



Ottawa • Gatineau

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

# Меридиан

published by Meridian Press

четверг

1 августа 2024

Тел.: (613)400-3268

e-mail: meridianpress15@gmail.com



## ГОСТИ из Торонто

Продолжение читайте на странице 6



### ШВЕЙНЫЕ КУРСЫ В ОТТАВЕ!

- для детей и взрослых (9 - 90)
- швейная техника предоставляется
- расположены адресу: 3033 Carling Ave.
- полная информация на сайте:

[WWW.THEGREENNEEDLE.COM](http://WWW.THEGREENNEEDLE.COM)



OTTAWA SOUTH  
DENTURE CLINIC

### NEW DIGITAL DENTURES

Зубные Протезы ✨  
По Цифровым  
Технологиям ✨

Бесплатная консультация. Звоните!

☎ 613-695-9229

[OttawaSouthDenture.com](http://OttawaSouthDenture.com)

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



### 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](http://www.dexado.ca) Boris Davidkov, CPA, CGA  
[info@dexado.ca](mailto:info@dexado.ca) Сертифицированный бухгалтер  
Free Consultation  
Tel: 613-702-8671



### СЛЕДИТЕ ЗА НАМИ В ТЕЛЕГРАМ

НОВОСТИ КОМЬЮНИТИ  
ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ  
ЛУЧШИЕ ИВЕНТЫ  
ФОТООТЧЕТЫ...

БУДЬТЕ ПЕРВЫМИ  
с @OttawaONline



ОЛИМПИАДА-2024

## Феноменальный момент Олимпиады-2024: Самое вирусное фото игр

На Олимпийских играх 2024 года бразильский серфингист Габриэль Медина совершил исторический подвиг, получив на Таити самый высокий балл в мужском серфинге – 9,90 из 10 – и вышел в четвертьфинал. В этот момент фотограф АФР Жером Бруйе запечатлел Медину, парящего над водой, указывающего пальцем вверх.

Этот снимок мгновенно стал вирусным, символизируя его уникальный стиль и невероятные способности.

Медина, трехкратный чемпион мира, известен под множеством прозвищ, одно из которых – «Феномен» – идеально описывает этот кадр. На Олимпиаде в Токио он занял четвертое место, но на этих играх его мастерство вновь поразило весь мир.

Стоит отметить, что серфинг – один из самых опасных олимпийских видов спорта. На играх в Париже австралиец Джек Робинсон и американец Джон Флоренс оказались на грани гибели, и их спасение потребо-

вовало вмешательства спасателей. Однако такие риски лишь подчеркивают мужество и мастерство спортсменов, как Габриэль Медина, который вопреки всем законам физики, продолжает удивлять мир.

Анастасия Чупина



НАСЕЛЕНИЕ ЗЕМЛИ

## Население Земли достигнет максимума в середине 2080-х годов

ООН опубликовала доклад, согласно которому население Земли достигнет пика в 2084 году, составив около 10,3 млрд человек, а к 2100 году сократится до чуть менее 10,2 млрд.

Средняя продолжительность жизни к концу XXI века вырастет до 81,7 года. Наибольшая естественная убыль населения прогнозируется в Китае и Индии, но они останутся самыми населенными странами. В России население сократится до 126,4 млн человек, в Германии — до 70,9 млн, в Украине — до 15,3 млн. Более чем в половине стран мира рождаемость уже ниже уровня, необходимого для поддержания роста населения.

Ожидается, что к концу 2070-х годов людей старше 65 лет станет больше, чем тех, кому еще не исполнилось 18. Это изменение демографической структуры может потребовать использования технологий для повышения производительности труда в любом возрасте.

Прогнозы ООН на 2022 год предполагали больший пик населения, но демографическая ситуация изменилась быстрее, чем ожидалось. Некоторые страны столкнулись с более низкой рождаемостью, чем предполагалось, а в регионах с традиционно высокой рождаемостью наблюдается ее более быстрое снижение.

Яна Б

АРЕСТ НАРКОБАРОНА МИРА

## В Техасе арестован Исмаэль «Эль Майо» Самбада, лидер мексиканского наркокартеля «Синалоа»

Исмаэль «Эль Майо» Самбада был один из самых известных наркобаронов мира. В Эль-Пасо, вместе с ним, был задержан Хоакин Гусман Лопес, сын Хоакина «Эль Чапо» Гусмана, который сейчас отбывает срок в американской тюрьме. Оба были арестованы в частном аэропорту, что подтвердило Министерство юстиции США.

Генеральный прокурор Меррик Гарланд заявил, что Самбада и Лопес возглавляют один из



самых жестоких наркокартелей в мире. В феврале Самбада был обвинен в сговоре по производству и распространению фентанила — смертельного наркотика, который

представляет серьезную угрозу для США.

Самбада владеет несколькими легальными бизнесами в Мексике, включая молочную ферму и гостиницу. Помимо торговли фентанилом, ему предъявлены обвинения в убийствах, похищениях, отмывании денег и организованной преступности.

Wall Street Journal сообщает, что наркобарона обманом заставил сесть на самолет в рамках операции ФБР и Министерства внутренней безопасности США.

Юрий Б





PARENT  
RESOURCE  
CENTRE  
OTTAWA

## INTRO TO BABY SIGN LANGUAGE

### IN-PERSON WORKSHOP



Babies have the gift of curiosity and a thirst for knowledge. Imagine the possibility of understanding what your baby is thinking and providing enriching interaction based on that knowledge.

Join Neema to explore the benefits of using American Sign Language with your baby.

In this intro session, you will:

- Learn about the benefits of using sign language with your baby.
- Become familiar with some key signs to use with your baby.
- Learn to sign with song through a classic nursery rhyme.



IN-PERSON  
300 GOULBURN CRESCENT, OTTAWA, ON



TUESDAY  
AUGUST 13, 2024



FROM  
1:00 PM – 3:00 PM



REGISTRATION RECOMMENDED  
DROP-INS WELCOME





PARENT  
RESOURCE  
CENTRE  
OTTAWA

## MONITORING INFANT DEVELOPMENT

### IN-PERSON WORKSHOP

The first years of life are a crucial time for development as children learn and grow at an exceptional rate. While every child develops uniquely, there are certain milestones they should reach by specific ages.

Join us for an informative session where you'll learn about:

- Developmental milestones and how to track your baby's progress.
- Activities to promote learning and growth.
- Steps to take if you have developmental concerns.



IN-PERSON  
300 GOULBURN CRESCENT, OTTAWA, ON



TUESDAY  
AUGUST 20, 2024



FROM  
1:00 PM – 3:00 PM



REGISTRATION RECOMMENDED  
DROP-INS WELCOME







ПРОСИТЕЛИ УБЕЖИЩА

## Премьеры Канады призывают к «справедливому распределению» просителей убежища между провинциями

По словам Франсуа Лего, необходимо срочно принимать меры, поскольку возвращение Дональда Трампа в Белый дом может увеличить приток просителей убежища в Канаду.

Во вторник Франсуа Лего удалось добиться от провинций единого фронта: все они требуют «справедливого распределения» просителей убежища с учетом возможностей каждой провинции и территории по предоставлению жилья и услуг. По словам Лего, необходимо действовать «безотлагательно», поскольку возвращение Дональда Трампа в Белый дом может увеличить приток просителей убежища. В конце первого дня ежегодного саммита Совета Федерации во вторник в Галифаксе Лего удалось убедить своих коллег-премьеров в том, что Квебек принимает слишком много просителей убежища в сравнении с его демографическим весом и возможностями принимать их.

