



Ottawa • Gatineau

Меридиан

Canada Canada «This project is funded [in part] by the Government of Canada»

published by Meridian Press

четверг 21 декабря 2023 Тел.: (613)400-3268 e-mail: meridianpress15@gmail.com



*Дорогие читатели!
С наступающим вас Новым годом!
Пусть грядущий год
принесет вам удачу!
Пусть его наступление
ознаменуется началом
чего-то нового и важного.
Желаем вам стабильности
во всех делах, успеха во всех
начинаниях и благополучия
в любой сфере жизни!*

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ПРИНЦ ГАРРИ ВПЕРВЫЕ ВЫИГРАЛ СУД ПРОТИВ БУЛЬВАРНЫХ ГАЗЕТ
▲ 2 СТР.

ПЛАН СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ СТРАХОВКИ НАЧНЕТ ДЕЙСТВОВАТЬ В 2024 ГОДУ
▲ 3 СТР.

ГРАВЕЛЛЕ: ПОТЕНЦИАЛ СТРАНЫ УКРЕПИЛ ПРИТОК НОВЫХ ИММИГРАНТОВ
▲ 4 СТР.

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К УСПЕХУ
▲ 5 СТР.

НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ МИРА САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ
▲ 6 СТР.

С ЮБИЛЕЕМ, ДОРОГОЙ 'ЩЕЛКУНЧИК'!
▲ 7 СТР.

В НАШЕМ ПОЛКУ ПРИБЫЛО
▲ 8 СТР.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ: ТОП-5 САМЫХ СИЛЬНОДЕЙСТВУЮЩИХ
▲ 10 СТР.

УРОКИ ВОЖДЕНИЯ DRIVING TRAINING



- MTO Certified School.
Offering BDE course FOR 599+HST
- Обучаем уверенному и безопасному вождению новичков
- Подготовка к экзамену опытных водителей Любой уровень! Экзамен - быстро!
- Сертификат понижающий страховку

613-808-1353

СИМА МЫСЛИ ОТТАВА

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ВИКТОРИНА В ДОМАШНЕМ

ОТКРЫТИЕ СЕЗОНА 2024

7 ЯНВАРЯ (ВС) 6 PM

Marconi Center
1026 Baseline Rd

Erikson LAW FIRM

info@eriksonlaw.ca
613-692-5885
www.eriksonlaw.ca

Real Estate Law, Family Law & Tax Law

- НЕДВИЖИМОСТЬ/ REAL ESTATE LAW
Покупка / продажа / рефинансирование
Оформление ссуд / mortgages
- СЕМЕЙНОЕ ПРАВО/ FAMILY LAW
Разводы
Алименты
Опекунство
Раздел имущества
Брачные контракты
Separation agreements
- НАЛОГОВОЕ ПРАВО/ TAX LAW
- НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ
NOTARY SERVICES

Valentin Erikson
Barrister & Solicitor,
Notary Public

Наши офисы: Ottawa, Kanata, Nepean, Manotick

НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ
ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ

OLGA BALAUR
REAL ESTATE BROKER

CELL: 613-400-3268 OFFICE: 613-369-5199

«ИСТОРИЧЕСКИЙ СУД»

Принц Гарри впервые выиграл суд против бульварных газет

Принц Гарри частично выиграл инициированное им дело против британского таблоида Daily Mirror, в котором речь шла о взломе мобильных телефонов и других незаконных методах сбора информации о знаменитостях, применявшихся журналистами в прошлом.

В пятницу Высокий суд Лондона постановил, что мобильный телефон герцога Сассекского действительно был взломан сотрудниками Daily Mirror и других газет, издающихся

медиахолдингом Mirror Group (MGN). Истцу присудили компенсацию в размере 140,6 тысяч фунтов стерлингов (около 180 тыс. долларов США). MGN принесла свои



извинения, признав свои «исторические правонарушения». Адвокат принца Гарри Дэвид Шерборн заявил, что теперь финансовые регуляторы и полиция должны предъявить издателям обви-

нения. По его словам, в ходе разбирательства были раскрыты шокирующие масштабы «системного и ужасающего поведения», о которых явно знали руководители MGN.

Анастасия Чупина

НОБЕЛЕВСКАЯ ПРЕМИЯ

Ученому из России вручили Нобелевскую премию по химии

10 декабря Нобелевскую премию по химии вручили «за разработку метода создания квантовых точек».

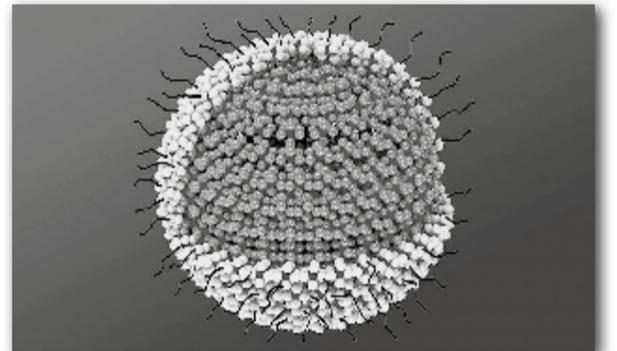
Почти 70 лет ни один химик из СССР и России не получал Нобелевскую премию в этой дисциплине. Трое исследователей, работающих в различных университетах США, совместно 10 декабря получили Нобелевскую премию по химии «за открытие квантовых точек». Победителями стали Мунги Бавенди, Луи Брус, также работающий в американском университете россиянин Алексей Екимов. Впервые за почти 70 лет престиж-

ная награда досталась представителю СССР/России. Об этом стало известно 4 октября.

Квантовые точки допустимо использовать в качестве своего рода инструмента для преобразования света в цвет. Благодаря квантовым точкам новый тип материала фактически нашел применение во многих сферах. Возможность влиять на свойства материала исключительно за счет его размера — вот что делает эти структуры такими интересными.

Теперь можно просто указать материал, «отрегулировать его размер по желанию и изменить цвет».

Яна Б



ПРОБЛЕМЫ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ВОЗДУХА

В Дубае прошел глобальный климатический съезд

Глобальный климатический съезд в Дубае официально завершился в жанре фэнтези. К 2025 году человечество должно выйти на пик выбросов двуоксида углерода и перейти к их сокращению, а к 2050 году достичь net-zero.



Большинство делегатов COP28 наверняка понимают, что эти обещания невыполнимы, как и все прежние всемирно-климатические планы. Но ни в 2025, ни в 2050 году никому из делегатов не придется отвечать за свои обещания, и поэтому они чувствуют себя гордыми от причастности к свершениям.

Чтобы перейти к сокращению выбросов уже через два года, требуется абсолютно нереальное: мгновенно декарбонизировать все виды индустрии, транспорт, энергетику, жилье и все прочее. Есть и другой вариант: остановить рождаемость, свернуть процветание развитых стран и прекратить развитие развивающихся. Это более осуществимо, поскольку климатическая, да и вообще вся господствующая ныне идеология строится на чисто марксистском обещании разрушить всё до основания, чтобы построить лучше.

Анастасия Чупина

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗЕСНЫХ СИТУАЦИЯХ	
<p>МАРИАННА ШТУРМАН Ph.D., R.P., CCC</p> <p>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.</p>	<p><i>Обращайтесь ко мне:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -если вы испытываете тревогу, страх, депрессию, подозрение, бессонницу, кошмары, или навязчивые воспоминания - если вы переживаете утрату близкого человека, разрыв отношений (развод), увольнение, или другие потери - если вам нужна поддержка при адаптации к новой культуре или при подаче заявки на статус беженца <p>Или</p> <ul style="list-style-type: none"> -если у вас появились сложности в отношениях в семье, на работе или в социуме.
<p><i>Жизнь порой бывает сложной, но помните: вы не одни.</i></p> <p>ВМЕСТЕ МЫ НАЙДЕМ ВЫХОД</p> <p><i>Я помогу справиться с тяжелыми чувствами и вернуть радость жизни.</i></p>	
<p>Звоните или пишите: буду рада помочь. Телефон: 613-263-4557 E-mail: mashurman@gmail.com Адрес: 317 Catherine St. (at Lyon St.) Мой сервис покрывается разными страховками</p>	

26 НОЯБРЬ 2023 ГОДА ЗАЯВЛЕНИЕ ЧЛЕНОВ NERMCC

ЗАЯВЛЕНИЕ ГЕНЕРАЛЬНОЙ АССАМБЛЕИ НАЦИОНАЛЬНОГО СОВЕТА ПО ЭТНИЧЕСКОЙ ПРЕССЕ И СМИ КАНАДЫ ОТНОСИТЕЛЬНО МИРОВЫХ КОНФЛИКТОВ

НОЯБРЬ 2023 ГОДА

Национальный совет по этнической прессе и средствам массовой информации Канады (NERMCC) — это организация, членами которой являются журналисты и издатели газет на более чем 75 языках, а также продюсеры теле- и радиопрограмм, информирующие и обслуживающие не англоязычные или франкоязычные сообщества по всей Канаде, и имеющие свои корни по всему миру. Мы работаем вместе, делимся идеями и уважаем мнение и культуру друг друга, считая наше разнообразие нашим преимуществом.

