

Диагностика и лечение в Мексике

В холодные зимние вечера многие мечтают о солнце и теплом море. Мексика, с её живописными пляжами, богатой историей и яркой культурой, является любимым направлением отдыха для канадцев. Особой популярностью пользуются Ривьера Майя и Канкун. Мексика также привлекает туристов своей доступной и качественной медициной. Страна признана лидером в области медицинского туризма благодаря низким ценам при высоком уровне лечения. Здесь можно быстро получить медицинскую помощь, в том числе в таких областях, как стоматология, бариатрические операции, ортопедическая хирургия, офтальмология и кардиохирургия. Кроме того, в Мексике доступны экспериментальные методы лечения, включая стволовые клетки и альтернативную медицину. Пластическая хирургия также востребована в Мексике, где популярны процедуры абдоминопластики, липосакции и лицевые подтяжки. Страна входит в пятерку мировых лидеров в этой области и стремится к первенству. Одна из наиболее сильных областей онкологии в Мексике – паллиативное лечение рака на поздних стадиях. Мексика демонстрирует один из самых лучших показателей в этой области. Этой зимой у вас есть возможность не просто вырваться из зимних холодов, но и совместить отдых с получением качественной медицинской или косметологической помощи.



Дуэт "Белый Рояль" (Торонто)
Татьяна Дрейзис и Михаил Овсицер

в программе

Человеческая речь
в изложении нежных нот

Сыграем в "классики"?
Классика бардовской песни,
джаза и композиторы-классики
в одной программе

ОТТАВА, 10 февраля



Букеты и композиции из мыла

- изящный оригинальный подарок на День Св. Валентина, который отлично подойдет как подарок близкому человеку, так и для дизайнерского украшения интерьера!

343-202-7351 Надежда

Магазин-кофейня **Cheer me up!** будет рада сделать торты, десерты и другие сладости из натуральных продуктов для любого праздника. 2039 Robertson Road, Unit 8

613-596-0404
info@cheerme.ca



Летний лагерь 2024 в Канате!

Летний лагерь 2024 в Канате предлагает детям погружение в мир приключений, знаний и веселья. Программы включают: "Волшебный мир деревьев" (2-5 июля), где дети изучат разные виды деревьев; "Город Детей" (8-12 июля) - бизнес-игра; "Цирк" (15-19 июля) с подготовкой циркового представления; "Великолепная пятерка" (22-26 июля) - знакомство с выдающимися личностями; "Ералаш" (29 июля - 2 августа) - съемка видео; "Шаро Бум-Бум" (6-9 августа) - игры с мячами и шарами; "Театр" (12-16 августа) - подготовка спектакля.

Предварительная регистрация обязательна.
Стоимость: 270-275 долларов за неделю, 215-220 долларов за 4 дня. Контакты:
info@udanceart.ca, 613-700-0743

для детей 5-12 лет

АРТ-КАНИКУЛЫ!

Летний лагерь в Оттаве 2024г.

2-5 июля Волшебный мир деревьев
8-12 июля Город Детей
15-19 июля Цирк
22-26 июля Великолепная пятерка
29-2 июля Ералаш
6-9 августа Шаро Бум-Бум
12-16 августа Театр

Info@udanceart.ca 613-700-0743 www.udanceart.ca

Для работы в летних лагерях при школах в Непин и в Канате 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

РАБОТА

в летнем школьном лагере

Гороскоп на период 20 января - 18 февраля: Водолей

Февраль 2024 обещает быть месяцем интенсивных перемен. Ваши уникальные идеи и творческий подход помогут вам выделиться в профессиональной сфере. В личных отношениях ждите неожиданных, но приятных сюрпризов. Не бойтесь экспериментировать и пробовать новое – это время для самореализации. Финансово будьте осторожны с рискованными вложениями. Здоровье останется стабильным, если вы соблюдаете баланс между активностью и отдыхом. Ваш ключ к успеху – гибкость и адаптивность. Помните, что иногда лучшие возможности приходят из самых неожиданных источников.



