

Как найти спутника жизни на сайте знакомств?

Ольга Пастух

В современном мире, где одиночество становится все более распространенной проблемой, многие ищут способы найти свою вторую половинку. В городах до половины домохозяйств



могут состоять из одного человека, а процент одиноких взрослых постоянно растет. Одиночество вызывает не только эмоциональные, но и физические проблемы, такие как депрессия, тревожность, и злоупотребление веществами.

Найти партнера не просто, но возможно. Многие обращаются к сайтам знакомств, но важно не ограничиваться только ими. Идеальный человек может находиться где угодно: на вечеринках, выставках, в социальных сетях или даже на улице. Однако для успешного поиска необходимо знать, кто именно вам нужен, и быть готовым к встрече.

Создание правильного образа себя перед первой встречей крайне важно. Нужно четко понимать, какие качества и интересы должны быть у вашего идеального партнера. Часто мы создаем образ, основываясь на своих фантазиях или прошлом опыте, что ведет к разочарованию, когда реальность не соответствует ожиданиям. Поэтому важно, чтобы ваш профиль в социальных сетях и на сайтах знакомств был максимально точным и отражал вашу личность.

Помимо этого, необходимо поддерживать хорошую форму, делать качественные фотографии и понимать алгоритмы сайтов знакомств. Важно также уметь вести диалог, который интересен вашему собеседнику, и сохранять позитивный настрой. Эти усилия помогут вам не только найти подходящего человека, но и создать устойчивые и здоровые отношения.

В процессе поиска важно избавиться от негативных эмоций и настроиться на положительное взаимодействие. Если вы готовы потратить время, силы и средства, чтобы достичь этой цели, вы с большой вероятностью найдете того, кто станет для вас идеальным партнером и поможет обрести личное счастье.



OTTAWA DANCE ACADEMY'S ANNUAL SHOWCASE

JUNE 18, 2024
6:00 PM
CENTER/POINTE MERIDIAN THEATRES
101 CENTRE/POINTE DR
NEPEAN, ON K2G

ottawadanceacademy.ca
Questions? Call 613-400-4285 or email info@ottawadanceacademy.ca

Академия танца Оттавы - Ottawa Dance Academy приглашает на ежегодное шоу талантов своих выпускников.

613-400-4285 <https://ottawadanceacademy.ca>

FORWARD AUTO

В гараже FORWARD Auto Ottawa вам предлагается комплексные услуги по ремонту и обслуживанию автомобилей. Замена шин, автомобильных дисков, продажа автозапчастей, монтаж, обслуживание, замена масла и реставрация фар - всё это вы найдете в FORWARD Auto. Доверьте свой автомобиль профессионалам и наслаждайтесь безопасной и комфортной ездой! **613-266-5739. 1570 Liverpool Cres. Building 2**

По вопросам публикации вашей статьи или объявления - звоните: **613-203-7637** или email: elenareinfo@gmail.com. Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений и статей

FB группа Оттавская Гавань -

здесь можно найти друзей

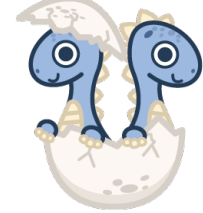
Человеку нужны друзья, приятели, круг общения. А одинокие люди, как правило, ищут себе друзей, партнеров. И не просто каких-то друзей, а таких, чтобы интересы совпадали а главное, чтобы человек был хороший. Поэтому, мы рады представить вам новое пространство для знакомств и общения – фейсбук группу “Оттавская гавань”.

Приглашаем жителей Оттавы и Гатино присоединиться к нам в поисках новых знакомств, будь то романтические отношения с целью создания семьи или для дружбы, основанной на общих интересах. Наша группа – идеальное место для тех, кто любит активный отдых, хайкинг, путешествия, культурные мероприятия, такие как походы по музеям и посещение концертов. Здесь вы найдете единомышленников, с которыми сможете делиться своими увлечениями и вместе исследовать прекрасные места нашего города и за его пределами. “Оттавская гавань” ждет вас – присоединяйтесь и начните новую главу своей жизни среди друзей и любимых людей. **fb.com/groups/391003752832634**

Гороскоп на период 21 мая - 21 июня (Близнецы):

В этот период вы будете ощущать подъем энергии и желание действовать. Ваше общение с окружающими станет более интенсивным, что откроет новые возможности для сотрудничества и личных связей. На

работе возможны интересные проекты, требующие вашего креативного подхода и быстрой адаптации к изменениям. Личная жизнь также будет полна событий. Возможно, вы встретите новых людей, которые станут важными для вас. Важно сохранять баланс, чтобы не перегореть.