когда наши соотечественники-канадцы разного этнического происхождения настраивают свои аудитории друг против друга только из-за этнического и культурного происхождения.

По всем вышеперечисленным причинам мы призываем всех канадцев помнить, что эта страна является безопасным убежищем для жертв многочисленных мировых конфликтов и что мы работаем вместе и строим это уникальное сообщество, в котором люди, принадлежащие к более чем 200 этническим культурным группам, живут в мире, достоинстве и уважении друг к другу, несмотря на наши различия. Давайте не будем разрушать этот мир и гармонию и продолжим уважать наши канадские ценности. Давайте сосредоточимся на помощи нуждающимся, где бы они ни находились, и не позволим себе поддаваться какой-либо форме насилия или агрессии по отношению друг к другу.

Мы призываем наших соотечественников помнить, что мы не должны допускать, чтобы войны и конфликты в других местах наносили ущерб нашей общественной структуре здесь, в Канаде, где мы все сестры и братья, живущие ценностями, которые мы обязались уважать, когда давали присягу гражданства. Пожалуйста, оставайтесь людьми, канадцами и уважайте нашу Конституцию, посвященную правам человека.

Мы, члены NERMCC, глубоко обеспокоены сегодняшними войнами и конфликтами в мире, особенно в Израиле и секторе Газа, а также в Украине и во всех других частях мира. Нас беспокоит и причиняет боль видеть человеческие жертвы и человеческие трагедии, которые они вызывают. Мы также скорбим, узнав о десятках наших коллег-журналистов, которые погибли при выполнении своей профессиональной миссии по освещению и информированию международной общественности об этих трагических событиях.

Как граждане нашей страны - Канады, много-культурной и много-этнической мозаики, мы также глубоко обеспокоены случаями насилия,



СТРАХОВКА

План стоматологической страховки начнет действовать в 2024 году

Опасаясь сокрушительного поражения на будущих выборах, правительство Трюдо сделало шаг навстречу НДП, своему партнеру по сделке о поддержке на голосованиях в парламенте.

Новый федеральный план стоматологической страховки, принятие которого было главным условием лояльности НДП либералам, начнет поэтапно действовать в течение 2024 года.

И хотя первые заявки на участие в нем будут рассматриваться только в мае, объявить об этом решили как можно раньше.

Первыми уже на следующей неделе смогут подать свои заявления пожилые люди старше 87 лет, но пройдут месяцы, прежде чем они окажутся в кресле дантиста.

По условиям сделки, новый бенефит ориентирован прежде всего на людей с низким и средним доходом, не имеющих частной страховки.

В мае 2024-го доступ постепенно распространится на 65-летних, соответствующих критериям, затем детей в возрасте до 18 лет и инвалидов.

Как обещает правительство, в 2025 году все канадцы смогут получить эту страховку, которая должна охватить \$9 млн. человек, и обойдется в \$13 млрд. за первые пять лет.

Однако претендовать на нее смогут лишь те, чей совокупный семейный доход не превысит \$90.000 в год, в соответствии с налоговой декларацией.

Анастасия Чупина

ОПРОС

Канадцы планируют сэкономить на продуктах питания за счет сокращения пищевых отходов

В связи с ожидаемым ростом расходов на продукты питания канадцы рассматривают способы сокращения пищевых отходов, говорится в новом отчете Лаборатории аналитики агропродовольственного сектора при Университете Далхаузи.

В отчете, основанном на результатах опроса 5 000 взрослых канадцев, проведенного в этом году в рамках программы New Year's Food Resolution Surve, рассматриваются способы, с помощью которых люди планируют решать вопросы питания в новом

году. Неудивительно, ведь 80,3% канадцев ожидают, что в новом году цены на продукты питания вырастут.

По данным совета, в 2022 году среднестатистическая семья ежегодно выбрасывает 140 килограммов продуктов питания. Яна Б



БЕЗОПАСНОСТЬ

На усиление мер безопасности выделен специальный грант в \$20,5 млн.

Правительство провинции выделило специальный грант в размере \$20,5 млн. на усиление мер безопасности и предупреждения случаев антисемитизма и исламофобии.

Общины, религиозные и культурные организации получают дополнительное финансирование для того, чтобы укрепить безопасность своих членов.

“Рост проявлений ненависти, который мы видим в последние недели, абсолютно неприемлем и не должен иметь место в Онтарио, - заявил Майкл Форд, министр по делам гражданства и мультикультурализма. - Мы твердо под-

держиваем мусульманскую и еврейскую общины провинции, и продолжим работать с ними и всеми религиозными и культурными группами”.

Мечети и синагоги, а также религиозные школы получают до \$20.000 для усиления защиты от инцидентов на почве ненависти, включая оскорбительные граффити и вандализм.

Грант можно будет использовать для найма дополнительных охранников и ремонта зданий.

Накануне шеф полиции Торонто Майрон Демкив назвал рост преступности на почве ненависти после 7 октября “тревожным трендом”.

Юрий Натчетой

ПЛАСТИК

Правительство Онтарио уже выделило на постройку школ около \$15 млрд. сроком на 10 лет

Строительство новой школы в Онтарио занимает, как правило, от 4 до 7 лет, что является слишком долгим сроком, с учетом темпов роста населения.

Об этом заявил министр образования провинции Стивен Лечче в ходе презентации нового процесса, который позволит сократить это время наполовину.

По его словам, стратегия включает стандартизированный дизайн новых школ, сокращение времени проектирования и ускоряет получение всех необходимых разрешений на застройку.

“Провинция будет отдавать приоритет тем проектам, которые находятся в стадии готовности к началу работ, - сказал Лечче, - предлагая реалистичную стоимость и временные рамки”.

Последний раз, подчеркнул министр, подобные преобразования имели место более десяти лет назад.



Министр образования провинции Стивен Лечче

Анастасия Чупина

КАРБОНОВЫЙ НАЛОГ

Опрос: “карбоновый” налог не имеет эффект в борьбе с изменением климата

Очередной опрос общественно-го мнения, проведенный Nanos Research, показал, что число канадцев, не верящих в то, что “карбоновый” налог имеет какой-то эффект в борьбе с изменением климата, слегка уменьшилось по сравнению с июлем, но остается достаточно высоким.

Из 1000 опрошенных между 30 ноября и 2 декабря, 46% считают это бессмысленным, хотя в июле таких было 53 процента.

Сторонников “карбоновых” поборов тем не менее прибавилось, хотя и незначительно, до 23 процентов от 15%.

Налог, который устанавливал цену за каждую тонну выбросов, эквивалентных углекислому газу, с целью снизить эмиссию, стал ключевым элементом платформы федерального правительства.

Но недавнее решение о временной отмене налога для тех, кто использует для отопления нефть и газ, дающее преимущество Западной Канаде, заставляет людей пересмотреть отношение к этой политике в целом.

Ситуацию усугубил объявленный либералами с трибуны международного саммита в Дубае план ускоренного ограничения выбросов, направленный в первую очередь, против нефтегазовой индустрии Альберты.

Мариана В



Ник Нанос, глава Nanos Research

ПРАВИЛА ТОРГОВЛИ

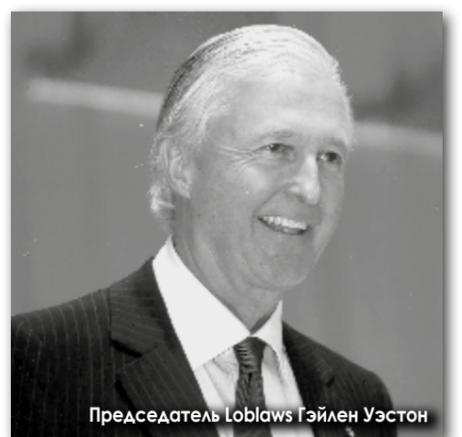
Гэйлен Уэстон: код правил торговли продуктами питания может замедлить процесс стабилизации

Руководство корпораций Loblaws и Walmart заявило, что не подпишется под кодексом правил торговли продуктами питания, разработанным правительством для урегулирования цен.

Выступая перед комитетом по сельскому хозяйству и питанию Палаты общин, председатель Loblaws Гэйлен Уэстон заявил о своих опасениях, что предлагаемый код может замедлить процесс стабилизации.

“В то время как принципы, изложенные в нынешней версии кода, впечатляют, это создает значительный риск более высоких цен и пустых полок, когда вы углубляетесь в детали, - сказал Уэстон. - Я боюсь, что на фоне нашего коллективного стремления обеспечить канадцам реальное облегчение цен на продукты, мы движемся к чему-то прямо противоположному, лишь потому, что это хорошо звучит”.