Живой уголок

Хомячки - лучшие домашние питомцы

Хомячки - идеальные питомцы для современного человека. Маленькие и очаровательные, они не требуют много места и легки в уходе. Их милые привычки и игривое поведение доставляют радость и снимают стресс. При правильном уходе хомячки здоровы и могут жить до трех лет. Они также идеальны для обучения детей ответственности. К тому же, наблюдение за их повседневной жизнью - это увлекательное занятие. Выбирая хомячка в качестве питомца, вы получаете не только друга, но и источник радости.





Январь 2024

Здравствуйте друзья! Мы рады представить вашему вниманию очередной выпуск газеты сообщества Оттавы и Гатино. Здесь вы найдете много интересной и полезной информации. Вы можете подать публикацию, статью, или объявление позвонив: **613-203-7637** или послав email: **elenareinfo@gmail.com**

Израильтян ждут в Канаде! Бесплатные разрешения на работу и учебу:
Иванна и Алекс Павленко

Канада открывает свои двери для жителей Израиля, пострадавших от атак Хамаса 7 октября 2023 года, предлагая им уникальные возможности для работы и обучения. Это предложение относится к тем, кто переехал в Канаду после указанной даты, и включает в себя следующие преимущества:

- **Разрешение на работу на 3 года:** Канада предоставляет возможность получить рабочее разрешение на срок до трех лет, что позволит израильтянам не только легализовать свое пребывание, но и вести профессиональную деятельность.
- **Бесплатное разрешение на учебу до окончания курса:** Студенты из Израиля могут воспользоваться возможностью получить образование в Канаде, при этом экономя на расходах, связанных с подачей заявки на учебное разрешение.
- **Условия для туристов:** Даже туристы, временно находящиеся в Канаде, могут подать заявку на пребывание, учебу или работу в стране.
- **Возможность остаться в Канаде** для тех, кто уехал из Израиля после 7 октября: Даже если вы не являетесь гражданином Израиля, но покинули страну после указанной даты и имеете родственников в Канаде, вы можете претендовать на право остаться в стране. Компания "Immigrant Today" готова оказать профессиональную помощь в оформлении необходимых документов для упрощения процесса иммиграции. Мы предлагаем консультации и поддержку на всех этапах, чтобы обеспечить комфортный переход и адаптацию в Канаде. Канада стремится поддержать тех, кто пострадал от конфликтов и ищет новые возможности для жизни, работы и обучения. Эти исключительные условия свидетельствуют о гуманитарной позиции Канады и её открытости перед лицом международных вызовов. Больше информации вы найдете на Веб сайте компании:





предлагаем консультации и поддержку на всех этапах, чтобы обеспечить комфортный переход и адаптацию в Канаде. Канада стремится поддержать тех, кто пострадал от конфликтов и ищет новые возможности для жизни, работы и обучения. Эти исключительные условия свидетельствуют о гуманитарной позиции Канады и её открытости перед лицом международных вызовов. Больше информации вы найдете на Веб сайте компании:

https://immigrant.today

Лев Голберг
real estate broker
514 889 3595

От Гатино до Монреаля:
houses, chalet, multiplexes

100% защита ваших интересов

Недвижимость в Квебеке - ваш выбор будущего

В последнее время рынок недвижимости Квебека привлекает все больше внимания у жителей Оттавы. И есть на это несколько весомых причин. Одной из главных является возможность значительно сэкономить на покупке жилья. Ведь не секрет, что цены на недвижимость в некоторых районах Квебека, расположенных всего в 30 минутах езды от центра Оттавы, значительно ниже, что делает переезд в эти уютные и живописные места не только привлекательным, но и экономически выгодным решением. Рассмотрим, к примеру, такие места, как Val-des-Monts, Chellsea, Cantley, Wakefield. Эти города славятся своей красотой, чистой водой и близостью к природе. Представьте себе умиротворение, которое приносят встречи с дикой природой - оленями, бобрами, дикобразами, черепахами - которые здесь совершенно не боятся человека. Чистые проточные воды озер обильны разнообразной рыбой, а главное - здесь не перенаселено, что создает идеальные условия для спокойной и размеренной жизни. Важным фактом является то, что за стоимость двух-трехбедрумного кондо в Оттаве или даже однобедрумного в Торонто, здесь можно приобрести дом с видом на озеро и несколькими акрами земли. Многие, кто раньше проживал в Оттаве, уже сделали выбор в пользу недвижимости в этих районах и, по их отзывам, остались весьма довольны таким решением. Интересно, что, несмотря на то, что это Квебек, большинство местных жителей говорят по-английски, а дорога до центра Оттавы часто занимает менее получаса - быстрее, чем из Канаты. Все эти преимущества могут стать вам доступны благодаря услугам опытного агента по недвижимости Льва Голберга. Он специализируется на помощи в приобретении недвижимости не только в Монреале и Гатино, но и в других живописных уголках Квебека, таких как Val-des-Monts, Chellsea, Cantley, L'Ange-Gardien, Montebello, Mont-Tremblant. Цены на отдельные дома в этих районах варьируются от \$350,000 до \$500,000, что делает их доступными для широкого круга покупателей. К тому же, помимо живописных пейзажей, эти города предлагают развитую инфраструктуру, наличие учебных заведений и возможность получения вашими детьми образования на двух языках. Цены на жилье и инвестиционную недвижимость здесь в полтора, а иногда и в два раза ниже, чем в столице. Это идеальный вариант для тех, кто желает улучшить свои жилищные условия, не жертвуя при этом качеством жизни. Ведь переезд в Квебек с Львом Голбергом - это не просто покупка дома, это инвестиция в ваше будущее и будущее вашей семьи. Обращайтесь! Лев Голберг, ваш брокер от Гатино до Монреаля.



Куда обратиться, если у вас шум в ушах?

(клиника аудиологии Ottawa Hears)

В современном мире, полном звуков, сохранение и улучшение слуха становится все более важным для качества жизни каждого. Клиника аудиологии “Ottawa Hears”, расположенная в Канате, предлагает комплексный подход к уходу за слухом для всей семьи. Наша миссия - обеспечить каждому клиенту индивидуальное внимание и высококлассную помощь в борьбе с проблемами слуха.



Профилактика и лечение тиннитуса: Тиннитус – это не просто неприятное ощущение звона в ухе, это состояние, которое может значительно повлиять на вашу повседневную жизнь и благополучие. Почти 90% случаев тиннитуса является следствием снижения слуха, даже незначительного. “Ottawa Hears” специализируется на диагностировании и лечении этого распространенного заболевания, предлагая индивидуальные решения, способные улучшить качество вашей жизни. Звон в ухе совсем не так безобиден, как принято считать. Он приводит к стрессу, депрессиям, бессонице, беспокойству, раздражительности и проблемам с концентрацией внимания.

Оценка слуха и помощь при ухудшении слуха: Потеря слуха может произойти по разным причинам, но мы здесь, чтобы помочь вам восстановить утраченные возможности. Наш квалифицированный аудиолог проведет полную оценку вашего слуха и предложит наилучшие варианты лечения, адаптированные к вашим индивидуальным потребностям.

Индивидуальный подбор и настройка слуховых аппаратов: Мы понимаем, что каждый клиент уникален, и потому предлагаем широкий выбор современных слуховых аппаратов, а также их точную настройку под индивидуальные особенности каждого клиента. Наши современные устройства не только обеспечивают четкое восприятие звуков, но и помогают справиться с тиннитусом, улучшая общее качество жизни. Мы не ассоциированы ни одним производителем слуховых аппаратов и поэтому выберем лучший именно для вас вариант.

Теле-аудиология для удобства онлайн-консультаций: В эпоху цифровых технологий мы предлагаем нашим клиентам возможность получать качественные аудиологические услуги не выходя из дома. Наши онлайн-консультации обеспечивают удобство и доступность услуг, где бы вы ни находились.

Почему Ottawa Hears? В нашей клинике мы используем только самые современные методы и подходы в лечении и профилактике проблем со слухом. Наши специалисты постоянно повышают свою квалификацию, чтобы предлагать вам самые эффективные решения. Мы гордимся тем, что наши пациенты доверяют нам самое ценное – их слух и качество жизни.



