



Ottawa • Gatineau

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

Меридиан

published by Meridian Press

NEW YEAR 2024

Тел.: (613)400-3268

e-mail: meridianpress15@gmail.com



ТЕХНОЛОГИИ 2023: Главные инновации ушедшего года

Продолжение читайте на странице 6

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ

СОВБЕЗ ООН ПРИНЯЛ РЕЗОЛЮЦИЮ
О ГРУППОВОЙ ПОМОЩИ ДЛЯ ГАЗЫ
▲ 2 СТР.

СОГЛАСНО ИССЛЕДОВАНИЯМ, В СПИСКАХ ОЖИДА-
НИЯ НА ПОЛУЧЕНИЕ МЕДПОМОЩИ НАХОДЯТСЯ 3,1
МЛН КАНАДЦЕВ
▲ 3 СТР.

ЛАСЕЛЬЕ: НЕОБХОДИМОСТЬ ПОВЫШЕНИЯ УЧЕТНЫХ
СТАВОК ОТПЛА
▲ 4 СТР.

ПРОЕКТ ЦЕНТРА ВОНА: БУДУЩАЯ АРХИТЕКТУРНАЯ
СТРАНА ЧУДЕС
▲ 5 СТР.

ПОЧЕМУ ЗАПРЕТ НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ В КАНАДЕ
ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ НЕ РАБОТАЕТ
▲ 7 СТР.

АГНЕТЕ ФЕЛЬТСКОГ: НЕУМОЛИМОЕ ВРЕМЯ АВВА...
▲ 8 СТР.

ЭТИ АВТОМОБИЛИ ЛОМАЮТСЯ ЧАЩЕ ОСТАЛЬНЫХ:
РАСКРЫТА ДЕСЯТКА ХУДШИХ
▲ 9 СТР.

СИНДРОМ УСТАЛОСТИ: ЧТО ИЗВЕСТНО О ХРОНИЧЕ-
СКОЙ УСТАЛОСТИ
▲ 10 СТР.

СЛУЧАИ ИЗ ЖИЗНИ
▲ 11

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

**РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ
ВИКТОРИНА**

**СИМА
МЫСЛИ
ОТТАВА**

**ANGEL'S
GAME**

11 ФЕВРАЛЯ
(ВС) 6 PM

Marconi Center
1026 Baseline Rd

ЗАПИСЬ НА ИГРУ:
613-265-8585
SIAQUIZ.COM

**Клиника Зубного
Протезирования**

**ОТТАВА SOUTH
DENTURE CLINIC**

**Начните Новый Год
С Новой Улыбкой!**

Бесплатная Консультация.

ЗВОНИТЕ!

Start the New Year with a New Smile!
Complementary Consultation. CALL TODAY!

613-695-9229

OttawaSouthDenture.com

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

Yevgeniy Sorokatyy DD

НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ

OLGA BALAUR
REAL ESTATE BROKER

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

РЕЗОЛЮЦИЯ О ГУМПМОЩИ

1 **Совбез ООН принял резолюцию о гумпомощи для Газы**

Совет Безопасности Организации Объединенных Наций (ООН) принял резолюцию со смягченным предложением увеличить гуманитарную помощь гражданскому населению в Секторе Газы на фоне операции израильских военных в регионе против боевиков ХАМАС.

В резолюции ООН нет призыва к прекращению

огня в Газе, а само согласование документа в Совбезе происходило после того, как Израиль дал понять о намерении расширить наземную операцию в палестинском анклав.

Принятая резолюция призывает «принять срочные меры, чтобы немедленно обеспечить безопасный, беспрепятственный и расширенный гуманитарный до-



ступ и создать условия для постоянного прекращения боевых действий».

Первоначальный проект призвал к «срочному и постоянному прекращению боевых действий», чтобы обеспечить доступ помощи.

Следует заметить, что США, оказывающие Израилю поддержку и являющиеся основными союзниками, угрожали наложить вето на решение Совбеза ООН в течение нескольких дней споров.

Анастасия Чупина

ЭКСПОРТ АВТОМОБИЛЕЙ

3 **Китай обогнал Японию по экспорту автомобилей**

Китай в первом квартале 2023-го года по предварительным данным статистики впервые в истории вышел на первое место в мире по экспорту автомобилей, оттеснив Японию с этой позиции.

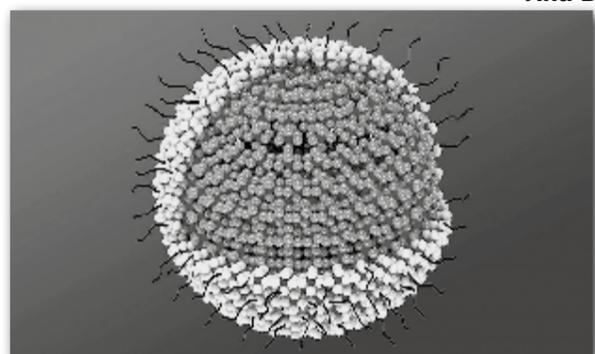
периодом в прошлом году. За границу было поставлено примерно 1,07 млн машин. Япония за этот же период экспортировала 950 тысяч автомобилей.

Сам Китай еще в 2009 году стал самым крупным рынком легковых машин в мире, оттеснив США на второе место. Надо отметить, что власти КНР оказывают крайне энергичную и щедрую поддержку внедрению именно электромобилей – выдаются дотации на их приобретение, есть налоговые льготы, действуют масштабные программы расширения сети подзаряжающих станций.

Почти 40 процентов в его поставках за рубеж (внимание!) заняли электромобили. Как полагают в Токио, на росте китайских показателей сказались в том числе и резкое увеличение поставок машин в Россию.

По китайским данным, в январе – марте экспорт автомобилей вырос на 58 процентов по сравнению с тем же

Яна Б



ВОЙНА ИЗРАИЛЯ С ХАМАС

2 **Между Азией и Европой заблокирован главный торговый маршрут**

Война Израиля с ХАМАС впервые за два с лишним месяца привела к масштабным перебоям в мировой торговле. Йеменские хуситы из солидарности с палестинцами обстреливали торговые суда, и в итоге у крупнейших международных судоходных компаний лопнуло терпение.



Они поставили на паузу перевозку контейнеров, нефти, сжиженного газа и прочих грузов по главному торговому маршруту между Европой и Азией — через Красное море, Суэцкий канал и Баб-эль-Мандебский пролив.

Повстанцы-хуситы с ноября атакуют торговые суда в Баб-эль-Мандебском проливе из солидарности с ХАМАС. Хуситы контролируют значительную часть Йемена, пользуются поддержкой Ирана и считают врагами Саудовскую Аравию, США и Израиль. Они утверждали, что их цель — израильский торговый флот, но под обстрелы дронами и ракетами попали и не связанные с Израилем суда.

В итоге большинство мировых судовладельцев, включая гигантов MSC, Maersk, CMA CGM перенаправили контейнеровозы длинным путем в обход Африки.

Анастасия Чупина

4

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В КРИЗЕСНЫХ СИТУАЦИЯХ

МАРИАННА ШТУРМАН
Ph.D., R.P., CCC

Доктор психологических наук и психотерапевт с лицензией на практику в Онтарио и многолетним стажем работы по оказанию помощи людям в разных тяжелых жизненных ситуациях и кризисах.

Обращайтесь ко мне:

- 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

Или

- если у вас появились сложности в отношениях в семье, на работе или в социуме.

