



Ottawa • Gatineau

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

Меридиан

published by Meridian Press

ВТОРНИК

2 апреля 2024

Тел.: (613)400-3268

e-mail: meridianpress15@gmail.com



ФИЗИКИ И ЛИРИКИ

Продолжение читайте на странице 8

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

ИСТОРИЧЕСКОЕ СОГЛАШЕНИЕ:
ГЕНЕРАЛЬНАЯ АССАМБЛЕЯ ООН ПРИНЯЛА
ЕДИНОГЛАСНО ПЕРВУЮ РЕЗОЛЮЦИЮ
ПО ИСКУССТВЕННОМУ ИНТЕЛЛЕКТУ
▲ 2 СТР.

ДАГ ФОРД НАПРАВИЛ ПИСЬМО ТРЮДО
С ТРЕБОВАНИЯМИ ФИНАНСОВЫХ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ
ОТ ЛИБЕРАЛОВ
▲ 3 СТР.

НОВЫЕ ДАННЫЕ EQUIFAX CANADA ПОКАЗЫВАЮТ,
ЧТО УРОВЕНЬ НЕКРЕДИТОСПОСОБНОСТИ
КАНАДСКИХ БИЗНЕСОВ ПРОДОЛЖАЕТ РАСТИ
▲ 4 СТР.

ЛЕТО, ДАЛЕКОЕ И БЛИЗКОЕ
▲ 5 СТР.

ХЕМИНГУЭЙ: УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ ИЗ ЖИЗНИ
▲ 6 СТР.

OTTAWA SOUTH DENTURE CLINIC

**NEW DIGITAL
DENTURES**

Зубные Протезы ✨
По Цифровым ✨
Технологиям ✨

Бесплатная консультация. Звоните!

☎ **613-695-9229**

OttawaSouthDenture.com

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



Yevgeniy Sorokatyy DD

РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ВИКТОРИНА

**СИЛА
МЫСЛИ
ОТТАВА**

BACK TO 80S

21 АПРЕЛЯ
(ВС) 6 PM
Marconi Center
1026 Baseline Rd

ЗАПИСЬ НА ИГРУ: 613-265-8585

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

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
ЕГОР ЕВСИКОВ
CD, MA, JD

Тел: (613) 730-8460
Факс: (613) 730-8461

Адвокат, член Юридического общества Онтарио
и Ассоциации судебных юристов Онтарио

ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

1 **Историческое соглашение: Генеральная Ассамблея ООН приняла единогласно первую резолюцию по искусственному интеллекту**

Генеральная Ассамблея ООН одобрила первую в истории резолюцию по искусственному интеллекту. Этот важный документ был единогласно принят всеми 193 государствами-членами без голосования, что свидетельствует о широком консенсусе относительно принципов, регулирующих использование технологий ИИ.

Резолюция, поддержанная Соединенными Штатами и 123 странами, подчеркивает глобальную приверженность использованию ИИ на благо человечества, обеспечивая при



этом соблюдение прав человека, а также безопасность, надежность и доверие к системам ИИ. Она служит ключевым ориентиром для ответственной практики в области ИИ и призывает

все заинтересованные стороны разрабатывать и поддерживать нормативно-правовую базу, способствующую безопасному развертыванию ИИ.

Анастасия Чупина

КРИПТОВАЛЮТНАЯ БИРЖА

2 **Бэнкман-Фрид признан виновным в организации финансового мошенничества**

Бэнкман-Фрид был ранее признан виновным в организации финансового мошенничества, в результате которого он похитил у клиентов 8 миллиардов долларов.

Основатель и бывший гендиректор одной из крупнейших криптовалютных бирж FTX Сэм Бэнкман-Фрид приговорен судом в США к 25 годам заключения. Прокуратура запрашивала для него от 40 до 50 лет. Приговор огласил в четверг, 28 марта, нью-

йоркский окружной судья Льюис Каплан.

Бэнкман-Фрид был ранее признан виновным в организации финансового мошенничества, в результате которого он похитил у клиентов 8 миллиардов долларов. Суд обязал криптоинвестора возместить ущерб клиентам на сумму 11 миллиардов долларов. По словам судьи, обвиняемый «не высказал ни слова раскаяния за совершение ужасных преступлений».

Яна Б

3



В США ввели запрет на асбест Соединенные Штаты Америки объявили о запрете на единственную форму асбеста, которая в настоящее время используется или импортируется в стране. Это решение Агентства по охране окружающей среды (EPA) было принято спустя десятилетия после того, как большинство развитых стран начали постепенно отказываться от использования канцерогенного сырья.

АСБЕСТ

Асбест является канцерогеном и связан с примерно 40 000 случаев смерти в США каждый год от рака легких, мезотелиомы и других видов рака. Несмотря на то, что использование канцерогена постепенно сокращалось на протяжении многих лет, он по-прежнему остается в качестве строительного материала в миллионах домов и зданий по всей территории США.

Канцероген уже запрещен более чем в 50 странах. Линда Рейнштейн, выступающая против асбеста в течение последних 20 лет после того, как ее муж умер в результате неоднократного воздействия этого вещества, отмечает, что Великобритания приняла запрет на асбест четверть века назад.

В течение многих лет США были «образцом того, что они не делают правильных вещей», когда речь заходит об асбесте, сказала она Би-би-си.

Юрий Б



Даю уроки по фортепиано с выездом на дом в Гатино и Оттаве

6 1 3 - 2 2 0 - 0 1 7 9

Тонировка

лестниц
перил
гаражных ворот
кабинетов
все виды лаков

613-617-7319

Dexado Accounting and Tax CPA
Ex-CRA Tax Auditor
Corporations * self-employed * partnerships

- Полное бухгалтерское и налоговое обслуживание
- Tax Returns Preparation
- CRA Audit Protection and Assistance
- Tax Disputes Resolution
- Налоговое планирование и консультации
- Cloud Accounting with Quickbooks and Xero

www.dexado.ca Boris Davidkov, CPA, CGA
info@dexado.ca Сертифицированный бухгалтер
Free Consultation
Tel: 613-702-8671

www.adamssausages.com

Adams Sausages
Factory Outlet & Deli Open to the Public

Tel: (613) 749-3336
Fax: (613) 749-8886
1437 Michael St.
Ottawa, On. K1B 3R3



ИНФРАСТРУКТУРА

Даг Форд направил письмо Трюдо с требованиями финансовых обязательств от либералов

В ходе работы над бюджетом 2024 года премьер-министру Трюдо, в котором обозначил дополнительные приоритеты, требующие финансовых обязательств от либералов.

В первую очередь, речь идет о финансировании инфраструктуры, в частности дорог, хайвэев и проектов общественного транспорта. Провинция отмечает, что по предварительной оценке расширение сервисов GO Transit вдоль линии Милтон может обойтись в \$6 млрд.

“Мы просим федералов взять на себя хотя бы 50% капитальных затрат на создание этой важной транспортной линии, которая будет служить миллионам жителей регионов Peel и Halton, - пишет Форд. - Мы также просим правительство соблюдать взятые им обязательства о партнерстве, выделив 40% затрат на строительство четырех важнейших проектов метро, включенных в наше соглашение 2021 года.

Стоимость их возросла из-за инфляционных процессов, порожденных федеральным правительством. И будет справедливым, если вы можете деньгами, чтобы преодолеть это давление”.

Анастасия Чупина

ФИНАНСОВЫЙ КРИЗИС

Без повышения налогов или снижения расходов дефицит продолжит расти

Судя по всему, правительство не собирается выполнять свои обещания сократить дефицит бюджета.

В соответствии с оценкой Desjardins, “траты, превышающие все параметры” означают, что на 31 марта, конец налогового года, задолженность достигнет \$47 млрд.

Возникает вопрос, каким образом министр финансов Христя Фриланд планирует выполнить обязательство по удержанию дефицита в пределах \$40 млрд., до 2026 года.

“Я думаю, что это станет упражнением в творческой бухгалтерии, - выразился Рэндалл Баррет, генеральный директор Desjardins. - Им придется либо сократить траты, либо увеличить доходы”.

Аналитики и экономисты

предупреждают, что без повышения налогов или снижения расходов дефицит продолжит расти, на фоне замедления экономического роста. Это вызывает предположения, что Фриланд включит подъем корпоративных налогов в бюджет, который она объявит 16 апреля.