Наш аудиолог Женя владеет несколькими языками, включая английский, французский, украинский и русский, что обеспечивает комфортное общение с пациентами. Многие из наших услуг покрываются страховыми программами, включая Программу пособий на слуховые аппараты Онтарио, программы для Ветеранов и многие другие.

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

Снег

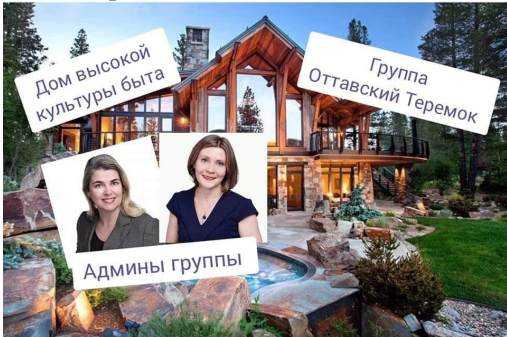
Опять зима в наш дом стучится,
Где греют души снежных муз.
И слышен голос звёздной птицы,
И ветра сумеречный блюз.

Его холодное дыханье
На крыльях белоснежных строк...
И снег, уставший от скитания,
Что падает у наших ног...

Text Copyright © Раиса Галите



Приглашаем присоединиться к Facebook группе “Оттавский Теремок” чтобы быть в курсе мероприятий, праздников, концертов и новостей нашего сообщества. группа объединяет людей, проживающих в Оттаве, Гатино и окрестностях и приехавших из стран бывшего СССР. Мы обсуждаем широкий круг тем, включая жилье, здоровье, детские сады, школы, и многое другое. В группе делятся новостями и поддерживают обсуждения тем, затрагивающих наше сообщество. Мы создаем удобное пространство для общения, дружбы и обмена опытом.



Будь здоров! - Лучшие зимние продукты

Зима — не только сезон холодов и инфекций, но и время, когда можно укрепить здоровье с помощью правильного питания. Важную роль в этом играют зимние продукты, способствующие укреплению иммунной системы. Вот список наиболее полезных из них:

Гранат — настоящий кладезь витаминов В, фолиевой кислоты и антиоксидантов. Он предотвращает развитие некоторых видов рака и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Важно помнить о мерах предосторожности: разбавляйте свежесжатый сок водой и пейте через трубочку, чтобы защитить эмаль зубов.

Киви — отличный источник витаминов А, С, К, клетчатки и калия. Он способствует укреплению иммунитета, поддержке сердца и зрения.

Брюссельская капуста — насыщена клетчаткой, калием, витаминами А, С, К. Она улучшает иммунную систему и обладает противовоспалительными свойствами. Множество способов приготовления делают ее отличным выбором для разнообразия зимнего меню.

Цитрусовые — грейпфруты, апельсины, мандарины, лаймы и лимоны богаты витамином С, калием, фолиевой кислотой. Они не только вкусны, но и обладают противораковыми свойствами благодаря высокому содержанию флавоноидов.

Хурма — источник витаминов А, С, В, а также йода, железа, кальция и других микроэлементов. Она помогает в профилактике авитаминоза и железодефицитной анемии, укрепляет сердце и сосуды.

Корица — содержит антибактериальные и противовоспалительные вещества, кальций, марганец, волокно, железо и антиоксиданты. Она укрепляет иммунную систему и полезна для сердца и мозга.

Бобовые — богаты белком, волокном, железом, цинком, кальцием, витаминами группы В. Они снижают риск развития рака и болезней сердца.