Жизнь порой бывает сложной, но помните: вы не одни.

ВМЕСТЕ МЫ НАЙДЕМ ВЫХОД

Я помогу справиться с тяжелыми чувствами и вернуть радость жизни.

Звоните или пишите: буду рада помочь.
Телефон: 613-263-4557
E-mail: mashturman@gmail.com
Адрес: 317 Catherine St. (at Lyon St.)
Мой сервис покрывается разными страховками

Кварц, гранит

Дизайн, производство, установка

Столешницы для кухонь

Доступные цены

Замечательное качество

613-608-7497

KANATA GRANIT



МЕДПОМОЩЬ

5

Согласно исследованиям, в списках ожидания на получение медпомощи находятся 3,1 млн канадцев

Новое исследование показывает, что все больше и больше канадцев состоят в списках ожидания на проведение операции и диагностики.

Некоторые пациенты не могут попасть на прием к специалисту.

В аналитическом центре SecondStreet.org сообщили, что количество канадцев, которые находятся в списках ожидания, выросло на 140 тыс человек по сравнению с прошлым годом. В списках ожидания находятся более 3,1 млн канадцев.

Некоторые провинции предоставили неполные данные. В аналитическом центре считают, что в списках ожидания на получение медицинской помощи на самом деле находятся около 5,1 млн канадцев, примерно каждый восьмой канадец.

Среднее время ожидания лечения в Канаде в 2023 г составило 27,7 недель.

Это самое продолжительное когда-либо зарегистрированное время ожидания лечения.

В 2022 г среднее время ожидания лечения составляло 27,4 недели, в 1993 г — 9,3 недель, что на 198% меньше, чем в 2023 г.

Данные взяты из отчета Института Фрейзера, сотрудники которого опросили 12 врачей различных специальностей из десяти провинций. В этом году данные, собранные с января по июнь, состояли из ответов 1 269 врачей.

Суммарные 27,7 недель разбиты на два сегмента: направление врачом общей практики на консультацию к специалисту занимает 14,6 недели, консультация у специалиста и получение лечения — 13,1 недели.

Анастасия Чупина

КУРОРТЫ

Из-за теплой погоды на горнолыжных курортах открыли меньше трасс 6

Горнолыжные курорты по всей Канаде сталкиваются с трудностями из-за теплой погоды, ограничивая количество открытых трасс.

В среду в Blue Mountain в Онтарио была открыта только одна из 11 трасс, пишет издание Global News.

В 2023 году Blue Mountain инвестировала в производство снега. На Рождество на курорте насчитывалось 30 тыс гостей.

В горнолыжном курорте Mont Tremblant в Квебеке в среду были открыты все подъемники. В The Edge была открыта только одна из семи трасс, в Versant Soleil — две из 15.

В Whistler Blackcomb (Британская Колумбия) было открыто 18 из 27 подъемников, у многих открытых подъемников была доступна примерно половина трасс.

В курортном отеле Apex Mountain Resort (Британская Колумбия) сообщили, что количество гостей значительно меньше, чем в прошлом году.

Яна Б



НАСЕЛЕНИЕ ОНТАРИО

Из провинции Онтарио усилился отток населения 8

Массовый исход населения из Торонто и провинции Онтарио в целом, который усилился во время локдаунов, вновь набирает обороты.

Главной причиной для этого, наряду с остальными, является безудержный рост стоимости жизни.

И хотя за последние несколько месяцев рекордными темпами выросло поголовье вновь прибывших, данные Statistics Canada показывают, что десятки тысяч жителей покинули Онтарио, Британскую Колумбию и другие провинции, выбрав местом свое-

го обитания Альберту. Эти цифры отмечают пятый подряд квартал, в котором население провинции увеличивается более, чем на 10,000 внутренних мигрантов.

Доходы от добычи нефти и газа позволяют обеспечить, в частности, существенно большую доступность жилья.

В самом большом городе Альберты, Калгари, стандартный дом стоит примерно \$557,400, в сравнении с \$1,081,300 в Торонто.

А в столице провинции, Эдмонтоне, и того меньше, \$368,200.

Юрий Натчетой

ПРОДАЖА ЗЕМЛИ

Власти городка Cochrane, Онтарио скоро предложат на продажу участки земли 7

Оказывается, есть еще места, где можно задешево купить дом. Так, власти городка Cochrane, Онтарио, вблизи границы с Манитобой, скоро предложат на продажу участки земли всего за \$10 долларов.

Это должно вдохновить больше людей перебираться на жительство в 7,5 часах пути от Торонто, в городок с населением 5,000 человек, известный своим единственным в мире заповедником белых медведей.

Местное правительство надеется, что скидки на землю и возврат налога на недвижимость привлекут больше застройщиков.

Это особенно важно для молодежи в регионе, которая, как сказал мэр города Питер Политис, убеждена в том, что никогда не сможет стать домовладельцами.

Пост в социальных медиа, содержащий информацию об условиях, вызвал широкий интерес, но также сомнения, не вызовет ли такой приток людей непосильную нагрузку на инфраструктуру и социальные сервисы городка.



Анастасия Чупина

ТУРИЗМ

9

Парки Канады рассказали, как будут улучшать доступ в крупнейшие парки для туристов

Новый отчет, составленный на основе отзывов жителей Банффа и Боу Вэлли, как ожидается, поможет определить, как «Парки Канады» будут развивать доступ в этот регион в ближайшие годы.

На этой неделе ведомство выпустило документ, который был разра-



ботан на основе почти 200 комментариев.

По словам чиновников, Parks Canada надеется, что рекомендации, содержащиеся в отчете, помогут снизить интенсивность движения, сократить выбросы и улучшить впечатления посетителей от поездок в Национальный парк Банфф.

По словам представителей Parks Canada, существует реальная потребность в ежедневном, круглогодичном сообщении из города в Банфф, а также в Кэнмор и Лейк-Луиз, с возможностью увеличения количества рейсов в пиковые сезоны.

Ведомство также признало, что для перевозки пассажиров «единая система бронирования» имеет решающее значение.

Среди других вопросов, вызывающих беспокойство, - ценообразование: высказывались предположения, что для некоторых пользователей посещение парка может стать слишком дорогим.

Мариана В

ЧМ ПО ФУТБОЛУ FIFA 2026

В Торонто пройдут матчи чемпионата мира по футболу FIFA 2026 10

Торонто в 2026 году станет одним из 16 городов, в которых пройдут матчи чемпионата мира по футболу.

Мэр Торонто Джон Тори заявил, что проведение такого спортивного праздника благотворно отразится на экономическом положении мегаполиса, и что Торонто готов принять у себя в гостях весь мир.

Ванкувер также будет принимать у себя чемпионат мира по футболу, а вот Эдмонтон не прошёл по конкурсу на звание города-организатора чемпионата.

По решению FIFA в Канаде сыграют 10 матчей; в США проведут 60; в Мексике состоятся 10 игр ЧМ 2026. Премьер-министр Канады Трюдо сказал, что с большим нетерпением ждёт начала чемпионата.

В каких ещё городах мира будут проводиться футбольные матчи? Это: Сиэтл, Сан-Франциско, Лос-Анджелес, Канзас-Сити, Атланту, Хьюстон, Бостон, Нью-Йорк, Даллас, Филадельфию, Майами, а также Мон-



террей, Гвадалахару и Мехико. Матчи чемпионата мира будут проводиться на стадионе BMO Field, который рассчитан на 30 тыс. зрителей. В связи огромной популярностью этого вида спорта, власти Торонто решили, что вместимость стадиона можно будет увеличить до 45 тысяч мест за счёт приставных кресел.

