки…

Б.З. Послесловие. Вот такие у нас бабушки! Вы тоже хотите быть такими?
Звоните: (647) 772-5281 и **будьте красивы, и здоровы!**

Аюрведа.
Индийская философия оздоровления

Аюр — переводится с санскрита как «жизнь», веда – «знать», то есть Аюрведа - знание жизни, наука о жизни. Аюрведа возникла 5 тысяч лет назад и сочетает в себе основы социологии, философии, науки, религии, медицины, этики и искусства. Аюрведа была официально признана в 2002 г., когда Всемирная Организация Здравоохранения признала «науку жизни» действенной системой, относящейся к альтернативной медицине. Аюрведа считает основным смыслом жизни достижение счастья, а цель жизни согласно Аюрведе - самореализация или "самадхи" на санскрите. Само же учение, таким образом, устремлено к достижению этого счастья, его поиску и осознанию, и представляет из себя стройную систему представлений, а также четких и конкретных рекомендаций как человеку строить свою жизнь во всех аспектах, чтобы эта жизнь была гармоничной, счастливой, а главное, здоровой, чтобы человек радостно жил и исполнял свое предназначение, свое жизненное предначертание - реализовывался как личность, профессионал, семьянин, и т.д.

Согласно учению Аюрведы, человек не может достичь здоровья без достижения полной гармонии души, тела, разума и окружающей среды.

Человек воспринимается как создание космическое, содержащее в себе все пять первоэлементов природы (эфир, воздух, огонь, вода и земля), в процессе взаимодействия которых образуются доши – типы конституции человека.

В зависимости от преобладания в теле того или иного первоэлемента выделяют три основные доши: доша вата – телесный воздух, возникающий из-за соединения эфира и воздуха, доша пита, или принцип огня – союз огня и воды, доша капха – телесная вода – объединение земли и воды. При нарушении баланса между первостихиями в организме образуется дисгармония, влекущая за собой заболевания разной тяжести.

Каждый человек имеет уникальную, свойственную только ему, природную конституцию, то есть пропорцию трех дош или пяти элементов. Доша на санскрите означает "то, что легко выходит из равновесия", поэтому рекомендации врача Аюрведы направлены прежде всего на то, как поддержать доминирующие доши в заложенной природой комбинации и в большей степени касаются рациона питания и режима дня. В качестве дополнения к обязательной, индивидуально составленной диете, аюрведическое учение предписывает своды особых рекомендаций, регламентирующих поведение и взаимоотношения с социумом.

Согласно учению Аюрведы, каждый человек запрограммирован на долгожительство изначально. Долголетия возможно достичь только находясь в гармоничных отношениях с собой и окружающим миром. Человек, лишенный таких отношений, не способен достичь долголетия и умиротворения. Не способен он и осознать счастье. Надо заметить, что в аюрведической концепции счастье приобретает особый вид. Это не физические удовольствия, а наслаждение, получаемое человеком, удовлетворяющим потребности души и ума.

Главный принцип Аюрведы - профилактика, то есть поддерживать здоровье в первую очередь, а если появилась болезнь, то в арсенале Аюрведы есть много эффективных средств как вернуть здоровье.

Одно из них – Панчакарма, глубокое очищение и детоксикация организма. Цель Панчакармы - общее омоложение путем освобождения организма от шлаков, токсинов и загрязняющих организм побочных продуктов пищеварения, чтобы привести душевное состояние в равновесие и восстановить внутреннюю гармонию. Эта уникальная процедура позволяет снять напряжение, улучшить цвет и состояние кожи с помощью индивидуально подобранных трав с успокаивающим и лечебным эффектом. В медицинской практике Аюрведы используются более 3 тысяч видов лечебных трав, масел, минералов, металлов и специй.

Один из немаловажных аюрведических принципов – это глубокие, передаваемые по наследству знания врача Аюрведы, его проницательность и тонкая интуиция, позволяющая ему чувствовать своего пациента. Диагностика заболеваний по «жизненной науке» начинается с детального обсуждения образа жизни пациента (режим дня, образ жизни, питание, жалобы на здоровье и хронология их развития, заболевания в семье). Затем определение природной конституции и состояния дош по пульсу, осмотру глаз, ногтей, языка, кожных покровов. Только после этого ставится окончательный диагноз и определяются методы предстоящего лечения.

У читателей журнала "Будь здоров!" есть уникальная возможность получить консультацию у потомственного доктора Аюрведы Субрамания Рао Джаганат с 10% скидкой. Доктор будет в Торонто с 16 по 20 октября и 3 и 4 ноября. Все подробности по телефону (514) 996-1326.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Индивидуальная аюрведическая консультация в Торонто

Человек, который следует своей природе, будет здоровым и успешным в делах. Но часто, в силу разных причин (воспитание, влияние социума, внешней среды, приобретаемые привычки и т.д.) человек нарушает гармонию своей внутренней природы, изменяя её в худшую сторону. Такая изменённая природа человека ведёт к болезням (как телесным, так и душевным) и преждевременной старости. У вас есть уникальная возможность получить индивидуальную консультацию у одного из лучших экспертов Аюрведы - доктора Рао. Консультация состоит из трёх частей:

1. Доктор определит вашу природную конституцию, из каких элементов и в каком соотношении создала вас мать-природа, какие элементы (доши) в вас изначально заложены.

2. Доктор проведёт диагностику, определит ваши проблемы и проанализирует нарушен ли у вас природный баланс. Диагностика проводится по пульсу, осмотру кожных покровов и языка, а также на основании детальной беседы.

3. Доктор Рао составит вашу личную программу оздоровления и даст детальные рекомендации по диете, какие продукты употреблять, в каком виде и в какое время, а также советы по режиму дня, физической активности, а в некоторых случаях назначит лечебные препараты из трав и масел.

Доктор расскажет, что вам необходимо сделать для восстановления вашего, заложенного природой, баланса; как вам избавиться от болезней и жить в здоровье и радости.

КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОВОДЯТСЯ С 16 ПО 20 ОКТЯБРЯ, А ТАКЖЕ 3 И 4 НОЯБРЯ, С 9 ДО 19 ЧАСОВ ПО АДРЕСУ:

312 Dolomite Dr, Unit #115, North York, M3J 2N2 (Classical Homeopathy Health Center) и 174 Spadina Ave, Unit # 104, Toronto (клиника Атинама)

Вопросы и запись по телефону: (514) 996-1326

"Омоложение по Аюрведе: легкость в теле и спокойствие в душе"

Семинар с участием доктора Рао, потомственным доктором Аюрведы, директором аюрведической клиники Свастья на юге Индии.

Во время этого семинара доктор Рао расскажет как Аюрведа (древнеиндийская наука о здоровье) может помочь в сохранении здоровья и молодости. В ходе семинара мы узнаем узнаем об аюрведических омолаживающих процедурах и детоксе согласно Аюрведе. Доктор Рао расскажет нам про Панчакарму, основную Аюрведичскую процедуру для очищения организма, укрепления иммунной системы и восстановления природного равновесия. Доктор Рао поделится секретами долголетия своего отца, доктора Гопал, которому 88 лет, и он полон жизни и все еще занимается врачебной практикой Аюрведы.

Доктор Рао поделится с нами секретами как приготовить в домашних условиях травяное масло для вашей конституции: какие травы выбрать, какое масло подобрать, сколько настаивать и в каких условиях. Под чутким руководством доктора Рао мы также познаем основы масляного аюрведического самомассажа, который очень рекомендован всем, кому за 40 и в осенний период.

Доктор Рао продемонстрирует как Аюрведа может помочь вам жить долго и счастливо.

18 ОКТЯБРЯ, СРЕДА, 18:30 – 20:00

по адресу: 7250 Keel St, Concord, ON L4K 1Z8
"Improve Canada"

Вопросы и бронирование по телефону: (647) 402-9689

Омоложение и детокс по классическим правилам Аюрведы

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

Аюрведический центр "Свастья" ждет вас:

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

А также..

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

Информация и бронирование:

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

Swaasthya Ayurveda Village
सर्वे सन्तु निरामयाः

МОЕ ПРИЗВАНИЕ – профессия стоматолог!

Здоровье зубов - ключевая часть нашего самочувствия и внешнего вида, не говоря уже о мучении, которое вызывает изнуряющая зубная боль. Состояние зубов влияет на многие аспекты здоровья: от пищеварения до потенции у мужчин. Отсутствие и дефекты зубов могут привести к преждевременному старению кожи лица, как мы писали в предыдущем выпуске журнала. Напротив, красивая улыбка - зачастую непременное условие успеха в личной жизни и в профессиональной карьере.

Поэтому забота о состоянии зубов крайне важна для всех, кто заботится о своём здоровье. Ежедневная чистка зубов - это одна из самых привычных гигиенических процедур. Но этого недостаточно. Необходимо регулярно посещать стоматолога для профессиональной чистки, обследования и предупреждения заболеваний зубов и дёсен.

Несомненно, все мы хотим доверить нашу улыбку в хорошие, надежные руки, и вопрос о том, как не ошибиться с выбором доктора-стоматолога, очень важен. Один из самых лучших стоматологов Большого Торонто, дантист с многолетним опытом, доктор Эдуард Симхаев согласился дать интервью нашему журналу.

Будь Здоров: Эдуард, почему вы выбрали именно стоматологию?