Эти продукты не только укрепляют иммунитет, но и добавляют разнообразие в зимний рацион, делая его вкусным и полезным. *Рубрика Будь Здоров! подготовлена нами в сотрудничестве с гляцевым журналом BeHealthy! который распространяется в Торонто, Оттаве и Гатино. По вопросам размещения ваших материалов и рекламы в журнале звоните:*

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



Детский уголок

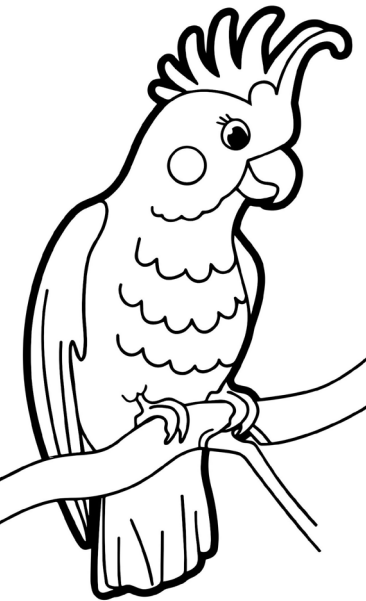
Отгадай загадку

Течет-течет — Не вытечет,
Бежит-бежит — Не выбежит
(Река)

Каких камней нет ни в одном море?
(Сухих)

Две сестрицы друг за другом
Пробегают круг за кругом:
Коротышка — только раз,
Та, что выше — каждый час.
(Стрелки часов)

Гладит всё, чего касается,
А дотронешься — кусается.
(Утюг)



Раскрась картинку

DM Auto – Ваш Надежный Партнер на Рынке Подержанных Автомобилей!



Опыт и Качество: Более 10 лет на рынке! Мы знаем все о продаже и обслуживании автомобилей. Ваш автомобильный эксперт в Оттаве и Гатино!
Огромный выбор Автомобилей: Откройте для себя идеальный автомобиль по доступной цене. У нас широкий выбор качественных подержанных автомобилей.
Сервис и Доверие: Наши клиенты - наша гордость. Мы предлагаем высококлассное

обслуживание каждому клиенту.

Финансирование для Всех: У нас есть эксклюзивные варианты финансирования для каждого клиента. Мы гарантируем финансирование для всех!

Особые Предложения: Наши лучшие автомобили неизбежно привлекают внимание. Регулярно обновляемые выгодные предложения - ваш шанс найти что-то особенное. Но не медлите, возможно, ваш идеальный автомобиль уже ждет своего покупателя! **DM Auto – Ваш Выбор №1** в Оттаве для Покупки Подержанных Автомобилей! Приезжайте и убедитесь сами!

www.dmautosales.ca

Адрес: 4603 BANK Street, Unit 1A



Покупка недвижимости для инвестиции

В современном мире, где экономическая стабильность играет ключевую роль, многие из нас ищут надежные способы инвестиций и сохранения своих накоплений. Одним из таких проверенных и выгодных вариантов является покупка недвижимости в Оттаве, особенно с учетом ее растущего в долгой перспективе рынка, временного снижения цен и постоянного устойчивого спроса на аренду жилья.

Многие из рассматривают такую возможность, как приобретение домов с уже проживающими в них арендаторами.

Это не только обеспечит вас стабильным пассивным доходом, но и избавит от хлопот поиска надежных квартирантов. К тому же, инвестиция в такую недвижимость - это разумное и долгосрочное вложение средств. В процессе выбора и покупки такой недвижимости важно тщательно оценить состояние объекта, затраты на его обслуживание, а также удостовериться в надежности договорных отношений с арендаторами и их историей платежей.

Рекомендую перед совершением такой важной покупки обратиться к профессиональному специалисту.

Not intended to solicit properties already listed for sale and clients currently under contract

Холодец из говяжьих/свиных ножек

Холодец — идеальное зимнее блюдо, богатое белками, витаминами В и микроэлементами (железо, магний, калий). Вот простой рецепт: Подготовьте говяжьи/свиные ноги, лук, морковь, петрушку. Ножки и овощи положите в кастрюлю, добавьте лавровый лист и перец, залейте холодной водой. Варите на умеренном огне 6-7 часов. Снимите жир, выньте лавровый лист, процедите бульон. Мясо отделите от костей, мелко нарежьте. Смешайте мясо с бульоном и посолите. Разлейте по формам, охладите в холодильнике до застывания. Подавайте холодец с хреном и наслаждайтесь вкусом! Приятного аппетита!