Правительство станет объектом критики и упреков в недружелюбной политике по отношению к бизнесам, и в любом случае, как считает Баррет, это не поможет разрешению финансового кризиса этого года.

“Попытки ввести ретроактивный налог для компаний могут стать нелегкой задачей, и не способствовать созданию стабильной и предсказуемой окружающей среды для инвестиций”, - говорит он.

Мариана В

НЕДВИЖИМОСТЬ

Правительство стимулирует рост спроса на жилую недвижимость

Вопреки всем предупреждениям специалистов, что экономика, построенная на жилье и кредитах, нежизнеспособна, правительство либералов продолжает стимулировать рост спроса на жилую недвижимость путем экстенсивного увеличения населения.

Это также влечет за собой отток глобальных инвесторов, которые ищут для себя более надежные рынки.

OECD, Организация по экономическому сотрудничеству и развитию, давно предсказывала стагнацию уровня GDP, валового национального продукта, который определяет уровень жизни.

Канада сползала на место Греции времен финансового кризиса. Однако, по мнению экспертов, страна окажется в кризисном положении уже к концу этой декады.

Рост национального богатства должен сочетаться с числом жителей, но когда второе опережает первое, то уровень жизни не растет, а падает.

Яна Б



СТРОИТЕЛЬСТВО МОСТА

Близится к завершению строительство моста Gordie Howe International Bridge

Близится к завершению строительство самого длинного подвесного моста в Северной Америке, который должен связать Онтарио с Мичиганом, США.

Gordie Howe International Bridge, переброшенный через Detroit River, в скором времени свяжет города Виндзор и Детройт, заполнив пробел между хайвэем-401 в Онтарио и I-75 в Мичигане. Это поможет существенно разгрузить дей-

ствующие ныне пограничные переходы.

Строительные работы ведутся с октября 2018 года, на них занято 3900 рабочих.

Ожидается, что работы по установке настила, начатые в декабре 2022-го, будут закончены в ближайшие месяцы.

По расчетам, это сооружение превзойдет Port Mann Bridge в Британской Колумбии, с его 470-метровым пролетом через Fraser River.

Юрий Натчетой

МЕДИЦИНА

С помощью новой системы Endoscopic Ultrasound System (EUS) пациенты могут пройти усовершенствованную диагностическую процедуру

Специалисты North York General Hospital (NYGH) начали использовать новую, уникальную Endoscopic Ultrasound System (EUS), которая обеспечивает пациентам более быстрый диагноз, позволяющий приступить к лечению заболевания на ранних стадиях.

EUS применяется для обнаружения и оценки заболеваний пищеварительного тракта, включая онкологические.

Устройство создает детализированное изображение труднодоступных участков тракта, с помощью эндоскопа, оборудованного источником света и камерой, в сочетании с ультразвуковым прибором.

Если в ходе обследования обнаружена опухоль, то ее образцы могут быть взяты для анализа в ходе процедуры, что более удобно для пациента.

“С помощью новой системы EUS наши пациенты могут теперь пройти усовершенствованную диагностическую процедуру прямо на месте, - говорит д-р Питер Стотланд, временно возглавляющий хирургическое отделение NYGH. - Это дает нам возможность быстрее поставить диагноз, и начать персонализированное лечение, что облегчает уход и дает лучшие результаты.”

Анастасия Чупина

ПОСТАВКИ ВООРУЖЕНИЙ ИЗРАИЛЮ

В правительстве идут споры по поводу решения о прекращении поставок Израилю вооружений и технологий

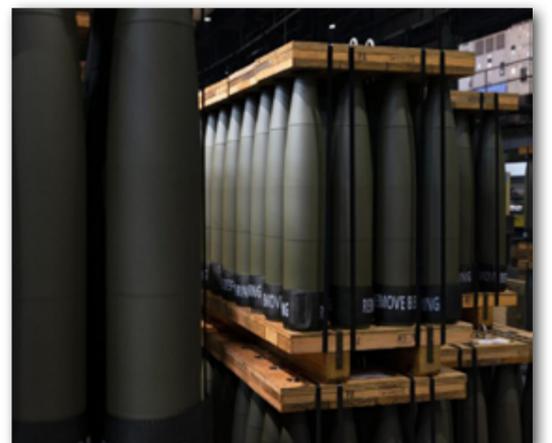
Вопреки принятому парламентом анти-израильскому предложению НДП, включающему требование прекратить поставки Израилю вооружений и технологий, которые могут использоваться в военных целях, министр обороны Канады Билл Блэр заявил, что отношение к этой теме несколько не изменится.

“Мы ничего не меняем, - сказал он в интервью корреспонденту национального канала, - и я бы охарактеризовал это, как продолжение существующей политики правительства”.

Хотя большинство либералов, включая министров кабинета Трюдо, поддержали предложение, его окончательная редакция претерпела целый ряд изменений.

Но неопределенность в вопросе, что же практически несет это решение, вызывает споры: одни утверждают, что это эмбарго на вооружения, другие - что бизнес будет продолжаться, как обычно.

А министр иностранных дел Мелани Джולי указала на то, что “правительство следует предложенному”, напомнив, что ее офис перестал выдавать разрешения на экспорт во-



енного оборудования и технологий в Израиль еще 8 января, до голосования в парламенте.

Инициатор антиизраильского предложения Хизер Макферсон, критик от НДП по международным делам, выразила разочарование тем, что либералы изменили ее формулировку “полностью запретить” на более нейтральное “прекратить выдачу разрешений и экспорт”.

Анастасия Чупина

4

5

7

6

8

9

КРЕДИТОСПОСОБНОСТЬ БИЗНЕСА

10 **Новые данные Equifax Canada показывают, что уровень некредитоспособности канадских бизнесов продолжает расти**

Между 2022 и 2023 гг. тренд некредитоспособности бизнесов вырос на 41,1%

Однако Саймон Готрэ, главный экономист и вице-президент Канадской федерации независимых бизнесов (CFIB), говорит, что резкий рост количества банкротств демонстрирует лишь "верхушку айсберга".

Еще несколько лет назад не более 10% членов федерации, собиравшихся закрывать свои бизнесы, называли причиной

этого необходимость банкротства.

Остальные продавали, ликвидировали или передавали дело в другие руки, не прибегая к крайним мерам.

Самым значительным фактором, влияющим на сегодняшнюю ситуацию, стали растущие выплаты СЕВА, федеральных ссуд, выданных правительством во время пандемии.

С 19 января 2024 года эти ссуды из свободных от интереса, без ежемесячных выплат, превратились в срочные, на три года, с 5%-м интересом, который



необходимо платить каждый год.

Но из 898/271 должников почти 25% не смогли своевременно рассчитаться, а требование CFIB продлить сроки возврата

федералы проигнорировали.

И это, по словам Готрэ, стало "соломинкой, переломившей спину верблюда".

Анастасия Чупина

БЕЗРАБОТИЦА

11 **Уровень безработицы поднялся до 5,8%**

Число канадцев, получивших в январе пособие по безработице (EI), выросло на 18% относительно прошлого года, сообщает Statistics Canada.

Четвертый месяц цифры превышают на 0,3% уровень до пандемии, и достигли 468.300. Группа основных получателей EI, в работоспособном возрасте 25-54 года, увеличилась на 19,6%.

Данные StatCan свидетельствуют о том, что рынок труда вошел в стадию застоя, и хотя в прошлом месяце количество рабочих мест незначительно прибавилось, в основном, в общественном секторе, оно не соответствует быстрому притоку населения.

Уровень безработицы поднялся до 5,8%, рост зарплат заморожен, а число вакансий падает уже шестой квартал подряд.

Юрий Б

ЖИЛЬЕ

12 **Жилищный кризис болезненно отражается на экономической ситуации квартиросъемщиков**

Доклад RBC отмечает, что значительная часть доходов этой категории канадцев уходит на оплату крыши над головой.

А это приводит к снижению благосостояния и увеличивает финансовую пропасть между ними и владельцами своего жилья.

Начиная с 2010 года, объем собственного чистого капитала домовладельцев вырос от 9 до 13 раз.