Генеральный директор Walmart Canada Гонзоло Гебара также заявил, что компания выразила сомнения по



Председатель Loblaws Гэйлен Уэстон

ряду позиций кода, которые “не способствуют созданию лучшего климата для производителей, распространителей и продавцов”.

“Мы не готовы это принять в данный момент,” - сказал Гебара.

Эти заявления стали ответом на призыв федерального и квебекского отраслевых министров ко всей индустрии продовольственной торговли подписать этот документ.

Анастасия Чупина

РЫНОК ТРУДА

Гравелле: потенциал страны укрепил приток новых иммигрантов

Заместитель управляющего Банком Канады Тони Гравелле заявил, что рекордный приток новых иммигрантов обеспечил прибавку рабочих рук на рынке труда и значительно укрепил потенциал страны.

Но с момента начала в 2015 году массовой иммиграции, объем свободного жилья для аренды или покупки начал интенсивно сокращаться.

«Когда в 2022-м количество вновь прибывших резко подскочило, - сказал Гравелле, - это серьезно обострило проблему, и сегодня свободного жилья в Канаде меньше, чем за всю историю».

То, что банк опять оставил



учетные ставки на прежнем уровне 5%, доказывает неготовность к понижениям, начала которых ожидали экономисты.

Вопреки ослаблению общего уровня инфляции в октябре в среднем до 3%, эта тенденция является неустойчивой.

И притом, что миллион вновь прибывших за год увеличил потребительские расходы населения, добавив к инфляции менее 0,1%, растущая стоимость строительства, выросла в октябре на 6,1%.

Анастасия Чупина

ЭКОНОМИКА

Канадская экономика сократилась из-за высоких уровней учетной ставки

В третьем квартале 2023 года канадская экономика сократилась из-за высоких уровней учетной ставки, удержавшись от сползания к рецессии, после существенного пересмотра цифр GDP за 2-й квартал.

По данным последнего отчета Statistics Canada, экономика застыла на 1,1% в годовом исчислении.

Федеральное агентство объясняет, что спад международного экспорта и замедлившееся накопление оборотных средств было частично компенсировано

ростом затрат правительства и вложениями в строительство. Что же касается пересмотра реального GDP за 2-й квартал, то экономические показатели выросли на 1,4%.

И хотя это уравнило потери в третьем квартале, экономисты единодушно заявляют, что тенденция ясна: состояние шаткое.

«В общем и в целом, экономика Канады переживает спад, пытаюсь хотя бы удержать голову над водой рецессии», - образно прокомментировал Дуглас Портер, главный экономист ВМО.

Юрий Б

ПРОГНОЗ

Согласно прогнозу риэлторской компании Re/Max, средняя цена на жилье поднимется в будущем году на 0,5 процента

В соответствии с прогнозом крупнейшей в Канаде риэлторской компании Re/Max, средняя цена на жилье поднимется в будущем году на 0,5 процента.

Проведенный по заказу Re/Max опрос подтвердил: 73% его участников придерживаются уверенности в том, что владение домом является лучшей инвестицией.

Однако брокеры и агенты предсказывают, что покупатели будут стараться приобретать дома с потенциалом использования их для сдачи в аренду, что поможет справиться с выплатой ипотечного кредита.



«Эта стратегия, направленная на максимальный возврат инвестиций, принимая во внимание растущую стоимость жизни и выплаты ипотечного кредита, окажет ключевое влияние на рынок жилья в 2024 году», - говорится в докладе.

В соответствии с Re/Max, типы недвижимости, которые будут пользоваться наибольшим спросом, это дуплексы, триплексы и отдельные дома на одну семью, предусматривающие дополнительное жилое строение.

Мариана В

ИЗМЕНЕНИЕ КЛИМАТА

Гильбо объявил о новой инициативе, разработанной для снижения вредных выбросов нефтегазовой индустрией

Несмотря на то, что Канада остается в пятерке основных нефтегазодобывающих стран, либералы Трюдо вновь решили показать всему миру, что являются главными борцами с изменением климата.

С трибуны международного саммита COP 28 министр окружающей среды Стивен Гильбо объявил о новой инициативе, разработанной для снижения вредных выбросов нефтегазовой индустрией Канады почти на 40% к 2030 году.

При этом федералы утверждают, что ограничения якобы не коснутся объема добычи.

А также предлагают возможность ослабить требо-

вания путем покупки так называемых «углеродных кредитов» или взносов в фонд «декарбонизации».

Премьер Альберты Даниэль Смит заявила, что предложенные меры подрывают благосостояние провинции и миллионов ее жителей, и пообещала вновь привлечь Оттаву к суду.

«Мы не потерпим этого, - сказала она. - Наша провинция сыта по горло непрерывным потоком экономических санкций и карательных мер, направленных на преднамеренное нанесение вреда нашим гражданам, бизнесам, и ставящих под угрозу инвестиции в отрасль».

Анастасия Чупина



Министр окружающей среды Стивен Гильбо

ЗАТРАТЫ НА СЕМЬЮ

В новом году затраты средней канадской семьи на еду возрастут примерно на \$700

К этому выводу пришли авторы исследования, проведенного университета Далхаузи, Гэлф, Британской Колумбии и Саскачевана.

В 2022-м, когда инфляция только началась, предсказывали, что в этом году цены на продукты вырастут от 5% до 7%.

Прогнозы сбылись, и этот компонент индекса цен за последние 12 месяцев вырос на 5,9%.

Ежегодно в докладе указывается примерная стоимость продовольственной корзины для типичной семьи из четырех человек: взрослые мужчина и женщина, сын-подросток, и маленькая дочь.

Руководитель исследований, профессор Шарлебуа, и его группа подсчитали, что в 2023-м затраты этой семьи на питание увеличатся до \$16.288,40.

Но реальные цифры удивили: несмотря на подорожание, в среднем было потрачено \$15.595,40, так как людям пришлось ограничить свой рацион.

Та же тенденция сохранится в 2024 году, когда цены на мясо, выпечку, и це-



лый ряд других продуктов продолжают расти, и покупателям придется довольствоваться тем, что им по карману.

Анастасия Чупина

ГОСДОЛГ

StatCan: основная часть располагаемого дохода канадцев идет на погашение долга

С каждого заработанного доллара канадцы отдают 15 центов на обслуживание долга. Об этом говорится в отчете Статистического управления Канады.

Из-за высоких процентных ставок коэффициент обслуживания долга является самым высоким с 1990 г, пишет издание True North.

Доля располагаемого дохода домохозяйств, направляемого на выплаты по долгам, выросла до 15,22% в третьем квартале по сравнению с 15,08% во втором квартале. В среднем канадские семьи тратят 15 центов с каждого заработанного доллара (после уплаты налогов) на обслуживание долга. Это на 5 центов больше, чем в США.

Экономисты предсказывают, что коэффициент со временем будет только ухудшаться, поскольку

многим домовладельцам придется продлевать ипотечные кредиты по более высоким ставкам.

«Основной вывод заключается в том, что мы начинаем видеть, что расходы на обслуживание долга уже оказывают давление на финансы домохозяйств», - сообщила экономистка банка Bank of Montreal Шелли Кошик.

Согласно отчету управления, общий объем выплат по ипотечным кредитам вырос на 90% по сравнению с первым кварталом 2022 г. В то же время сумма выплаты основного долга по ипотеке снизилась на 16,8%.

В среднем канадцы тратят 9,26% располагаемого дохода на выплату процентов, что больше, чем в любой другой год, начиная с 1990 г. В период с 2024 г по 2026 г, по оценкам, ипотечные кредиты в Канаде будут продлены на общую сумму \$900 млрд.

Юрий Б

ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Некоторые дурные привычки сами по себе могут не казаться большой проблемой, и тем не менее серьезно отражаться на жизни и карьере. Никто не идеален, и у всех нас есть те или иные дурные привычки, и в большинстве случаев беспокоиться не о чем, тем не менее, если ситуация выходит из-под контроля, это может всерьез испортить человеку жизнь.



1. Вы всегда опаздываете



Конечно, неприятность может случиться с каждым, но постоянные опоздания в профессиональной среде неприемлемы — человек начинает выглядеть ненадежным и неаккуратным.

Согласно статье Лоры Шокер, опубликованной в Huffington Post, исследователи из Университета Сан-Франциско обнаружили связь между постоянными опозданиями и определенными качествами человека: тревожностью, низким уровнем самоконтроля и любовью к острым ощущениям.

2. Вы постоянно обижены



Никто не обязывает нас прощать всех ближних — нормально кого-то не любить и кому-то не доверять.

Тем не менее, постоянно обижаться — значит впустую растрчивать время и энергию. Майк Фийон в статье для Web MD приводит исследование, проведенное в американском Хоуп-Колледже, из которого следует, что обиды могут негативно отразиться на здоровье.

Так что учитесь прощать.