Помощь в кризисных ситуациях

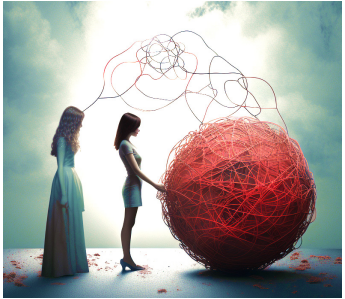
Меня зовут Марианна. Я доктор психологических наук и психотерапевт с лицензией на практику в Онтарио и многолетним стажем работы по оказанию помощи людям в разных тяжелых жизненных ситуациях и кризисах. Обращайтесь, если вы столкнулись с:

- Чувствами тревоги, страха, депрессии, бессонницей или кошмарами.
- Подозрениями, навязчивыми воспоминаниями или мыслями.
- Утратой близкого человека, разрывом отношений, увольнением или другими глубокими потерями.

Марианна Штурман, PhD, R.P., C.C.C.

mashturman@gmail.com **613-263-4557**

Мой сервис покрывается разными страховками



Живой уголок

Голландский карликовый кролик

Карликовая разновидность голландского кролика считается самой популярной и распространенной породой во всём мире и Неудивительно ведь внешне эти зверьки напоминают обыкновенного кролика только выполненного в миниатюре . Весит ушастые прыгуны от 500 г до полутора кг и могут иметь различный окрас шерсти . Отличительной чертой этой породы является непропорциональная голова с короткими ушами что придает питомцу забавный вид . По характеру голландские Кролики очень дружелюбный и игривы сильно привязываются к хозяину и тоскуют, если его нет рядом .



НАША ОТТАВА



www.nashaottawa.ca

Май 2024

Здравствуйтесь друзья! Мы рады представить вашему вниманию очередной выпуск газеты сообщества Оттавы и Гатино. Здесь вы найдете много интересной и полезной информации. Газета издается тиражом 1000 экземпляров и распространяется в магазинах Столичный, Дюк, Лакомка. Можно получать газету по подписке на почту или электронную почту. Вы можете подать публикацию, статью, или объявление позвонив: **613-203-7637** или послав email: elenareinfo@gmail.com

Глиб (The Glebe) - один из самых известных и престижных районов Оттавы. Вот некоторые его плюсы и минусы:



Плюсы

1. **Удобное расположение:** Глиб находится близко к центру города, что делает его отличным выбором для тех, кто хочет быть в гуще событий. Здесь легко добраться до работы, магазинов и развлечений.
2. **Развитая инфраструктура:** В районе множество магазинов, кафе, ресторанов и других коммерческих объектов. Lansdowne Park — популярное место с множеством мероприятий и магазинов.
3. **Хорошие школы:** В районе расположены несколько престижных школ, что делает его привлекательным для семей с детьми.
4. **Прекрасные зеленые зоны:** Глиб окружен парками и зелеными зонами.
5. **Культурные мероприятия:** Регулярно проводятся различные культурные мероприятия и фестивали, что делает жизнь в районе насыщенной и интересной.

Минусы

1. **Высокая стоимость жилья:** Как и в любом престижном районе, стоимость недвижимости здесь выше средней по городу. Это может быть серьезным барьером для молодых семей и людей с ограниченным бюджетом.

2. **Ограниченная парковка:** Из-за центрального расположения и популярности района, проблемы с парковкой могут быть частыми, особенно в выходные и праздничные дни.
3. **Шум и активность:** Глиб — оживленный район с большим количеством ресторанов и баров, что может быть минусом для тех, кто ищет тихое место для жизни.

В целом, Глиб — это район с отличной инфраструктурой, активной культурной жизнью и высоким качеством жизни, но с высокой стоимостью жилья и некоторыми неудобствами, связанными с городской активностью. Если Вас интересует стоимость домов в этом районе, то обращайтесь к **Elena Dembinsky, Sales Representative Engel & Völkers Ottawa Central**