А для обитателей съемного жилья эта цифра поднялась всего лишь в 3,5 раза.

Тенденция роста благосостояния части населения, владеющей жилой недвижимостью, уже



более 30 лет является одним из главных факторов общего накопления богатства, говорится в докладе.

А квартиросъемщики, питающие надежду обзавестись собственным жильем, испытывают растущие трудности.

Если в 1999-м им приходилось тратить на оплату жилья 25% своих доходов, а домовладельцам - 23%, то в 2022 году это соотношение изменилось, 29 против 21%.

Мариана В

ФИНАНСИРОВАНИЕ ПРОВИНЦИИ

13 **Федеральный министр жилья Шон Фрейзер пригрозил лишить провинцию финансирования**

Федеральный министр жилья Шон Фрейзер, раздраженный запретом премьера Онтарио Форда на строительство 4-этажных жилых комплексов внутри районов, где преобладают дома на одну-две семьи, пригрозил лишить провинцию финансирования, которое является частью 10-летней двусторонней сделки, заключенной в 2018 году.

В соответствии с условиями соглашения, в течение этого срока в провинции должно было быть построено 19.960 единиц доступного жилья.

Однако на конец 2024-2025 года предвидится только 1184 завершенных проекта.

"Это оставляет 94% по-

ставленной цели на последние три года, что нереально, - пишет Фрейзер своему провинциальному коллеге Полу Каландра. - Онтарио безнадежно отстает от всех других провинций и территорий. Недостаток прогресса ставит под вопрос выполнение провинциальной и, в целом, национальных задач".

А далее констатирует, что хотя провинция представила пересмотренный план реализации, она не получит от федерального правительства обещанные \$357 млн.

Министр Каландра назвал это решение "неприемлемым", отметив, что поставленные в 2018 году цели абсолютно не учитывают изменение экономической ситуации, и то, что

Онтарио приходится тратить огромные деньги на ремонт имеющегося жилого фонда, иначе масса людей окажется на улице.



Анастасия Чупина

ЖИЛИЩНЫЙ КРИЗИС

14 **Правительство намерено уменьшить число мигрантов на 5%**

После того, как стало невозможным отрицать негативное влияние массовой иммиграции на жилищный кризис, федералы решили немного умерить свои амбиции по завозу миллионов новых канадцев.

На сегодняшний день в стране более 2,5 млн. временных жителей, составляющих 6,2% населения.

Правительство заявляет, что намерено уменьшить это число на 5%, то есть на 2 млн., "чтобы достичь адекватного количества, которое Канада готова принять".

Впервые за последнее время министр иммиграции Марк Миллер заговорил о необходимости сократить поток вновь прибывающих на 20% в течение трех лет.

Но, принимая во внимание планы либералов Трюдо ввезти в страну за тот же срок 1,5 млн. иммигрантов, простая арифметика показывает, что уменьшение этого потока всего на 300 тысяч, по сути, является популистской мерой, направленной на то, чтобы успокоить избирателей.

По словам Миллера, новые квоты позволят контролировать также число временных иммигрантов, иностранных рабочих, студентов и просителей убежища, которое растет



быстрыми темпами. Предыдущие правительства ставили целью только въезд постоянных жителей, ограничивая их число менее чем полумиллионом ежегодно.

Анастасия Чупина

ПЕРВИЧНЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ СЕРВИС

15 **В списке стран с высоким доходом Канада оказалась на последнем месте по степени доступа к семейному врачу**

Опрос, проведенный Commonwealth Fund (CMWF), частной группой исследователей, базирующейся в США, показал, что пропорция канадцев 18 лет и старше, которые имеют доступ к первичной медицинской помощи, упала с 93% в 2016-м до 86% в 2023-м.

И хотя 86 процентов являются довольно высокой цифрой, доклад фонда предполагает, что примерно четыре миллиона взрослых канадцев не смогли получить помощь.

Исследование сделало свои выводы на основании ответов людей, имеющих возможность регулярно обращаться к доктору или в какие-то места, где им могут помочь.

Во главе списка - Нидерланды (97%), за ними идут Новая Зеландия (97), Великобритания (97) и Германия (96).

В следующую группу входят Австралия (94), Швейцария (92) и Франция (91).

И, наконец, Швеция (88), США (87) и, увы - Канада (86%).

В 2023 году только 26% опрошенных смогли попасть к доктору в тот же, или на следующий день.

Это намного ниже в сравнении с 46% в 2016-м, и "значительно меньше" среднего уровня CMWF, 42%.

И только 23% смогли получить помощь в вечернее время, по уикэндам и в праздничные дни, не обращаясь в приемные отделения больниц.

Юрий Б

ЛЕТО, ДАЛЕКОЕ И БЛИЗКОЕ

Раз уж мы официально перешли на летнее время, пора задуматься об отдыхе на природе, особенно любителям кемпинга. Еще и потому, что в этом году Ontario Parks сократило максимальное время, которое вы можете провести в палаточном лагере или своем трейлере, для того чтобы дать возможность большему количеству людей насладиться общением с прекрасной онтарийской природой.



Соответственно, выросло число заявок на резервирование площадок для кемпинга, и, как говорят знающие люди, к концу марта 50 процентов из них будут уже заняты. И хотя беспокоиться об этом за несколько месяцев до начала сезона вроде бы рано, но зато поможет избежать разочарования в будущем.

Среди наиболее востребованных - пять парков, которые пользуются особой популярностью.

Стоимость их посещения - на сайте: www.ontarioparks.com, в зависимости от категории и времени пребывания.

Bon Echo Provincial Park



Bon Echo Provincial Park находится недалеко от городка Слоуп, один из самых маленьких в Онтарии по площади, в котором, тем не менее, есть все: озера и тропинки для хайкинга, великолепные песчаные пляжи и одна из канадских достопримечательностей, скала Mazinaw Rock, длиной 1,5 км и 100 м высотой, на которой сохранилось 260 древних пиктограмм, нанесенных коренными жителями этих мест. По водам озера можно плавать на катерах, лодках и каноэ, разрешена рыбалка.

Требуется предварительное резервирование места для кемпинга, онлайн:

www.ontarioparks.com/reservations

или по тел. 1-888-668-7275

Информация:

www.ontarioparks.com/park/bonecho

и по тел. 613-336-2228.

Адрес: 16151 ON, Hwy 41, Слоупе.

Время: круглый год, ежедневно,

7:00 am - 9:00 pm.

Algonquin Provincial Park

Все рекорды по посещаемости традиционно бьет Algonquin Provincial Park, с его холмами, лесами и болотами, реками и тысячами озер, больших и малых.

Рыбаки со всего мира специально приезжают сюда на ловлю форели, которая в изобилии водится в водоемах.



В любое время года в парке можно найти занятие: зимой - лыжи и снегоступы, летом и осенью - хайкинг, каноэ и просто возможность любоваться природой.

Желающих побывать в парке очень много, потому место для кемпинга надо предварительно зарезервировать онлайн, **на сайте www.ontarioparks.com/reservations, или по тел. 1-888-668-7275.** Разрешение на дополнительную машину, дрова для костра и лед можно приобрести на месте.

Необходимо учесть, что в парке имеется 14 мест, отведенных для кемпинга. Поэтому время их работы стоит заранее уточнить по телефону.

Информация:

www.ontarioparks.com/park/algonquin

и по тел. 705-633-5572.

Адрес: Ontario 60, ON.

Время: с 12 мая по 22 октября, ежедневно.

Sandbanks Provincial Park



В устье залива, на берегах пресноводного озера Lake Онтарии, расположился Sandbanks Provincial Park, особенно привлекающий любителей позагорать на песочке.

В границах этого заповедника северо-восточнее Трентона крупнейшие в мире песчаные дюны и три огромных пляжа, которые в сезон постоянно заполнены людьми.

Есть также отдельный небольшой Outlet Beach - пляж для семейного отдыха, плавно спускающийся к ровному дну озера.

Площадки для отдыха оборудованы туалетами, душем и прачечными, есть места для пикников, а под крышей Visitor Center работают магазины.

Место для кемпинга нужно зарезервировать заранее, онлайн www.ontarioparks.com/reservations, или по тел. 1-888-668-7275.