Анастасия Чупина

СТАВКА

11 Ласелье: необходимость повышения учетных ставок отпала

На прошлой неделе совет управляющих банком Канады констатировал, что "все идет в правильном направлении и необходимость дальнейшего повышения учетных ставок отпала."

Однако это было сказано до опубликования Statistics Canada последних данных инфляции, которые показывают, что в ноябре индекс потребительских цен остался на уровне 3,1%.

"Вопреки успокоительным разговорам инфляция продолжает оставаться горячей, - сказал Эрик Ласелье, главный экономист Global Asset Management, - А эта информация может вынудить банк



Канады изменить свой умиротворяющий тон. Согласно ноябрьской статистике доходы от путешествий в определенной степени компенсировали замедление роста экономики.

И учитывая типичные сезонные колебания в этой индустрии, это может означать, что

инфляция не столь жесткая, как показывают цифры.

"Было бы справедливым сказать, что на ряд вопросов о ее границах пока нет ответа, - добавил Ласелье, - и симптомов возвращения к прежним 2% мы пока не видим".

Анастасия Чупина

КЛИМАТ

13 Правительство сделало решительный шаг в борьбе с изменением климата

По следам климатического саммита в Дубае правительство Трюдо сделало следующий решительный шаг в борьбе с изменением климата.

На этот раз потребовав ограничить количество выделяемого в атмосферу коровами газа метана, который образуется в их кишечнике в результате переваривания корма.

Оказывается, мы просто не понимали, что это в 80 раз (!) превышает климатическую опасность окиси углерода, попадая в атмосферу.

Даже непонятно, как человечество ухитряется выжить, сосуществуя тысячи лет рядом с этими опасными животными...

На прошлой неделе федералы



опубликовали проект протокола "о сокращении выбросов кишечного метана крупного рогатого скота".

Как обычно, этому предшествовала околонукальная публикация в одном из журналов, автор которой утверждал, что "метан от выделений примерно 75.000 коров на откормочной площадке в Альберте является 11-м по силе источником газа после нефтегазовых предприятий".

Мариана В

ЗАТРАТЫ НА СЕМЬЮ

15 Ускоренный переход автомобильного парка страны на электрическую тягу вызвали волну критики

Принятые либералами Трюдо новые правила ускоренного перехода автомобильного парка страны на электрическую тягу, и запрет на продажу машин с бензиновыми двигателями уже в 2035 году, вызвали растущую волну критики.

Одной из проблем, помимо высокой стоимости EV, является их эксплуатация в сельской местности и отдаленных районах Канады.

Многие провинции просто не имеют достаточных мощностей, чтобы обеспечить бесперебойную зарядку батарей, если количество EV будет расти такими темпами.

А строительство новых электростанций стоит миллиарды и занимает гораздо больше времени.

Кроме того, выделенные правительством \$678 млн на программу покупки и установки 90,000 зарядных станций в 2016-2027 гг., осваиваются крайне неэффективно - на сегодняшний день действует лишь одна из каждых пяти.

В рамках второй программы, запущенной в 2019-м, еще 33,500 станций долж-



ны были заработаны к 2025 году, но из них введены в эксплуатацию только 6,697.

По мнению лидеров индустрии новые федеральные правила не соответствуют действительному положению вещей и поэтому обречены на провал.

"Это не основано на реальности, - заявил Флавио Вольпе, президент Automotive Parts Manufacturers Association, - и на 100% невозможно."

Анастасия Чупина

БЮДЖЕТ СТРАНЫ

Бюджетный дефицит доведен до \$15,1 млрд

12

Федеральное правительство побило все рекорды, доведя бюджетный дефицит в \$15,1 млрд между апрелем и октябром, причем \$7 млрд приходится на октябрь.

Министерство финансов заявило, что в том же периоде 2022 года дефицит равнялся \$0,2 млрд.

Доходы правительства выросли на \$3 млрд, или 1,2 %, отражая как прибыли, полученные от повышения учетных ставок, так и других источников, не относящихся к налогам.

Программные расходы,

исключая страховые убытки, поднялись до \$11,8 млрд, что на 5,4% выше, чем в то же самое время год назад, когда росли затраты по всем основным категориям.

Оплата обслуживания государственного долга также выросла до \$7,5 млрд, или на 38,1%, в основном за счет высоких ставок интереса, но отчасти была скомпенсирована путем корректировки индекса покупательских цен в сторону снижения. Чистые страховые потери увеличились на \$1,3 млрд, или на 23,2 %, также по сравнению с 2022 годом.

Юрий Б

РЕЙТИНГ «ЛУЧШИЕ РАБОТОДАТЕЛИ»

Стали известны победители рейтинга "Лучшие работодатели Канады в 2024 году"

14

«Топ-100 работодателей Канады» (Canada Top Employers) — это ежегодный общенациональный конкурс канадских компаний, предлагающих лучшие условия для сотрудников.

Каждый работодатель страны мечтает попасть в эту заветную сотню!

Любой работодатель с головным офисом или основным местом работы в Канаде может подать заявку независимо от размера компании и принадлежности к частному или государственному сектору.

В рейтинге "Лучшие работодатели Канады" компании оцениваются по критериям, которые остались неизменными с момента основания проекта:

- Физическое местоположение

- Рабочая и социальная атмосфера
- Здравоохранение, финансовые и семейные бонусы
- Длина отпуска и Time Off
- Коммуникация работников
- Эффективность управления
- Обучение и повышение квалификации работников
- Участие в общественной жизни

Результаты исследования показывают, что лучшие работодатели прислушиваются к мнению своих работников и предоставля-

ют им гибкость, которой они так жаждут, а также несколько неожиданных преимуществ и бонусов, таких как здоровые закуски и массажные кресла.

Все компании из списка внедрили программу гибридной работы, позволяющую сотрудникам работать удаленно полный рабочий день или приходить в офис только часть времени.

Анастасия Чупина



ПЕНСИИ

Ассоциация канадских пенсионеров требует от министров финансов всех уровней защитить целостность и сохранность пенсий

16

Ассоциация канадских пенсионеров, CARP, направила письмо министрам финансов всех уровней, требующее "защитить целостность и сохранность наших пенсий", в связи с планами правительства Альберты выйти из национальной пенсионной программы CPP.

Альберты в национальном пенсионном плане составляет \$334 млрд., и в случае выхода из CPP оставит другие провинции в минусае.

На прошлой неделе дебаты в парламенте провинции об обязательном референдуме, предшествующем решению, были прекращены.

Теоретически, любая провинция может предпринять аналогичный шаг, предупредив об этом за три года.

А Квебек и Саскачеван давно имеют свои пенсионные планы.

В то же время, Ван Гордер задает вопрос, почему кто-то может захотеть отделиться.

"Пожилые жители Канады являются частью ее пенсионного плана, который стал примером для всего мира", - говорит он.

Подсчеты показали, что доля

Юрий Б

Скоро в меняющемся центре Вона может появиться впечатлительный архитектурный ансамбль. В последние годы центр Вона стремительно развивается: появляется все больше высокоэтажных зданий, сосредоточенных вокруг станции метро (VMC), которая открылась в 2017 году.