Однако на пресс-конференции в конце дня он отказался сообщить, какие провинции согласятся принимать больше. Альберта и Британская Колумбия ранее ответили, что у них и так дел по горло. Провинции просят Оттаву «ускорить оценку подлинных просителей убежища, въезжающих в Канаду, и работать с провинциальными и территориальными правительствами, чтобы определить соответствующее количество принимаемых просителей убежища».

В Квебеке эта проблема стоит «остро», заявила журналистам днем ранее премьер-министр Альберты Даниэль Смит. Она добавила, что сочувствует Квебеку, но «мы чувствуем аналогичное давление», - сказала она.

Анастасия Чупина

СТОИМОСТЬ ЖИЛЬЯ

## Канадцы обеспокоены стоимостью жилья

Канадцы сильнее всего обеспокоены стоимостью жилья в стране, согласно новому опросу Nanos. За месяц обеспокоенность выросла с 8,8% до 12,5%, сообщает CTV News. Месяц назад 13,7% канадцев назвали инфляцию главной проблемой, а недавно 12,9% считают инфляцию основной национальной проблемой.

С ростом обеспокоенности доступностью жилья падает поддержка либеральной

партии. Сейчас 41% канадцев поддерживают консерваторов, 25,7% — либералов, 17,3% — НДП.

Молодежь, ранее поддерживавшая либералов, переходит на сторону консерваторов из-за растущей стоимости жизни. Профессор Университета Дэлхаузи Лори Тернбулл отметила, что избиратели больше не слушают либералов. Она считает, что смена лидера могла бы помочь, но это маловероятно..

Мариана В



ИГРЫ 2024

## Спасатели из Оттавы отобраны для наблюдения за водными соревнованиями на Играх 2024 года в Париже

Три спасателя из Оттавы получают шанс, чтобы следить за спортсменами, участвующими в водных видах спорта на Олимпийских играх в Париже в конце этого месяца.

Джон Рапп и дуэт отца и дочери

Стефан и Карианна Клише были выбраны из более чем 800 кандидатов, которые подали заявки на участие в открытом конкурсе, организованном Квебекским обществом спасения жизни, чтобы внести свой вклад в обеспечение безопасности спортсменов на

Играх 2024 года в Париже. Спасатели будут в числе 12 добровольцев, отобранных в Канаде.

Более 45 000 волонтеров со всего мира примут участие в Олимпийских и Паралимпийских играх. Летние игры начнутся 26 июля и завершатся 11 августа.

Яна Б



ИНОСТРАННЫЕ СТУДЕНТЫ

## Оттава планирует сократить число временных резидентов

Правительство Канады объявило о намерении сократить число временных резидентов в стране. Тем не менее, количество иностранных студентов, получивших разрешения на учебу в первые четыре месяца этого года, увеличилось.

Министерство иммиграции, беженцев и гражданства Канады (IRCC) сообщило, что с января по апрель было выдано 187 510 учебных разрешений, по сравнению с 165 805 за тот же период прошлого года, пишет Hindustan Times.

В январе правительство заявило о планах сократить выдачу учебных разрешений на 35% в 2024 году. «Ожидается, что ограничение приведет к 360 000 одобренных учебных разрешений, что на 35% меньше, чем в 2023 году,» - сообщили в IRCC.

21 марта министр иммиграции Канады Марк Миллер объявил о цели сократить число временных резидентов на 5% в течение трех лет. В мае число временных резидентов снизилось с 34 400 до 30 490.

Юрий Натчетой

РЕФЕРЕНДУМ ДОВЕРИЯ

## Ник Нанос: поражение либералов в Toronto-st. Paul's как «канарейка в угольной шахте»

Ник Нанос, основатель и президент компании по опросам общественного мнения Nanos Research, образно назвал поражение либералов в округе Toronto-St. Paul's «канарейкой в угольной шахте». По его словам, это стало своего рода референдумом доверия правительству и Джастину Трюдо.

«Хотя мы не можем проецировать результаты дополнительных выборов на будущие федеральные выборы, - сказал Нанос, - сравнивая, насколько укрепили свои позиции консерваторы по сравнению с общими выборами 2021 года, и насколько слабее оказались либералы, можно заключить, что условия для добровольного или вынужденного ухода Трюдо с поста созданы. А это меняет все».

На карте Онтарио синий цвет, символизирующий консерваторов, распространяется все шире, включая регион Оттавы за пределами даунтауна. Негативное отношение к либералам растет в Атлантических провинциях Канады и Прериях, а прежде почти полностью «красный» Ванкувер сегодня также стал синим. Хотя общая ситуация в Британской Колумбии крайне сложна, и все партии активно конкурируют за голоса избирателей.

В целом по стране Nanos Research отмечает поддержку консерваторов на уровне 41%, либералов - 27%, НДП - 14%, Блока Квебека - 8%, и «зеленых» - 4%. При этом Нанос предупреждает, что НДП в любой момент может выйти из альянса с либералами и попытаться отнять голоса не только у консерваторов, но и у бывших союзников.

Анастасия Чупина

РОСТ НАСЕЛЕНИЯ

## TMU: Торонто лидирует по темпам роста населения в Северной Америке благодаря ускоренной иммиграции

Академическое исследование, опубликованное Центром изучения городов Toronto Metropolitan University (TMU), показало, что в 2023 году Торонто опередил по темпам роста населения почти все крупные города континента, включая даже Лос-Анджелес и Нью-Йорк.

В соответствии с данными статистики, между 1 июля 2022 и 1 июля 2023-го, только в границах самого города прибавилось 125.756 новых жителей, а если взять регион Большого Торонто (GTA), то 221.588.

Демографический пузырь раздулся, в основном, за счет ускоренной иммиграции, с помощью которой федеральное правительство планирует увеличить население страны до фантастической цифры 41 млн.

Преподносится это под лозунгом восполнения дефицита профессиональных работников, ставшего следствием ухода на пенсию поколения бэбибумеров.

Хотя дотошные журналисты уже выяснили, что либералы никак не обуславливают право въезда профессиональными навыками, и понятия не имеют, кто на самом деле пересека-



ет канадские границы.

A StatCan признается, что «без временной иммиграции, надеясь только на имеющих статус постоянных жителей и естественный прирост (рождения минус смерти), канадское население было бы сегодня вдвое меньше».

Спрашивается, что в этом плохого?

Анастасия Чупина



## ЦЕНЫ

**Statistics Canada: индекс потребительских цен поднялся в мае до 2,9% от прошлогоднего**

Основной причиной называются более высокие цены на услуги.

На помесечной основе индекс вырос на 0,6%, хотя экономисты предсказывали 0,3%, и одновременно превысил апрельские 0,5%.

По данным Банка Канады, два основных показателя инфляции также усилились быстрее, чем предполагалось, в среднем, на 2,86% годового уровня.

Эти процессы нарушили наметившуюся в последние четыре месяца тенденцию ослабления ценового давления, и могут

повлиять на дальнейшие решения банка относительно учетных ставок.

«Темпы инфляции остаются неровными, - отметил Бенджамин Райцес, специалист по макро-стратегии Bank of Montreal. - И хотя мы ожидаем сокращения ставок в июле, шансы на это заметно упали».

«Отчет StatCan не внушает Банку Канады большого доверия, - заявил Джеймс Орландо, экономист Toronto-Dominion Bank. - Конечно, один негативный эпизод не делает погоды, но говорит о неровностях пути к 2%».