613-203 7637 WhatsApp, Viber

elenareinfo@gmail.com

**Not intended to solicit buyers or sellers, landlords or tenants currently under contract.*

Elena Dembinsky
Sales Representative

ПОКУПКА ПРОДАЖА АРЕНДА

Помощь при переезде из другого города или провинции в новоприбытии

Engel & Völkers Ottawa Central, Brokerage

Direct: (613) 203-7637
Office: (613) 422-8688
E-mail: elenareinfo@gmail.com



Бизнесы Оттавы и Гатино

Внимание, русско- и украиноязычные предприниматели Оттавы и Гатино! Наша газета предлагает уникальную возможность расширить вашу клиентскую базу и укрепить присутствие на рынке. Мы начинаем публикацию каталога бизнесов, нацеленного на русско- и украиноязычную аудиторию нашего региона. Это ваш шанс заявить о себе тысячам потенциальных клиентов, желающих поддерживать бизнесы, разделяющие их культурные ценности. Мы приглашаем вас прислать информацию о вашем предприятии для каталога, который бесплатно публикуется в нашей газете. Кроме того, мы активно распространяем данные о бизнесах через социальные сети, что значительно увеличит видимость вашего бизнеса. Не упустите возможность привлечь новых клиентов и повысить узнаваемость. Для того чтобы стать частью нашего каталога, достаточно прислать краткое описание вашего предприятия, контактную информацию и логотип (если есть). Вместе мы сделаем ваш бизнес в Оттаве и Гатино более успешным!

телефон для связи: **613-203-7637**



современные технологии для улучшения опорно-двигательного аппарата и общего самочувствия, стремясь к гармонии тела, ума и души. Её методы направлены на долгосрочное восстановление и профилактику.

343-463-9110 tetianakuleshova@gmail.com



Молодежный театр г.Торонто приглашает на спектакль

Волшебные кольца Альманзора Эта удивительная и веселая сказка для всех возрастов увлекает зрителей с самого начала. Волшебная атмосфера возникает с первых звуков музыки. Танец усиливает впечатление от красоты, которая происходит на сцене. Вы побываете на пиратском корабле, в гостях у Волшебника Альманзора, на балу у Королевы.

RUSSIAN-CANADIAN THEATRICAL COMMUNITY CENTER
YOUTH DRAMA THEATRE TORONTO
Presents

ВОЛШЕБНЫЕ КОЛЬЦА АЛЬМАНЗОРА

2 JUNE 5:00 PM

KAILASH MITAL THEATRE
1125 Colonel By Dr

Tickets: [Mapletix.ca](https://buy.mapletix.ca)

РЕЖИССЕР/ПРОДЮСЕРШКА -
БАКЕНТИНА СУСАННА
КОРЕОГРАФ - БЕЛАТЕРИНА КОРИМЕНКОВА

СКАЗКА КОМПАНИИ ТО ПЛЕС
"АЛМАРЫ ГЛЕБ" "ВОЛШЕБНЫЕ КОЛЬЦА"
6-13

Приходите 2 июня в Kailash Mital Theatre по адресу 1125 Col- onel by Dr. и вы забудете о своих каждодневных проблемах, по крайней мере, на полтора часа. Билеты по ссылке:

<https://buy.mapletix.ca/events/canada/1213764>

Secrets of Beauty Studio



весом, жировыми складками, нездоровой кожей лица и шеи и многие другие. Мы делаем массаж уникальной **LPG** машиной, классический массаж, лимфодренажный массаж, лечение светом и микротоками, косметологические процедуры и многое другое. Звоните, чтобы узнать больше

819-923-9555

613-262-2623



Клиника аудиологии Ottawa Hears - улучшение слуха для всей семьи меняем качество вашей жизни. Наша клиника, признанная лучшей в Оттаве с впечатляющими 5-звездными отзывами на Google, предоставляет высококласный уход за пациентами, страдающими от проблем со слухом, звона в ушах (тиннитусом) и ушной серы.

Почему Ottawa Hears Audiology - Ваш лучший выбор?

- **Независимость и Профессионализм:** Мы гордимся тем, что являемся независимой аудиологической клиникой, строго придерживающейся высочайших стандартов и ценностей, направленных на благополучие наших пациентов.



- **Комплексный Уход за Слухом:** Наша клиника предлагает всеобъемлющие услуги, включая диагностику слуха, профессиональные консультации и индивидуальный подбор слуховых аппаратов.
- **Экспертиза и Опыт:** Наш ведущий сертифицированный аудиолог, **Genia Kanne-Shmigol**, обладает более чем 10-летним опытом и постоянно повышает свою квалификацию, участвуя в международных конференциях и семинарах.
- **Доверие Медицинского сообщества:** Мы активно сотрудничаем с врачами и медицинскими специалистами для предоставления комплексных и эффективных решений по улучшению слуха.