ПРОЕКТ ЦЕНТРА ВОНА:

будущая архитектурная страна чудес



В развитии центра Вона может принять участие компания SmartCentres REIT, которая работает над проектом SmartVMC, в рамках которого на 100 акрах земли появится 20 млн. квадратных футов жилых и коммерческих площадей.

SmartCentres готовится подать заявку администрации Вона, чтобы та одобрила проект. Речь идет о благоустройстве участка VMC South Block B4, который граничит со станцией метро на востоке, с Highway 7 на юге, New Park Place на севере и Edgeley Boulevard на западе.

Команда проекта продемонстрировала свой амбициозный план, выступив 30 ноября с презентацией на Vaughan Design Review Panel.

На данный момент на участке VMC South Block B4 располагается головной офис SmartCentres, окруженный наземной парковкой.

Архитектурная компания из Дании 3XN предлагает преобразовать данное пространство в новый комплекс, в котором появятся три 20-этажных здания, а также здания 16-ти, 15-ти, 12-ти и 8-ми этажей, стоящие вокруг



центральной аллеи. Два блока были представлены в презентации как «выдающиеся офисные здания», одно из которых вполне может стать архитек-

турной иконой района. У станции метро появится ступенчатое 20-этажное строение. Его планируется построить первым из семи зданий комплекса.

«Данный участок находится в центре Вона, и мы признаем, что комплекс, который появится здесь, должен не только выполнять необходимые функции, но и выглядеть эффектно. Для выполнения этой немаловажной задачи мы привлекли именитых архитекторов», - сказала Паула Бастард, исполнительный вице-президент по развитию SmartCentres.

Можно заметить, что плотность и высота застройки в данном проекте действительно уступают окружающим комплексам: команда проекта делает акцент на открытом пространстве и воздушности архитектурного ансамбля.

Эштон Стейр из 3XN поведал, что при разработке проекта архитекторы сосредоточились на обеспечении удобства транспортного сообщения, достаточном количестве пешеходных переходов и наличии комфортного общественного пространства.

Стейр отметил, что здания спроектированы таким образом, чтобы солнечный свет мог поступать во внутренний двор и парк на севере участка.



18

2023 год нельзя назвать годом технологических прорывов и инноваций. В целом он был довольно сложным, поскольку инвестиции в развитие интересных направлений стало меньше, а всё внимание оказалось приковано к геополитическим проблемам. Возможно, 2024 год принесёт больше интересных открытий, а к концу текущего десятилетия мы все будем жить в более счастливом мире.

19

CES 2023: Виртуальные миры и умные гаджеты



На выставке CES в Лас-Вегасе повышенный интерес вызвали новые гаджеты для «метавселенной». Это: боксёрские груши, соединённые с интернетом, а также устройства для общения с

домашними питомцами. Зрители подолгу стояли у стенда с электрическими роликовыми коньками, удваивающими скорость ходьбы, а также новейших устройств для трёхмерной видеосвязи.

Смартфоны 20 Samsung Galaxy S23 Ultra

Эволюция камер и искусственного интеллекта. Samsung в очередной раз удивила смартфонами серии Galaxy. Ведущая модель S23 Ultra была оборудована 200-мегапиксельной камерой и набором микросхем нового поколения, значительно расширяющих возможности искусственного интеллекта.



Apple и новые гаджеты 21

Линейка Vision Pro и следующее поколение iPhone. Apple продолжает генерировать новые идеи (или заимствует чужие, если нет своих). Гарнитура смешанной реальности Vision Pro позволяет пользователям просматривать веб-страницы, фильмы и совершать видеозвонки. Также было представлено следующее поколение iPhone с улучшенными камерами, процессорами и системой зарядки.

IFA в Берлине 22

Новые технологии на службе человека. На выставке бытовой электроники IFA в Берлине были представлены новые устройства для дома. AEG показала индукционную плиту, имеющую повышенную устойчивость к царапинам. Samsung продемонстрировала холодильник с возможностью просмотра содержимого изнутри.



Главные инновации ушедшего года ТЕХНОЛОГИИ 2023

23



Инновации в транспорте

Электрический паром и беспилотный поезд. В Ухани была запущена монорельсовая дорога с беспилотным поездом, перемещающимся над городом. В Швеции представили новый электрический паром, предназначенный для перевозки пассажиров на высокой скорости.

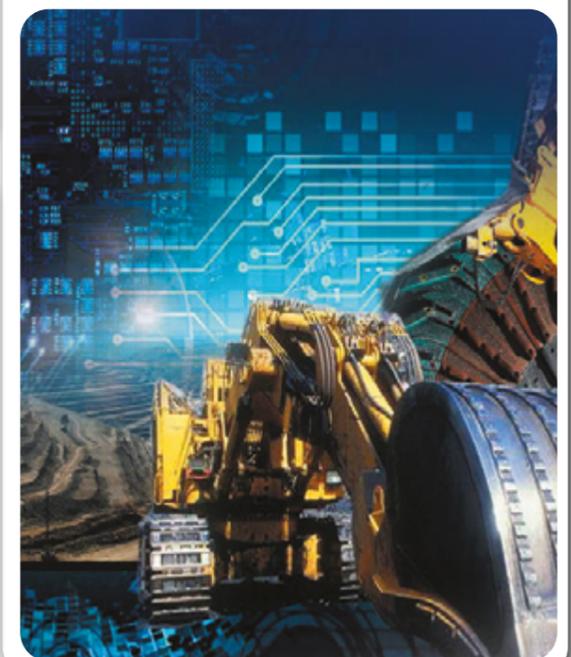


Виртуальная реальность и развитие игровой индустрии 24

На Всемирном мобильном конгрессе в Барселоне особое внимание привлекала технология виртуальной реальности: симулятор полёта SK Telecom и воспроизведение движений танцора в виртуальном мире на стенде компании Orange. В Париже на выставке VivaTech был сделан акцент на игровой индустрии, где были представлены новейшие разработки в области звукового дизайна, технологии захвата движения и гиперреалистичной графики.

Инновации в добыче полезных ископаемых с помощью технологий 25

Китай начал использовать умные технологии в добыче олова на угольной шахте в провинции Шэньси. Более 170 камер, установленные на гидравлической опоре, снимают уголь в реальном времени, передавая изображения в диспетчерскую через сети 5G. Алгоритмы искусственного интеллекта также создают панорамное видео местности.



26



Генеративный искусственный интеллект и инновации в производстве воды

На выставке VivaTech в Париже были представлены генеративный искусственный интеллект и гидропаныли, способные производить воду из воздуха. Эти технологии открывают новые перспективы в использовании искусственного интеллекта и эффективном обеспечении водой в различных условиях. На самом деле это далеко не все интересные разработки, а многочисленные эксперты констатируют, что больше всех за 2023 год нас удивила компания Huawei. Китайцы в 2023 выпустили смартфон P60 Pro, а также ноутбук Qingyun L540. Оба продукта основаны на чипах собственной разработки и созданы на заводах SMIC. На этот раз китайский полупроводниковый гигант обошёлся без помощи TSMC и Samsung, освоив вначале 7-нм технологический процесс, а после и 5-нм нормы.



НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ



OLGA BALAUR

REAL ESTATE BROKER

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

27

ПОЧЕМУ ЗАПРЕТ НА ПОКУПКУ ЖИЛЬЯ В КАНАДЕ ДЛЯ ИНОСТРАНЦЕВ НЕ РАБОТАЕТ

Год назад федеральное правительство ввело запрет на покупку недвижимости иностранцами после принятия Закона о запрете на покупку жилой недвижимости не гражданами Канады.

Запрет, вступивший в силу 1 января, запретил лицам, не являющимся гражданами Канады, не постоянными резидентами и контролируемые иностранными компаниями, приобретать канадскую недвижимость в качестве инвестиций.

Критики утверждают, что запрет на покупку жилья иностранцами, призванный сделать жилье доступным для канадцев, имел множество исключений и был скорее политическим маневром. По их мнению, очевидно, что жилье остается недоступным для многих жителей Канады, и что стране следует обратиться к другим странам мира, чтобы найти стратегии, способствующие развитию домовладения.

Представитель министра жилищного строительства заявил, что правительство сотрудничает с городами по всей стране, чтобы помочь «построить более 250 тыс. новых домов в течение следующего десятилетия».

В своем электронном письме Канадская ипотечная и жилищная корпорация (СМНС) сообщила, что данные за 2023 год из Канадской программы жилищной статистики еще не готовы, чтобы определить полный эффект запрета.

СМНС заявила, что Оттава «работает над тем, чтобы каждый канадец... имел доступное жилье», ссылаясь

на меры по отмене GST для вновь построенных арендных домов, \$20-миллиардное финансирование квартир и другие инициативы.

В конце прошлого месяца заместитель премьер-министра Христя Фриланд заявила, что запрет «приносит пользу», сохраняя жилье, в котором люди могут жить.

Ранее в ноябре лидер консерваторов Пьер Пуальевр заявил, что вместо того, чтобы помочь сделать жилье доступным, политика правительства «усугубила проблему».

Министр жилищного строительства признал наличие жилищного кризиса ранее в этом месяце, но оспорил стратегию Пуальевра.

«Похоже, что он использует беспокойство канадцев, не предлагая плана, который действительно поможет им», — сказал Фрейзер.

Исключения смягчают запрет

Согласно данным СМНС, только 2% операций по покупке недвижимости в 2021 году были совершены не гражданами Канады, согласно сообщениям, полученным Global News в рамках программы «Доступ к информации».

Через несколько месяцев после введения запрета были добавлены дополни-

тельные исключения. К ним относятся студенты, покупатели, впервые приобретающие недвижимость, и недвижимость стоимостью менее \$500 тыс.

По словам Брендона Омундсона, главного эконо-

ассоциации недвижимости (CREA). Несмотря на то, что продажи жилья в Канаде в октябре снизились, средняя цена продажи выросла на 1,8% по сравнению с тем же периодом 2022 года, согласно данным CREA.

Некоторый успех

Британская Колумбия ввела налог на спекуляцию и налог на пустующие дома. Онтарио последовал за ней в следующем году. Эти налоги были введены в районах с высоким спросом, чтобы отбить у людей желание покупать недвижимость в качестве инвестиций.

По словам министра жилищного строительства федеральное правительство принимает многие провинциальные меры, поощряющие транзитно-ориентированную и многоквартирную застройку.

Канадский запрет «полон дыр», говорят критики

Те, кто выступают за налоги и запреты, говорят, что они должны быть более жесткими, чтобы работать.

«Канадский запрет был полон дыр», — говорит Энди Ян, директор City Program, программы непрерывного образования по городскому планированию и развитию в

Университете Саймона Фрейзера. «Я бы сказал людям, что это больше похоже на салфетку, чем на клейкую ленту».

Ян говорит, что в таких городах, как Гонконг и Сингапур, для снижения цен используются гораздо более высокие налоги и жесткие ограничения для покупателей.

Он и другие эксперты в области жилищного строительства отмечают, что запрет на покупку недвижимости иностранцами был введен уже давно, после того как налоги на спекуляцию уже отпугнули иногородних инвесторов в недвижимость.

По словам Дэвида Лея, автора книги «Жилищный бум в крупных городах», стагнация заработной платы, нехватка доступного жилья и неспособность привлечь глобальных инвесторов в недвижимость из-за слабого регулирования — все это усугубляет проблему доступности жилья.

Профессор городской географии УВС в отставке считает, что Канада могла бы перенять опыт Сингапура, где в 2022 году был зафиксирован один из самых высоких в мире уровней владения жильем — 89%.

«Сингапур решил свой жилищный вопрос. О скольких городах мира мы можем сказать такое?» — спрашивает Лей.

Он приписывает успех Сингапура агрессивным налогам на спекуляцию — 60% по сравнению с 25% в Британской Колумбии и использованию этих налогов для создания мощных фондов государственного жилья.

Подготовила Ольга Балаур



Музыка была не просто увлечением, а страстью, которая затмевала собой все. В школе Агнета училась неплохо, но проявляла интерес только к литературе и языкам. Когда ей исполнилось 14 лет, учителя отказались учить ее музыки. Но не потому, что она была бездарной. По словам учительницы, Фельтског была гениальным ребенком, и научить ее большому было просто невозможно.

Начало карьеры

Агнета имела не только хороший слух, но и необходимые организаторские способности. В школе она сумела собрать музыкальную группу 'The Cambers', которая выступала на вечеринках и различных мероприятиях. Быстро повзрослев, Фельтског решила, что пора строить музыкальную карьеру и ушла из школы. Ей было всего 15 лет, но она уже знала, кем хочет стать и как этого добиться.

Чтобы заработать себе на жизнь, Агнета устроилась в автомобильную компанию. Параллельно она подыскивала себе место в музыкальной сфере и вскоре нашла его в ансамбле Бернтра Энгхардта. Сначала она заменяла заболевшую солистку ансамбля, а со временем стала полноправным членом коллектива.

В составе группы Агнета успешно выступала в течение нескольких лет. Как-то Энгхардт послал записи ансамбля в звукозаписывающую студию в Стокгольм, и через несколько дней оттуда позвонил известный продюсер Лилле Герхард. Его очень впечатлил голос Агнеты, и он предложил ей записать полноценный сольный альбом. Девушке это показалось несправедливым по отношению к группе, и сначала она отказывалась. Но затем участники ансамбля все же уговорили ее записаться. Так Агнета Фельтског ступила на тропу славы и популярности.

Дебютный альбом

Дебютный альбом молодой певицы 'Agnetha Faltskog' произвел в Швеции настоящий фурор и стал одним из самых популярных альбомов 1968 года. Но впервые голос Агнеты услышали годом ранее, когда на радиостанциях зазвучала песня 'Jag var så kär'. Вскоре девятнадцатилетняя Агнета Фельтског превратилась в ведущую певицу Швеции.

Однако настоящая слава была еще впереди. Однажды на телевизионном шоу Агнета познакомилась с начинающим музыкантом Бьорном Ульвусом. Тот вместе с товарищем Бенни Андерссоном уже давно подумывал о создании музыкальной группы. В качестве второй бэк-вокалистки была приглашена подруга Бенни, Анни-Фрид Лингстад – певица, уже успевшая засветиться на

фестивалях в Азии и Южной Америке.

Агнете Фельтског - 65! беленькая из аббы, юбилей

Впервые шведская четверка выступила вместе 1 ноября 1970 года в одном из ресторанов Гетеборга. В качестве названия группы была выбрана аббревиатура, состоящая из первых букв имен ее участников – 'ABBA'. Сначала Агнета и Анни были лишь бэк-вокалистками, но со временем их роль в творчестве группы заметно выросла.