Эдуард Симхаев: Так случилось, что один из моих родственников был зубным техникам, вот он и пригласил меня поработать в зубопротезной клинике в качестве техника. Лаборатория находилась в 40-й больнице, рядом с выставкой ВДНХ. Включившись в работу, я понял, что это - моё! Поступил в Ярославское медицинское училище и получил диплом зубного техника. Когда человек работает по призванию, он быстро продвигается по карьерной лестнице. Так и я - очень скоро оказался передовиком в нашей больнице – техник высшей категории, комсорг, бригадир бригады коммунистического труда. Сам министр здравоохранения вручал мне вымпел в доме медработников. Это было большое достижение, я до сих пор им очень горжусь (доктор Симхаев улыбается). В 1967-м году я поступил в московский стоматологический институт, учился и продолжал работать зубным техником. И по окончании института продолжил работать в своей больнице уже в качестве стоматолога. Там я проработал 14 лет, вплоть до самого отъезда в Канаду.

Б.З. Когда вы приехали в Канаду?

Э.С. В 1975-м году. Это было трудное время. Нужно было обеспечивать семью, учить английский. С двумя маленькими детьми, 2 и 7 лет, это было нелегко. Я сразу стал работать зубным техником. Еврейская ассоциация дантистов (Alpha Omega Dental Society) организовала курсы для русскоязычных стоматологов для подготовки к сдаче экзаменов. Я работал и одновременно сдавал экзамены на канадскую лицензию. В то время это было невероятно трудно, экзамены приходилось сдавать в разных городах Канады. И в 1982-м году я стал одним из первых русскоязычных стоматологов, выдержавших эти экзамены и получивших канадский диплом!

Б.З. Это ещё одно большое достижение, которое заслуживает гордости и уважения. В каких клиниках Торонто вы работали после этого?

Э.С. (доктор Симхаев снова улыбается). Вот уже 35 лет я работаю в одном и том же офисе. У нас прекрасный, очень дружный коллектив; с моими сотрудниками мы вместе уже много лет и нам легко и хорошо вместе работается.

Б.З. Это о многом говорит - и о вас, как о человеке, и о вашем коллективе! Но, возвращаясь к вашему призванию, чем вас привлекает ваша профессия?

Э.С. Из всех болезненных ощущений, зубная боль - одна из самых мучительных. Моя профессия требует знаний, обширного опыта работы, отвественности, аккуратности, напряжения. Но она позволяет мне облегчать страдания людей, избавляя их от боли, исправлять дефекты зубов, возвращать красоту улыбки - менять жизнь людей, возвращая уверенность в себе, и, конечно, получать в ответ добрые слова от бесконечно благодарных пациентов.

Иногда случается, что трудно установить контакт с пациентом, особенно, когда человек, пришедший на прием, не верит в успешность лечения, настолько плачевна его ситуация.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Некоторые пациенты не уверены чего они хотят; многие просто боятся боли. Это скорее психологический фактор отношений между врачом и пациентом. Но за многие годы работы я научился себя вести в таких ситуациях. И когда контакт установлен, у пациента проходит напряжение, возникает доверие - особенно когда пациенты видят результат. А затем выстраиваются отношения, которые, как правило, длятся долгие годы.

Б.З. Чтобы вы посоветовали своим пациентам?

Э.С. Я бы посоветовал более бережно относиться к своим зубом. Потому что зубы – это не только улыбка и эстетика, это, в первую очередь, здоровье. Многие идут к стоматологу только тогда, когда у них начинает болеть зуб, наивно полагая, если не болит – значит всё хорошо. При этом заметьте, что канадцы регулярно посещают стоматолога с детского возраста, с 3-4 лет. Они понимают, что хронические очаги воспаления в ротовой полости и заболевания зубов могут привести к серьёзным проблемам со здоровьем, включая сердечно-сосудистые, лёгочные заболевания и многие другие.

Б.З. Почему чистить зубы два раза в день – не всегда означает иметь здоровые, крепкие зубы? Стоит ли регулярно посещать стоматолога, если зубы не болят?

Э.С. Для многих пациентов зубы – это то, что у них во рту, а для врача зуб – это целый орган, треть которого во рту, а две трети – корень, скрытый под десной. Жизнь зуба определяется не тем, есть ли в нём кариес, а тем, как прочно зуб зафиксирован в кости. Внешнее состояние зуба не всегда соответствует внутреннему.

Человек думает, что если у него белые зубы, то они здоровы, и к стоматологу ходить не стоит, и упускает из виду, что на начальном этапе воспаления десны самому можно не заметить. Без профессионального вмешательства бактерии продолжают размножаться внутри десны, разрушая связь между зубам и десной, образуются зубные карманы, десны начинают кровоточить. Это - первые признаки пародонтоза. Кости, поддерживающие зубы, медленно разрушаются. Если вовремя не начать лечение - корни зубов оголяются, появляется чувствительность к горячему и холодному. Постепенно зубы начинают шататься и, в результате, зубы могут начать выпадать. В 70% случаев люди теряют зубы от пародонтоза.

Б.З. Как часто нужно чистить зубы? Что вы посоветуете из современных средств гигиены?

Э.С. Чистить зубы зубной щеткой нужно не менее двух раз в день.

Для чистки зубных карманов необходимо делать профессиональную чистку не реже, чем раз в полгода. Необходима также и регулярная проверка состояния зубов. При проверке стоматолог может обнаружить зубы в начальной стадии кариеса и начать лечение, чтобы болезнь не развивалась дальше. Очень часто пациенты вообще не ощущают никакой боли в зубах и удивляются, когда стоматолог обнаруживает кариес. Еще раз подчеркну, что кариес нужно лечить на начальной стадии, до появления боли. Также напомню, что люди с больными деснами должны посещать врача каждые 3-4 месяца.

Б.З. Как выбрать из потока многочисленной рекламы "своего" лечащего врача – стоматолога?

Э.С. Здесь нет никакого секрета. Как и многих других специалистов, стоматолога часто выбирают по рекомендации друзей и знакомых. Отзывы и стаж работы тоже имеет огромное значение.

Б.З. Довольны ли вы, что выбрали эту профессию?

Э.С. Я не мыслю себе никакой другой профессии. Я люблю работать с людьми и очень люблю мою работу. Если у вас еще нет своего стоматолога, приходите к нам на прием! И, конечно, будьте здоровы!

ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ и ясного зрения

О необходимости иметь хорошее зрение говорить излишне. В учении йоги считается, что глаза потребляют около 50 процентов биоэнергии, приходящейся на жизнедеятельность всего организма.

Упражнения йоги для глаз способствуют восстановлению нормального зрения, причем независимо от характера имеющихся нарушений — близорукости или дальнозоркости, а также являются и самой надежной профилактикой ухудшения зрения с возрастом. Успех зависит от воли занимающихся и прилагаемых усилий.

Следует иметь в виду, что здоровье глаз во многом зависит от положения дел во всем организме, в первую очередь - от состояния нервной системы и обмена веществ. Поэтому наряду с упражнениями для зрения необходимо поддерживать общее здоровье организма, выполняя упражнения йоги (асаны), дыхательную гимнастику (пранаяма) и очистительные процедуры.

Что касается упражнений для глаз, то их лучше выполнять дважды в день. Упражнения можно делать лишь до тех пор, пока они выполняются легко. Нельзя доводить себя до сильного утомления. После упражнений для расслабления глаз, фиксации взгляда, моргания и промывания глаз - если они применялись отдельно, можно выполнять любую работу.

Если же вы делали другие упражнения, необходимо, по крайней мере, минут 20 воздержаться от чтения, просмотра телевизора, работы с компьютером и другой утомляющей зрение деятельности.

Расслабление глаз

Встать или сесть спокойно и устойчиво, или лечь на спину. Желательно, чтобы в поле зрения не было ярких источников света. Закрыть глаза и расслабить веки. Можно мысленно погладить глаза теплыми мягкими пальцами. Прочувствовать, как глазные яблоки совершенно пассивно лежат в глазницах. Лицо и тело также расслабляются. Это даст дополнительный отдых, но все внимание сосредоточено на релаксации глаз. Чувство тепла и тяжести постепенно должно смениться легкостью, затем невесомостью, а в дальнейшем — полной потерей ощущения глаз. Время расслабления не ограничено.

Направление взгляда на горизонт

Принять любую удобную позу, спину держать прямо. Направить расфокусированный взгляд на горизонт. Можно также остановить взор на любом удаленном объекте, не раздражающем глаза - облаке, дереве, строении и т. д. Требуется не сосредотачиваться на каком-либо предмете, а, напротив, смотреть как бы сквозь него, не напрягая зрение. Выполнять несколько минут, после чего расслабить глаза. Можно проделывать в любое время, при утомительной для зрения работе желательно не реже, чем раз в 2 часа.

Фиксация взгляда на кончике носа, межбровном промежутке, правом и левом плечах

Зафиксировать взгляд на кончике носа, межбровном промежутке или плече. Очень эффективным является фиксация на кончике носа - при хорошей подвижности глазных яблок будут видны и крылья носа, и полоска кожи над верхней губой. Смотреть, не отрываясь, не напрягая глаза и мышцы век и, по возможности, не моргая. Голову не двигать, держать прямо. Ни о чем не думать, просто внимательно смотреть. Голову вниз не опускать. Вначале упражнение выполнять 10-20 секунд, до легкой слезливости и рези в глазах.

Вращение и повороты глаз

Начать с *вращения глазами*. Принять устойчивую позу, спину и голову держать прямо. Посмотреть вверх и очень медленно переводить взор по часовой стрелке, описывая взглядом окружность максимального радиуса.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Движения глазами должны быть плавными, без рывков. Голова все время остается неподвижной. Сначала надо научиться совершать по одному полному круговому вращению глазами в каждую сторону, не допуская рывков и потери концентрации. Со временем выполнять 2—3 поворота по часовой стрелке и столько же против часовой стрелки. Расслабить глаза. Если они не устали, рекомендуется сразу переходить к следующему упражнению.