Анастасия Чупина

## НАЛОГИ

**CRA усиливает давление на должников: более \$9 млрд необоснованных пандемийных бенефитов на кону**

Федеральное налоговое агентство Канады, CRA, усиливает свои усилия по возврату средств, которые были бездумно розданы правительством Трюдо во время пандемии. Речь идет о бенефитах CERB, CRB и CRCB, полученных сумм которых на сегодняшний день превышает 9 миллиардов долларов.

Ставка на сознательность

должников оказалась неэффективной, и начиная с июля CRA начала рассылать предупреждения о возможных легальных мерах. Эти меры включают снятие долга с банковского счета или вычеты из зарплаты. Однако, CRA подчеркивает, что такие действия будут предприняты только в отношении тех, кто не отвечает на запросы, не желает сотрудничать и имеет финансовую возможность расплатиться.

Пресс-секретарь агентства

Анастасия Чупина

## НИЗКОУГЛЕРОДНАЯ ЭКОНОМИКА

**Тарифы на китайские электромобили могут затормозить переход на низкоуглеродную экономику**

Экологи обеспокоены планами правительства поднять тарифы на дешевые китайские электромобили для защиты местного рынка.

Это может затормозить переход Канады на низкоуглеродную экономику и повысить стоимость местных машин. Директор Environmental

Defence Нэйт Уоллес считает, что Оттава должна найти баланс, защищая рабочие места и позволяя конкуренцию, чтобы снизить цены. Он также отметил, что североамериканские производители предпочитают дорогие модели, недоступные для большинства.

Юрий Б

## РЫНОК ЖИЛЬЯ

**Канадский рынок жилья демонстрирует рост продаж в июне**

По данным Canadian Real Estate Association (CREA), в июне на канадском рынке жилья отмечен некоторый рост продаж, но в целом активность остается низкой, и сокращение учетной ставки на 25 базисных пунктов Банком Канады почти не отразилось на увеличении спроса.

CREA сообщила, что с мая по июнь продажи домов выросли на 3,7%, но в годовом исчислении упали в прошлом месяце на 9,4%.

Без сезонной корректировки средняя стоимость дома по стране составила \$696,179, что на 0,4% меньше, чем в мае, и на 1,6% ниже по сравнению с тем же месяцем год назад.

«Все указывает на то, что рынок жилья почти не отреагировал на первое снижение ставки,» - сказал Роберт Кавич, главный экономист BMO. «Для Банка Канады это может быть хорошей новостью, так как рынок



устойчив к дальнейшим шагам в этом направлении. Но для покупателей возвращение к доступности остается слишком медленным, и семьи продолжают ждать.»

Количество новой недвижимости, выставленной на продажу в июне, выросло, по статистике CREA, на 1,5% по сравнению с предыдущим месяцем, в основном в регионах Большого Торонто и Lower Mainland в Британской Колумбии, достигнув 180,000 единиц.

Это на 26% больше, чем в прошлом году, но остается ниже исторического уровня в 200,000 единиц.

Анастасия Чупина

## ПРОДАЖА АВТО

**Количество выгодных сделок на автомобили возвращается**

За последние три года количество новых и бывших в употреблении автомобилей, предлагаемых для продажи, резко сократилось, и выгодные условия для их покупки исчезли.

Однако эксперты индустрии говорят, что это уже позади, и выгодные сделки возвращаются.

Например, дилерский центр Applewood Nissan в Ричмонде, Британская Колумбия, уже предлагает сниженные цены, выгодные процентные ставки по финансированию, а также возвраты.

«На ряд моделей мы уже предоставляем финансирование под 0%,» - рассказывает генеральный менеджер Леон Челябин, - «и это только начало.»

На вопрос, как это возможно при нынешней учетной ставке 4,75%, он объясняет, что такое «subvented loan.»

Если новая модель продается не так хорошо, как ожидалось, производитель может субсидировать оплату ссуды, чтобы активизировать продажи.

«Три месяца назад у нас скопилось слишком много Nissan Rogue,» - говорит Леон, - «компания предложила лизинг под низкий процент, и за месяц мы продали более 30 машин».



Юрий Б

## ПУТЕШЕСТВИЯ

**Канадцы проявляют больший энтузиазм к отпуску в этом году**

Вопреки инфляции, канадцы в этом году проявляют больший энтузиазм относительно возможности провести отпуск вдали от дома по сравнению с 2023 годом.

Опрос, проведенный финансовым и страховым сайтом HelloSafe, показал, что 40,4% его участников собираются путешествовать, несмотря на геополитические сложности в мире, в то время как год назад на это решились только 25%.

«Более того, увеличение спроса на отдых вне дома в немалой степени стимулировано нынешней ситуацией в стране и отражает стремление людей на время отвлечься от нестабильности,» - говорит Александр Де-

суттер, пресс-секретарь HelloSafe Canada. - «Этот тренд является позитивным индикатором для канадской экономики, демонстрируя уверенность потребителей в том, что времена допандемийной активности еще вернутся.»

Среди тех, кто не поедет в отпуск, 32,4% винят инфляцию как главную причину.

Одновременно 32,4% планируют сделать это в другое время года, когда цены ниже и поток туристов слабее.

22,7% опрошенных сказали, что хотят побыть дома, а 2,7% сослались на состояние здоровья.

В общей сложности 58,7% людей планируют отдохнуть в Канаде.

Мариана В

## БЕЗРАБОТИЦА

**Уровень безработицы в Канаде может превысить 7%**

До конца этого года уровень безработицы в Канаде может достигнуть 7% и даже превысить эту цифру, предупреждает директор по стратегии и экономике National Bank Тейлор Шляйх. Это произойдет, если Банк Канады не снизит учетную ставку в ближайшее время.

Рынок труда «судорожно пытается глотнуть воздуха», сказал Шляйх, отметив, что нельзя игнорировать этот факт, сосредоточившись только на борьбе с инфляцией.

«Мы считаем, что июльское сокращение ставки является наиболее вероятным исходом, потому что катастрофический индекс потребления в июне оставляет Банк Канады без выбора, - подчеркнул экономист. - И хотя майские уровни инфляции не были идеальными, мы не думаем, что разумно игнорировать общую ситуацию, когда безработица растет, несмотря на улучшение инфляционных показателей.»

По его мнению, на данный момент

динамика рынка труда продолжает ухудшаться, что отражает недальновидную политику центробанка.



Юрий Б





# ПОКА НА ДВОРЕ ЛЕТО

Солнце, вода и песок. До осени еще есть время, и если вам не удалось в этом сезоне отдохнуть в коттедже, своем или арендованном, то сейчас самое время успеть насладиться отдыхом на берегу озера.



## Wasaga Beach

Популярный район Wasaga Beach предлагает для этого все возможности.

Как уверяют канадские туристические справочники, 14-километровый песчаный пляж вдоль берегов залива Georgian Bay является самым длинным из пресноводных в мире, и привлекает огромное число отдыхающих.

Поэтому для большего удобства он разделен на шесть меньших пляжей. Самыми заполненными обычно бывают номера 1 и 2, но если вам хочется отдохнуть в местах потише, то лучше выбрать пляжи номер 4 или 5.

Но так или иначе, на любом из них вам предложат широкий выбор спортивного оборудования в аренду, начиная от досок для гребли стоя, и заканчивая разнообразными плавсредствами.

На суше настоящее раздолье для любителей активного отдыха: в Wasaga Adventure Park, раскинувшись на 50 акрах, вы найдете мини-гольф и пейнтбол, трассу для картинга и даже тир для метателей топоров!