Замужество

С созданием 'ABBA' жизнь Агне-

АГНЕТЕ ФЕЛЬТСКОГ

Неумолимое время ABBA...



ты Фельтског завертелась с невероятной скоростью. Ее отношения с Бьорном Ульвусом постепенно переросли в романтические, и 6 июля 1971 года они поженились. Через два года на свет появилась дочь Линда, а в 1977 году – сын Кристиан. Союз Агнеты и Бьорна пришелся публике по душе, к тому же он немало способствовал позитивному имиджу группы. Ведь что может быть прекрасней поющей пары? Однако в их отношениях было не все так гладко. Оба оказались непригодными к семейной

жизни, оба ставили свои амбиции и творчество выше семейных ценностей. В 1978 году, спустя несколько месяцев после рождения сына, они расстались. По словам Агнеты, это случилось в ночь на Рождество, когда она покинула дом с разбитым сердцем.

Популярность группы

Тем временем популярность группы росла с каждым днем. В 1973 году вышел первый альбом 'ABBA', 'Ring Ring', а через год их песня 'Waterloo' победила на 'Евро-

видении' в городе Брайтоне. С этого времени началось победное шествие 'ABBA' по городам Европы и Америки, бесконечные концертные туры, неумирающие хиты. Три альбома группы стали в США 'золотыми', а один – 'The Album' – 'платиновым'.

Сольная карьера

Кроме выступлений в 'ABBA', Агнета продолжала сольную карьеру. В 1975 году вышел ее альбом 'Elva Kvinnor I Ett Hus', который состоял из 11 совершенно новых по стилю и звучанию композиций.

О ПЕВИЦЕ

Агнета Фельтског появилась на свет в шведском городке Йенчепинг 5 апреля 1950 года. Она была первой из двух дочерей менеджера универсального магазина Ингвара Фельтскога и домохозяйки Биргит Юханссон. Страсть к искусству Агнета унаследовала от отца, который интересовался шоу-бизнесом и музыкой.

Если отцу не удалось осуществить свои мечты, то его дочь принялась их реализовывать с раннего детства. В 5 лет Агнета заявила, что хочет стать знаменитой и написала свой первый хит 'Två små troll'. Вместо того, чтобы как все дети рыться в песочнице, она целыми днями играла на соседском пианино. Наконец, в 7 лет она получила в подарок от родителей собственный музыкальный инструмент.

Музыку ко всем песням написала сама певица, а слова – поэт Боссе Карлгрен. По словам Фельтског, этот альбом стал одним из лучших ее творений.

Свои творческие изыскания Агнета продолжила и после распада 'ABBA'. В 1982 году вышел ее сингл 'Never again', а через год – первый англоязычный альбом 'Wrap Your Arms Around Me', ставший лидером хит-парадов Швеции. Такую же участь постигла и последняя выпущенная в 80-х пластинка 'I Stand Alone' (1987).

Возвращение в музыку

2004 году после семнадцатилетнего перерыва Агнета Фельтског вернулась в музыку. Причиной столь долгого перерыва была депрессия, которая захлестнула певицу после распада 'ABBA'. По словам Агнеты, она очень устала от пения и музыки и думала, что исчерпала себя. К тому же у нее развилась боязнь микрофона, которую ей удалось преодолеть только спустя годы.

Первый сингл певицы после долгого отсутствия 'If I Thought You'd Ever Change Your Mind' оказался кавер-версией английской исполнительницы Силлы Блэк. Он вышел в апреле 2004 года, а спустя несколько недель появился полноценный альбом 'My Colouring Book', состоящий из каверов на популярные песни 60-х годов. Он был хорошо встречен критиками и вошел в десятку лучших альбомов ряда европейских стран.

В 2013 году Агнета выпустила альбом 'A', который состоял полностью из новых песен. 7 мая в Стокгольме состоялась церемония открытия музея группы 'ABBA', на которой присутствовали трое ее участников. Агнета не смогла приехать на церемонию, но порадовала поклонников своим выступлением по телемосту.

Сейчас Агнета Фельтског живет в поместье на острове Хельго и часто радуется внукам своими песнями.

АНТИ-РЕЙТИНГ

Эти автомобили ломаются чаще остальных: раскрыта десятка худших

29



Эксперты агентства «Marketwatch» провели исследование и проанализировали более 330 тысяч транспортных средств, попытавшись выяснить, какие из них ломаются чаще остальных и считаются наименее надежными.

Рассматривалось более 20 проблемных областей, свойственных современным автомобилям, включая как крупные неисправности, такие как поломка двигателя, так и незначительные дефекты вроде скрипа тормозов.

Оказалось, что наименее крепкой по состоянию на конец 2023 года является продукция концерна Stellantis. В десятке худших оказались сразу четыре машины этой компании, три из которых принадлежат одному и тому же бренду – Jeep.

Кроме них в итоговый список вошли сразу два Volkswagen и по

одному Ford, Volvo и Rivian.

Самые ненадежные автомобили в 2023 году по версии издания «Marketwatch»:

1. Chrysler Pacifica (14 баллов);
2. Volkswagen Taos (18 баллов);
3. Ford F-150 (19 баллов);
4. Volvo XC60 (21 балл);
5. Rivian R1T (22 балла);
6. Jeep Grand Cherokee L (23 балла);
7. Nissan Frontier (23 балла);
8. Volkswagen Jetta (25 баллов);
9. Jeep Grand Cherokee (26 баллов);
10. Jeep Wrangler (27 баллов).

Анастасия Чупина

LAND ROVER

Land Rover готовит «самый тихий» Range Rover

31

Британская марка открыла «список ожидания» для клиентов на полностью электрическую модификацию SUV. Модель появится в продаже в 2024 году.

Пока что компания не готова рассекретить внешность «зеленого» Range Rover, так что нам остаётся довольствоваться порцией свежих тизеров. На снимках видна часть заглушки с серебристыми горизонтальными элементами, расположенной на месте традиционной решётки радиатора. Судя по фотографиям боковины, детали кузова новинки получают медный оттенок.

В компании отметили, что разрабатываемая модификация Range Rover Electric станет

«самой тихой» в истории внедорожника. При этом производитель пообещал, что «зелёный» вариант ни в чём не уступит флагманской версии с двигателем V8. Напомним, топовой в нынешней линейке является версия P615, оснащаемая V8 в комплекте со стартер-генератором, его отдача составляет 615 л.с., а максимальный крутящий момент



– 750 Нм. На разгон с места до «сотни» такому автомобилю требуется 4,6 секунды, а его максимальная скорость составляет 260 км/ч.

Ещё на тизерах видны легкосплавные диски с указанием на модификацию внедорожника, а также часть багажной двери и блок задних фонарей. Стоит отметить, что изменений в оформлении кормы, судя по всему, не будет; не исключено, что они будут заключаться лишь в отсутствии патрубков выхлопной системы.

Юрий Натчетой

Р О Д И Т Е Л Я М Н А З А М Е Т К У

32



ЛЕВША ИЛИ ПРАВША? Кто мой ребенок?

Многих мам волнует вопрос: все-таки левша их ребенок или правша. Мамы наблюдают за ребенком, пытаясь выяснить это. А сам ребенок, словно нарочно, берет предметы то левой ручкой, то правой, сбивая маму с толку.