Повороты глаз. В отличие от вращения, где последовательными микроскопическими сокращениями глазных мышц обеспечивается непрерывность движения, при поворотах глазами происходит быстрое перемещение взгляда с одного края поля зрения на противоположный с задержкой на несколько секунд в каждом положении:

1. Посмотреть вверх.
2. Посмотреть вниз.
3. Посмотреть вправо.
4. Посмотреть влево.
5. Посмотреть в правый нижний угол.
6. Посмотреть в левый верхний угол.
7. Посмотреть в правый верхний угол.
8. Посмотреть в левый нижний угол.

Эти восемь движений составляют один цикл. В каждой позиции задерживать взгляд от 1 до 5 секунд. Повторять от 2 до 5 минут, удерживая голову неподвижно. Стараться поворачивать глаза в самые крайние положения. Расслабить глаза.

Эти два упражнения можно назвать динамическими, они легче статических, требующих длительной фиксации взгляда на определенных точках.

Фиксация глаз

Принять устойчивую позу и установить руку с поднятым указательным пальцем на уровне головы перед собой, примерно в 30 см от глаз. Поочередно переводить взгляд с кончика пальца на линию горизонта или на любую удаленную точку, задерживаясь в каждом положении на 2—3 секунды. Палец должен быть примерно в одном направлении с выбранной точкой, чтобы при переводе взгляда глазные яблоки почти не двигались. И на палец, и на горизонт нужно смотреть внимательно, добиваясь четкого сосредоточения. Выполнять от 1 до 3 минут, после чего перейти к следующему упражнению.

Еще одно упражнение по фиксации взгляда. Проводится аналогично предыдущему упражнению, только взгляд переводится с кончика носа на горизонт и наоборот. После упражнения расслабить глаза. Можно также фиксировать глаза на Солнце или на Луне, а также на отражении Солнца или Луны. Фиксация на Солнце выполняется утром или вечером (йоги предпочитают утреннее солнце), когда Солнце касается линии горизонта, т.е. примерно в интервалах получаса после восхода или получаса перед закатом. Смотреть на яркое Солнце в течение дня нельзя!

Упражнения по фиксации повышают способность глаз к точной фокусировке на различных расстояниях. Улучшение зрения происходит благодаря усилению аккомодации (способности хрусталика изменять свою кривизну).

Массаж глаз

Сесть за стол прямо и установить на столе локти. Не отрывая локти, соединить ребра ладоней и мизинцы и опустить голову, чтобы ладони легли на закрытые глаза, а лоб упирался в верхнюю часть ладоней и пальцы.

Расслабить мышцы шеи. Точкой опоры становится лоб, ладони лишь прикасаются к глазам. Легко массировать ладонями глаза. Чередовать надавливание, вращение, поглаживание и вибрацию. Выполнять от 1 до 2 минут. Продолжать до появления ощущения тепла в глазах. Расслабить глаза. Если получится, прикоснуться к ним кончиками указательных пальцев и, ощутив в пальцах тепло, прочувствовать, как это тепло передается из пальцев в глаза.

Массаж глаз вызывает активную циркуляцию в них крови, стимулирует нервные окончания и дает прекрасный отдых утомленному зрению.

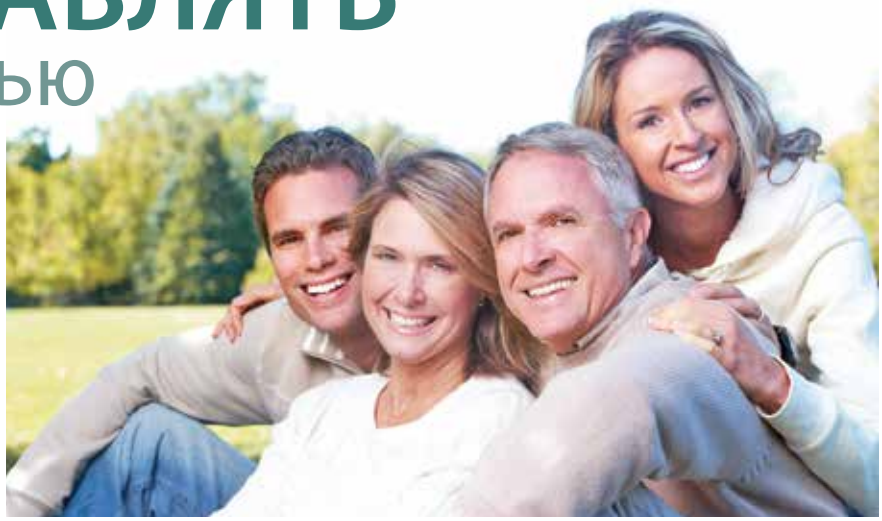
Промывание глаз

Наполнить широкую кастрюлю или таз холодной водой. Опустить лицо в воду, не закрывая глаз. Уже через несколько попыток это не будет вызывать никаких неприятных ощущений. Держать лицо погруженным, пока длится задержка дыхания. Глаза все время широко открыты. Промывание отлично тонизирует глаза, улучшает их кровоснабжение, снимает усталость. Может применяться не только как заключительное упражнение в ежедневных занятиях, но и как самостоятельное упражнение при любом утомлении зрения. В этом случае продолжать работу можно сразу после промывания.

Йога – древняя оздоровительная система, доказавшая свою эффективность для сохранения и укрепления общего здоровья, в том числе и здоровья глаз. Начните делать эти простые упражнения уже сегодня, и возможно, очень скоро вам удасться восстановить ваше зрение и затем жить без очков до глубокой старости. Глаза – это зеркало души и ясное, четкое зрение стоит приложения усилий. **Будьте здоровы!**

Беседы с Миррой

КАК УПРАВЛЯТЬ своей жизнью



В моей практике я сталкиваюсь с огромным количеством людей. Одни - успешно реализуют свои возможности, достигая успеха. Другие - находятся в рамках ограничений. Размышляя над этим, я пришла к интересному выводу. Ограничения — это определённый шаблон мышления, который не даёт возможности использовать имеющиеся ресурсы, тормозит развитие и закрывает перспективы. Но парадоксально, что эти ограничения могут быть вызваны как нищетой, так и сытостью.

Нищета — это тип мышления, который фокусирует внимание человека на ограниченности или отсутствии его ресурсов, тем самым тормозя или прекращая деятельность.

Сытость также может создать почву для бездействия - когда жизнь не вынуждает "бороться", материальные потребности удовлетворены, цели представляются достигнутыми; когда "всё есть", можно остановиться, застыть, перестать развиваться. Примерами тому могут служить отпрыски богатых родителей - воспитанием которых эти родители не удосуживаются заниматься; жёны олигархов (магнатов, актеров, спортсменов и т.д.) - страдающие от ментальных расстройств до наркотических зависимостей при, казалось бы, «полном шоколаде», да и часть преуспевших людей, которые остановились, достигнув того, к чему стремились.

Чем дальше я живу, тем больше утверждаюсь в этом. Получается, что ограниченность может сложиться как в результате скудности, так и, наоборот, в результате изобилия возможностей. То есть возникает зависимость человека от его мировоззрения и окружающей его среды.

Есть люди, не верящие в собственную способность изменить существующие условия и поставившие крест на дальнейших усилиях. У них есть факты и опыт, подтверждающие, что нет в жизни ни счастья, ни справедливости! "Одним всё, а другим дырка от баранки". (Хотя современная молодёжь не особо знакома с баранками - лакомством из детства более старшего поколения. Они больше знакомы с пончиками и донатами… Но крылатые фразы продолжают жить и воздействовать на нас, зачастую управляя нашими жизнями.) Они или пришли к этому, или это передалось "по наследству" от таких же утративших веру родителей.

Есть и другие люди, которые, обладая всей полнотой ресурсов, не в состоянии поставить цели, не в состоянии сделать выбор и проводят жизнь, прожигая имеющиеся или доставшиеся им ресурсы.

Получается, всё зависит от самой личности - от её способности к развитию, от собственных желаний и интересов, и от зависимости (или независимости!) от заученных постулатов-программ, бездумно, но последовательно навязывающихся из поколения в поколение. Радует то, что всё больше и больше людей освобождаются от "программ", что у них появляется тяга к размышлениям, к самосознанию себя, своей сути и даже своей миссии на Земле. И как бы пафосно это ни звучало, но это так. Ежедневно я вижу всё больше людей, которые находятся в этом прекрасном процессе поиска ответов на заданные вопросы.

И что дальше? А дальше я пришла к следующему выводу:

Основой удовлетворённости и продвижений по жизни является воля человека, его желания и намерения; мечты, цели и задачи; и действия. Именно эти качества личности нужно развивать - как у себя, так и у окружающих людей.

Особенно на это нужно обратить внимание родителям. Звучит банально, но дети — это продукт деятельности семьи. По крайней мере, так должно быть. А что часто получается? Получается, что занятые родители перекладывают свою самую важную функцию и ответственность на бабушек-дедушек, нянь, воспитателей, репетиторов. И в большей степени на общественные институты — детские сады, школы.

И последние оказываются виновными в том, что воспитали "бесхозного" ребёнка - равнодушного, лишенного самостоятельности и стремления к познанию, и развитию человека, запрограммированного на неуспех и неудачу.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

И эти "бесхозные" дети продолжают дальше создавать себе подобных — бездумных и безвольных, запрограммированных на несчастье роботов.

Но эволюция — замечательная штука! Она способствует прогрессу и развитию жизни - благодаря и поощряя тех, которые воспитывают своих чад в любви, стремятся их развивать, дают им внимание и заботу, обучают самостоятельности и любопытству, ведущему к познанию нового. Они создают лидеров и счастливые примеры для подражания. Семья — это основа создания полноценной или ущербной (ограниченной в плане возможностей) личности.