А если захочется тренировать интеллект, то для этого устроены модные нынче escape-rooms - "найди выход".

Для самых отчаянных - возможность совершить полет на параплане над водами залива, со скоростью до 200 км/ч, и полюбоваться фантастической панорамой окрестностей.

### Информация:

<http://wasagabeachtourism.com/home>  
и по тел. 705-429-2728.

**Адрес:** Wasaga Beach.

**Время:** ежедневно, до 9 октября, 8:00 - 10:00.

**Вход:** регистрация и однодневное разрешение

на въезд на сайте [www.ontarioparks.com/fees/dayuse/2023](http://www.ontarioparks.com/fees/dayuse/2023)

## Inverhuron Provincial Park

До Inverhuron Provincial Park, который находится между старинными городками Port Elgin и Kincardine, так что лучше всего отправиться в эти края на уикенд.

Но чистейший пляж на берегу озера Lake Huron, уникальный природный феномен под названием rolling dunes - "катящиеся дюны" и обилие исторических объектов вокруг, вполне того стоят.

До прибытия европейских переселенцев в этих местах тысячи лет жили племена коренных народов, и археологи находят все новые тому свидетельства.

В ходе прогулки по парку можно увидеть раскопки и сохранившиеся жилища первопроходцев.

Спокойное в летний сезон озеро привлекает множество любителей не только поплавать, но и выйти на воду в лодках, на каноэ и каяках.

Здесь отличная рыбалка, при наличии, конечно, лицензии.

Проложена 3,5 км петлеобразная тропа для хайкинга, проходящая через густой лес и над болотами.

Есть все условия для кемпинга, место для которого нужно зарезервировать заранее, на сайте.

### Информация:

[www.ontarioparks.com/park/inverhuron](http://www.ontarioparks.com/park/inverhuron)  
и по тел. 519-368-1959.

**Адрес:** 19 Jordan Rd., PR#2, Tiverton.

**Время:** ежедневно, до 29 октября, справки по телефону.

**Вход:** начиная от \$12,25, все подробности на сайте.



## Dwight Beach

В самом популярном курортном районе Muskoka есть своя скрытая жемчужина - небольшой по размерам пляж Dwight Beach, расположенный на берегу озера Lake of Bays, восточнее города Huntsville.

Дорога в этот тихий уголок природы тоже занимает около трех часов. Зато плавно спускающееся от берега дно позволяет безопасно купаться людям любого возраста, как говорится, от старых до малых. А идиллические виды озера и его берегов, поросших лесом создают незабываемое ощущение покоя.

Хорошо здесь любителям поплавать на каяках и каноэ, и, конечно, рыбакам.

В чистой воде в изобилии водятся басс, озерная форель и щука. Лодочный пирс выдается далеко от берега, и его широкий деревянный настил служит отдыхающим своего рода променадом, с которого на закате открывается великолепная картина заходящего солнца.

Рядом с пляжем расположены столы для пикников.

На 4 км вдоль берега протянулась трасса для хайкинга, Dwight Beach Trail.

А неподалеку, в городке Dwight, можно вкусно поесть, и приобрести на память сувениры и оригинальные изделия местных умельцев.

### Информация:

<https://facilities.lakeofbays.on.ca>  
и по тел. 705-635-2272.

**Адрес:** 1158 Dwight Beach Road, Dwight.

**Время:** ежедневно, до конца сезона

Вход свободный, есть бесплатные стоянки.



## НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ



## OLGA BALAUR

REAL ESTATE BROKER

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







# ГОСТИ ИЗ ТОРОНТО

**В** майском номере "Меридиана" была напечатана информация о предстоящих гастролях в Оттаве Русского молодёжного театра из Торонто. Лучшие один раз увидеть, чем сто раз услышать.

К сожалению, на единственном спектакле, который с успехом прошёл 2 июня в помещении театра Карлтонского университета Оттавы, было много свободных мест. Ведь за 24 года своего существования театр впервые выступал в канадской столице. Дебют оказался настолько ярким, что добрая молва о побывавших у нас на гастролях русскоговорящих артистах уже разошлась по всей провинции Онтарио, и пропустившие возможность прикоснуться к волшебному миру сказки в первое воскресенье июня, наверняка, не упустят такого шанса в следующий раз.

Русский молодёжный

театр (PMT) из Торонто является частью благотворительной организации "Русский театральный центр искусств в Канаде". Он был создан в 1999 году двумя профессиональными музыкантами, оперным певцом Н. Черкасовым и пианистом А. Картузовым, которые мечтали привить любовь к русскому театральному искусству юному поколению русскоязычных иммигрантов. Именно этот вид искусства состоит не только из слухового и зрительного компонентов. Основную роль играет такой важный компонент как воображение. За первые 5 лет существования театра сценическую школу прошли больше ста представителей подрастающего поколения. Постепенно сформировалась постоянная труппа. Дважды, в 2007 и 2011, театр получал награды за вклад в



культурное развитие молодёжи в Канаде. В 2009 году, совместно с канадским телеканалом НТВ, был снят телеспектакль, показанный по канадскому телевидению.

С момента образования театра было поставлено 19 спектаклей, излучающих красоту и мудрость, побуждающих жить. В Оттаве была показана сказка "Волшебные кольца Альмандора" по пьесе Тамары Габбе. Спектакль шёл полтора часа без антракта, приковав вни-

мание разновозрастной публики. "Проблемы отцов и детей не существуют там, где родители и дети дружат и чем-то занимаются вместе". Это меткое высказывание французского писателя Анатolia Франса прекрасно иллюстрирует атмосферу, царившую в зрительном зале во время представления гостей из Торонто. Дошколята, дети младшего школьного возраста, подростки, их мамы и бабушки переживали за главных героев, бурно аплоди-

ровали всем артистам, уровень выступления которых соответствовал лучшим традициям советского тюза. (ТЮЗ – профессиональный театр, репертуар которого предназначен для детской, подростковой и юношеской аудитории, а сценические решения отличаются красочностью, игрой со зрителем и синтетичностью). Эффектно смотрелись хореографические вставки, замечательно выглядели костюмы. Сюжет сказки, с неожиданными моментами, не давал зрителям расслабиться, а чёткая работа художника по свету и до мелочей отработанная система смены декораций, которые тоже были прекрасны, добавляли волшебства происходящему на сцене. Безусловно, уровень актёрского мастерства тоже порадовал. Чёткая дикция, правильно подобранные интонации, то есть поставленные

голоса, отработанные мимика и жесты внесли свой вклад в успех презентации. Ключевое слово в данном случае – слаженность. Никаких перекосов, перегибов – всё гармонично и органично. Душа-то требует живого общения! Как спешили после спектакля его зрители, маленькие и постарше, сфотографироваться с главными героями в фойе, дотронуться до них в буквальном смысле, а фигурально – прикоснуться к доброму, светлому, энергетически сильному...

Редко бывает, что мнения разных зрителей о спектакле абсолютно совпадают, особенно, когда зрителям от пяти до семидесяти лет. При этом никто не может сказать конкретно, что именно понравилось, потому что понравилось всё. Это и есть признак профессионализма! БРАВО, гости из Торонто! Приезжайте к нам ещё!