- **Доступность и Качество:** Наши услуги сочетают в себе доступные цены и неизменно высокое качество, что делает нас доступными для широкого круга пациентов.
- **Услуги на нескольких языках:** Наш аудиолог владеет несколькими языками, включая английский, французский, украинский и русский, что обеспечивает комфортное общение с пациентами из различных культурных сообществ.

Ottawa Hears Audiology: Услуги для всей семьи

Мы предлагаем аудиологические услуги для всех возрастов, включая детей. Мы уделяем особое внимание потребностям пожилых людей. Наша миссия - обеспечить каждому члену вашей семьи четкость и качество слуха.

Сервисы, которыми мы гордимся:

- Оценка слуха и помощь при ухудшении слуха
- Профилактика и лечение звона в ушах (тиннитуса)
- Индивидуальный подбор и настройка слуховых аппаратов
- Профессиональное удаление ушной серы
- Теле-аудиология для удобства онлайн-консультаций

Ваш слух - это окно в мир звуков, эмоций и общения. “Ottawa Hears” заботится о том, чтобы это окно всегда было открыто для вас. Приглашаем вас посетить нашу клинику и убедиться в высоком качестве наших услуг. Ваше здоровье и комфорт - наш главный приоритет. **Ottawa Hears** - мы слышим каждого!

Телефон: **613-808-0779** | e-mail: **info@ottawahears.com**

Адреса отделений клиники: 400 March Rd #125, Kanata и 80 Michael Cowpland Dr, Ottawa



Справочник бизнесов Оттавы-Гатино

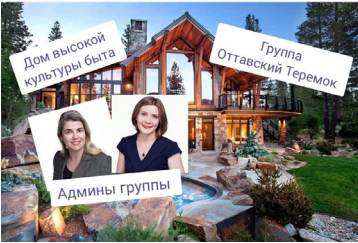
Обучение для детей		Красота и здоровье	
Детский сад Родник	613-596-5123	Secrets of Beauty (массаж, косметология)	819-923-9555
Школа свв.Кирилла и Мефодия	613-866-0705	Проблемы со слухом	613-808-0779
Школа Успех	613-220-8303	Перманентный макияж	343-202-7894
Уроки математики	416-910-3821	Звукотерапия(sound healing)	819-712-8339
Universe DanceArt studio	613-700-0743	RAISA Spa Salon	613-720-1596
Break Dance school	613-276-6713	Дантист	613-6959229
Dance with us studio	613-406-0066	Массаж	343-988-0072
Автомобили		Восстановление бровей @yuliuafineart	873-355-4734
Kanata Ford	kanataford.com	Парикмахер	613-656-7289
DM Auto	dmautosales.ca	Sugaring&Waxing	819-328-1125
Kanata Toyota		Маникюр Ксения	@ksenianeils_ottawa
Forward Auto		Маникюр и педикюр	@happy.manicuree
Ремонт		Магазины и кафе	
Ремонт appliances	613-880-8150	Duke Fine Foods	613-978-3646
Ремонт кондиционеров, газовых приборов	819-580-7879	Stolichni Deli	613-828-4163
Ремонт appliances	613-898-0054	Lakomka Deli	613-596-4666
Электрик	613-698-5869	Zakuska Market and Deli	613-668-7335
Ремонт и реконструкция подвалов	613-879-9108	Cheer Me Up!	613-596-0404
Interlocking deck patio	613-518-2511	Ottawa Perogies	613-321-0734
Установка и ремонт заборов	613-619-5650		
Машинная вышивка	613-298-0418		

Прочее

Иммиграционный консультант	@immigrant.today
Помощь психолога	613-263-4557
Школа автовождения	613-220-0179
Трансформационные игры	613-255-1586
Организация праздников PartyJoy	343-575-6156
Сертифицированные переводы	613-305-2663

Приглашаем в Facebook группу “Оттавский Теремок”

чтобы быть в курсе мероприятий, праздников, концертов и новостей нашего сообщества. группа объединяет людей, проживающих в Оттаве, Гатино и окрестностях. Мы создаем удобное пространство для общения, дружбы и обмена опытом.



Будь Здоров!

BE HEALTHY!