Приведу пример своей семьи. Я воспитывалась в семье с ограниченными финансовыми возможностями. Нет, конечно, я не голодала и не ходила в отрепье. Несмотря на ограниченные возможности, у меня всегда были новогодние костюмы из старых штор или старых маминых или даже бабушкиных платьев. К нам часто приходили гости, и мы вместе готовились к их приходу. В зависимости от возраста мне давали разные задания: от похода в магазин и уборки посуды до приготовления тортов. Я помню, как мы всей семьёй лепили пельмени на всю зиму, ходили за ягодами, на рыбалку. По субботам был особый день — день генеральной уборки, после которого мы ходили мыться в ванную к друзьям. Мы в то время жили в «деревяшке», так назывались временные двухэтажные дома, где не было горячей воды.

И ещё, я помню, у меня было СЧАСТЬЕ: мне мама где-то нашла коньки «канадки», и я во дворе была «Зайцевым» с близняшками-одноклассницами, которые поочерёдно были «Родниной». Так мы играли в выдающихся советских фигуристов, чемпионов мира. При всей нелюбви моих родителей к домашним животным, у меня была белая болонка, которую я сама кормила и выгуливала.

Мама работала на трёх-четырёх работах, и у неё было мало времени на моё воспитание, но она очень любила меня и делала то, что могла. Делала от души! Отец воспитанием не занимался, но я всегда чувствовала с ним родство душ. Именно в детстве мне были привиты самостоятельность, любознательность и умение принимать решения. Мои родители всегда мне доверяли и верили в меня.

Потом, встав взрослой и обзаведясь собственной семьёй, я повторила эту модель. С первым ребёнком мы занимались много. С беременности я разговаривала с малышкой в утробе, а её папа, приходя с работы, обнимал живот и говорил ласковые слова, ставил на живот наушники с классической музыкой. Когда родилась наша девочка, мы своими руками мастерили всевозможные «обучалки». Это были лихие 90-е, нигде ничего не было, а наши «развивалки» потом достались и младшему сыну. После рождения второго ребёнка, уже чуть меньше чем через год, я вынуждена была много работать, так как заработка мужа катастрофически не хватало даже при том, что мои родители нам очень много помогали. Не смотря на нашу занятость, мы с мужем очень много общались с детьми.

А теперь, когда дети уже стали взрослыми, горжусь ими и стремлюсь уважать их выбор, иногда через боль непонимания. Жалобы, что нет денег и возможностей — это отговорки или просто незнание. Любой взрослый человек может начать с точки «сегодня, здесь и сейчас»! Никогда не поздно заняться саморазвитием.

Поэтому я и призываю всех: формируйте у себя, у своих детей и близких стремление познавать себя и мир. Учитесь самостоятельности, навыкам поиска и принятия решений, и умению нести за них ответственность! И тогда ни нищета, ни сытость не будут для вас ограничениями.

Вот к таким выводам я пришла. Буду признательна любым комментариям в моем блоге **mirraradiy.ru**.

Давайте формировать желаемое и радостное бытие - основу счастья!

Мирра Радий в Интернете

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

Свобода и ответственность

Проблема свободы всегда была связана с поиском разного смысла и чаще всего она сводилась к вопросу о том, обладает ли человек свободной волей или все его поступки обусловлены внешней необходимостью.

Свобода — это специфический способ бытия человека, связанный с его способностью выбирать решение и совершать поступок в соответствии со своими целями, интересами, идеалами и оценками, основанными на осознании окружающего мира.

Ядро свободы — это выбор, который всегда связан с интеллектуальным и эмоционально-волевым напряжением человека (бремя выбора). Общество своими нормами и ограничениями определяет диапазон выбора, который зависит и от условий реализации свободы, уровня развития общества и места человека в этом обществе.

Свобода есть там, где есть выбор. Но только свобода выбора порождает ответственность личности за принятое решение и поступки, являющиеся его следствием. **Свобода и ответственность** — две стороны сознательной деятельности че¬ловека. Свобода порождает ответственность, ответственность направляет свободу.

Ответственность — социально-философское и социологическое понятие, характеризующее вид взаимоотношений между личностью и обществом с точки зрения сознательного осуществления предъявляемых к ним взаимных требований. Ответственность, принимаемая человеком как основа его личной нравственной позиции, выступает в качестве фундамента внутренней мотивации его поведения и поступков. Регулятором подобного поведения является совесть.

Выделяют следующие виды ответственности:

- историческая, политическая, юридическая, нравственная, социальная;
- персональная, коллективная.

По мере развития человеческой свободы ответственность усиливается. Но ее направленность постепенно смещается с коллектива (коллективная ответственность) на самого человека (персональная ответственность). Только свободная и ответственная личность может полноценно реализовать себя и раскрыть свой потенциал в максимальной степени.

ТАБЛЕТКИ ОТ СТАРОСТИ

Хорошо было бы выпить «живой воды» или съесть «молодильных яблочек», или принять какие-нибудь таблетки и надолго остаться молодым. Никогда не стареть. Думаете, сказка?

Давайте разберемся в механизме старения. Старение и смерть - это всего лишь один из инструментов эволюции, благодаря которому новые поколения постоянно получают шанс стать лучше предыдущих. Современный человек в эволюции методом естественного отбора не заинтересован. Мы уже научились приспосабливать среду к себе, а не приспосабливаемся к ней сами. Старение как механизм, ускоряющий эволюцию, человечеству уже не нужен.

Каким образом организм человека управляет процессами регенерации в течение всей жизни? Все ли резервы нашего организма используются достаточно эффективно? Способен ли наш организм к самообновлению? Как замедлить скорость старения? Ответы на эти вопросы волнуют каждого… Безусловно, поиск способов замедления старения, продления жизни и омоложения организма ведется давно. За тысячи лет человечество испробовало массу средств и способов в надежде остановить увядание организма. И добилось определенного прогресса в этом направлении: поколение послевоенных детей проживет намного дольше, чем наши предки. Мир меняется все быстрее, реальным становится многое из того, что раньше казалось фантастичным. По прогнозам ряда ученых, в недалеком будущем люди перестанут умирать по причинам, связанным со старением организма.

Современным естественным наукам неизвестно никакого фундаментального принципа, который бы запрещал сколь угодно долгое продление жизни. Существует немало животных - долгожителей. Например, африканский голый землекоп не болеет и не стареет. Они нечувствительны к термическим и химическим ожогам, не болеют раком и выдерживают до получаса в среде, где практически нет кислорода. Их средняя продолжительность жизни уникальна для грызунов – около 30 лет. Киты живут до 120 лет, гигантские черепахи и морские ежи - до 250, а некоторые моллюски – до 500 лет.

Задача замедлить старение организма уже перешла в ранг научных проектов. Сегодня стоит вопрос: какое из направлений окажется первым, доведенным до практического использования?

Средством для победы над старением становится комплекс высоких технологий: наномедицина, генная инженерия, биотехнологии и т.д. Люди живут дольше и возможно продлить их работоспособный период, а старость отодвинуть на самый край жизни.

В 70х годах прошлого века учёные выдвинули идею, что препараты из группы бигуанидов, которые прописывают больным диабетом, могут продлевать жизнь. Были проведены исследования на крысах, и оказалось, что у лекарства есть ещё один эффект – оно тормозит развитие опухолей. Спустя четверть века российские ученые установили, что препарат из этой группы метформин увеличивает срок жизни мышей и тормозит развитие у них рака. Метформин уже признан Американским управлением по контролю за лекарственными препаратами геропротектором. И в США он уже назначается как лекарство, отодвигающее старение.

Учёные испытывают сейчас ещё ряд препаратов, которые могут продлить нам жизнь. Среди них – мелатонин, аспирин в малых дозах, ресвератрол – полифенол, который содержится в виноградных косточках и красном вине… Специалисты провели эксперименты с использованием препарата NMN, созданного на основе метаболита NAD+, на мышах. Выяснилось, что "таблетка от старости" может излечивать клетки ДНК не только от старения, но и от радиации. Уже через неделю после начала эксперимента ДНК старых и молодых мышей были неотличимы.

Трудно представить задачу, более достойную приложения сил, чем борьба со старением и смертью. Общественное сознание очень инертно, глубоко укоренилась установка, что старость и смерть от нее неизбежны, большинство просто приняло это как должное. Такой стереотип мышления основан на том, что так было всегда, однако уже стало реальностью многое из того, что несколько поколений назад люди не могли себе даже представить.

Меняйте свой стереотип мышления и **будьте здоровы!**

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Introducing!

IonActive™ System

TAKE YOUR SKIN TO THE NEXT LEVEL!

ADVANCED RESULTS · LIMITLESS POSSIBILITIES

Achieve the Ultimate in Skin Fitness with this **action-packed treatment!**

Like a boot camp for your skin, it combines thermal activity, LED Skin Phototherapy and the latest technology to optimize product penetration for rapid results.

SPECIAL OFFER!
SAVE
$20*
on an Ion Active Facial!
November only!

Anti-Aging Therapy helps:
+ Reduce signs of aging
+ Even out skin tone
+ Hydrate skin

Clearing Therapy helps:
+ Target and prevent breakouts
+ Control adult acne
+ Hydrate skin

Reminder!

Hand & Stone is a leading provider of Registered Massage Therapy and most Health Insurance Benefit Plans cover this cost.
Feel better & enjoy your benefits now before they expire!

7 days a week • Weekdays to 10pm
Same day appointments

11 Disera Drive, Thornhill L4J 0A7
(Bathurst/Centre facing Walmart)

HAND & STONE®
MASSAGE AND FACIAL SPA

www.handandstone.ca **905.771.1772**

Концерт Чайковского в Торонто

29 октября в Roy Thomson Hall состоится яркое событие в культурной жизни Большого Торонто - концерт произведений П.И.Чайковского, одного из величайших композиторов в истории музыки. Мы по праву гордимся тем, что Чайковский - наш соотечественник. Но насколько хорошо мы знаем его жизнь и его творчество? С детства и до кончины его сопровождали искренняя дружба и предательство, признание и светские сплетни, успех и роковые случайности. Всю страсть и трагедию своей жизни он вложил в музыку.