Информация:

www.ontarioparks.com/park/sandbanks

и по тел. 613-393-3319.

Адрес: 3004 County Rd. 12 RR#1, Picton.

Время: ежедневно, с 28 апреля до 31 октября.

8:00 am - 10:00 pm.

Killbear Provincial Park

Killbear Provincial Park, неподалеку от городка Nobel, часто называют жемчужиной онтарийского севера, благодаря его живописной природе.

Скалистые берега Georgian Bay, песчаные пляжи, густые леса и потрясающие воображение закаты солнца, которое медленно погружается в воды залива, оставляют неизгладимое впечатление.

Парк пересекают 6 км дорожек для хайкинга и велосипедистов, есть отличные места для плавания и даже виндсерфинга, а самые отчаянные могут испытать себя, прыгая в воду со скал.



Требуется предварительное резервирование места для кемпинга, онлайн:

www.ontarioparks.com/reservations

или по тел. 1-888-668-7275.

Информация:

www.ontarioparks.com/park/killbear

и по тел. 705-342-5492.

Адрес: 35 Eddie Ramsay Parkway, Nobel.

Время: ежедневно, с 12 мая по 6 ноября,

8:00 am - 10:00 pm.

Pinery Provincial Park

Славится своими фантастическими закатами и Pinery Provincial Park, занесенный благодаря им в список 10 лучших в мире по классификации журнала National Geographic.

Этот парк на берегу озера Гурон хорошо известен любителям водных видов спорта своим Old Ausable Channel, по которому можно отлично поплавать на каноэ, весельной лодке и каяке.

Имеется также 14-километровая велосипедная трасса, 10 дорожек для хайкинга. Это потрясающе красивый парк с 10-километровым песчаным пляжем. Его экосистема отличается невероятным разнообразием. На территории парка насчитываются сотни видов растений и птиц. Незабываемое зрелище представляют собой «катыющиеся» дюны и леса, занимающие площадь в 21 кв. км.

Место для кемпинга нужно резервировать заранее, онлайн:

www.ontarioparks.com/reservations

или по тел. 1-888-668-7275.

Информация:

www.ontarioparks.com/park/pinery

и по тел. 519-243-2220.

Адрес: 9526 Lakeshore Road RR2, Grand Bend.

Время: ежедневно, до 31 декабря, 8:00 am - 10:00 pm.



21 июля 1899 года родился Эрнест Миллер Хемингуэй – американский писатель, журналист, лауреат Нобелевской премии по литературе 1954 года, автор произведений «Прощай, оружие!», «По ком звонит колокол?», «Праздник, который всегда с тобой», «Старик и море» и многих других.



Юный Эрнест: Рыбалку Хемингуэй полюбил с детства

Юные годы

Эрнест Хемингуэй родился в семье врача и домохозяйки в привилегированном пригороде Чикаго. Он рос упрямым мальчишкой и делал только то, что хотел. Он не стал музыкантом, как хотела его мать, и не поступил в университет. Вместо

этого сразу после школы переехал к дяде и устроился в местную газету журналистом. В первый же день Хемингуэю достался сюжет о пожаре - результатом стал отличный репортаж и прожженный костюм.

Шофер-доброволец Красного Креста

Когда началась Первая мировая война, Хемингуэй очень хотел попасть на фронт, но из-за плохого зрения его не брали в армию. Тогда юноша записался шофером-добровольцем Красного Креста - и так оказался на фронте в Италии. В первый же день пребывания в Милане Хемингуэй и других добровольцев отправили расчищать территорию взорванного завода боеприпасов.

Пришлось выносить трупы – в том числе женщин и детей. Хемингуэй отличился на войне, вытащив из под огня итальянского снайпера. Сам при этом получил более двухсот ранений, из которых еще долгое

Эрнест Хемингуэй приходит в себя в миланском госпитале, 1918 год



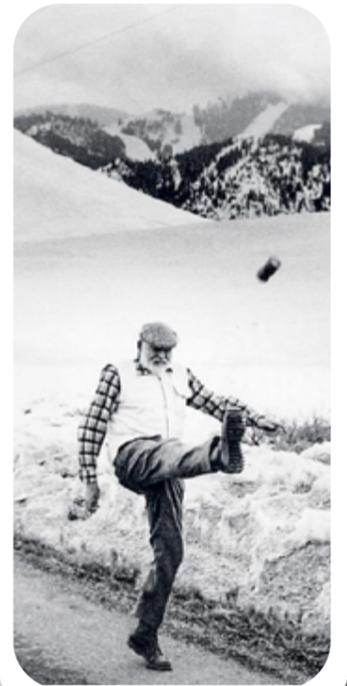
Свадебное фото писателя и его первой жены Хэдди Ричардсон, Париж, 1921 г.

Любимый город

Любимым городом Хемингуэя всегда оставался Париж. Писатель впервые приехал туда со своей первой женой в 1921 году. Молодожены жили более чем скромно, если не сказать – бедно. Однако Хемингуэй очень много писал и познакомился со многими интересными людьми: писателями Скоттом Фицджеральдом, Джеймсом Джойсом, Гертрудой Стайн, поэтессой Эзрой Паундом и так далее. Счастливые времена, проведенные в Париже, позже воплотились в книгу воспоминаний «Праздник, который всегда с тобой» (1964).

Был такой случай

Однажды Хемингуэй украл из своего любимого бара писсуар. Писатель заявил, что «прос@ал» в этом баре достаточно денег, так что имеет право владеть им. Писсуар был установлен в доме Хемингуэя.



ЭРНЕСТ ХЕМИНГУЭЙ
удивительные факты из жизни



Хемингуэй и его кот на обеде

Любимые блюда

Во время написания своих произведений Хемингуэй чаще всего ел арахисовое масло и бутерброды с луком. Вообще же он любил вкусно поесть и умел готовить. Однажды в своей газетной колонке Хемингуэй опубликовал рецепт яблочного пирога. Сегодня в музее писателя во Флориде можно увидеть и другие его рецепты, например, гамбургера.

Отношения с женщинами

Эрнест Хемингуэй был популярен у женщин, но при этом не любил крутить романы на стороне. Очередное новое увлечение зачастую заканчивалось браком. Таким образом, писатель был женат четырежды. У него было трое сыновей от первых двух жен.



Хемингуэй и Полин Пфайффер, вторая жена писателя



Хемингуэй пишет полевые заметки, путешествуя по стране

Самый трогательный рассказ

Существует популярная история о том, как однажды Хемингуэй поспорил, что сочинит самый трогательный рассказ всего из нескольких слов. И выиграл спор, написав: «Продаются детские ботиночки. Неношеные». Энтузиасты провели расследование, чтобы узнать, правда это или нет. Оказалось, что впервые эта фраза возникла в 1917 году в статье Уильяма Р. Кейна, а современный вариант фразы появился в 1991 году.

Война в Испании

Хемингуэй принял активное участие в Гражданской войне (1936-1939) в Испании на стороне республиканцев, борющихся с генералом Франко. Он отправился в Мадрид как журналист вместе со съемочной группой для съемок документальной ленты «Земля Испании», к которой написал сценарий. В самые тяжелые дни войны Хемингуэй не выезжал из города, осажденного фашистами. Впечатления от войны легли в основу одного из самых известных романов автора – «По ком звонит колокол» (1940).



Хемингуэй на передовой во время Гражданской войны в Испании

Катер

В 1941 году Хемингуэй приобрел катер, который переименовал на Кубу. Он увлекся морской рыбалкой, а чтобы защитить свой улов от акул, установил на катер пулемет. Хемингуэй побил мировой рекорд, поймав за один день семь марлинов. Лодка использовалась и в других целях – с лета 1942 и до конца 1943 года Хемингуэй охотился на ней за немецкими подводными лодками (тут кроме пулемета ему понадобились ручные гранаты).



Писатель и пойманный им марлин

Сафари в Африке

Хемингуэй любил охотиться и как-то устроил себе длительное сафари в Восточной Африке, впечатление от которого легло в основу книги «Зеленые холмы Африки». Среди крупных трофеев писателя - три льва, двадцать семь антилоп и буйвол.





НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ



OLGA BALAUR

REAL ESTATE BROKER

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



18

АНАЛИЗ ЭКОНОМИЧЕСКИХ ТРЕВОЖНЫХ СИГНАЛОВ: КАНАДА СТОЛКНУЛАСЬ С ВЫЗОВОМ В ОБЛАСТИ НЕДВИЖИМОСТИ И ИНФЛЯЦИИ

2023 год был закончен со следующими показателями: Во-первых, экономика Канады вошла в рецессию, во-вторых, благодаря поднятию Банком Канады процентной ставки до уровня в 5%, инфляцию удалось сначала остановить, а далее опустить её до показателя ниже трёх процентов, и третье - остановился рост цен на недвижимость. Цены в среднем опустились на 15% и откатились назад на уровень октября 2021 года.

Впереди ещё одна очень большая проблема - около 2 миллионов домохозяйств подходят к моменту обновления моргиджей. Что при высоких ставках кредитования чревато большим количеством дефолтов. То есть, с одной стороны, надо срочно опускать ставки кредитования, спасая экономику и владельцев моргиджей, а с другой, Банк Канады пока еще не достиг планируемого результата и не вернул инфляцию к запланированным двум процентам.

Большинство финансовых аналитиков в начале года предсказывали скорое снижение ставки, так как, по их мнению, риски полностью утопить экономику и получить большое количество дефолтов перевешивали то, что инфляция пока еще выше планируемой.

Только что вышедшие экономические показатели немного меняют картину. Из хорошего - это то, что инфляция опустилась еще, и сегодня она уже на уровне 2,9%, и это отличный показатель. Из плохого для владельцев моргиджей то, что общие по-

казатели по экономике Канады вышли несколько лучше, чем ожидалось ранее, и хотя в целом они очень плохие, например, безработица в Онтарио выросла на 30% по сравнению с прошлым годом, что просто ужасный показатель, который невозможно игнорировать. Всё же пока не происходит резкого

меру, мы начинаем опускать ставку, а американцы нет, то это приведёт к существенному оттоку денег инвесторов из страны, и это, соответственно, очень плохо для канадской экономики.

Сегодня ставка федерального резервного банка США лишь на четверть процента выше канадской, и это до-

всего срока кредита. И ставка федерального резервного банка США влияет лишь на тех, кто сегодня совершает покупку, и оказывает нулевое воздействие на тех, кто купил ранее. Плюс, если они снизят ставку непосредственно перед осенними выборами, это ещё один козырь в пользу демократов.

году, и если начать снижать ставку не сегодня, а во второй половине года, то это будет на руку правительству Трюдо.

Касательно рынка недвижимости Онтарио, количество продаж увеличилось на 37%, уже возможно получить моргидж под 5%, хотя еще пару месяцев назад и 6 с половиной процентов было бы за радость. Сегодня банки выдают долгосрочные кредиты себе в убыток, понимая, что, когда ставка начнет падать, они смогут на этом заработать. Борьба за клиентов у банков идёт нешуточная, и эта тенденция продолжится.

Пока цены на недвижимость стоят на месте. Безусловно, увеличился спрос, но и количество предложений тоже значительно выросло.

Я думаю, что кульминацией будет первое снижение ставок Банком Канады, после которого цены начнут расти, и уже к началу 2025 года мы выйдем на уровень пиковых цен марта 2022 года. Далее же накопившейся сегодня огромный отложенный спрос сделает своё, и подорожание недвижимости будет глобальным.

Так что я хочу посоветовать тем, кто сегодня еще сомневается, хорошее ли сегодня время для покупки, если у вас в планах покупка, не теряйте времени, сделайте это сейчас. Если у вас есть возможность, то лучше купить по сегодняшним ценам, пусть и с дорогим моргиджем, который можно будет через год рефинансировать под более низкую ставку, чем ждать дешёвых кредитов, но покупать гораздо дороже.



обвала, который мог бы заставить Банк Канады срочно спускать процентную ставку, а судя по всему, наши власти ждут именно этого момента.

Есть еще одна важная деталь, безусловно влияющая на решение центрального банка Канады. Это американская экономика. А в штатах, в отличие от Канады, сегодня всё гораздо лучше, чем у нас. К сожалению, в решении по понижению ставки в Канаде мы очень зависимы от того, будут ли опускать ставку в США. Если, к при-

вольно комфортный уровень для экономики Канады. Канадский доллар при этом находится по отношению к американскому в диапазоне от 1,32 до 1,39, что, по оценкам аналитиков, идеально для нас сегодня. Американцы, похоже, пока не собираются опускать ставку, так как у них есть запас прочности. Не надо забывать, что у них абсолютно нет проблем с миллионами обновляющихся моргиджей, так как ставка по ипотечным кредитам в США фиксирована в течение

Если бы наши экономические показатели были бы уж совсем плохие, то, скорее всего, Банк Канады пошёл бы на то, чтобы первыми начать снижать ставку, несмотря на те проблемы, к которым это бы привело. В сегодняшней ситуации, с большой вероятностью Банк Канады продолжит паузу, тем более, что по статистике большинство домовладельцев будет перезаключать контракты с банком в конце 2024 и в 2025 годах. А значит, время ещё есть. Да и выборы у нас в следующем

Подготовила Ольга Балаур

ФИЗИКИ

Многие считают, что хорошие дни приносят счастье, плохие дают опыт, худшие учат, а лучшие запоминаются навсегда. Это можно сказать и про людей. Люди, о которых я сейчас расскажу, надеюсь, запомнятся читателям. Это Лёня и Оля Коппель – брат и сестра.

Они появились на свет с разницей в несколько месяцев в середине девяностых в Санкт-Петербурге, где и провели первые годы жизни. Личностное становление происходило уже в Оттаве. Их отец, Александр Евгеньевич, имея прекрасное образование, получил интересную работу в Канаде, и семья переехала в Оттаву. Оля и Лёня тогда были ещё дошкольниками.

На первых порах семья жила рядом с музеем науки, регулярные визиты в который вошли в их привычный режим дня. Как детям, так и родителям с самого момента приезда в страну кленового листа всё нравилось – и детский сад с приветливыми воспитателями, и школа с доброжелательными учителями, и соседи со всего света с интересными предпочтениями, и красивая природа, и даже непривычно холодные оттавские зимы. Нравилось не потому, что раньше не приходилось бывать за пределами родных Пенатов, и приехали в Канаду они всё же не из провинциальной глубинки, а из одного из красивейших городов мира! Они будто носили розовые очки. На самом-то деле люди, сотканые из волокон добра, по-доброму относящиеся ко всем и ко всему, в себе несут добро, добро и замечают!

Брат и сестра активно и с радостью начали посещать всевозможные кружки. Оля занималась гимнастикой, тхэквондо и танцами, пела в хоре на английском языке. Лёня ходил на плавание, брал уроки игры на ударных инструментах. Оба играли в европейский футбол и большой теннис. Позже вместе стали учиться рисованию у профессионального русскоговорящего художника. Помимо образительного искусства Оля решила освоить игру на фортепиано, а потом и на флейте. Бывало, готовясь к урокам музыки, она наверху играла на флейте, а он в то же самое время внизу практиковался на барабанах. В школьном оркестре сестра играла на флейте, а брат на ударных. Лёня имел привычку по утрам за завтраком читать газеты. Оля же, сидя напротив брата, научилась читать вверх тор-машками.

Вместе с родителями зимой ходили на канал покаты-ся на коньках, не забывали и



про столь популярные в Канаде горные лыжи. Летом всей семьёй имели обыкновение ездить на велосипедах, проезжая за раз до сорока километров. При этом непременно останавливались полюбоваться природой, обращая внимание на её красоту и разнообразие. Короче говоря, как и у многих других, их жизнь была интенсивной и насыщенной. Росли дружными, проводя много времени за совместными делами. Запах детства для обоих до сих пор очень приятен!