МАРИНА КОЧЕТОВА







# НЕДВИЖИМОСТЬ В ОТТАВЕ

ПОКУПКА • ПРОДАЖА • РЕНТ • ИНВЕСТИЦИИ

**OLGA BALAUR**

REAL ESTATE BROKER

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



## БАНК КАНАДЫ СНИЖАЕТ СТАВКУ И СИГНАЛИЗИРУЕТ О ДАЛЬНЕЙШИХ СНИЖЕНИЯХ

**Банк Канады вновь снижает ставку и намекает на дальнейшее смягчение политики.** 24 июля Банк Канады снизил процентную ставку на 0,25%, второй раз подряд, установив ее на уровне 4,5%. Этот шаг был ожидаем, так как инфляционное давление ослабевает, и экономисты предполагали дальнейшие действия в этом направлении. Управляющий Банком Тифф Маклем заявил, что дальнейшее снижение ставок остается возможным, но решения будут приниматься по мере поступления данных, что исключает жестко установленные планы.

### Смена фокуса: от инфляции к экономическому спаду

Банк Канады проявляет все большее беспокойство по поводу состояния экономики, постепенно отводя контроль над инфляцией на второй план. Теперь основное внимание уделяется

предотвращению резкого экономического спада и поддержанию плавного приземления экономики. Хотя инфляция находится под контролем, чиновники обеспокоены тем, что снижение расходов домохозяйств и возможное ухуд-

шение ситуации на рынке труда могут негативно повлиять на восстановление экономики.

### Риски и влияние на домохозяйства

Центральный банк отмечает, что расходы домохозяйств оказались ниже

ожидааний, что представляет собой значительный риск для экономики. В этом контексте особое внимание уделяется предстоящей волне возобновления ипотечных

### Ожидания и дальнейшие действия банка

После июньского снижения ставки, Банк Канады стал первым среди центральных банков Большой семерки, кто начал смягчение политики.

Европейский центральный банк также последовал этому примеру, и теперь экономисты ожидают аналогичных шагов от Федеральной

### Влияние на кредитные ставки и финансовый рынок

Сразу после снижения ставки Банком Канады, крупнейшие коммерческие банки страны, включая RBC, TD, BMO и другие, снизили свои основные ставки по кредитам (Прайм) до 6,70% с 6,95%. Эти ставки влияют на проценты по ипотечным кредитам с плавающей ставкой и кредитным линиям, что может поддержать заемщиков в условиях экономической нестабильности. Однако слишком быстрое снижение ставок может привести к росту цен или перенаряжению рынка жилья, что требует осторожного подхода со стороны Банка Канады.

Таким образом, Банк Канады продолжает придерживаться гибкой политики, стремясь найти баланс между поддержкой экономического роста и контролем над инфляцией, что оказывает влияние на весь финансовый сектор страны.

Подготовила Ольга Балаур



резервной системы США. Прогнозы предполагают, что Банк Канады может продолжить снижать ставки на каждом из оставшихся заседаний в 2024 году, доводя их до 3,75% к декабрю.



**О** любви написано немало, большинство литературных произведений, песен, фильмов посвящено этому чувству. Ее называют и прекрасной, окрыляющей, но Анна Ахматова искренне считала, что любовь – это ад. Судьбы некоторых людей подтверждают, актуальность этого выражения. Адель Гюго, дочь великого писателя, была красива, молода, образована, но всю жизнь гонялась за каким-то призраком любви, и, в результате закончила свою жизнь в психиатрической клинике. Более того, расстройство психики из-за безответной любви стали называть «синдром Адели», хотя в этом случае речь, скорее всего, идет об одержимости, а не о любви.

### Семейная трагедия

Женой известного французского писателя Виктора Гюго стала Адель Фуше, у них родилось 5 детей, но старший из них, Леопольд, умер в младенчестве. Остались две дочери, и два сына, но особенно Виктор любил свою старшую дочь, Леопольдину, которую в семье ласково называли «Дидин». Она получила хорошее образование, ее рисовали лучшие художники того времени. Сам Виктор считал девушку воплощением невинности и красоты и, отправляясь в путешествия, всегда писал ей письма.

Дети Гюго общались с известными творческими людьми: композиторами, поэтами, писателями. Вторая дочь, Адель, была 5 ребенком в семье, родилась 24 августа 1830 года, считалась признанной красавицей, а также талантливой пианисткой. Ее в семье называли Деде, считали умной и способной девочкой. У девушки было множество поклонников, но она мечтала о том самом, единственном человеке и, хотя ей не раз делали предложения, она всем отказывала, т.к. ждала свою любовь.

Леопольдина влюбилась в Шарля Вакри, чувства были взаимными, но, когда молодой человек попросил ее руки, отец решил, что 14-летняя девочка не может выйти замуж. Влюбленные ждали 5 лет, и 15 февраля 1843 года состоялась их свадьба. Однако счастье было недолгим. 4 сентября этого же года Шарль Вакри, его дядя Пьер и его сын, 11-летний Артур, решили покататься на парусной лодке, к ним присоединилась и Леопольдина. Внезапно поднялся сильный ветер, лодка перевернулась. Шарль отлично плавал, но не хотел оставлять свою жену. Крестьяне, стоявшие на берегу, видели, как он около 6 раз выныривал на поверхность и вновь исчезал под водой, но, так и не смог помочь Леопольдине, утонул вместе с ней (ей было всего 19 лет). Его дядя и сын тоже погибли. Влюбленных похоронили в одном гробу, 6 сентября. Отец девушки узнал об этом случайно, из газеты. Он с трудом смог пережить ее смерть, по-



# АДЕЛЬ ГЮГО: Роковая любовь, сломавшая жизнь

сле этого он 7 лет ничего не мог написать.

Мать Леопольдины посвоему пыталась справиться с горем. Она начала устраивать спиритические сеансы, чтобы пообщаться с покойной дочерью. Адель (13 лет), было сложно смириться с потерей любимой сестры, и она всей душой поверила, что может общаться с потусторонним миром, вскоре убедила себя, что дух Леопольдины находится рядом с ней, направляет ее по жизни и помогает принимать решения. Как показало ее будущее, он оказался плохим советчиком, т.к. худший вариант развития событий, наверное, сложно придумать.

Адель, которая и так страдала от депрессии, вскоре была вынуждена расстаться с родным Парижем. Виктора Гюго изгнали из Франции за критику Наполеона III, он перебрался на остров Гернси в проливе Ла-Манш, перевез туда жену и Адель, а сыновья отбывали тюремные сроки по политическим обвинениям.

### Роковая любовь

В 1854 году Адель, жившая на острове Джерси, познакомилась с лейтенантом Альбертом Пинсоном. Он был намного ее старше, но отличался особой обходительностью, считался интересным собеседником. Красота девушки и его не оставила равнодушным. Он часто приходил в дом Гюго, принимал участие в спиритических сеансах. Адель сама не заметила, как влюбилась, была согласна выйти

за него замуж, да и он вроде бы был не против связать с ней свою судьбу. Говорили, что он сделал ей предложение, и Адель ему отказала, о чем потом очень сожалела. А второго так и не последовало. Все могло бы закончиться хорошо, но молодой человек вскоре понял, что мадмуазель Гюго ему больше не интересна. Он сказал ей об этом в 1861 году, перед тем, как уехать служить в Канаду. Родители ничего не знали об их объяснении, они верили, что Пинсон вскоре вернется, чтобы жениться на их дочери.