Пётр Ильич Чайковский родился 7 мая 1840 года в городе Воткинске, находившемся в то время в составе Вятской губернии, а ныне Воткинского района Удмуртской Республики. В семье Чайковских любили музыку, мать хорошо пела и играла на фортепиано, а в доме нередко проводились музыкальные вечера. Способности к музыке проявились у Чайковского рано: в пять лет он начал играть на фортепиано; в восемь лет читал ноты и записывал свои музыкальные впечатления.

В 1849 году семья Чайковских переехала в город Алапаевск, а в 1850 - в Санкт-Петербург. В этом же году родители отправляют Чайковского в Императорское училище правоведения, окончив которое в 1859 году, Чайковский получил чин титулярного советника и начал работать в Министерстве юстиции. Ещё находясь в училище, в 1852 году, Чайковский начал серьезно заниматься музыкой. По окончанию училища, в свободное от службы время, он регулярно посещал оперный театр, где на него сильное впечатление оказали постановки опер Моцарта и Глинки.

В 1862 году Чайковский становится одним из первых студентов Петербургской консерватории по классу композиции. Его учителями в консерватории были Николай Заремба и Антон Рубинштейн. По настоянию последнего он бросил службу и целиком отдался музыке. Закончив консерваторию, по приглашению Рубинштейна, Чайковский переехал в Москву, где получил место профессора классов свободного сочинения, гармонии, теории и инструментовки в только что основанной Московской консерватории.

С 1872 по 1876 Чайковский также трудится музыкальным критиком в газете «Русские ведомости». В 1877 году, увлёкшись сочинением оперы «Евгений Онегин», в 1878 году Чайковский оставил пост в Московской консерватории и уехал за границу. Однако, в середине 1880-х возвращается к активной музыкально-общественной деятельности. С конца 1880-х годов выступал как дирижёр в России и за рубежом. В качестве дирижёра своих произведений с сенсационным успехом он выступил в Нью-Йорке, Балтиморе и Филадельфии. А в последний раз в жизни Чайковский встал за дирижёрский пульт в Петербурге за девять дней до своей кончины. Символично то, что во втором отделении этого концерта впервые прозвучала его Шестая, «Патетическая» симфония.

6 ноября 1893 года в Санкт-Петербурге Пётр Ильич Чайковский скончался от холеры. Похоронен в Александро-Невской лавре в Некрополе мастеров искусств.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Величайший композитор, дирижёр, педагог, музыкально-общественный деятель, музыкальный журналист. Автор более 80 произведений, в том числе десяти опер и трёх балетов. Его концерты и другие произведения для фортепиано, семь симфоний, четыре сюиты, программная симфоническая музыка, балеты «Лебединое озеро», «Спящая красавица», «Щелкунчик», оперы «Евгений Онегин», «Пиковая дама», «Орлеанская дева» и другие представляют бесценный вклад в мировую музыкальную культуру.

***На концерте произведений Чайковского 29 октября в Roy Thomson Hall** будут представлены жемчужины из творчества величайшего композитора:*

Балет «Лебединое озеро» уже более века пленяет сердца поклонников классической музыки и по праву считается эталоном высокого искусства. Став уникальным явлением художественной культуры, балет "Лебединое озеро" собрал и впитал в себя все богатство романтического балета XIX века и во многом определил развитие балетного театра XX века.

Опера «Евгений Онегин» характеризуется своеобразным диалогом вокала и оркестра - музыка будто завершает недосказанность слов и является продолжением речи героев – в этом заключается оперный стиль Чайковского.

Чайковский воспел высоту чувств и поэтичность души пушкинской Татьяны, искренность и восторженность чувств Ленского. Общие характеристики лирических персонажей, а также их судьбы тесно переплетены в этой драме. Сцены романса очень органично изображают душевные переживания лирических героев, подчеркивают глубину их чувств и эмоций. Оперная интерпретация пушкинского романа буквально очаровала публику и положила начало нового этапа в жанре лирической оперы.

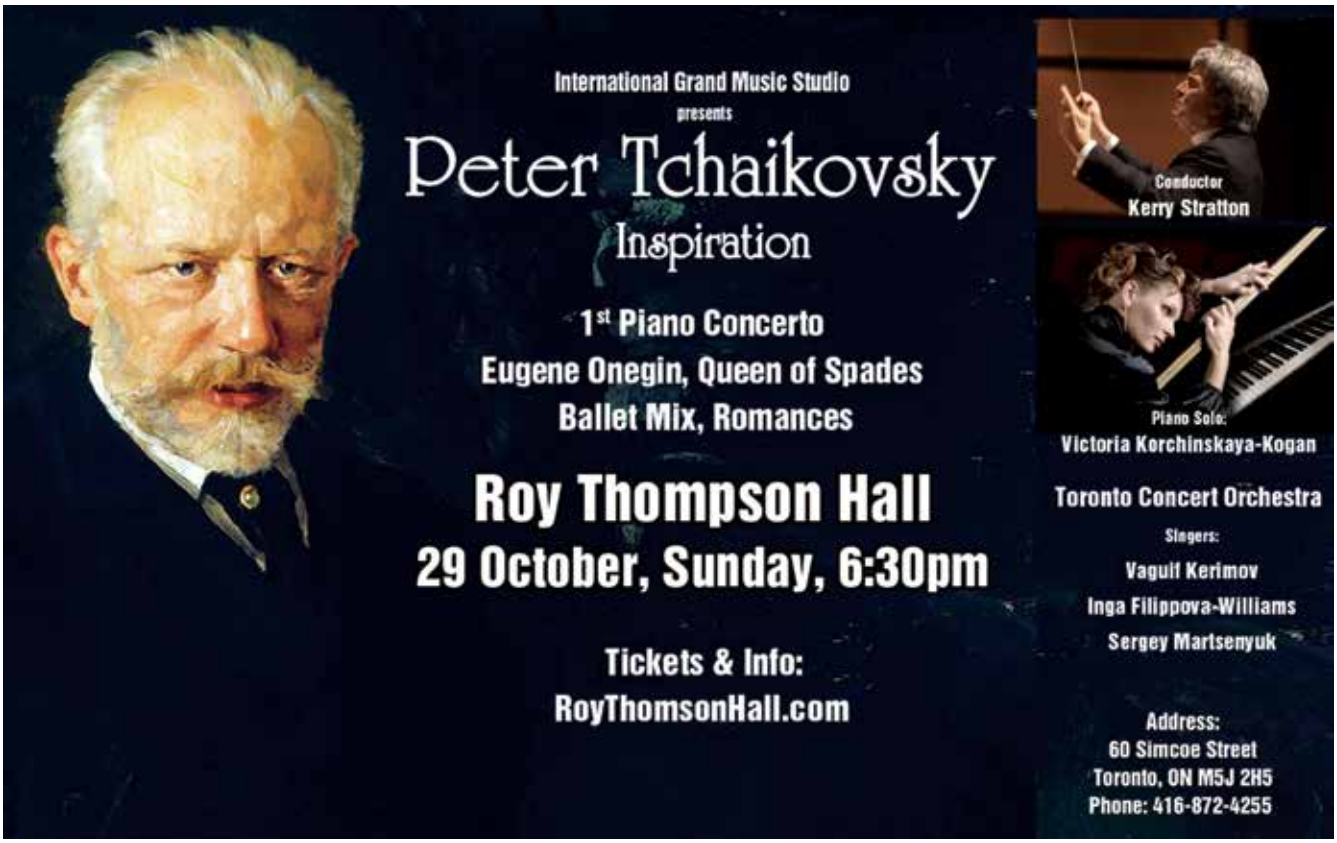
Романсы близки к культуре городского бытового романса и обращены к простому слушателю. Чувства в них выражены искренно и просто, страстно и по-лирически взволнованно. Многие музыковеды отмечают свойственные романсам Чайковского черты «оперности», связь между камерным вокальным и оперным творчеством композитора.

Сам композитор считал необходимым донести до слушателя своё живое чувство во всей его полноте и непосредственности. Он как бы «переводил» словесный текст на язык музыки, выделяя в поэтическом тексте прежде всего доминирующий психологический мотив и находя соответствующую ему музыкальную интонацию.

Первый концерт для фортепиано с оркестром был написан в 1875 году и предназначался для исполнения Н.Г. Рубинштейну. Однако пианист посчитал концерт чрезмерно сложным и неудобным для исполнения. Чайковский отказался переделывать концерт и изменил посвящение на Г.фон Бюлова, знаменитого немецкого пианиста, ученику Ф.Листа, который исполнил концерт впервые в США, в Бостоне.

В России концерт впервые исполнил С.И.Танеев. Он же в одном из писем назвал его первым русским фортепианным концертом, что соответствовало действительности. Именно Первый концерт для фортепиано с оркестром Чайковского стал первым классическим образцом этого жанра в русской музыке.

Опера «Пиковая дама», созданная в 1890 г. явилась кульминационным и наиболее совершенным выражением оперной эстетики Чайковского. Эта захватывающая и трагичная история любви невинной девушки и страстного офицера, ставшего жертвой карточного азарта, была написана всего за 44 дня. «Пиковая дама» явилась одним из величайших достижений мирового музыкального искусства. Конфликтность драматургии, симфонизм музыкально-тематического развития, неисчерпаемый запас мелодического богатства — все это мы находим в «Пиковой даме», предпоследней опере великого композитора.



Что такое ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ?