3. Вы со всем соглашаетесь

Да, так можно было себя вести в школе, чтобы избежать неприятностей с хулиганами, но теперь-то



вы взрослый профессионал. Хватит переживать из-за того, что подумают другие, и соглашаться только для того, чтобы ни с кем не спорить — пора научиться поступать так, как вы считаете правильным.

Если вы только и будете думать о том, как бы ненароком не сказать кому-нибудь лишнее слово поперек, вы никогда не выделитесь из серой массы.

4. Вы слишком много тратите



Если деньги “жгут” вам карман, не миновать серьезных финансовых проблем. Откладывать на будущее очень важно.

С этой привычкой можно бороться — для этого нужно выяснить, что именно провоцирует вас на лишние траты, а кто предупрежден — тот вооружен.

5. Вы прокрастинируете



Давайте поговорим о недостатках прокрастинации завтра.

Шутка. А если серьезно, постоянно откладывая дела на потом, вы рискуете потерять время, деньги и уважение окружающих.

6. Вы врете



Тут все довольно просто: лучше быть честным. Одна небольшая ложь складывается с другой, и не успеете оглянуться, как окажется, что вы совершенно запутались в паутине лжи. Лучше перестать, пока не поздно.

Да, все мы знаем истории о знаменитых обманщиках, которые достигли самого верха, но это не значит, что вам стоит действовать таким бесчестным путем.

7. Вы сжигаете мосты



Да, и в личной жизни, и в деловой бывают ситуации и люди, с которыми лучше вовсе не иметь дела, и с ними лучше разорвать всякий контакт, но это всегда исключение, а не правило. Если с каким-то человеком у вас просто разошлись интересы, лучше сохранить с ним хорошие или нейтральные отношения, иначе, обидев его, можно горько пожалеть об этом в будущем.

8. Вы не заботитесь о себе



Вы можете дойти до вершины, но вы на ней не удержитесь, если не будете думать о своем здоровье. Занимайтесь спортом, избегайте стресса и правильно питайтесь, иначе рано или поздно плохое самочувствие даст о себе знать, и, поверьте, это будет очень некстати.

9. Ваш язык тела отталкивает людей

Люди воспринимают большую часть информации невербально, поэтому язык тела очень важен, и, если вы, к примеру, избегаете смотреть людям в глаза, вы можете оттолкнуть их, даже не открывая рта.



Впреддверии Нового года по всему миру совершают самые необычные действия - все, чтобы привлечь удачу и любовь. Предлагаем Вашему вниманию рейтинг самых необычных новогодних традиций мира.

Новогодние традиции Эстонии



Одной из самых «жарких» является встреча Нового Года в Эстонии, поскольку принято проводить этот праздник в сауне. Чтобы в Новый Год войти чистым и здоровым, необходимо даже бой курантов слушать в этом заведении. Впрочем, не все конечно придерживаются данной традиции, поскольку тогда не было бы на улицах страны толп веселых ее жителей и не ходили

бы они в новогоднюю ночь друг к другу в гости. Впрочем, подобное мероприятие принято повторять еще и в день летнего солнцестояния. Эстонцы верят, что счастье им принесет трубочист в высоком цилиндре, держащий в руках орудие своего труда. По этой самой причине, детям часто дарят игрушечных трубочистов, перемазанных сажей.

Новогодние традиции Италии

Общеизвестно, что на Новый Год в Италии принято выбрасывать из дома все ненужное - будь то одежда, мебель или даже сантехника. Однако это просто красивая легенда для привлечения туристов. А новогодние традиции в стране совсем другие. Поскольку жители этой прекрасной страны обожают не только самого Санту - Боббо Натале, но и фасоны его облачения, что в новогоднюю ночь все население Италии, и женщины, и мужчины, и дети, одевают что-то красное, даже если это и нижнее белье. Поэтому встречая Новый Год где-нибудь на улицах Милана, Флоренции или Рима, не стоит удивляться, если увидите полицейского в красных носках, наоборот, эта встреча предвещает удачу. Еще одной традицией Италии является съедание изюма, засохшего прямо на гроздьях. Поскольку ягоды винограда напоминают монеты, считается что съевший большее их количество, в наступающем году заработает больше денег.



Традиции Аргентины

Мечтой каждого офисного сотрудника, впрочем, как и любителя сбора макулатуры, является встреча Нового Года в Аргентине. Согласно местной традиции, нужно выбрасывать из окон ненужные журналы, газеты и другие бумаги. Сам же Новый Год жители Аргентины встречают как и большинство из нас - в кругу семьи. И тоже открывают шампанское в 12 часов ночи.

Молодые люди после наступления Нового Года, обычно продолжают веселье в разнообразных клубах. А вот подарками аргентинцы обмениваются только в Рождество, традиции дарить подарки в новогоднюю ночь у них нет.

Традиции Испании

Накануне Нового Года в полночь, в Испании существует традиция - быстро съесть 12 виноградин, причем каждая виноградинка поглощается с каждым новым ударом курантов. При этом, каждая из виноградинок должна принести удачу в каждом месяце наступающего года. Жители страны собираются на площадях Барселоны и Мадрида чтобы успеть съесть виноградины и выпить кавы. Традиции съесть виноград уже более ста лет, первый раз это была реакция населения на переурожай винограда.

Самые необычные НОВОГОДНИЕ ТРАДИЦИИ МИРА



Традиции Панамы

В Панаме принято сжигать чучела политиков, спортсменов и других известных людей. Все эти чучела называются одним словом - тифесо, и символизируют все неприятности уходящего года. А поскольку если чучела нет, то нет и проблем в наступающем году. Чучело должна сжечь каждая семья. Видимо с этим связана еще одна панамская традиция. В полночь на улицах панамских городов начинают звонить колокола всех пожарных вышек. Кроме того, сигналият клаксоны автомобилей, все кричат. Подобный шум призван угрожать наступающему году.



Традиции Дании

Есть в Дании традиция при встрече Нового года вставать на стул и прыгать с него. Считается, что этим действием жители впрыгивают в январь наступающего года, отгоняя злых духов. Кроме того, это принесет удачу. В то же время датчане следуют еще одной новогодней традиции - бросают в двери друзей и соседей разбитую посуду. Причем это никого не раздражает, а наоборот, очень радует. Ведь та семья, на пороге которой окажется больше всего разбитых тарелок, чашек и стаканов, будет самой удачной в наступающем году. Так же это означает что семья имеет больше всех друзей.



Традиции Шотландии

На улицах Шотландии в Новогоднюю ночь по украшенным улицам страны катят подожженные бочки с дегтем, символизирующие уходящий год. А в шотландской деревушке Стоунхэвен принято ходить по улице, размахивая над головой огромными огненными шарами, символизирующими солнце, которое очищает наступающий год. Но есть в Шотландии еще одна интересная новогодняя традиция. Перед наступлением Нового года, члены всей семьи садятся около зажженного камина, а с первым боем курантов глава семьи должен открыть входную дверь, причем молча. Такой ритуал призван проводить старый год и впустить Новый Год в свое жилище. Шотландцы верят, что войдет ли в дом удача или неудача, зависит от того, кто в новом году первым переступит их порог.



Традиции Перу

Для перуанских молодых людей новогодняя ночь является довольно опасным временем. Все дело в необычной новогодней традиции этой страны. Ночью девушки в Перу берут в руки ивовые прутьки и отправляются гулять по кварталам своего города. И ее женихом должен стать тот молодой человек, которому будет ее предложено взяться за пруттик. Поэтому иногда на улицах можно встретить странные пары - девушка с пруттиком и парень с чемоданом. Поскольку согласно другой перуанской традиции, тот, кто в новогоднюю ночь обойдет весь свой квартал с чемоданом, отправится в желаемое путешествие в наступившем году.



Традиции Греции

Новогоднюю ночь жители Греции проводят практически так же, как мы - ходят в гости друг к другу с подарками. Помимо подарков они несут хозяевам камень, причем, чем больше, тем лучше. В Греции считается, что чем тяжелее будет кошелек у одариваемых в наступающем году. По другой греческой традиции, старший член семьи должен разбить во дворе своего дома плод граната. Если гранатовые зернышки рассыпались по двору, то его семью в наступающем году ожидает счастливая жизнь.



Традиции Японии

Встречая Новый год в Японии, учтите, что ночью звонят колокола, причем 108 раз. Удары колокола обозначают один из шести человеческих пороков: легкомыслие, глупость, жадность, злость, зависть и нерешительность. Но почему же ударов 108, а не 6? А все дело в том, что японцы считают, что каждый порок человека имеет 18 оттенков, поэтому ударов 108. По другой японской новогодней традиции, принято дарить близким и друзьям открытки с изображениями животного - символа наступающего года.



НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ



OLGA BALAUR

REAL ESTATE BROKER

CELL: 613-400-3268 OFFICE: 613-369-5199

С юбилеем, дорогой

'ЩЕЛКУНЧИК'!