Адель же решила, что должна следовать за любимым. Она сказала отцу и матери, что хочет отправиться в путешествие по Европе, а сама уехала в Канаду. Прибыв в Галифакс, она зарегистрировалась под именем «мисс Льюли» и отправилась искать Пинсона. Он не очень-то обрадовался ее приезду, т.к. его чувства полностью остыли, но от денег Адели не отказывался. Говорили, что она продала драгоценности матери, чтобы обеспечить себя и любимого. Девушка 3 года жила в Канаде и все это время мечтала вернуть себе жениха. Она выплатила все его карточные долги, сама оплачивала ему услуги женщин легкого поведения, чтобы он не заинтересовался другой. Адель даже пыталась нанять гипнотизера, чтобы он заставил его жениться на ней, но и это не помогло.

Адель всем рассказывала, что она помолвлена с Альбертом, но семья жениха не

хочет этой свадьбы. Она утверждала, что была беременна от Пинсона, но ребенок родился мертвым (скорее всего, это ее выдумки). Ее страсть превратилась в одержимость. Бывший поклонник не хотел ее видеть, а она писала родным, что вышла за него замуж. Родители поверили ей и даже опубликовали в одной из газет сообщение о свадьбе. Но потом Гюго написала брату письмо, где призналась, что они до сих пор не женаты, но она выйдет замуж, когда вернется в Европу.

У Пинсона были свои планы, он решил жениться, но не на влюбленной в него Адели, а на дочери местного судьи. Узнав об этом, девушка велела своим адвокатам написать судье, что он женат на ней, у них вскоре родится ребенок. Не известно, поверили ей или нет, но репутация Пинсона была испорчена, помолвка расстроена. Когда в 1866 году Альберта Пинсона перевели на Барбадос, Адель снова отправилась за ним.

Адель Гюго изменилась до неузнаваемости. В этой женщине, неопытно выглядевшей, постоянно что-то бормотавшей себе под нос, трудно было узнать одну из самых красивых девушек Парижа. Она, непричесанная, в темной одежде, неподходящей для местного климата, бродила по острову, ни с кем не разговаривала, а лишь постоянно что-то записывала в своем дневнике. Адель называла себя «мадам Пинсон», говорила, что она давно замужем.

Мальчишки, завидев ее, кидали в Адель камни, поэтому она выходила на улицу в темное время суток. Альберт Пинсон, который избегал ее, когда она была молода и хороша собой, тем более не захотел с ней связываться после того, как ее рассудок помутился. Он переехал в Лондон, где вскоре женился, оставив Адель одну на Барбадосе.

Благодаря одной из подруг женщина смогла вернуться во Францию. Это произошло в 1872 году, Адели было 42 года. Из родных у нее остался в живых только отец, Виктор Гюго. Мать и брат Шарль умерли еще до ее приезда, а второй брат, Франсуа-Виктор, скончался через год. Адель не причесывалась, не следила за собой, отказывалась от еды. Она перестала спать по ночам, блуждала по дому в темноте и разговаривала в пустой комнате с Альбертом. Гюго, как мог, заботился о дочери: сначала показал ее семейному врачу, потом положил в психиатрическую клинику недалеко от Парижа. Там она провела остаток своей жизни, более 40 лет, по-прежнему писала письма своему любимому Альберту и ждала ответа. Она надеялась, что он придет за ней, и называла себя только «мадам Пинсон». Несмотря на все эти странности, персонал клиники ее любил, она часто играла для них на пианино, иногда ей разрешали сходить в оперу или зоопарк. Гюго навещал ее до самой своей смерти и как-то написал о ней:

**«Моя несчастная Адель! Она более мертвая, чем мертвецы!»**

Дочь пережила отца на 30 лет, так и прожила эти годы в мире своих иллюзий. Она умерла в 1915 году, почти дожив до своего 85-летия. И перед смертью она звала Альберта, признавалась ему в любви.

Ее трагичная история легла в основу фильма «История Адели Г.», снятого в 1975 году. Этот фильм сделал известной исполнительницу главной роли Изабель Аджани. А имя Адели навсегда осталось в истории психиатрии как «синдром Адели». И, хотя здесь речь идет скорее о болезни, чем о любви, наверное, судьба этой женщины могла бы сложиться по-другому, если бы она не шла на поводу у своих чувств, а попыталась вернуться в реальный мир. Психиатры выделяют 3 стадии развития этого заболевания, получившего ее имя, и на ранних стадиях его можно вылечить, но, к сожалению, Адель Гюго слишком поздно обратилась за помощью.



FORD CAPRI

## Возрождение Ford Capri: теперь кросс-купе

При этом сообщается, что Американское представительство VW сохраняет приверженность электромобилям в долгосрочной перспективе.

Теперь стало известно о том, что в американском модельном ряду бренда появятся подключаемые гибриды, которые, вероятно, станут переходным этапом к полностью «зелёным» моделям в дальнейшем.

Несмотря на выраженную приверженность электромобилям, в компании всё же решили отложить выход полностью «зелёного» лифтбека

Volkswagen ID.7 на североамериканский рынок. Ожидалось, что эта пятидверка в 2024 году придёт на смену отправленному в отставку Passat. Пока что новый срок появления ID.7 в модельных линейках в США и Канаде не называется.



В основе Ford Capri лежит фольксвагеновская модульная платформа MEB (как и у выше указанных родственников). Его габаритная длина составляет 4634 мм (на 166 мм больше, чем европейский Эксплорер), ширина – 1872 мм, высота – 1626 мм. Объём багажника равен 572 литра (под шторкой), максимальный объём грузового пространства – 1510 литров. У топовой полноприводной версии двухмоторная установка, совокупная отдача равна 340 л.с.

Анастасия Чупина

SUBARU BRZ И TOYOTA GR86

## Subaru BRZ и Toyota GR86 получили обновления к 2025 модельному году

Помимо этого, спорткар Тойоты обзавёлся парой идентичных спецверсий, которые предназначены для японского и американского рынков.

Купе-близнецы Subaru BRZ и Toyota GR86 (в некоторых странах – просто 86) появились ещё в 2012-м. Сейчас на рынке представлены разработанные совместными усилиями модели второго поколения: в ноябре 2020-го генерацию сменил спорткар Субару, а в апреле 2021-го дебютировала новая двухдверка Тойоты. Теперь версии этих моделей подтянули к 2025 мо-

дельному году, премьера прошла на домашнем рынке.

В ходе модернизации «обычные» купе Toyota GR86 и Subaru BRZ не получили изменений во внешности, а также в оформлении интерьера.

Ещё для спецверсий предусмотрены усиленные тормоза Brembo с красными суппортами и амортизаторы Sachs (другим исполнениям они доступны за доплату). Салон отличается за

счёт двухцветной отделки спортивных сидений с коричневыми вставками из замши и кожи.

Двигатель у посвежих Subaru BRZ и Toyota GR86 остался прежним: модели оснащаются всё тем же 235-сильным атмосферником объёмом 2,4 литра. Известно, что в ходе модернизации версиям купе с механической коробкой перенастроили педаль

газа: производитель отметил, что её отклики в итоге стали понятнее и оперативнее. У исполнений с шестиступенчатой автоматической коробкой перенастроен алгоритм перехода на пониженные передачи. У купе Subaru с МКП появился ездовой режим Sport.

В ходе обновления купе Toyota GR86 ещё получило изменённую систему контроля давления в шинах, а также пересмотренные амортизаторы и перекалиброванный электроусилитель руля, что позволило улучшить управляемость.

Юрий Натчетой



RAM 1200

## Теперь официально: представлен новый Ram 1200, брат пикапов Changan, Peugeot и Fiat

Брошюра нового пикапа Ram 1200 «утекла» в Сеть ещё в мае. Но только сейчас он представлен официально.