В последнее время часто упоминается понятие "оздоровительные системы" – это совокупность оздоровительных практик, которые обеспечивают профилактику и лечение заболеваний, расширение возможностей организма, а также повышение общей устойчивости организма к вредным воздействиям внешней среды и заболеваниям.

Сегодня оздоровительные системы перестали быть достоянием личного опыта уникальных специалистов-гуру, существует большое количество информации по любой системе. Различают: традиционные оздоровительные системы (например, аюрведа, йога), авторские методики оздоровления, а также научно-обоснованные, инновационные методики.

Главным направлением сохранения, укрепления здоровья и профилактики заболеваний является программа, в которую обычно входят: здоровое и рациональное питание; очищение (выведение шлаков из организма); физическая активность; правильный отдых; здоровая среда; режим труда и отдыха, и психическое оздоровление.

Физические упражнения и факторы природы всегда интуитивно использовались человеком для оздоровления. Организм человека устроен так, что воздействие на него определенной физической нагрузки или факторов окружающей среды приводит к переходу его на более здоровый уровень функционирования. Человек просто не может жить без движения и нагрузок. Чрезмерные и вредные нагрузки приводят к болезни и гибели, а оптимальные – к оздоровлению и к продлению жизни.

Почти все религии учат тому, что любую болезнь, следует воспринимать не как наказание Божие, а как наказание самого себя за нездоровый образ жизни. Болезнь сама по себе ставит вопрос: правильный ли образ жизни ведет человек? Православные христиане весьма разумно решают вопрос здоровой жизни. Ничего не запрещено полностью. Всему свое время. Время танцам и время молитве. В Ветхом завете сказано: «Всему свое время, и время всякой вещи под небом: время рождаться, и время умирать; время насаждать, и время вырывать посаженное…». (Екклесиаст 3,1-5). Библия запрещает только разрушающие душу и тело злоупотребление вином, пищей, сомнительные развлечения, праздность и безделье.

Физическое здоровье немыслимо без здоровья духовного. Например, система самооздоровления академика Владимира Трошина базируется на трех принципах – самосознании, самовоспитании и самообразовании. Кроме того, она состоит из пяти заповедей здоровья:

- рациональное питание,
- правильное дыхание,
- двигательная активность и закаливание,
- духовное равновесие,
- духовное совершенствование.

Учения о здоровом образе жизни появились, конечно же, гораздо раньше. Так, самая древняя наука о здоровье **Аюрведа** известна более 5000 лет. Это слово переводится с древнеиндийского языка как «наука о жизни». Ее базовые принципы - диета, здоровый образ жизни и предупреждение болезней. Именно Аюрведа лежит в основе всех известных восточных ветвей традиционной медицины - индийской, тибетской, непальской, китайской, японской и других, каждая из которых, естественно, трансформировала базовые знания в соответствии с местными условиями и религиозным мировоззрением. Наиболее известные из них: индийская йога и китайская медицина.

Практики **Йоги** (в переводе с санскрита - единение) известны нам более 3000 лет. Важным в йоге является управление жизненно важными процессами и собственным телом через сознание. Научиться этому чрезвычайно сложно, это предполагает дисциплинирование ума, эмоций и воли.

Китай – страна, которая развивалась в стороне от основных ветвей цивилизаций. Там более 2500 лет существует учение Конфуция, которое традиционно отождествляют с китайским образом жизни. В этом учении физическому совершенствованию уделялось не меньше значения, чем духовному. Предписывалось не только правильное питание и целомудренный образ жизни, но и непременная двигательная активность. Тот, кто избегает крайностей и живет в согласии с природой - останется здоровым, воплощая единство тела, духа и разума.

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Другое философское учение Китая – **даосизм.** Оно предполагает, что последователь даосизма посредством определенной практики, включающей в себя гимнастические и дыхательные упражнения, правила половой гигиены и медитацию может достичь не только духовного, но и физического бессмертия, а также развить в себе сверхъестественную силу и способности. Существуют два аспекта религиозной практики: совершенствование тела (гимнастические и дыхательные упражнения) и совершенствование духа (созерцание, медитация).

Гимнастика Тай-Чи - это гимнастика для любого возраста. Китайская национальная традиционная система движений сочетается с внутренней и внешней тренировкой. Она соединяет древний Даоинь (даоский метод сохранения здоровья) и Ушу с боевым аспектом практики. Специальные упражнения и психотренинг снимают умственную и мышечную усталость, улучшают деятельность центральной нервной системы. Обязательное требование – глубокое ритмичное дыхание. Этой гимнастикой занимаются миллионы китайцев, ее часто рекомендуют для коррекции осанки, для старших возрастных групп.

Цигун – еще одна важная часть китайской медицины. Это система специфических дыхательных упражнений, система управления дыханием. Она возникла в результате необходимости приспосабливаться к суровым климатическим воздействиям, защищаться от болезней, развивать адаптационные возможности организма. **Цигун** – это система развития и тренировки способностей человека. "Ци" традиционно понималось китайцами как некая первородная энергия внутри человеческого тела, а цигун – как система тренировок, которые помогают правильной циркуляции "ци" в теле, что, в свою очередь, развивает физические и духовные способности. Это дыхательно-медитационные или дыхательно-динамические упражнения. Они применяются самостоятельно или как базовые в других китайских гимнастиках. Для китайской медицины возможности Цигун почти безграничны. Система эффективна для лечения и для оздоровления. Утверждают, что она предотвращает старение и увеличивает продолжительность жизни, обладает уникальными возможностями в лечении тяжелых и хронических заболеваний.

Уклад жизни и мировоззрение русского народа создали своеобразную систему физической культуры, оптимальную для наших климатических условий. Русская традиционная физическая культура была как и у других народов средством поддержания и совершенствования физической подготовки к предстоящим походам и сражениям. Городки, лапта, русская борьба, кулачные бои, бег взапуски, подвижные ролевые игрища – все это образно описано и в литературе и в живописи. В древней Руси физическое здоровье считалось основой красоты человека. Известный путешественник, арабский купец Ибн-Фадлан пишет во время путешествия (908-932 гг.): "Я видел руссов, когда они пришли со своими товарами и расположились на Волге. Я не видел людей более совершенных по телосложению - как будто это были пальмовые деревья".

Была у древних славян и своя форма гигиены и оздоровительной физической культуры, существующая с начала нашей эры - **банный ритуал.** В бане лечили и восстанавливали силы после тяжелых походов и болезней. Русская баня предупреждает развитие многих заболеваний. Веками оттачивалось мастерство париться, превращая банные процедуры в оздоровительный комплекс.

Нетрадиционные авторские методики оздоровления постоянно рождаются в головах особо продвинутых представителей человечества. Некоторые методики быстро забываются, некоторые раскручиваются, но все они представляют интерес для изучения возможностей человека, положительного и отрицательного опыта.

Среди авторов методик оздоровления и академик, хирург Амосов - автор программы «Тысяча шагов», Порфирий Иванов, Поль Брэгг – автор методики лечебного голодания, писатель Лев Толстой и многие другие.

Фитнес-индустрия сегодня – это огромная, динамично развивающаяся отрасль, приносящая многомиллионные доходы владельцам и немалую пользу клиентам. **Система фитнеса** имеет американские корни и включает в себя 3 компонента: "строительство" тела, аэробика и рациональное питание. Средствами для достижения красивого, в меру мускулистого тела служат физические упражнения, выполняемые с отягощениями (в т.ч. на тренажерах) и относительно высокий белковый рацион питания.

Аэробика как физкультурно-оздоровительная система представляет собой синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, разновидностей бега, прыжков, подскоков, выполняемых под музыкальное сопровождение. Она способствует развитию выносливости, улучшает функциональные возможности кардиореспираторной системы. Аэробика имеет огромную популярность во всем мире.

Шейпинг является исключительно российским изобретением (заявка на признание шейпинга изобретением была подана в СССР в 1988 году). Шейпинг (от англ. shape - форма) – это физкультурно-оздоровительная система занятий с целью удовлетворения потребности организма в двигательной активности, а также для устранения недостатков телосложения.

По-сути, почти все оздоровительные системы рекомендуют жить в гармонии с окружающей средой, больше двигаться, быть в хорошей физической форме, выбирать карьеру, совместимую с системой ценности человека, быть терпимым, употреблять здоровые продукты питания и, главное, - быть оптимистом. **Будьте здоровы!**

ЭВОЛЮЦИЯ ЛЮБВИ: спокойное счастье и никаких жертв

В классической литературе, на которой все мы были воспитаны, влюбленные идут на муки и жертвы ради друг друга, недолго пребывают в счастье, а потом расстаются или даже умирают. "Ромео и Джульетта", "Мастер и Маргарита", и множество других примеров.

С детства мы глубоко заучили, что любовь не дается легко - ради нее нужно ждать, томиться, терпеть и страдать. И у большинства из нас, в ранней молодости, именно так и было. Но все меняется с возрастом! Для тех из нас, кто "повзрослел" и достиг душевной зрелости, любовь - это тихая радость и спокойное счастье. И никаких жертв.

В юности все мы мучительно искали себя. Не секрет, что в 18-25 лет мы представляем собой лишь сырое "Нечто". Как понять, что тебе нравится, где твои границы и кто вообще ты есть, не попробовав разного опыта? Поэтому в юности многие с готовностью бросаются в любые эксперименты - со внешностью, профессией, сексом, любовью.

После 25-ти лет образуется какой-то каркас - получены образование, профессиональный опыт, набиты шишки с сексом и любовью. Мы уже не так безудержны в экспериментах, более определенны в своих целях. Многие уже образовали семьи и заводят детей. Или начинают строить серьезные отношения с перспективой всего этого. Мы уже что-то понимаем про жизнь, но еще очень мало понимаем про себя. Путаем свои желания с желаниями общества. Любовь же подменяем жертвенностью. Нам кажется, что под любимых нужно подстраиваться, им нужно угождать, иначе они обидятся и уйдут.