Уже давно под Новый Год деревянный Щелкунчик не уступает в популярности наряженной ёлке, северным оленям и даже Деду Морозу со Снегурочкой, став одним из главных рождественско-новогодних атрибутов.

На немецкую сказку с этим названием был поставлен бессмертный балет, без которого сегодня трудно себе представить любимые зимние праздники, как, скажем, без салата "Оливье" на праздничном столе у русскоговорящих, без фаршированной индюшки у американцев, сливового пудинга у англичан... "Щелкунчик" делает людей добрее, мягче, объединяя взрослых и детей, решивших вместе насладиться этой сказкой. Все балетные труппы мира, профессиональные и самодеятельные, огромные и крошечные, каждый декабрь танцуют именно этот балет. Нет ничего удивительного в том, что во многих странах немного изменено либретто, соответственно, хореография. Не всем под силу станцевать классический вариант. Однако неповторимую музыку П. И. Чайковского никто не смеет ни изменить, ни заменить.

В течение нескольких последних недель сразу несколько "Щелкунчиков" было представлено на суд оттав-

чан. Многие озадачивались выбором сценической площадки и спектакля, руководствуясь, пожалуй, ценами на билеты и датами представлений. Будучи многолетним почитателем балета, я бы порекомендовала (это совет на будущее) отдать предпочтение постановке Бенгта

Есть только один самый верный способ слышать много добрых слов – это произносить их самому. Народная мудрость

Йоргена, основателя и бессменного художественного руководителя интер-

национальной балетной труппы "Jorgen Dance", известной многим под прежним названием "Ballet Jorgen Canada", которая базируется в Торонто. Их спектакли в Оттаве обычно проходят в театре Centrepointe (Meridian Theatres). На этот раз с аншлагом прошли три спектакля. Есть зрители, которые приходят именно на эту постановку ежегодно, она близка местной публике, конечно, и тем, что имеет историческую ценность, ведь действие происходит в Канаде.

Бенгт Йорген, талантливый балетмейстер, один из лучших в Канаде, держит этот балет в репертуаре как козыр-

ную карту. Ровно 15 лет назад балетмейстер пошёл на риск, наполнив мировой шедевр новым содержанием, внеся в сегодняшнюю версию типично канадский контекст: главная героиня балетного спектакля путешествует по весенней (не зимней) Канаде, с трепетом наблюдая за пробуждением природы после зимы.

В волшебном путешествии её сопровождают представители канадской флоры и фауны, повадки которых на языке танца виртуозно демонстрируют исполнители. Не буду перечислять действующих лиц, чтобы в следующем декабре вы собственными глазами смогли бы увидеть танцы, искрящиеся добротой и элегантностью.

Мне повезло присутствовать на постановочных репетициях в Торонто 15 лет назад. С тех пор, каждый (!) год я не могу дождаться очередного приезда труппы в Оттаву. Однажды даже специально отправилась в Кингстон, чтоб продлить удовольствие. (Помимо Оттавы гастроли проходят почти во всех онтарийских городах и городках, неся радость в сердце каждого).

По-английски этот балет называется так: "The Nutcracker. A Canadian Tradition". В нём столько хореографических находок и доброго юмора! Бенгт Йорген – постановщик и хореограф, удивляющий публику не сценическими эффектами, а фанатизмом, идущим от сердца, из глубины души.

Поскольку труппа в Торонто маленькая, в каждом городе, где бывают гастроли, привлекаются студенты местных балетных школ, что даёт им бесценный опыт общения с профессиональными танцовщиками, участия в известной постановке.

Многие дети считают большой честью поучаствовать в спектакле. А среди учащихся балетных школ много русскоговорящих детей. Следите же за информацией о кастинге заблаговременно до гастролей труппы на сайте компании, и у вас появится реальный шанс прикоснуться к волшебству, почувствовать себя сопричастным к большому делу! За заслуги перед Канадой, создание уникальных балетов, и этого в том числе, Бенгт Йорген был удостоен высшей национальной награды – Ордена Канады!

Меняются поколения танцовщиков и зрителей. Но "Щелкунчик" Б. Йоргена продолжает собирать полные залы, завораживать публику, будоража воображение, пробуждая веру в торжество добра.

МАРИНА КОЧЕТОВА



Человеческая память — механизм довольно сложный. Порой мы не можем вспомнить эпизод из прошлого недавнего, но при этом совершенно не в состоянии забыть потрясающее нас событие из прошлого давнего, потому что случаются ситуации, стереть из памяти которые никак не получается, несмотря ни на что. К их числу, несомненно, относятся нынешние военные действия в Украине, вынуждающие сотни тысяч мирных жителей искать спасение далеко за её пределами. Прошлое, увы, не изменить. Зато можно выбрать другое настоящее, соответственно, создать другое будущее. Если же просто бояться и страдать, будущее всё равно наступит, но не будет таким ярким и желанным, каким могло бы быть.

Три героя моей сегодняшней публикации — люди разные, каждый со своей уникальной историей жизни. Они друзья по несчастью, переселенцы с Украины, решившиеся на нелёгкий выбор временно обосноваться в Канаде. И у них всё получится! Не потому, что удача не покидает их, а потому, что они всегда готовы сделать ещё один шаг к цели, без жалости к себе и оправданий.

ИСТОРИЯ ПЕРВАЯ



МАРИНА ЗАХАРИНА оказалась в Оттаве 2 мая 2022 года вместе с сестрой и 17-летним сыном даже без базовых знаний английского языка, с одним чемоданом на каждом. Марина родилась и выросла в Запорожье. В годы её юности модной считалась специальность экономиста. Это повлияло на выбор вуза. По окончании Запорожской инженерной академии, получив диплом инженера-экономиста в области цветной металлургии, почти год проработала в сбербанке, потом менеджером по продажам в частной компании, а затем начальником отдела продаж в частной типографии. Жила себе, не тужила, никогда не планировала куда-то переезжать, тем более за границу. В конце февраля 2022 жизнь в одностороннюю изменилась, внезапно стало страшно за будущее сына. Подруга

детства, к этому моменту уже несколько лет проживавшая в Канаде, вселила в Марину веру и надежду и повлияла на принятие решения об экстренном переезде в страну кленового листа. Как только открылась специальная программа канадского правительства (CUAET), вступившая в силу 17 марта 2022 года, подруга оперативно начала поддерживать Марину и до сих пор активно помогает ей и её близким обрести жизнь в Онтарио. Не имей сто рублей, а имей сто друзей!

В конце мая, то есть всего только спустя три недели после приезда, Марина нашла работу — пошла помощником повара в один из популярных ресторанов в Канате, быстро освоилась. Хорошо себя зарекомендовала и уже через месяц получила максимальное количество часов. При этом, что называется, не оказалась девочкой на подхвате на кухне, а проявила себя как

изумительный кулинар, способный не только быстро и вкусно приготовить любое блюдо из меню, но предлагать новые блюда, смело экспериментировать с необычными сочетаниями продуктов и специй, обновляя презентацию готовых блюд... Одним словом, Марина, креативный кулинар, преобразила ситуацию, подняв оборот продаж и рейтинг популярности ресторана. Получила предложение стать шеф-поваром, но отклонила его. Благодаря доброй фее из Запорожья (я бы так её окрестила) в меню канадского ресторана, появились и прижились такие европейские вкусности, как, например, торт «Наполеон». Меренговый рулет, приготовленный Мариной, — настоящий шедевр кулинарного искусства. Сама же Марина, милая, улыбающаяся, приветливая с коллегами и посетителями ресто-

рана, — находка для владельца, неожиданно получившего такое сокровище в её лице! Любовь к приготовлению вкусной и здоровой пищи, которую Марина переняла у мамы, совершила чудо: за очень короткое время потерявшаяся в жизни женщина, добросовестно и с энтузиазмом осваивая новую жизнь, превратилась в уверенную в своих силах леди. Оттава стала вторым домом. Местные жители, не только подруга детства, щедро делятся с ней всем необходимым. Марина не устаёт говорить им большое человеческое спасибо! С каждым днём у неё всё ярче горят глаза, всё меньше проблем с английским, всё больше канадских знакомых и друзей, больше и радости от жизни в канадской столице. Сын успешно учится и работает, сестра тоже... Жизнь налаживается: Марина собирается купить машину, готовится к сдаче экзамена по вождению...

«Какая необходимая приправа ко всему — доброта. Самые лучшие качества без доброты ничего не стоят, и самые худшие пороки с нею легко прощаются» (Лев Толстой).

ИСТОРИЯ ВТОРАЯ

АРТУР КУКЛЯК 16-летним подростком приехал в Оттаву с мамой в прошлом году. В Оттаву, потому что здесь живут друзья, у которых в первые два месяца пребывания в новой стране и остановились. Как и героиня моей истории первой, герой истории второй совершил вынужденный переезд в Канаду в рамках программы «Canadian-Ukrainian Authorization for Emergency Travel».