Многие мамы даже не подозревают, что в мире существуют не только правши и левши. И что как раз чистые, настоящие правши и левши - явление чрезвычайно редкое, а большинство людей относятся к «праворуким» и «леворуким». Не знают, что лишь чистые правши и левши легко различаются от рождения, а у большинства детей определить ведущую сторону можно только к 3-5 годам.

Прежде всего, давайте разберемся, по каким признакам делят людей на разновидности.

Всего выделяют пять разновидностей людей, исходя из ведущей половины тела.

1. Чистые правши.

Встречаются редко. Ведущие глаз, ухо, рука и нога всегда правые. Левая

сторона тела по сравнению с правой достаточно неловкая, поэтому, в случае повреждения правой руки и т.д., полноценно взять на себя функции поврежденной стороны не может. Переучиванию на левшу не поддается (впрочем, это и не нужно).

2. Праворукие.

Большая часть населения. Активнее пользуются правой стороной тела, но при тестировании четкого доминирования правой стороны нет: либо используют часть органов с левой стороны, либо используют не только правую, но и левую сторону тела. В случае повреждения правой руки и т.д., левая пара с легкостью дублирует функции поврежденной стороны. В случае необходимости переучиваются на левшу.

3. Амбидекстры.

Встречаются крайне редко. Ведущей половины тела нет, обе стороны одинаково хорошо развиты и одинаково активно используются. В повседневной жизни чаще используют правую руку, но не потому, что это

удобнее, а потому, что большинство инструментов создавалось под правую руку. Нередко сами делят функции между сторонами тела (например, многие дети-амбидекстры лучше пишут правой рукой, а рисуют - левой, потому что привыкли к этому в школе, где такое распределение давало им возможность писать и рисовать одновременно).

4. Леворукие.

Встречаются относительно часто. Ошибочно принимаются за левшей. Активнее пользуются левой стороной. При тестировании четкого доминирования нет. В случае травмы, правая рука и т.д. с легкостью берет на себя функции левой. Поддаются переучиванию на правшу.

5. Чистые левши.

Встречаются редко. Ведущая сторона тела - левая. При травме правая сторона не может полностью взять на себя функции левой. Переучиванию на правшу не поддаются.

Стоит так же заметить, что, кро-

ме вышеприведенных пяти разновидностей, существуют еще так называемые скрытые праворукие и леворукие. Все тесты выявляют как ведущую одну сторону тела, а исследование мозга - другую. Такая ситуация может возникнуть в случае, если в раннем детстве по какой-либо причине ребенок был вынужден переучиться активнее пользоваться не той стороной тела, которая была предназначена природой. В этом случае следует, прежде всего, разобраться в причинах такого несоответствия, а потом уже принимать решение о том, стоит или не стоит «скрытого праворукого» переучивать активнее использовать правую сторону тела.



CADILLAC VISTIQ

Vistiq: ещё один большой трёхрядный и дорогой электрический кроссовер

Vistiq станет электрической альтернативой бензиновому семейному кроссоверу Cadillac XT6. Полноценная премьера Cadillac Vistiq ожидается в следующем году, при этом пока неизвестно, когда именно он выйдет на рынок.

и компания Ford, резко пессимизировала свои ожидания от рынка электромобилей и принялась откладывать запуск новинок в долгий ящик, равно как и выпуск комплектующих для этих новинок.

На этом фоне может показаться странным, что бренд Cadillac анонсировал уже третью в этом году электрическую новинку. Возможно, GM анонсирует их с прицелом на главный для Cadillac рынок — Китай.

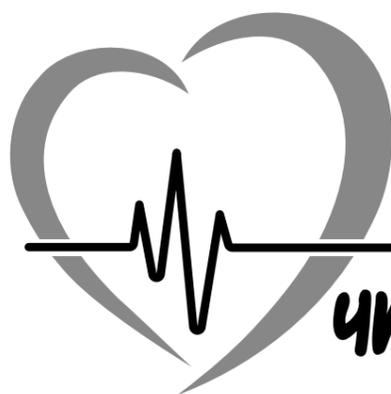
Все электрические Кадиллаки построены на разных версиях модульной платформы Ultium, но в продаже сейчас есть только дебютировавший раньше всех Lyriq, остальные новинки — пока только в проекте, их производство ещё не началось.

О кроссовере Vistiq на данный момент известно только то, что он займёт в модельном ряду Cadillac место между 5-местным Lyriq и флагманским Escalade IQ.

Дело в том, что General Motors в последние месяцы, как

Позиции Cadillac в Китае пока стабильные: за первые три квартала этого американская марка реализовала здесь 133 063 автомобиля против 110 836 в США, но Кадиллаку остро необходимы электрические модели, чтобы противостоять молодым китайским премиальным брендам.

Юрий Б



СИНДРОМ УСТАЛОСТИ:

что известно о хронической усталости

33

Согласно новым данным Центра по контролю и профилактике заболеваний (CDC), около 3.3 млн. жителей США в настоящее время страдают синдромом хронической усталости (chronic fatigue syndrome - CFS). Раньше подобное состояние не считалось серьёзным для физического и психологического здоровья, однако теперь оно официально имеет статус «заболевания» (illness).

Исследования показали, что CFS встречается у самых разных людей, однако сильнее всего ему подвержены женщины в возрасте 50 - 69 лет.

Одни страдающие CFS мучаются от бессонницы, другие спят крепко, однако, проснувшись, не получают от сна никакого удовольствия, так как прилив утренней энергии напрочь отсутствует.

Один из главных минусов CFS - мозговой туман (brain fog). Это состояние снижает продуктивность, физическую и интеллектуальную деятельность.

Нарушения в работе иммунной системы

У большинства пациентов с синдромом хронической

усталости нет аутоиммунных нарушений или тяжёлых патологий вроде ВИЧ, затрагивающих иммунную систему. При этом более чем у 60% людей с СХУ ранее была диагностирована аллергия — распространённый сбой в работе иммунной системы.

Считается, что аллергия или другие ошибки в работе иммунитета истощают запасы энергии — аденозинтрифосфата (АТФ) — в клетках, лишая организм топлива. Кроме того, у некоторых людей с СХУ отмечает-

ся гиперактивность Т-клеток иммунной системы, которые помогают бороться с инфекциями.

Окислительный стресс

Окислительный стресс — состояние, при котором в организме слишком много свободных радикалов, молекул без одного электрона, которые приводят к окислению клеток и их гибели. Считается, что окислительный стресс связан с «энергетическими станциями» клетки

— митохондриями. Их основная функция — обеспечение клеток энергией. Также они служат источником активных форм кислорода (АФК) — разновидности свободных радикалов, которые и провоцируют окислительный стресс.

При нарушении функции митохондрий в организме возникает дисбаланс АФК, а клетки гибнут из-за окисления. В результате человек чувствует усталость.

Изменения в головном мозге

Одна из теорий возникновения СХУ — нарушение соотношения гормонов счастья серотонина и дофамина в мозге. Они регулируют настроение, однако, чтобы система работала как следует, гормоны должны находиться в балансе. Если равновесие нарушается, человек может чувствовать необъяснимую усталость.