"Повзросление", зрелость - это возраст истинной встречи с собой. После "слепой" юности, молодости "ради кого-то", мы начинаем жить для себя и ради себя. Это совершенно не означает, что нам никто не нужен, что мы стали

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

успешными, эгоистичными, самодостаточными одиночками. Нет. Мы так же как и в 20 хотим любви, хотим тепла, хотим отношений. Просто мы понимаем, что в здоровых отношениях все это обоюдно: и любовь, и уступки, и поступки. Поэтому...

1. Мы больше не мучаемся часами, ожидая звонок или сообщение. Мы пишем и звоним сами. Без томлений и терзаний. И без сожаления удаляем контакты тех, кто не отвечает на звонки.

2. Мы ходим на встречи и свидания в те места и в то время, которое нам подходит. Чтобы встреча была в радость, она должна быть удобна обоим.

3. Мы не скупимся и не прощаем скупость на подарки и приятные сюрпризы. Финансово-скупые люди обычно скупы и во всем остальном. Невнимательность к датам и другим вещам, важным для человека, - это невнимательность к человеку в целом. Тех, кого мы любим, хочется баловать и радовать. Все, что важно для них становится важным и для нас. Поэтому "не важно", или "жалко", или "забыл" больше не заслуживают нашего снисхождения и прощения.

4. Мы выбираем равных по социальному и материальному положению. Это не значит, что от любимых нужны только деньги. Но "с милым рай и в шалаше" - это больше не история из жизни зрелых людей. Свои шалаши мы отбыли в 20 и в 30 лет. А в 40 у нас уже есть собственноручно построенная комфортная жизнь и нет оправданий для чужой неустроенности и неуспешности.

5. Мы больше не молчим о том, что нам не нравится в партнере. И, тем более, не притворяемся, что нам это нравится. Однако мы повзрослели и поумнели достаточно, чтобы не изводить наших любимых бесконечными придирками. Мы тактично и твёрдо даём понять, что желательно изменить и исправить.

6. Мы не боимся спрашивать. Но и сами готовы отвечать на вопросы. В молодости мы боялись прояснять непонятное, так как считали, что это может спугнуть, напрячь или ранить. Но именно эта непроясненность и создавала потом раны у нас самих. Мы больше не хотим ран, поэтому все проясняем.

7. Мы больше не прислуживаем партнеру. Не делаем то, что в тягость. Мы самодостаточны и самостоятельны, не имеем желания, времени или интереса прислуживать. Также не нуждаемся в прислуге.

8. Мы больше не принимаем занятия любовью за любовь. Любовь - это понимать и разделять то, что важно для любимого человека. От большого до мелочей. Важно выслушать, что происходит на его работе; помнить, как зовут его кота, и сколько ложек сахара он кладет в кофе; знать какие она любит цветы и молча починить ей сломавшийся кран. А если этого нет, а есть только секс; если только "любовь" вместе, а жизнь врозь – нужно делать выводы.

9. Мы не ревнуем партнера к друзьям-подругам, к работе, к хобби, к детям от прошлых отношений. В плотным графике мы находим время для наших любимых, которые живут не менее насыщенной жизнью.

10. Даже в начале отношений, мы больше не стесняемся говорить о своих проблемах или трудностях. Тот, кому нужно, всегда заглянет глубже и дальше, поможет. Примет нас какие мы есть. Тот, кому не нужно - пройдет мимо и сохранит нам время и место для более подходящего человека.

А главное - теперь мы понимаем, что любовь — это созидание, а не жертвы и разрушения. Давайте любить и созидать. **И будьте здоровы.**

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ СТРАХИ:
эволюция и трансформация

Страх сформировался у человека миллионы лет назад, на заре развития человечества, в ходе эволюции, когда первобытный человек существовал в сложнейших и труднейших условиях борьбы за выживание как вида. В этой жестокой борьбе за выживание древнему человеку были необходимы и мгновенная оценка мозгом угрозы жизни, и мгновенные, своевременные реакции организма на эти угрозы, в том числе и на ложные: лучше переоценить ситуацию, чем недооценить её, что могло привести к гибели.

Страх, по определению А. Захарова - это «аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека».

Страх трансформировался в инстинкт самосохранения и стал одним из мощнейших и жизнеобеспечивающих бессознательных человеческих инстинктов, который предупреждает человека об опасности, тем самым сохраняя ему жизнь и здоровье, помогая выжить в экстремальных ситуациях, сохраниться как вид.

Таким образом, страх, трансформированный в инстинкт самосохранения, является позитивным явлением, основной целью которого является обеспечение необходимого уровня безопасности человека перед реальными угрозами. Важно понимать: в природу страха, уже генетически заложены физиологические реакции и мимические проявления при субъективном его переживании.

Страх стал одной их базовых эмоций человека в его сознательном проявлении, который выражается в негативных, отрицательно окрашенных психоэмоциональных процессах: аффектах, эмоциях и чувствах, настроениях.

Страх реальной (или мнимой) опасности проявляется в психоэмоциональной реакции и физиологических процессах, которые мобилизуют организм для реализации избегающего опасность поведения, включая биохимические реакции, кардинально меняя работу высшей нервной деятельности и всех систем организма: обостряются ощущения, восприятие, мышление, память; происходит выброс в кровь гормонов стресса, повышается частота пульса, дыхания и показатели артериального давления, замедляются пищеварительные процессы, потому что увеличивается приток крови к мышцам и т.д.

Например, при страхе надпочечники вырабатывают и неконтролируемо выбрасывают в кровь:

- ***адреналин*** - гормон страха, попав в кровь усиливает сердцебиение, расширяет зрачки и готовит работу по адаптации организма к стрессу;
- ***норадреналин*** – гормон ярости, повышает артериальное давление;
- ***криазол*** – гормон стресса (смерти), вызывает прилив кровотока к мышцам (необходим для повышенной физической активности: драться или убегать) и отток крови от всех остальных систем организма. К слову, именно этот гормон, при длительном аккумулировании, вызывает развитие депрессии, тяги к жирной пище и сладким продуктам.

Страх сформировал и эволюционно закрепил основные избегающие модели поведения: «бежать», «замереть/оцепенеть», «атаковать», ставшие универсальными моделями поведения в опасных ситуациях, позволяющие человеку избегать опасной, по его мнению, ситуации любой ценой.

Страх научился меняться, трансформируясь в форму иррационального и неконтролируемого страха (фобии, панические атаки).

Нормальный страх, возникающий при столкновении с реальной опасностью (пугающим предметом/объектом) всегда носит краткосрочный характер, поэтому память не фиксирует это на долгое время. Гипертрофированный страх всегда сопровождается повышенной впечатлительностью и восприимчивостью человека к любой информации, которая открыто или косвенно «подпитывает» его страх, абсессивно отслеживая и схватывая её потому, что в ней он находит подтверждение и обоснованность своего состояния.

Иррациональный страх – это нарушение психики человека, зафиксированное в его подсознании и приобретенное на фоне мощной травматической ситуации, пережитой им ранее, которое проявляется на физиологическом уровне: чувство удушья или «ком в горле», дрожь в теле и конечностях, тремор, учащенное сердцебиение, головокружение и полуобморочное состояние, повышенное потоотделение и онемение конечностей.

К счастью, современная психотерапия позволяет избавиться от иррационального страха и учит его контролировать. Разработаны эффективные методики и приемы когнитивно-бихевиоральной психотерапии, комбинированные схемы лечения, специальные техники по блокированию негативных мыслей, методики релаксации и диета, позволяющие чувствовать себя более спокойно и безопасно, нормализовать кровяное давление, стимулировать выброс в кровь эндорфинов, дающих ощущение счастья и благополучия и т.д.

Помните: страх - это, к счастью, управляемая эмоция, поэтому попробуйте повернуться к нему лицом и посмотреть ему в глаза. В следующей статье мы расскажем про избавление от иррациональных страхов.

Лидия Агеева
ДИПЛОМИРОВАННЫЙ ПСИХОЛОГ
И СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ
email: alex1955j6@yahoo.com
Skype: alex195506

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

ЖИТЬ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО!

Не так давно американские ученые обнародовали сенсационное открытие: оказывается, развитие человеческого мозга не останавливается в возрасте 25-30 лет, как считалось ранее, а продолжается до 50 лет. Более того, установлено что, если человек занимается активной мыслительной деятельностью, то старение мозга почти не происходит! Это логично - мы тренируем наши тела, чтобы оставаться физически здоровыми; так почему бы не тренировать мозг, чтобы попытаться сохранить умственную форму?

Так чтение великих литературных произведений, игра в шахматы, решение кроссвордов и обучение игре на музыкальных инструментах (в частности, игре на фортепиано) не только могут предотвратить старение мозга, но даже и повысить IQ.

Исследование, проведенное среди пожилых людей в Канаде, показало, что уроки игры на фортепиано помогли пенсионерам уменьшить чувство тревоги, одиночества и предотвратить депрессию, стимулировать иммунную систему и улучшить общее состояние здоровья.

Игра на фортепиано - это своего рода ультразвуковая терапия, которая посылает звуковые вибрации в ваше тело, улучшая кровообращение и расслабляя мышцы, и дает те же результаты, что вы получите от йоги, медитации, иглоукалывания или массажа шиацу. Прикосновение к клавишам фортепиано расслабляет как умственно, так и физически. Также, это заставляет мозг вырабатывать бета-эндорфины и дофамин, что, в свою очередь, дает ощущение психического благополучия.