Артур родился во Львове в 2006 году. Следуя примеру старшего брата, с 7-летнего возраста он занимается



большим теннисом. Помимо тенниса в детстве любил рисовать, в школе хорошо учился по всем предметам, мечтая стать лингвистом. Детское спортивное увлечение переросло в юношескую любовь к этому виду спорта, в результате чего мечта о лингвистике (Артур владеет украинским, русским, английским, польским языками) стала конкурировать с мечтой о карьере профессионального теннисиста. Подросток стабильно входил в топ 40 на Украине, а высшим достижением, хотя и весьма краткосрочным, было попадание в топ 12 в своей стране.

В январе-феврале 2022 мама Артура по контракту работала в Варшаве. Поэтому на второй день с начала военных действий Артур в срочном порядке отправился к маме. Польская граница находится очень близко от Львова. Казалось бы, раздва — и в Польшу. Однако почти сутки пришлось простоять в очереди под открытым небом, с часу дня до пяти утра. К счастью, всегда ходят добрые люди: кто-то поделился лекарствами с замёрзшим парнишкой, кто-то — тёплой едой... В итоге на пересечение границы ушло полтора суток, без сна и гарантий. Помимо эмоционального потрясения резко ухудшилось и физическое состояние: поднялась температура, вспухли лимфоузлы, ноги подкашивались, болела голова... В Варшаве сразу пришлось обратиться в больницу, откуда Артура отпустили только через два дня. Хорошо, что в Польше медицина бесплатна!

Пошёл в польскую школу и оказался в 10-м классе в разгар учебного года. Из 25 учеников украинцев был единственным, кто говорил по-польски. Параллельно продолжал учиться онлайн в своей львовской школе. К лету успешно завершил освоение учебных про-

В НАШЕМ ПОЛКУ

Не дай вам Бог жить в эпоху перемен.

грамм 10 класса как в украинской, так и в польской школе. Умудрялся находить время и на любимый теннис.

В конце июля 2022 прилетели в Оттаву, а в конце августа мама уже начала работать в отеле. Артур же в сентябре, успешно сдав тест по английскому и математике, был принят в престижную школу «Earl of March». Вот такой резкий поворот.

В январе во Львове парень грешил об участии в ближайшем будущем в теннисных турнирах в Словении и Германии, а при благоприятном раскладе в последующих турнирах в Израиле и США. Однако судьба распорядилась иначе. После нескольких месяцев в польской столице, не теряя там времени даром, очутился в столице канадской. С первого момента приятно удивили и не перестают удивлять здешние люди — добрые и более открытые по сравнению с Европой. Одновременно с окончанием 11 класса в Оттаве Артур получил аттестат зрелости в украинской школе города Львова, обучение в которой не прекращал, благодаря дистанционному обучению. Программы средних общеобразовательных школ в Европе и Северной Америке далеко не идентичны. Талантливый юноша не растерялся, а, наоборот, быстро сориентировался в новых обстоятельствах, получая бесценный опыт и много новых знаний.

Вот так форс-мажор (при правильном подходе) вместо стресса и депрессии приводит к штурму новых высот, расширению сознания и пересмотру жизненных ценностей и целей.

«Нигде ничего не ждёт человека. Всегда надо приносить всё с собой. Любовь — в семью. Счастье — в будни. Тепло — в дружбу» (Эрих Мария Ремарк).

Эффектный блондин с огромными серыми глазами решил покорять Канаду не своей внешней привлекательностью и не по возрасту серьёзным подходом к жизни, а конкретными добрыми делами. Артур искренне благодарен Канаде за предоставление всех возможностей для нахождения себя. Он не боится работы, не отступает перед трудностями, надеясь в знак особой благодарности прославить Канаду в роли профессионального теннисиста. Получив в Оттаве лицензию игрока, став членом теннисной ассоциации, участвовал в шести турнирах, играя в одиночном разряде сам за себя, не за тот или иной клуб. В Онтарио, среди трёх тысяч (!) зарегистрированных игроков, большинство из которых тратят годы, чтоб продвигаться в таблице о рангах. На поднятого и мотивированного украинца обратили внимание тренеры и руководство спортивного клуба «Rideau Sport Center», предоставили работу в клубе. Более того, он получил право БЕСПЛАТНО играть за честь этого клуба, хотя обычно это стоит больших денег! В парня поверили, заметив в нём большой потенциал. И Артур не подведёт! На январь 2024 уже запланировано прохождение специальных курсов для получения сертификата инструктора по теннису. Думает Артур и о продолжении образования помимо спорта...

Конфуций, древнекитайский мыслитель

ИСТОРИЯ ТРЕТЬЯ

ЕЛЕНА ЗИМА родилась в простой семье в Советском Союзе в годы его процветания. Всю жизнь прожила в любимом Харькове, красивом и многонациональном. Соседями по подъезду дома, где жила Лена с родителями и старшей сестрой, были молдаване, русские, украинцы... Дружные все были, помогли друг другу! Лена называла их своей интернациональной семьёй. Училась маленькая Лена параллельно в двух школах, общеобразовательной и музыкальной. Имея абсолютный музыкальный слух, большое значение придавала музыке, особенно классической и джазу, понимая, что музыка развивает эмоциональную сферу. До сих пор преклоняется перед творчеством И. С. Баха. Его произведения звучат на баяне, как на органе (Лена занималась в музыкальной школе по классу баяна). Редкий инструмент для девочки. Но комната, в которой жила семья, была слишком маленькой, да и финансово родители не могли себе позволить фортепиано. В общеобразовательной школе делала успехи в гуманитарных предметах. Начиная с пятого класса регулярно получала от учительницы пачки тетрадей одноклассников и учеников параллельных классов для проверки! Уже с начальной школы славилась своей грамотностью. Обожала библиотеки, проводя в них много времени. Девочке доставляло удовольствие посидеть, листая книги, накопать новой информации, найти что-то интересное и взять домой почитать. Любила рисовать. В старших классах посещала изостудию.

Мечтала освоить новую тогда специальность преподавателя РКИ (русского языка как иностранного). Поступала, но не прошла по конкурсу. Ради своей мечты год отработала на тракторном заводе, потому что у абитуриентов с рабочей специальностью появлялся реальный шанс поступить на престижный РКИ. Со второй попытки Елена поступила в Харьковский государственный университет на русское отделение филологического факультета, пять лет спустя получила диплом филолога. Это был 1984 год. Успев статью к этому моменту мамой, с маленьким сынишкой на руках пошла работать в среднюю школу учителем русского языка и литературы, где в течение шести лет попутно была и классным руководителем. Тем временем на кафедре современного русского языка пединститута появилась вакансия преподавателя. Воспользовавшись моментом, Елена перешла на работу в институт, где задержалась до распада СССР. Времена были непростые. Целый учебный год преподавателям вуза не платили зарплату. И Елена Валентиновна, опытный, уважаемый педагог, вынуждена была перейти в частную еврейскую школу, где довелось преподавать не только русский язык, но и еврейскую (!) литературу в 9-10 классах, что требовало очень серьёзной подготовки к каждому уроку. Зато это было так интересно! Терпение и труд всё перетрут! В результате, пополнив свой и



без того уже солидный багаж знаний, именно в еврейской школе проработала дольше, чем где-либо ещё — 16 лет. Бытовые проблемы и семейные обстоятельства вынудили найти работу поближе к дому — пришлось опять поменять школу, плюс, по совместительству, преподавать польский (!) язык я том же пединституте, где несколькими годами раньше обучала русскому представителей разных национальностей бывших советских республик. Два года спустя получила интересное предложение, в пользу которого и сделала выбор, отдав предпочтение работе редактора в издательстве.

«Случается, человек попадает в странное место. В какое-то ну просто ничем не замечательное место, о котором прежде не имел представления. И именно там расцветает» (Е. Водолазкин, роман «Чагин»). Будучи чересчур скромной и робкой, считая себя простым смертным из рядовой крестьянской семьи, Е. Зима не любит говорить о своих достоинствах. А ведь помимо уже перечисленных мною фактов её биографии, она автор 60(!) научных статей, соавтор двух учебников русского языка для старших классов украинских школ. Вдобавок Елена перевела два романа с польского языка на русский!