5 ПРИЧИН ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ



1. Много сидите, мало двигаетесь



2. Плохо питаетесь



3. Хватаетесь за всё и сразу



4. Работаете сверхурочно



5. Не высыпаетесь

ПРИЧИНЫ ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ

До сих пор еще не установлены точные причины, приводящие к синдрому хронической усталости. Однако факторы риска, которые способны спровоцировать возникновение этой болезни, существуют:

- Неправильный образ жизни (частые недосыпы, недостаток солнечного света и свежего воздуха, употребление никотина и алкоголя и др.)
- Хронические заболевания

- Психологические расстройства (постоянный стресс, частые депрессии, чувство тревоги)
- Несбалансированное питание (некачественные продукты, переизбыток или недостаток пищи, отсутствие витаминов)
- Неблагоприятная окружающая среда (экологическая обстановка в городах гораздо хуже, чем в сельской местности)
- Инфекции и вирусы (постоянная борьба организма с вирусами ведет к общей утомляемости)

МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

Ученые рассказали, как победить хроническую усталость

34

Люди, страдающие от него, не симулируют болезнь. Чаще всего хандра одолевает поздней осенью, а с новой силой накатывает зимой — как правило, после новогодних праздников.

И этот процесс объясним. Недостаток солнечного света в холодное время года сказывается на биологических процессах в организме. Так, выработка в большем количестве гормона мелатонина провоцирует желание спать как можно дольше.

В итоге человек с трудом за-

ставляет себя вставать по утрам, а потом полдня чувствует сонливость. Хороший способ предупредить такое состояние — утренний поход в спортзал (или хотя бы небольшая зарядка после пробуждения). Улучшить сон также помогают умеренные физические нагрузки в вечернее время. Медики рекомендуют в морозы уделять спорту не менее 150 минут в неделю.

Несомненно, важен и режим питания. Специалисты советуют по утрам не тянуться первым делом за чашкой кофе, а пополнить энергетические запасы углеводами. Например, овсяной кашей. На обед идеально подойдет пища с омега-3 жирными кислотами — рыба, овощной салат с заправкой из растительного масла.

СИМПТОМЫ

Симптомы синдрома хронической усталости

Основной симптом СХУ — перманентная усталость, которая сохраняется в течение как минимум 6 месяцев и бывает настолько выраженной, что человек не в силах встать с постели.

При этом она усиливается при физических или умственных нагрузках, а также в периоды стресса. Однако физических проявлений утомляемости, таких как мышечная слабость, боль в спине или суставах, нет.

Признаки усталости при СХУ:

- не вызвана объективной причиной,
 - не проходит после сна или отдыха,
 - мешает вести привычную жизнь,
 - сохраняется больше полугода.
- Кроме усталости, возникают и другие симптомы, например нарушения сна вроде бессонницы или трудностей с засыпанием, проблемы с памятью и концентрацией внимания.

Симптомы:

- головокружение;
- мушки в глазах;
- головная боль;
- онемение, покалывание или жжение в области лица, рук и ног;
- гриппоподобные симптомы: боль в горле, увеличенные лимфатические узлы, озноб, усиленное потоотделение, кашель, тошнота или вздутие живота;
- боли в мышцах;
- чувствительность к шуму, свету, запахам;
- раздражительность;
- одышка;
- перепады настроения.

При синдроме хронической усталости присутствуют как физиологические, так и психоэмоциональные симптомы: человека тяготят мрачные мысли, он отказывается от увлечений, которые раньше приносили радость.



Анекдоты

35

☺☺☺
- Посоветуй, что купить жене на Новый год.
- А не проще ли спросить у нее самой?
- Ну...Таких денег у меня нет.

☺☺☺
Мама поинтересовалась у своего сынишки:
- **Что бы ты хотел получить на Новый год?**
- **Лошадку, пистолет и три дня не умыться!**

☺☺☺
- Ума не приложу, что купить мужу на Новый год. У него уже есть все, что мне нужно.

☺☺☺
В минувшем декабре на черном рынке появились фальшивые елочные игрушки. С виду они как настоящие, но радости от них никакой.

☺☺☺
С женского форума:
- До свадьбы не зажило, что делать?!

☺☺☺
Получив рецепт, больной обращается к врачу:
- **Доктор, ну почему у всех врачей такой непонятный почерк? Вот что вы мне тут написали?**
- **Облитерирующий**

эндартериит, пароксизмальная тахикардия, дисциркуляторная энцефалопатия.
- **Чёрт, да вы и говорите, как пишете!**

эту изящную корзину для мусора...

☺☺☺
Три стадии взросления мужчины:



В магазине девушка ищет новогодний подарок для своего жениха. Продавщица, стараясь помочь, спрашивает:
- А чем занимается ваш друг?
- Он писатель.
- Тогда подарите ему

1) Он верит в Деда Мороза
2) Он не верит в Деда Мороза
3) Он - Дед Мороз
☺☺☺
Муж долго спорит с женой. Вконец измученный, он говорит:

- Ладно, в честь Нового года пусть будет твоюему...
- Поздно! Я уже передумала!

☺☺☺
- **Мама, можно мне конфетку?**
- **Только через мой суп!**

☺☺☺
Когда я ем — я глух и нем. Когда я пью - я более общительный.

☺☺☺
- **Ваши недостатки?**
- **Неразговорчив.**
- **Ваши достоинства?**
- **Не болтлив.**

☺☺☺
Телефонный опрос, проведенный утром 1 января, дал следующие результаты: 2 процента опрошенных ответили «да»; 3 процента — «алло»; остальные 95 процентов затруднились ответить.

☺☺☺
Один друг с похмелья жалуется другому:
- **Я не сторонник пьянства в новогоднюю ночь... Ик! Я жертва...!**

☺☺☺
Праздник нового года - это ужин, заканчивающийся завтраком...

☺☺☺
70% детей не верят в трезвого Деда Мороза.

Случаи из жизни

36

☺☺☺
У меня друг выбирал квартиру с девушкой - брали с собой кота и заходили в квартиру. Он там убежать пытался, фырчал, нервничал. В итоге, выбрали квартиру, в которой их кот чувствовал себя хорошо. И живут и радуются.

☺☺☺
Вот так пару центов на пузырёк валерьянки и знание народных суеверий помогли продавцу сбавить квартиру.

☺☺☺
У сестры появился парень. А еще у нее в квартире начал подтекать кран. И вот, на одно из свиданий парень пришел с новым краном и установил его. Сказал: «Я хотел купить цветы, но лучше пусть будет это, все равно стоит одинаково».

☺☺☺
Актер Сергей Соловьёв вспоминал, что через какое-то время после премьеры детектива «Десять мавритяг» они встретились с Александром Абдуловым, обсудили свои дела и вскользь коснулись фильма.

- **Слушай, расскажи, а чем там дело кончилось? Кто подлец-то? - спросил Абдулов.**
- **Саша, ты обалдел? Ты же там снимался! Ладно книгу не читал, но сценарий-то!.. - изумился Соловьёв.**

- **Да я сценарий читал до момента, как моего героя на десятой странице убили. Понятия не имею, чем дело закончилось...**

☺☺☺
Участвовал я в спортивных соревнованиях и при регистрации произошел такой разговор:

- **Фамилия?**
- **Цымбаев, через Ы**
- **Я не тупая, я знаю правила русского языка.**
- **Так по правилам надо через И**

Она очень зло на меня посмотрела и что-то пробубнила себе под нос.

После соревнований я получаю грамоту, а в ней: Цимбаев

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

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

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

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



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



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

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

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 КОМАНДНАЯ ИГРА

СИЛА МЫСЛИ

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

sil quizottawa
sil quiz.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