Исследование в области слуховой когнитивной неврологии сравнило влияние игры на фортепиано с влиянием других видов досуга на пожилых людей:

- Участники исследования, ежедневно занимались игрой на фортепиано в течение 4-х месяцев. Эта группа участников сравнивалась с контрольной группой, которая занималась другими видами досуга (физическими упражнениями, компьютерными классами, уроками живописи и т.д.).
- В группе, занимающейся игрой на фортепиано, исследователи обнаружили значительное улучшение функции тормозного управления и разделенного внимания. Кроме того, была обнаружена тенденция, указывающая на улучшение визуального сканирования и двигательной способности. Наконец, уроки игры на фортепиано улучшили общее психическое здоровье: уменьшили тревожность, депрессию, вызвали позитивное настроение, а также повысили уровень физического здоровья.

Дополнительные клинические исследования показали, что обучение игре на фортепиано может помочь предотвратить болезнь Альцгеймера.

Известно, что игра на фортепиано требует сложной нейронной деятельности, в то время как болезнь Альцгеймера характеризуется потерей нейронов и связями между ними. Обучение игре на фортепиано способствует развитию и усилению нейронной сети мозга и, поэтому, может служить сдерживающим фактором для болезни Альцгеймера, а также других форм деменции.

"Мне уже поздно учиться игре на музыкальных инструментах" – кто-то может подумать.

А знаете ли вы, что Сократ только в возрасте 70 лет научился играть на многих музыкальных инструментах и до конца жизни успел овладеть этим искусством в совершенстве?

Поэтому, никогда не поздно начать! Кроме того, благодаря нашему уникальному методу учебы игре на фортепиано, вы будете поражены, как быстро вы будете учиться и продвигаться вперед - одновременно улучшая настроение и состояние здоровья, предотвращая многие заболевания и тренируя свой мозг. Многие наши ученики, уже после 5 уроков, поражают своими результатами - свою семью, друзей и знакомых, а главное - самих себя. Ведь если мы можем изменить себя, мы можем изменить весь мир! Помните, что никогда не поздно жить и **будьте здоровы!**

Жду ваших звонков по телефону (416) 357-8345 и буду рада ответить на любые ваши вопросы.

Karine Vasserman, M. Mus., B.A.
PIANO FOR WELLNESS
www.pianoforwellness.com

ПРОСТОЙ МЕТОД
избавления от многих «напастей»

Журнал Будь здоров делится со своими читателями "секретным" методом, позволяющим:

- быстро привести себя в тонус после тяжелой физической или умственной нагрузки;
- немедленно освободиться от эмоциональной перегрузки, вызванной раздражением, тревогой или страхом;
- мгновенно и в любое время суток перевести себя в состояние утренней бодрости;
- избавиться от последствий нерегулярного или чрезмерного питания, т.е. делать так, чтобы съеденные калории превращались бы в энергию, а не в жир.

Этот эффективный метод с удовольствием применяют... дети! И не только применяют, но и в буквальном смысле не могут без него ни дня.

Что же такого делают дети и что дает им так много энергии?

Первое, что начинает делать ребенок, когда он уже более-менее адаптировался в физическом мире – это крутиться. Зачем дети это делают? А вот зачем: дети, в отличие от взрослых, интуитивно знают, что это необходимо для баланса поляризации их внутренних органов.

Когда дети уже могут стоять и ходить, они распахнут ручки, на лице блаженство – и начинают кружиться, как заведеные. Так дети собирают энергию – они замечательно чувствуют этот механизм. Интересное наблюдение: в каком направлении дети кружатся. Это направление движения - не случайно. Оно зависит от 2-х факторов:

1. В какой части Земли ребенок живет (к северу или к югу от экватора).

2. Здоров ли ребенок, или с его здоровьем что-то не в порядке (врожденная разбалансированность, врожденные заболевания).

К северу от экватора здоровые дети кружатся в одну сторону - влево, а к югу от экватора в другую - вправо. Если же ребенок имеет какой-то сбой в организме, то он интуитивно выбирает противоположное направление (находясь к северу от экватора, он станет кружиться вправо, а находясь к югу от экватора - влево).

И это - неспроста. Оказалось, что дети интуитивно ориентируются на один очень мощный, но скрытый фактор, в том смысле, что мы от него жизненно зависим, но, по мере взросления, перестаем его замечать. Это - магнитное поле Земли.

Магнитное поле - это одно из условий для существования биологической жизни на Земле. Потому – мы, по своей природе, магнитны. И до такой степени, что наши ДНК имеют магнитную природу. А это значит, что мы, как и все на свете магниты, поляризованы.

Мы - поляризованные существа. И если мы хотим быть несокрушимо здоровыми, мы должны быть идеально сбалансированы.

Поэтому, если вы живете к северу от экватора, при нормальном самочувствии после каждого приема пищи нужно делать 9 вращательных движений влево (против часовой стрелки), при этом руки - в стороны, глаза не закрываются и смотрят в одну и ту же точку (ее следует выбрать перед вращением). После завершения цикла вращения следует поднять руки через стороны вверх, а опустить их впереди себя, ладонями вниз.

Если вы заболеваете или чувствуете себя «не очень», то нужно делать то же самое, но направление вращательных движений – по часовой стрелке. При вращении в вашем теле появляется слабый ток – он то и балансирует полярности органов тела. Это происходит потому, что существует электро-магитное воздействие гигантского диполя — Земли. Круговое движение — это катализатор восстановления физиологического равновесия.

Так что кружись, пожалуйста, и будьте здоровы!

По вопросам размещения рекламы | Advertisement inquires:

Медицина

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

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

ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ ГОМЕОПАТ
Наталья Якимович
Депрессия, тревога, бессонница, утомление, ADHD, аутизм, астма, экзема, артрит, женские проблемы и пр.
Компьютерное тестирование.
Mississauga, Etobicoke, North York. Выезд на дом.
647.294.8939
www.arnicahomeopathy.com

ПО ВОПРОСАМ РАЗМЕЩЕНИЯ РЕКЛАМЫ
в разделе Classified обращайтесь:
t: 416-826-1601
publisher.bhm@gmail.com

Easy Swallow Clinic
Victoria Dunchych
Registered Speech-Language Pathologist, M.H.Ss, M.A
- Swallowing Disorders
- Motor Speech Disorders
- Language / Cognitive disorders
- Voice Disorders

647.997.7640
Email: info@easyswallow.ca
www.easyswallow.ca

ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ
Инга Спатарь
- Энергетическая диагностика
- Акупунктура
- Траволечение
- Массаж: китайский, анти-целлюлитный, головы и шеи

(416) 301-0817
(принимаю бенефиты)

"HomeoCure"
ГОМЕОПАТ
Татьяна Тескер
поможет вам и вашим детям восстановить здоровье:
инфекции, простуды и грипп, кожные проблемы, воспалительные процессы, гормональный, дисбаланс, хронические и аутоиммунные заболевания
905-921-1037
www.homeocure.ca

Медицина

Аюрведический центр "Свастья" в Индии
ОМОЛОЖЕНИЕ И ДЕТОКС ПО КЛАССИЧЕСКИМ ПРАВИЛАМ АЮРВЕДЫ
- избавиться от лишнего веса
- очиститься от токсинов
- укрепить иммунную систему
- зарядиться энергией

416-573-1558
647-402-9689
www.swasthya.ru

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

ВАШЕ ТЕЛО ИЗМЕНИТСЯ ЗА 6 ДНЕЙ
Ontario Osteopathic & Alternative Medicine Association
Алекс Троценко
Остеопат с канадской лицензией
- **МАССАЖ ЛИЦА И ТЕЛА**
- Врач-ортопед с 20 летним стажем

416-836-1320
alexrosichi@gmail.com
LIGHT BODY THERAPY

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

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

416-843-4963

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

416-630-0052
(Консультации бесплатно)

Питание

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

www.revitasize.ca

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

Лишний вес?
Симптомы менопаузы?
Я помогу вам избавиться от этих и других проблем натуральными методами, без лекарств и изнуряющих диет!
Anna Prokusheva
Registered Holistic Nutritionist
Для бесплатной консультации
(416) 939-4617
NutriWellness4You
4646 Dufferin St. Unit 3, #15, 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

Революционная технология омоложения кожи
Venus Viva
Wellness Centre for You
(647) 342 4559
Мила Райзберг
Medical Aesthetician
Skin Therapist

Если у вас тонкие, короткие ресницы - это для вас!
Ламинирование and Ботох Ресниц, укрепление, утолщение и окрашивание
416-254-8213
647-234-9713
www.OPlASHES.CA
facebook.com/okanewlook

"SWITCH"
Эффективная методика снижения веса и коррекция фигуры
MASSAGE
- для похудения
- анти-целлюлитный массаж

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

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

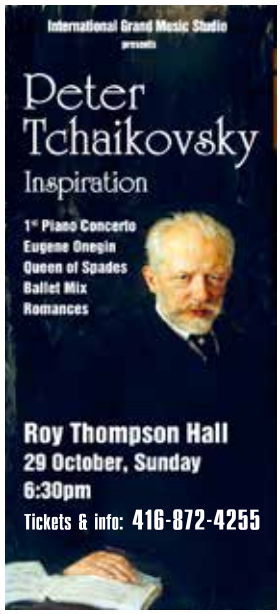
NAIL TREATMENT CENTRE
- Лазерное лечение ногтевого грибка
- Вросшие, утолщенные, желтые ногти
- Мозоли, натоптыши
- Боль в ногтях при ходьбе

(647) 748-8928
www.fungusclinic.ca

Разное

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

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



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

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

Dr. VITALI MELKUEV and ASSOCIATES

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ:

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

Emergency dental services

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

(905) 771-8100

Thornhill 180 Steeles Ave. W, Unit 18a

Открыты 7 дней в неделю