Утро 24 февраля 2022 застало врасплох. В 4.20 по телевизору упал снаряд. Не поверив своим глазам и ушам, сцелюфановым кулёчком, в котором находилось десять банок консервов, и с паспортом Елена вышла на улицу... Через несколько минут вместе с племянником (оставшись сиротой в 9-летнем возрасте, мальчик переехал к тётке Лене, которого она и растила вместе с родным сыном) на старенькой машине друга направлялись в западном направлении. В машине с ними были ещё две кошки, которых не рискнули бросить. Ехали вслепую, в сопровождении бесконечных сирен, по грунтовой дороге. От дыма из выхлопных труб военных машин не было видно асфальта. Минував Днепр (бывший Днепропетровск), с горем пополам пересекли Кременчуг (один мост был уже взорван), рванули в сторону польской границы. Возле Львова начались пробки. Уже вблизи границы трое суток пришлось провести в фанерных домиках летнего лагеря (без

кухни и туалета). Друг и племянник, высадив Елену на границе, повернули назад. Границу она пересекла в машине беременной женщины, любезно согласившейся переправить её на польскую сторону. Дальше Елене предстояло действовать самостоятельно. Польский язык она знала, поэтому, уставшая, в неимоверном стрессе, не обращая внимания на боль в ногах, за полчаса дошагала до вокзала, где добродительные поляки даром раздали горячую еду, сочувственно помогли сориентироваться. К утру удалось добраться до Варшавы, где уже её с одеждой и предметами первой необходимости встречал друг племянника, он же довёз её до аэропорта. Умопомрачительное состояние не покидало её ещё несколько месяцев. К счастью, сын Елены, проживающий с семьёй в Канаде, на протяжении всего процесса держал под контролем мамин сложный маршрут, оперативно купил ей билет на самолёт на рейс Варшава—Торонто. И началась у Елены новая жизнь...

Панический страх и чувство беспомощности из-за непонимания английского не помешало пенсионерке (по украинским стандартам) найти работу в Оттаве. Свой многолетний бесценный педагогический опыт Елена Валентиновна продолжает накапливать в новых для неё условиях, преподаёт в одной из суботних школ. Елена признаётся, что всю жизнь ей везло на хороших людей. Вот и в Канаде в первую очередь ей нравятся именно люди! Как в далёком харьковском детстве, оказалась Елена в многонациональном доме: китайцы, арабы, филиппинцы и, конечно же, канадцы... Значит, жизнь продолжается!

Если лить слёзы в настоящем, хорошего будущего можно даже и не ждать. Хорошее будущее начинается после того, как мы начинаем совершать последовательные действия для исправления ситуации. Увы, нам не подвластно всё вокруг. Одними фантазиями жизнь не изменить. Сегодняшние три истории — яркий тому пример. Предприняв нужное действие, герои моего повествования пошли на риск, найдя в себе силы продолжать творить добро и приносить пользу себе и окружающим.

ПРИРОДНЫЕ АНТИБИОТИКИ

Топ-5 самых сильнодействующих

Вдоме всегда можно найти какой-нибудь природный антибиотик. В отличие от «химических антибиотиков», природные лекарства не только помогают побороть «инфекцию», но и укрепить защитные свойства организма.

1. Хрен

Корень хрена содержит горчичное масло и энзим. При растирании корня оба вещества объединяются под воздействием кислорода и образуют аллиловое горчичное масло.

Это и есть сильный природный антибиотик, который борется с бактериями полости рта, носа, глотки.

При трахеитах, бронхитах, затяжном кашле: смешать 1 ст. л. тертого хрена с 3 ст. л. меда и дать настояться. Ежедневно съедать по 1 ч. л. 5 раз в день, масса должна раствориться во рту.

При циститах, уретритах: 1 ст. л. тертого хрена залейте 1 стаканом кипятка, накройте на 5 мин. Ежедневно выпивайте 3-4 стакана такого чая.

2. Клюква

Клюква богата макро- и микроэлементами, необходимыми для поддержания иммунитета, здорового пищеварения и общего тонуса организма. Клюквенные морсы и соки имеют антибактериальные свойства и успешно применяются для профилактики и лечения авитаминоза, сезонных простуд, ОРВИ, заболеваний ЖКТ.

3. Чеснок

Чеснок способствует выведению вредных бактерий, кишечных паразитов и вирусов из крови, внутренних органов и дыхательных путей. Он снижает артериальное давление и препятствует

развитию тромбов. Чеснок обладает противораковыми и антиоксидантными свойствами, благодаря которым организм очищается от вредных веществ.

В одном зубчике чеснока содержится более (!!!) 400 полезных компонентов. Они снижают уровень «плохого» холестерина в крови и прочищают сосуды, убивают клетки мультиформной глиобластомы (причина рака мозга), уничтожают дифтерийную, туберкулезную палочку и хеликобактер (причина язвы желудка), «выводят» глистов и т.д.

4. Базилик

Базилик — отличный природный антибиотик. Благодаря своим дезинфицирующим, бактерицидным свойствам защищает организм от многих инфекций. Базилик ценится за дезинфицирующие и бактерицидные свойства при лечении начинающейся ангины.

Базилик содержит эфирное масло, богатое камфарой, и обладает дезинфицирующим действием, бактерицидными свойствами

ми, защищает организм от различных инфекций. Если вы плохо переносите поездки — держите во рту два листика базилика, и укачивать вас не будет.

5. Голубика

В этой ягоде содержится природный аспирин, который помогает уменьшить болевые ощущения и устранить последствия хронического воспаления. Голубика действует так же, как антибиотики, блокируя бактерии в мочевых путях, помогая таким образом избежать развития инфекции.

Главная «сфера влияния» голубики — мочевыводящие пути. Именно здесь голубика успешно борется с воспалительными процессами и бактериями.

Голубика так же может понижать температуру и облегчать лихорадочные состояния, поэтому ее рекомендуют использовать при простуде.

Пектины, дубильные вещества и клетчатка регулируют работу ЖКТ, помогают вывести из организма продукты обмена и даже тяжелые металлы.

Хороший витаминно-минеральный состав укрепляет иммунитет, помогает избавиться от авитаминоза, улучшает состав и свойства крови. Известна способность голубики бороться с новообразованиями в организме.

Не только ягоды, но и листья, и стебли голубики являются источником ценных веществ. Из надземных частей растения готовят целебные чаи и отвары.

УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

Чесночный ликер от ста болезней

В прозрачную бутылку положить 12 зубчиков чеснока, каждый разделенный на 4 части. Залить тремя стаканами красного вина. Закрыть и поставить на солнечную сторону окна на две недели. Каждый день взбалтывать 2-3 раза. Затем процедить и перелить в темную бутылку.

Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течении месяца.

Чудодейственное средство, чтобы вывести соли из организма, повысить работоспособность, очистить кровь, улучшить иммунитет, укрепить сосуды. Очень сильно укрепляет сердце, очищает кровь и тонизирует организм. Убирает лишние жиры и улучшает обмен веществ. Незаменим от женских болезней и воспалений. Мягко очищает весь организм от вредных отложений.

Базилик от ангины

Залейте 4 ч. ложки измельченных листьев 250 мл кипящей воды, кипятите 20 мин., остудите, процедите и полощите теплым отваром горло 2-3 раза в день.

Базилик от конъюнктивит, воспалений век

Залейте 2 ст. ложки базилика 500 мл кипятка, настаивайте до остывания, процедите. Делайте примочки на глаза и принимайте внутрь по полстакана до еды 2-3 раза в день.

Базилик при головной боли

Базилик, шалфей и Melissa смешайте поровну, залейте 1 ч. ложку смеси 200 мл кипятка, настаивайте 20 мин., процедите, добавьте 1 ч. ложку меда, выпейте маленькими глотками. Через 30 мин. все пройдет. Этот настой также успокаивает и избавляет от повышенной тревожности.

МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Ученые назвали эффективные природные антибиотики

Международное сообщество ученых обнародовало список самых эффективных природных антибиотиков.

Исследователи утверждают, что действие антибиотиков могут оказать и природные средства, которые помогут не хуже, чем медикаменты.

Природные лекарственные средства, не менее мощные, чем антибиотики, это косточки грейпфрута, раствор коллоидного серебра, прополис, эхинацею, чеснок и масло орегано и витамин С.

Исследователи из Канады и Франции добились важных успехов в понимании функционирования ферментов, которые играют роль в производстве природных антибиотиков и других терапевтических средств.

«Многие из лекарств, которые мы используем сегодня, - это продукты земной флоры, - объясняет ведущий автор исследования, доцент кафедры биохимии Университета Макгилла Мартин Шминг. - Эта группа включает в себя соединения, полученные в микробах с помощью ферментов, называемых нерибосомными пептидсинтетазами (NRPS). NRPS синтезируют всевозможные антибиотики, которые могут убить опасные грибы и бактерии, а также соединения, помогающие нам бороться с вирусными инфекциями и раком.



Анекдоты

☺☺☺
Свадьба была тихой. В ресторане был бесплатный вай-фай...

☺☺☺
Попробовать в жизни нужно действительно все. В первую очередь, попробовать подумать!

☺☺☺
Вот видите, не сделали - и переделывать не пришлось.

☺☺☺
- Бэрримор, что это за вой на болотах?
- Сэр, вы так и не свозили свою жену на море...

☺☺☺
Умничать надо с умом, а не с умным видом.

☺☺☺
А вы не замечали, что женское «Буду готова через 5 минут», и мужское «Через 5 минут буду дома»-одно и тоже!