Секреты арганового масла

Аргановое масло, добываемое из плодов марокканского арганового дерева, ценится за свои уникальные питательные и восстанавливающие свойства для кожи и волос. Оно содержит витамины, жирные кислоты и антиоксиданты, делая его идеальным для всех типов кожи и волос. Продукция компании BeautyNut отличается тем, что их масло является 100% чистым, и не тестируется на животных. Минимальная обработка арганового масла гарантирует сохранение его природного состава. Эффективное увлажнение, питание и омоложение – основные свойства арганового масла. Антиоксиданты, в большом количестве содержащиеся в аргановом масле, борются со свободными радикалами, уменьшая такие признаки старения, как мелкие морщины и тусклость кожи. Регулярное использование масла способствует регенерации клеток, уменьшает морщины и восстанавливает поврежденные волосы. Если вы хотите иметь роскошные волосы, аргановое масло – ваш лучший помощник! Откройте для себя магию арганового масла и узнайте секреты сияющей кожи, роскошных волос и более устойчивого режима красоты.

Рубрика Будь Здоров! подготовлена нами в сотрудничестве с глянцевым журналом BeHealthy! По вопросам размещения ваших материалов и рекламы в журнале звоните:

416-826-1601 или **561-814-8472** (WhatsApp)



Салат с рукколой и креветками

Ингредиенты (на 2 порции):
Руккола – 80 г
Креветки – 120 г
Помидоры черри – 100 г
Чеснок – 1 зуб.
Оливковое масло – 50 мл
Лимон – 0.5 шт.
Базилик – 3 веточки
Соль – 1 щепотка

Приготовление:

Промойте рукколу, разморозьте креветки. Очистите креветки, нарежьте чеснок, выдавите сок из лимона. Обжарьте чеснок в 20 мл оливкового масла, добавьте креветки и половину лимонного сока. Готовьте 1 минуту. В блендере взбейте базилик, оставшийся лимонный сок, масло и соль. Выложите рукколу, нарезанные помидоры черри и креветки в тарелку. Полейте соусом и подавайте. Приятного аппетита!



Детский уголок

Отгадай загадку

Кто грызёт на ветке шишку?

Ну, конечно, это...

С пальмы вниз, на пальму снова
Ловко прыгает...

Простой вопрос для малышей:
Кого боится кот?...

Мышь считает дырки в сыре:
Три плюс две - всего...

Мимо улья проходил
Косолапый...

Раскрась картинку



Ответы: Бегля, Обезьяна, Собака, Пятачок, Медведь.

Universe DanceArt Studio

Если вы живете в Оттаве и любите искусство танца, Universe DanceArt Studio — для вас. Занятия в студии всегда проходят легко и увлекательно, а тематические вечеринки — это замечательное развлечение для детей и взрослых! Это место сочетает в себе 3 вещи:

- танцевальную студию
- художественную студию
- веселое место для детей и взрослых

Universe DanceArt

Основателями студии являются Евгений и Наталья Филатовы, профессиональные танцоры и преподаватели танцев, завоевавшие медали на нескольких международных танцевальных соревнованиях. За свою карьеру они обучили более 2 000 танцоров всех возрастов и также с радостью обучат вас.

Программа для детей:

- балльные танцы
- первые шаги в танце
- хип-хоп
- современные танцы
- искусство и ремесло

Программа для взрослых:

- балльные и латиноамериканские танцы
- соло в латиноамериканских танцах для женщин
- сальса и бачата

udanceart.ca 613-700-0745 info@udanceart.ca



Иммиграционный Консультант Иванна Павленко

Консультации и помощь с иммиграцией, оформлением виз, спонсорством и получением статуса ‘Постоянный резидент’ для украинцев и израильтян в Канаде

https://immigrant.today



Для работы в летних лагерях при школах в Канате и в Непине со 2 июля по 2 августа мы ищем творческих, энергичных учителей с опытом работы в школе или в кружках, лагерях, студиях и т.п. Звоните:

613-866-0705 rodnikottawa.ca

Trident - надежные виниловые заборы в Оттаве

Компания Trident заслужила репутацию надежного установщика виниловых заборов в Оттаве. Известная своим дружелюбным подходом, компания устанавливает высококачественные заборы, способные устоять перед испытаниями времени и климата. Заборы, установленные Trident гарантируют не только приватность и безопасность, но и эстетическое удовольствие от их внешнего вида. Квалифицированные работники компании, отличающиеся надежностью и профессионализмом, всегда готовы предложить лучшее решение для каждого клиента. Выбирая Trident, вы выбираете спокойствие и уверенность.



613-619-5650

Info@trident-fencing.ca
www.trident-fencing.ca

Корейская косметика Atomy

Если не знаете, что купить для себя, подарить друзьям, предлагаю большой ассортимент продукции Южно-Корейской компании Атоми. Здесь вы найдете продукцию как для женщин, так и для мужчин. Богатый ассортимент товара. За подробной информацией обращайтесь к Мелании. Отличное качество. Доступная цена. **613-617-3788**