От своих родственников свежий Ram 1200 отличился оформлением передней части: у него собственная радиаторная решетка. Разумеется, ещё заменили эмблемы и шильдики. В Мексике пикап предложен в нескольких модификациях. Базовый Ram 1200 Tradesman бывает с однорядной или двухрядной кабиной, у такого грузовика неокрашенный передний бампер. Более дорогие версии Bighorn и Laramie – исключительно четырехдверные, они имеют обвес в цвет кузова, плюс декоративная вставка на решетке обильно покрыта хромом, а по бокам от нее красуются скошенные полоски ходовых огней. Внутри пикап Ram в целом повторил модели от Peugeot и Fiat.

В списке оборудования богатого Ram 1200 Bighorn значатся противотуманки, задний парктроник, мультимедийная система с 10-дюймовым планшетом, который возвышается над передней панелью, камера заднего вида, шесть подушек безопасности. Топовый вариант Laramie – это «кожаный» салон, климат-контроль, камеры кругового обзора, передние датчики парктроника и система слежения за разметкой.

Двигатель один – бензиновая турбочетверка 2.4 мощностью 210 л.с. (для Peugeot Landtrek, например, также предусмотрены дизели). Ram 1200 Tradesman укомплектован шестиступенчатой механикой, Bighorn и Laramie предложены с шестиступенчатым автоматом. Только топ-версия имеет жестко подключаемый полный привод, остальные исполнения – заднеприводные.

Юрий Б

Р О Д И Т Е Л Я М Н А З А М Е Т К У

# МОГУТ ЛИ МУЛЬТФИЛЬМЫ НАВРЕДИТЬ?

Все дети любят мультфильмы, однако далеко не все мультики оказывают благотворное влияние на детскую психику.

### Польза мультипликации

Трудно перечислить все достоинства и возможности хорошей мультипликации.

Герои мультфильмов демонстрируют детям способы взаимодействия с окружающим миром, грамотную речь, дают первоначальные представления о ценностях и нравственности. Причем важнейшие воспитательные задачи включаются в сюжет незаметно, а новые знания «поставляются» мелкими порциями, ненавязчиво и игриво.

С помощью правильно подобранных мультфильмов можно научить правилам поведения, общения, взаимодействия, расширить и углубить знания и даже скорректировать поведение. Мультфильмы вводят детей в мир науки и искусства, помогают путешествовать по миру, изучать языки, осваи-



вать навыки самообслуживания, знакомят с профессиями.

Но... воспитательный и образовательный потенциал несут в себе только качественные мультфильмы.

Анимация советского времени может и не отличалась большой динамичностью, зато была комфортной для детской психики, знакомила с окружающим миром, учила дружбе, любви и всему прекрасному. К тому же телевидение транслировало мультфильмы не 24 часа в сутки, а несколько минут (до получаса), что не дава-

ло серьезной нагрузки на глаза детей.

Современная мультипликация представлена на широкую ногу – выпускается множество мультфильмов, в том числе развивающих и образовательных, выполненных ярко и качественно. Многие мультипликационные фильмы имеют полезный воспитательный потенциал.

### Вред мультфильмов

Мультфильмы могут негативно влиять на развитие детей, особенно в раннем воз-

расте. Они порой содержат недетские сцены: насилие, грубость, агрессия, драки, смерть, гонки, азартные игры. Некоторые отличаются низким уровнем речевой культуры, в каких-то – поведение и речь персонажей отличаются эмоциональной скудностью. Дети, проводящие длительное время у экранов, и так лишены живого общения, а если оно подменяется некачественным контентом, то воздействие на речевое и эмоциональное развитие будет негативным.

Вот некоторые возможные последствия: агрессия, отсутствие сострадания, эгоизм, дети могут усвоить опасные модели поведения, наблюдая за героями мультфильмов, которые совершают рискованные поступки.

Для детей главный герой является положительным, поэтому его поведение воспринимается как верное.

Важно контролировать время, проводимое детьми перед экраном, и выбирать мульт-

фильмы с положительным влиянием на развитие ребенка.

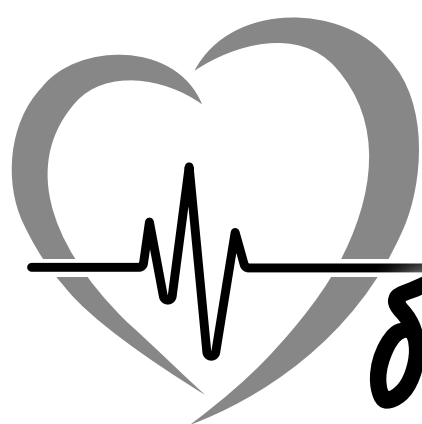
### Как сделать мультипликацию безопасной

Организируйте совместный просмотр мультфильма. Так вы сможете проконтролировать сюжет истории, длительность просмотра и ответить на вопросы, интересующие ребенка. А если что-то в сюжете покажется опасным, то всегда можно найти предлог для окончания сеанса.

Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в дошкольном возрасте (с 3 до 7 лет) детям рекомендуется отводить на мультики до 30 минут в день. В младшем дошкольном (с 7 до 10 лет) — 30–50 минут. С 11 до 18 лет допустимы 1–3 часа в день.

Мультипликация – прекрасное изобретение прошлого века. Однако станет мультфильм другом или врагом вашему ребенку, зависит от вас, родители.





# ФИТНЕС ЛЕТОМ:

## больше пользы или вреда?

**В**солнечный летний день ноги сами несут на пробежку, играть в волейбол на пляже, крутить педали велосипеда. Но полезны ли тренировки на жаре для организма?

Регулярные физические упражнения — лучшее, что человек может сделать для своего здоровья. Так считают специалисты Гарвардской медицинской школы, ВОЗ и других не менее авторитетных организаций. По их логике, заниматься спортом полезно в любой сезон, и лето не исключение. Тем более что хорошая погода — мощный естественный мотиватор встать наконец с дивана и выйти на свежий воздух.

### Плюсы

В пользу тренировок под открытым небом говорит множество исследований. Систематический обзор 133 научных работ показывает, что физическая активность на воздухе положительно влияет на здоровье: улучшает сердечно-сосудистую функцию, снижает риск некоторых видов рака, ожирения и диабета 2-го типа, способствует лучшему психо-эмоциональному состоянию человека и даже повышает качество жизни. Исследователи полагают, что все эти эффекты основаны на сочетании факторов: достаточный синтез витамина D, лучший доступ кислорода, усиленная физическая активность, социализация. Анализ данных 2500 женщин из Биобанка Великобритании показал, что всего пара минут интенсивных упражнений на воздухе повышают шансы избежать остеопороза (по сравнению с женщинами, которые не утруждают себя активностями на природе).

Занятия спортом на открытом воздухе имеют несколько важных преимуществ:

- выполнение упражнений дается намного легче, поскольку свежий воздух насыщен кислородом;
- чем больше пространства, тем проще выполнять сложные упражнения без риска случайно задеть других;
- для занятий бегом можно выбирать новые маршруты, например, в парках и на природе;
- во многих зеленых зонах оборудованы площадки для силовых нагрузок, доступные для всех любителей здорового образа жизни.

Занятия на открытом воздухе — это хороший повод встретиться с друзьями или старыми знакомыми. Вместе можно устроить соревнования по бадминтону, пинг-понгу, волейболу, футболу, баскет-



болу или любому другому групповому виду спорта. Главное — получать от занятий не только пользу, но и удовольствие.