☺☺☺
Если к поэту приходит муза, к поэтессе приходит музык.

☺☺☺
Скользкий тротуар приводит к необратимым нарушениям культуры речи.

☺☺☺
Миллионы подростков хотят спасти нашу планету от загрязнения. Миллионы

их родителей хотят, чтобы они начали это со своей комнаты.

☺☺☺
Пока семь раз отмеришь, другие уже отрежут.



☺☺☺
Когда мне говорят: «Всё пойдет как по маслу!» - я не могу отделаться от мыслей о Берлиозе и об Аннушке..

☺☺☺
Меня бесит, когда

мухи потирают передние лапки. Как будто у них есть план и мне кирдык.

☺☺☺

☺☺☺
Единственный недостаток денег - их недостаток.

☺☺☺
Лучше мозги видны через открытый рот.

☺☺☺
В Мюнхене 2 декабря из-за аномально-го снегопада к земле примёрз самолёт, который должен был лететь в Дубай на саммит по глобальному потеплению.

☺☺☺
Если на берегу африканской реки на вас напал разъяренный буйвол прыгайте в воду. Он за вами не полезет, крокодилов побоятся.

☺☺☺
Девушка - отцу:
- Вчера на вечеринке мне сделали предложение сразу двое: врач и банкир.
- Так-так. И теперь ты должна выбирать: жизнь или кошелек.

☺☺☺
Маленький сын спрашивает отца:
- Папа, почему ты женился на маме?
Отец с торжествующей улыбкой обращается к жене:
- Вот видишь, даже ребенок удивляется!

☺☺☺
Протяну ноги в хо-рошие руки.

Фразочки и мысли вслух

☺☺☺
На международной конференции слушается доклад нашего американского гостя. Вся кафедра присутствует в полном составе. Американец говорит на своем родном языке, по-английски. Говорит уже почти два часа. Наконец, в конце выступления лектор произносит традиционное:
— Какие будут вопросы?

☺☺☺
Зав. кафедрой тихонько толкает наиболее сведущего в английском языке человека:
— Спроси у него хоть что-нибудь!
Тот долго думал и выдал:
— What is your name?

☺☺☺
В локальном офисе турфирмы, находящемся в гостинице «Космос», работала менеджер по фамилии Лось. Когда она звонила в главный офис турфирмы, то сообщала секретарю приятным женским голосом:
- Говорит Лось из «Космоса»...

☺☺☺
Ничего не подозревающего мужа послала жена за памперсами в ближайшую аптеку. Тетка-продавец деловито осведомилась:
- Вам на сколько? На 3 килограмма? (речь идет о весе ребенка)

☺☺☺
- Что вы! Ребенок столько не наделает!
Думаю, что могиле отцы становятся жертвами такого недоразумения.

☺☺☺
Я, знаете ли, в своей жизни перепробовала много необычных мясных блюд. И вот подхожу по обычаю к одной из мясных палаток, чтобы домой чего-нибудь вкусенького купить и вижу написано: «Суслятина ГК». У меня удивление, ну вроде всё пробовала, а вот суслятину горячего копчения ни разу! Подхожу к продавщице и говорю:
- Взвесьте мне суслятины грамм 200-300. А она так грозно:
- Суслятина ГК - это я.
Мне пришлось быстро катапультироваться от разъяренной продавщицы!

CLASSIFIED • ОБЪЯВЛЕНИЯ

Вы можете подать объявление в газету по телефону: 613-400-3268 • e-mail: meridianpress15@gmail.com

РАБОТА

ДЕЛАЮ РЕМОНТ в домах и квартирах
Покраска
Установка ламината
Отделка подвальных помещений
Благоустройство

613-710-6059
240spectrum@gmail.com

УСЛУГИ

УБОРКА ДОМА

- Качественно сделаю уборку в Вашем доме/квартире;
- приготовлю вкусную еду;
- выгуляю и покормлю Ваших домашних питомцев;

343-598-3960

Требуется женщина на работу в магазин Adams Sausages

613-749-3336

СТРАХОВАНИЕ, ИНВЕСТИЦИИ
финансовый анализ, доп. заработок, карьера
Павел Рожков
Primerica Financial Services

613-719-9187

I OFFER MY REPAIR SERVICES:
interior work, finish, basement, drywall, matting, painting, tiles, bathroom, laminate flooring, and much more.

Felix

343-777-4838

Reliable Mechanical Service
Tel. 613-501-8604
Commercial and residential mechanical service.

Residential service and installation:
Furnaces, water heaters, A/C, garage doors, locksmith, washers, dryers, dishwasher, fridges, kitchen equipment, oven, gas service, plumbing, electrical, car A/C, car diagnostic and repair, drywall repair.

Commercial service and installation:
all commercial equipment, refrigeration, cooking equipment

УСЛУГИ В ОБЛАСТИ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТЕРАПИИ
Ярославна Кадулина (Yara Kadulina)
Queensview Professional Services
ykadu101@uottawa.ca
aps-on.ca/our-team/yara-kadulina/

613-596-2000 X226

ВСЕ ВИДЫ САНТЕХНИЧЕСКИХ РАБОТ

Dr. Pipe
Drain & Plumbing Services
Family Owned & Operated by Osmaks Inc.
ottawaplumbernow.com

Сантехнические работы Residential/Commercial

- Установка и ремонт кранов, умывальников, туалетов
- Установка ванн и душевых
- Замена водопроводных труб
- Замена водонагревателей
- Сантехработы для нового строительства/ремонтов

Канализационные работы Residential/Commercial

- Прочистка канализационных труб
- Видеоинспекция подземных канализационных труб
- Замена и ремонт подземных канализационных труб
- Бестраншейная прокладка подземных канализационных и водопроводных труб
- Гидроизоляция бейсментов

Как увеличить давление воды?
Как избежать затопления бейсмента?
Почему затопило/течет мой бейсмент?
Все ответы на сайте www.osmaks.com/articles.html

24/7/365 Metro Licence: P-19412 **(613) 791-5777 Максим**

Клиника Зубного
Протезирования



OTTAWA SOUTH
DENTURE CLINIC

С НОВЫМ ГОДОМ!



Happy Holidays!

From our family, to yours.

613-695-9229
OttawaSouthDenture.com

701 - 2210 Prince of Wales Dr., Ottawa, ON K2E 6Z9

АВТОМОБИЛЬНАЯ АВАРИЯ? ТРАВМА?

• ДТП • АВАРИИ • ТРАВМЫ • ПЕРЕЛОМЫ

MG | LAW

Personal Injury Law Firm

ВАМ ПОЛАГАЕТСЯ
ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА,
ФИНАНСОВАЯ
КОМПЕНСАЦИЯ

- ВОЗМЕЩЕНИЕ РАСХОДОВ НА РЕАБИЛИТАЦИЮ И УХОД ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- КОМПЕНСАЦИЯ ЗАРАБОТКА, ПОТЕРЯННОГО ИЗ-ЗА АВАРИИ ИЛИ ТРАВМЫ
- БЕСПЛАТНЫЙ АНАЛИЗ ВАШЕГО ДЕЛА
- ОПЛАТА ТОЛЬКО ПРИ УСПЕШНОМ ЗАВЕРШЕНИИ ДЕЛА



EGOR EVSIKOV | TEL: (613) 730-8460
ЕГОР ЕВСИКОВ | FAX: (613) 730-8461
CD, MA, JD

Адвокат, член Юридического общества Онтарио
и Ассоциации судебных юристов Онтарио



КРУТАЯ
КОМАНДАЯ
ИГРА

В СТИЛЕ ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

КВИЗ СИЛА МЫСЛИ – ЭТО:

2.5 ЧАСА УЛЁТНОЙ ВИКТОРИНЫ

ОТДЫХ С ДРУЗЬЯМИ И
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА

НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ

ПОДАРКИ УЧАСТНИКАМ

КАК СЫГРАТЬ:

- 1 Собрать команду 4-12 чел
- 2 Придумать ей бомбическое название
- 3 Записаться тут

Marconi Center
1026 Baseline Rd, Ottawa

silaquizottawa



silaquiz.com

KDS

343-987-7047

KEEP DRIVING SAFE

Срочное получение прав от 2 до 5 дней.

1 час урок всего \$60

20 часов онлайн обучение + 10 часов в машине всего \$649.99 (BDE Course)

Особые цены:

3 часа + машина для теста \$350

5 часа + машина для теста \$450

Индивидуальный подход к обучению. Опытные, терпеливые инструкторы, способные найти общий язык и индивидуальный подход к каждому ученику.
АВТОШКОЛА KDS - ВАШ НАДЕЖНЫЙ АВТОДОРОЖНЫЙ ГИД.

Master's in Piano Performance ARCT Diploma

Уроки игры
на фортепиано

613 315 66 99

ANTHONY
GROZDEV

anthonygrozdev@gmail.com