У Оли с детства прослеживались гуманитарные наклонности. С первого класса регулярно вела дневник. Любимым уроком в школе был английский. Химия ей не нравилась, а физику и вовсе никогда как предмет в школе не брала. В подростковом возрасте у девочки ярко проявились организаторские способности, получившие своё развитие в студенческие годы, когда она (уже в университете) организовала ансамбль флейтистов, который со временем перерос в оркестр из 70 музыкантов! Однако, в университет поступила не на гуманитарный факультет, решив специализироваться в биологии. Девушку интересовали ботаника и зоология. С детства присущие ей любознательность и любовь к природе взяли вер при выборе профессии. Попав в биохимическую лабораторию (Ottawa U), Оля заинтересовалась процессом, встретила с настоящими учёными, вдохновившими её на исследовательскую деятельность в данной области науки. На четвертом курсе предстояло провести самостоятельное исследование по теме "Как действуют на первые весенние цветы сорняки". Осенью исследовательница собственными руками собирала семена растений, которые перезимовать были отправлены в холо-



дильник. По весне они должны были быть высаженными в определённой теплице, находясь под строгим наблюдением за их ростом и развитием. Олю такой эксперимент очень увлёк, хотя он отнимал много времени, а она помимо учёбы работала и параллельно занималась оркестром. Однажды, между делом, с подругой выиграли бизнес-конкурс!

Старший брат Лёня с пятого класса до окончания школы учился по программе для одарённых детей. В двенадцатом классе выступил в роли режиссёра в школьном театре. Это была постановка "Отелло", которую он сперва срежиссировал, потом снял на видео, смонтировал и отправил на конкурс в Стратфорд, неожиданно став одним из его победителей! Учился все годы прекрасно по всем предметам. В отличие от общительной сестры молчаливый Лёня больше любил снимать кино на камеру, чем разговаривать. С 11-летнего возраста мальчик уже был программистом, ему это с детства нравилось и легко давалось. Будучи учеником в старших классах, по просьбе директора школы самостоятельно создал школьный сайт. В университет поехал в Кингстон, легко поступив на инженерный факультет, как папа, по специальности "Инженерная физика". Не успел стать студентом, как тут же выиграл конкурс на лучший дизайн университетской униформы. Во время каникул работал программистом, судил соревнования по футболу. Живя с



*«Верю я, придёт пора,
Силу подлости и злобы
Одолеет дух добра»
(Б. Л. Пастернак)*

ЛИРИКИ

друзьями, часто дежурил по кухне – друзья с нетерпением ждали его очереди дежурить, поскольку Лёня варил вкусные супы на всех, научившись этому в детстве у мамы. (Оля научилась у мамы хорошо шить). Получив степень бакалавра, на накопленные сбережения на целый год Лёня отправился в путешествие по миру – жил в Новой Зеландии, Австралии, в Европе. А по возвращении поступил в магистратуру, но уже по несколько иной специальности, и не в Кингстоне, а в Ватерлоо. Занимался робототехникой, компьютерным и автоматизированным зрением в лаборатории автономных транспортных средств. В рамках магистратуры изобрёл беспилотный автомобиль! Этому изобретению предшествовало создание ещё в годы учёбы в Кингстоне "лунарного робота". Несмотря на длительное отсутствие в Оттаве, отрыва от семьи не произошло, а близкие отношения с сестрой и родителями сохранились.

Младшая сестра Оля о магистратуре не задумывалась, пока случайно не наткнулась на интересное объявление. Внимание девушки привлекла возможность одновременно учиться и путешествовать. Подав необходимые документы и дождавись согласия из магистратуры, Оля отправилась в небольшой городок Суонси (Swansea) в Уэльсе, где получила степень магистра по своей специальности в местном университете. За время учёбы в Уэльсе посетила Париж, Женеву, Эдинбург, Глазго... Словом, посмотрела мир. Вернувшись в Оттаву, поступила в аспирантуру в родном университете. Тема нынешней научной работы связана с ДНК. Оля проводит опыты с пчёлами и шмелями, в Уэльсе объектом её аналогичных опытов были водоросли. Аспирантка выясняет влияние изменений окружаю-

щей среды на шмелей, много времени проводит за компьютером, обрабатывая результаты своих опытов, обобщая их, сравнивая с результатами аналогичных опытов, проводимых коллегами. При этом как эколог трудится на Canadian Wild Life Foundation.

Олин замечательный брат написал и защитил диссертацию "Геометрия многообразия для робототехники на C++", уже несколько лет живёт и успешно работает в Калифорнии. Он – программист, отвечает за программное обеспечение для беспилотных автомобилей в фирме, занимающейся автомобильными технологиями.

Две параллельные успешные истории молодых людей старой закалки. Оле и Лёне присуще завидное сочетание в каждом из них физика и лирика одновременно. Тяга к науке и искусству ярко выражена у обоих – сестра по-прежнему увлечена лирической музыкой, поэзией, брат – живописью, кинематографом. При этом, несмотря на юный для учёных возраст, они уже достигли определённых высот в науке. Однако, главное их достижение – умение видеть в людях только хорошее. Эти двое с раннего детства заточены на доброе отношение к миру, и огромная заслуга в этом Даши, их очаровательной мамы. Впечатления детства очень важны. Потому и нужно торопиться наполнить сердце и ум ребёнка светом и добром с самого раннего возраста, родителям стараться больше времени проводить со своими детьми и делать это качественно. Со временем воспринятое в детстве может снова очистить, спасти человека от неопределённости сегодняшнего дня. Ведь в непростые времена каждый из нас может зажечь свою маленькую свечку во тьме Вселенной и стать лучиком света.

МАРИНА КОЧЕТОВА

MAZDA

20 **Самый маленький и дешевый кроссовер Ford: инсайдеры показали как он будет выглядеть**

«Паркетник» должен бросить вызов бестселлерам Hyundai Creta и Kia Seltos.

Компания Ford, как и многие другие крупные автопроизводители, практически целиком сосредоточилась на популярном сегменте кроссоверов.



Фары машины примерят вертикальную форму и окажутся встроены в глубокие прорези в

бампере, а черная облицовка колесных арок усилит суровую эстетику, дополненную скульптурными линиями

дверей и ярко выраженными выпуклостями сзади.

Как будет выглядеть корма но-

вого «паркетника» Ford не показали, но, скорее всего, она получит дизайн, схожий с последними Everest и Explorer.

Техническая составляющая модели неизвестна, но ходят разговоры, что новый субкомпакт Ford построят на платформе VX-772 и оснастят его полутораторным 4-цилиндровым бензиновым двигателем с турбонаддувом. Кроме того, не исключается вариант машины с дизельной силовой установкой.

Анонс автомобиля ожидается в ближайшие несколько месяцев.

Анастасия Чупина



NISSAN PATROL

21 **Nissan Patrol следующего поколения: новые изображения**

Японская компания готовит новое поколение своего флагманского внедорожника, и недавно она опубликовала тизер своих будущих новинок, среди которых можно разглядеть и Патрол. Каким он будет?

светодиодной полоской во всю ширину крышки багажника (скорее всего, по центру этой полоски разместится логотип компании).

Нынешний Nissan Patrol, который носит имя Armada на рынке Северной Америки, оснащён внушительным бензиновым «атмосферником» V8 объёмом 5,6

литра, новое же поколение в соответствии с современными тенденциями в автомобилестроении получит мотор V6 куда меньшего объёма.

Вполне возможно, он будет позаимствован у нового QX80, который оснащается бензиновым битурбированным VR35DDT V6 3.5 мощностью 456 л.с. и с 698 Нм крутящего момента. На смену 7-ступенчатой автоматической коробке передач должен прийти 9-ступенчатый «автомат», как и на новом Инфинити.

Юрий Б

Версия от Ниссана получит аналогичную архитектуру кузова, при этом практически все кузовные панели (за исключением крыши, вероятно) здесь будут оригинальными. В том числе и двери, так как выдвижные ручки останутся прерогативой более дорогого QX80, в то время как Патрол получит традиционные ручки под «естественный хват». Самой собой, у Ниссана полностью оригинальная передняя часть с крупными фарами и С-образными угловатыми ходовыми огнями. Похожие мотивы будут использованы и в фонарях, которые будут почти объединены

HYUNDAI PALISADE

22 **Новый Hyundai Palisade: первые изображения**

Недавно в Сети были опубликованы фотографии закамouflированных образцов флагманского корейского кроссовера нового поколения, что стало для нас поводом представить, как он будет выглядеть.

Среднеразмерный кроссовер Palisade первого и единственного пока поколения был представлен в ноябре 2018 года на автосалоне в Лос-Анджелесе. Он стал серийной версией концепта HDC-2 Grandmaster, продемонстрированного летом того же года.

Кроссовер получит крупные блоки фар, встроенных в бампер, а над ними вдоль капота, скорее всего, распо-

ложится светодиодная полоска дневных ходовых огней. Флагманский кроссовер Hyundai лишится одного из характерных элементов дизайна — широких стоек за задними

дверьми, выполненными в цвет кузова. Боковое остекление станет более строгим по форме, а его верхняя граница сделана почти горизонтальной. Вполне возможно, дверные ручки будут выдвижными по последней моде. Что же касается задней части, то здесь пока

сквозь камуфляж проглядываются вертикальные блоки фонарей и ниша номерного знака, которая останется на своём месте.

Ожидается, что кроссовер будет построен на новой платформе. Нынешний же паркетник на американском рынке предлагается с бензиновым «атмосферником» V6 3.8 GDI (295 л.с.), который работает в паре с восьмиступенчатым «автоматом». Привод может быть как передним, так и полным.

Юрий Натчетой



Р О Д И Т Е Л Я М Н А З А М Е Т К У

КАК ПРАВИЛЬНО ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ ЗА ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И УСПЕХИ

23 **Родители должны не только наказывать своих детей за плохое поведение, но и поощрять их за хорошие поступки.**

Не награждать за естественное поведение

Не стоит вручать ребёнку подарки за то, что он не шумит, не кричит и не балуется.

Не надо награждать малыша за действия, которые он и так должен периодически выполнять безо всяких поощрений (делать уроки, убираться в своей комнате, мыть посуду).

Если мама и папа проигнорируют это правило, то чадо наверняка превратится в манипулятора.

Хвалить не малыша, а его поступок

А вот если ребёнок сделал что-то более серьёзное (например, помог родителям в тяжёлый период), то его стоит поощрять.

Но только нужно объяснить, за что именно малыш получает похвалу или подарок.

Просто радоваться вместе с малышом

Некоторые достижения сами по себе являются для

детей наградой. Например, победы в соревнованиях.

В подобных случаях родителям не стоит одаривать

свое чадо. А вот порадоваться вместе со своим ребёнком, похвалить его словами и обнять надо.

Вопросы, которые нельзя задавать ребёнку

Общаясь с ребёнком, многие родители даже не замечают некоторых вопросов.

«Ного ты любишь больше - маму или папу?»

И ничего хорошего в этом нет. Перед тем как поинтересоваться у малыша о чём-то, нужно задуматься о возможных последствиях.

Необходимо быть уверенным в том, что вопрос будет тактичным, уместным и не

поставит чадо в неловкое положение. К сожалению, иногда мамы и папы произносят следующие опасные фразы.

и отцом: это чревато разрушением семейной идиллии и появлением чувства вины у ребёнка.

«Почему ты получил двойку, а Вася - хорошую оценку?»

Родители имеют право задать только первую часть вопроса.

Сравнивать школьника с другими детьми не стоит: это может привести к падению самооценки у

ребёнка. **«Ты где пропадал? Почему ты мне врёшь?»**

Конечно, мама вправе поинтересоваться у ребёнка, где он гулял.

А вот обвинять малыша во вранье не стоит.

Во-первых, упрёк может оказаться несправедливым.

Во-вторых, чадо может прийти к выводу, что за ним следят.

24



ЗДОРОВЬЕ ВЕСНОЙ

интересные факты

25

Весной иногда приходят такие тяжести, апатия и усталость — с ними ничего не сделаешь. Как от них избавиться?

Весенние проблемы традиционно связывают с сезонным аффективно-аффективным расстройством (САР), повышением уровня самоубийств и менее неприятным, но все же приятным весенним гиповитаминозом.

Он характеризуется более серьезными последствиями нехватки солнца или циркадных ритмов человека: снижение активности иммунной системы в периоды отпусков, когда организм находится под постоянным напряжением из-за долгого хранения продуктов на зиму. Кроме того, большинство людей испытывает усталость после зимы — они испытывают слабость от холода зимой и недостаток витаминов летом. Также иммунная система ослаблена перед холодами — иммунитет постоянно ослаблен.

Как себе помочь?

Помните, что если симптомы настолько тяжелы, что начинают влиять на вашу жизнь и мешают вам нормально функционировать, это повод обратиться к врачу Альфамед и проконсультироваться с ним о возможной более серьезной помощи. В остальных случаях можно поддержать себя за счет сбалансированного питания.

Витамины группы В

Витамины этой группы нормализуют работу нервной системы, способствуют борьбе со стрессами и повышенной эмоциональной и психологической нагрузкой, увеличивают сопротивляе-



мость организма и, самое главное, помогают нам извлекать энергию из продуктов, которые мы едим.

Где искать: яйца (лучше пашот или «в мешочек»), цельные злаки, печень, молоко и йогурт, темно-зеленые овощи и свекла.

Витамин D

Витамин D вырабатывается в организме при воздействии солнечных лучей, и пусть нам и кажется, что солнца уже стало больше, но в наших широтах весной все еще необходимо поддерживать достаточный уровень витамина D — с помощью питания или пищевых добавок. Он влияет на различные звенья иммунитета, а его недостаток серьезно снижает силы организма. И много новых исследований напрямую связывают нехватку витамина D с сезонными депрессиями из-за его влияния на выработку серотонина.

Где искать: жирная рыба (лосось, сельдь, сардины), продукты из коровьего молока и яичные желтки.

Магний

Магний помогает превра-

щать еду в энергию, которой так не хватает весной. Магний крайне необходим для мышечной системы — он отвечает за напряжение и расслабление мышц. Со стороны нервной системы магний помогает регулировать нейротрансмиттеры, которые передают сообщения нашему мозгу. Исследование Университета Вермонта показало, что потребление магния эффективно снижает симптомы легкой депрессии.

Где искать: зеленые овощи (шпинат, брокколи), семечки, орехи, гречка, какао.

Железо

Железо помогает транспортировать по организму кислород. При нехватке кислорода мы испытываем апатию, усталость, сонливость. Не забывайте, что для лучшего усвоения железа нужно одновременно потреблять продукты с высоким содержанием витамина С (поэтому гречка с брокколи будет прекрасным сочетанием).

Где искать: печень и другие продукты из красного мяса, гречка, шпинат, брокколи, бобовые.

Коэнзим Q10

Энзим, который отвечает за энергию на уровне клеток организма. Вообще наш организм умеет вырабатывать его самостоятельно, но с каждым годом его становится все меньше и меньше, плюс стресс и нехватка витамина B6 снижают выработку энзима, что тоже лишает нас сил. Что интересно, нехватка коэнзима Q10 не только делает нас уставшими, но и влияет на нашу кожу, из-за чего мы выглядим еще более уставшими, чем есть на самом деле.

Где искать: мясные субпродукты, апельсины и клубника, жирная рыба, шпинат, цветная капуста, брокколи.

Нужно знать, что для успешной борьбы лучше не надеяться только на питание, а подходить к проблеме комплексно: проводить много времени на свежем воздухе, делать зарядку или растяжку, пить достаточно воды.

Не забывайте, что необходимое количество сна с устоявшимся графиком действительно помогает в борьбе с сонливостью, а контрастный душ с утра бодрит в любое время года.

ИММУНИТЕТ

Как укрепить иммунитет и здоровье весной

Весна — время перестройки организма и время укреплять иммунитет. Весной хочется больше времени проводить на улице и наслаждаться долгожданным теплом.

1. Запишитесь к семейному врачу. Взрослые должны посещать семейного врача в профилактических целях раз в год, даже если у них нет никаких проблем и жалоб, связанных со здоровьем.

2. Меньше пользуйтесь транспортом и лифтом. Регулярная физическая активность помогает заботиться о здоровье — иммунитете, сердечно-сосудистой системе, нервной системе, дыхательной системе, пищеварительном тракте, обмене веществ и весе тела. Физическая активность развивает хорошую осанку, улучшает координацию движений, укрепляет мышцы и кости, что важно для профилактики остеопороза.

3. Ешьте больше овощей и фруктов. Фрукты, ягоды и овощи, содержат важные для организма вещества, такие как антиоксиданты, минералы (калий, магний, фосфор, марганец, кальций, железо, цинк, йод), витамины (витамины С, А, Е, К и группы В) и богаты клетчаткой и другими веществами.

4. Уменьшите потребление красного мяса, ешьте больше рыбы.

5. Одевайтесь по погоде.

6. Заботьтесь о полноценном сне.

7. Больше гуляйте на свежем воздухе.

8. Пейте достаточно воды.

9. Не забывайте об индивидуальных мерах предосторожности.

10. Ограничьте объем получаемой информации и время, проведенное в соцсетях.

МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Ученые рассказали, как весна меняет организм человека

26

С приходом весны в организме человека наступают изменения, связанные с повышенной бодростью и иным восприятием цветов. Это происходит из-за увеличения уровня серотонина.

Ученые из Соединённых Штатов Америки провели обширное изучение восприятия нашим зрением всевозможных цветов в разное время года. Выяснилось, к примеру, то, что летом жёлтый цвет воспринимается человеческим глазом ближе к зелёному.

В зимнее время таких метаморфоз со зрением не наблюдается.

Учёные из Германии утверждают, что причина может заключаться в сонливости и малоподвижности, характерной для людей в зимнее время.

Весной же организм активизируется, заставляя выделяться серотонин.

Содержание серотонина в организме человека весной заметно повышается. Это сказывается на получении людьми удовольствия, улучшениях эмоциональной устойчивости.

Учёные сделали вывод, что весной организм человека, как и вся природа в целом, «пробуждается», приобретает силы и бодрость духа.



Анекдоты

Случаи из жизни

☺☺☺
- Да-а-а, такой наглости я еще не видел. Пойду еще посмотрю!

☺☺☺
- Что ты делаешь?
- Ищу счастье.
- В холодильнике?
- А где оно ещё должно быть?!

☺☺☺
Заметил, что по субботам и воскресеньям мало кто пишет в соцсетях. ...Сразу видно - делом люди занимаются, а не на работе сидят...

☺☺☺
Подруга решила поговорить о нашем будущем.

☺☺☺
Я полчаса распинался про телепортацию, лазеры и силовые поля. Как позже выяснилось, я не очень понял вопрос...

☺☺☺
Иван-царевич втайне от Царевны-лягушки ходил по жабам.

☺☺☺
Неудачей закончилась демонстрация врачей - власти не смогли прочитать требования на плакатах.

☺☺☺
«Я отвечаю за то, что говорю, но не отвечаю за то, что вы слышите».

☺☺☺
Порядочность и честность - слишком дорогие подарки. И не стоит их ждать от дешевых людей.

☺☺☺
Зашел ночью на кухню воды попить,



- Задним местом чую, лиса где-то рядом!



- Ничто так не украшает мужчину как ребенок с фломастерами

☺☺☺
а там жена на диете сидит.

☺☺☺
Завод по производству медных тазов накрылся готовыми изделиями.

☺☺☺
В свете последних событий обезьяны начали отрицать, что они наши предки.

☺☺☺
Отец случайно проглотил флешку. Теперь его в семье так и называют

☺☺☺
- папка с файлами.

☺☺☺
Ночью вор проник в дом Аделаиды Семёновны и вынес всё: побои, боль, унижение.

☺☺☺
При открывании бутылки шампанского зубами, первое, что приходит в голову, это - пробка.

☺☺☺
Иногда полезно помолчать, чтобы тебя услышали. И исчезнуть, чтобы тебя заметили.

☺☺☺
Постоять за себя надо так, чтоб потом не сидеть.

☺☺☺
Дорогие девушки, не давайте парням ложные надежды. Не оставляйте на плите пустую сковороду с закрытой крышкой.

☺☺☺
- Мама, почему ты так часто ходишь в магазин?

☺☺☺
- Сынок, если ты будешь много знать, скоро состаришься!

☺☺☺
- Значит, те, кто не учатся, живут дольше?

☺☺☺
- Доктор, у меня в голове музыка играет.

☺☺☺
- И что? Это же прекрасно!

☺☺☺
- Я такую не слушаю!

☺☺☺
Надо объяснить коту, что он не может быть хозяином в доме, потому что он приёмный.

☺☺☺
Отдавала бесплатно на известном сайте одежду сына, из которой он вырос. В сообщениях прямо рыдала дама, просила все отдать ей, потому как она одинокая, муж бросил и оставил ей ребёнка. Пожалела, все отдала ей. Не прошло и часа, как все мои вещи были выставлены уже на другом сайте за деньги. Меня это так взбесило, что я под ником мужа с ней договорилась все купить. Назначили встречу, приехала я и с покерфейсом все у неё забрала обратно, естественно, без денег.

☺☺☺
Актёр Анатолий Адоскин по молодости играл с Пляттом в спектакле «Стакан воды». Роль очень скромная, из серии «Кушать подано». Надо было выйти на сцену и объявить появление героя, которого играл Плятт: «Посланник французского двора маркиз де Торси!». Увидев, что молодой артист волнуется, Ростислав Янович подошел к нему и, как в старом театральном анекдоте, попросил: «Постарайтесь не сказать «посраннык» вместо «посланник» и «марксист» вместо «маркиз».

☺☺☺
Неудивительно, что в результате Адоскин именно так и сказал.

☺☺☺
У меня знакомый решил пошутить и послал в журнал «полезный» совет — «не выбрасывайте гирию, которая вам больше не нужна! Напилите ее кружочками и у вас будут прекрасные подставки для горячих кастрюль». Опубликовали!

☺☺☺
Преподаватель физики в универе говорит: «Давайте рассмотрим самую простую житейскую ситуацию: две девочки качаются на невесомой спице в вакууме!»

☺☺☺
Мехфак. У нас на курсе было всего две девушки из 150 человек, Оля и Света. Идет занятие по физике, ну и преподаватель спрашивает Олю:

☺☺☺
— Расскажи мне поляризацию света. Та ему в ответ заявляет:
— А я не Света, я — Оля!

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

ТРЕБУЕТСЯ УСТАНОВЩИКИ ОКОН И ДВЕРЕЙ

Требуется установщики и помощники окон и дверей. Опыт работы желателен. Наличие авто и телефона обязательны.

613 869 6565

СДАЕТСЯ

Сдается в аренду квартира в Оттаве. Расположена в Непине, рядом с торговым центром Меривайл, тихое место, рядом парк. Квартира после полного ремонта, 70 кв.м, есть балкон, на 2-м этаже 4-х этажного здания, есть лифт, 2 парковочных места, интернет. Оборудование кухни и ванной полностью новое, зал с мебелью, 2 спальни без мебели. 1800+ электричество. 1945nik@gmail.com



289-979-8060 (Ольга)

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ПОЛОВ И ЛЕСТНИЦ



Hardwood, Laminate, Engineering, Subfloor

Все виды деревянных лестниц

Гарантия качества

613-720-5237

Michael

WWW.STAIRWAYSCABINETRY.COM

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



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**

Наши офисы: Ottawa, Kanata, Nepean, Manotick

ОТТАВА И ОКРЕСТНОСТИ**ГАЛИНА ВЫДРЯКОВА**

Услуги риелтора:
 покупка, продажа,
 аренда недвижимости.
 Консультации.



Galina Vydryakova
 REALTOR®
 direct: 613-617-2116
 office: 613-733-9100
 galav@royalpage.ca

ROYAL LEPAGE
Performance Realty
 Brokerage, Independently Owned and Operated

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ
 ДЕРЕВЯННЫХ ПОЛОВ И ЛЕСТНИЦ**

*Hardwood, Laminate,
 Engineering, Subfloor*

Все виды деревянных лестниц

Гарантия качества

613-720-5237

Michael

WWW.STAIRWAYS CABINETRY.COM



**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 4-12чел **»»»** **2** Придумать ей бомбическое название **»»»** **3** Записаться тут

Marconi Center
 1026 Baseline Rd, Ottawa

silauquizottawa



silauquiz.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 НАДЁЖНЫЙ АВТОДОРОЖНЫЙ ГИД.

CURSIVE PAINTING

Профессиональная покраска, шпаклевка,
 ремонт квартир, домов и офисов

Качественно, аккуратно и быстро

Доступные цены

819-682-5654

Оставьте сообщение