### Минусы

Однако тот же научный обзор подчеркивает, что у фитнеса на природе есть и минусы. Исследователи отмечают более высокий риск травм, особенно при занятиях экстремальными видами спорта, например парашютизмом. Но гораздо более популярные факторы, которые могут перечеркнуть достоинства фитнеса в жаркий день, — это высокая температура воздуха и негативное воздействие на кожу ультрафиолетовых лучей. В солнечную погоду организм вынужден тратить больше энергии на терморегуляцию, что неизбежно сказывается на самочувствии и продуктивности тренировки. Увеличивается потоотделение и артериальное давление, учащается пульс, кровь становится более густой из-за потери влаги, что увеличивает нагрузку на сердце.

### Как правильно заниматься фитнесом летом в зале и на улице

При занятиях на открытом воздухе

нужно помнить про несколько простых правил. Во-первых, лучше всего заниматься утром или вечером, чтобы избежать полуденной жары. Во-вторых, лучше отдать предпочтение тренировкам на развитие выносливости, гибкости и растяжки, а также укрепление сердечно-сосудистой системы. В-третьих, не забывайте про безопасность: если вы долго находитесь на солнце, то лучше воспользоваться солнцезащитным кремом, выбрать удобный головной убор и пить жидкость в достаточном количестве.

Ну а для тех, кто все же предпочитает заниматься в тренажерном зале, у нас тоже есть несколько советов по организации тренировок. Опытные тренеры и фитнес-инструкторы советуют избегать продолжительности силовых тренировок, сокращая время занятий, а также следить за показателями температуры в помещении и насыщенности воздуха кислородом. Поэтому лучше всего выбирать фитнес-клубы, которые способны обеспечить оптимальные условия для занятий в любое время года.

### СОВЕТЫ

**Чтобы избежать проблем со здоровьем и получить пользу от упражнений на свежем воздухе, эксперты советуют:**

- ✓ Выбирайте для тренировки рассветные или закатные часы, когда температура воздуха и солнечная активность минимальны. Оптимальная температура для фитнеса, согласно нормам СанПин для спортзалов и рекомендациям Американского колледжа спортивной медицины, — 20–23°C при влажности 20–60%.
- ✓ Отмените тренировку или перенесите ее в кондиционируемое помещение при температуре воздуха свыше +26°C. Небольшое исследование на профессиональных футболистах показало, что при +30°C биомаркеры стресса были статистически значимыми даже у тренированных атлетов.
- ✓ Используйте крем с SPF для всех открытых участков тела. Не забывайте наносить его на уши, заднюю часть шеи, стопы и пальцы.
- ✓ Выбирайте легкую светлую одежду и обувь с функцией отведения влаги. Технологичные синтетические ткани лучше справляются с этой задачей, чем лен или хлопок.
- ✓ Солнцезащитная одежда или крем с высокой степенью защиты от ультрафиолета необходимы также при занятии водными видами спорта.
- ✓ Делайте несколько глотков воды или изотоника каждые 15 минут тренировки, чтобы избежать обезвоживания.
- ✓ Контролируйте свое состояние. Скачки пульса, ощущение дурноты, спутанности сознания, внезапная сухость кожи, бледность, судороги — характерные признаки теплового удара. При первых признаках недомогания рекомендуется уйти в кондиционируемое помещение или тень, выпить воды и принять прохладный душ.

### МНЕНИЕ УЧЕНЫХ

## Ученые доказали, что фитнес повышает когнитивные функции

**Канадские ученые провели эксперимент, в ходе которого было установлено, что фитнес повышает когнитивные функции.**

Для тестов были отобраны добровольцы с лишним весом, в возрасте около 50 лет. В ходе эксперимента выяснилось, что участники помимо снижения веса, повысили свой интеллектуальный потенциал. А сотрудники Квинслендского университета в Австралии выяснили, что высокоинтенсивные интервальные тренировки несут огромную пользу для организма. Как рассказали исследователи, такая нагрузка улуч-

шает работу мозга. Ученые устроили эксперимент с участием добровольцев в возрасте от 65 до 85 лет. Их попросили выполнять различные физические упражнения в течение шести месяцев. Нагрузку разделили по степени сложности.

Как оказалось, очень интенсивные интервальные нагрузки не просто замедлили снижение когнитивных функций у пожилых людей. Деятельность их мозга стала более активной. Ученые отметили, что упражнения влияют на работу стволовых клеток, а еще они увеличивают выработку нейронов в гиппокампе. Эта область мозга отвечает за работу памяти и другие функции.

Открытие ученых поможет в борьбе с деменцией, которая приводит к угнетению мыслительных функций.





## Анекдоты

☺☺☺

Девушка - отцу:

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

☺☺☺

Если вы хотите, чтобы вам в ресторане положили большую порцию, скажите, что вы присматриваете место для свадьбы. И не забудьте снять кольца.

☺☺☺

Если честно, шопинг куда лучше, чем психотерапия. Цена одна, но вы остаетесь с новым лифчиком.

☺☺☺

Нашла эскизы татуировок, которые сохраняла ещё в университете. Впервые радуюсь тому, что тогда у меня не было денег.

☺☺☺

Если вы сомневаетесь в необходимости буквы Ё, то сравните две фразы. Все выпили и всё выпили. Всего-то две точки, а какой трагичный поворот сюжета.

☺☺☺

Не беси меня! А то дам твой номер телефона детям в детском саду и скажу, что это

прямая линия с Дедом Морозом!

☺☺☺

- Доча, а скажи-ка мне, как, по-твоему, выглядят туземцы с островов, живущие в каменном веке?

- Ну... с кольцом в

☺☺☺

Фраза: «За тобой пришли!», услышанная в садике, и когда ты работаешь уже главным бухгалтером, - ощущается по-разному.

☺☺☺



носу, грязные волосы в стороны торчат, всякая ерунда в уши вставлена, татуировки по всему телу... И, пап, не надо на меня так странно смотреть!

В детстве я очень боялся всяких монстров, привидений и прочей нечисти. Но мама сказала, что всю нечисть можно втянуть пылесосом,

поэтому я исправно, регулярно и тщательно пылесосил свою комнату.

☺☺☺

Учитель:

- Дети, что будет, если всепробивающее ядро врежется в непробиваемую стену?

Вовочка:

- Водка подорожает!

Учитель:

- Почему?

Вовочка:

- Папа всегда говорит что как только происходит какая-то ерунда, то сразу водка дорожает.

☺☺☺

Купила новое платье, спрашиваю мужа:

- Ну как я тебе?

А он:

- Ну поднадоела немножко, а так ничего...

☺☺☺

- Вы знаете, Ольга Петровна такая святая женщина.

- Да, она и мужа своего сделала великомучеником.

☺☺☺

- Откуда у тебя столько врагов?

- Я общительный.

☺☺☺

- Папа, а динозавры вкусные?

- У бабушки спроси.

## Случаи из жизни

☺☺☺

Обещал с сыном сходить на концерт, потому на работе попросил 1 день за свой счёт, но никому из коллег не сказал об этом. И когда кто-то снимал концерт, на видео в кадр попало и моё лицо. Как потом сказал начальник, сразу 3 человека отправили ему это видео с подписью, что я в рабоче-е шляюсь где попало.

☺☺☺

Как-то пошли к друзьям в гости, живут они на первом этаже. Из балкона и почти до земли висит ковёр. Спросила, рассказали, что для кота, так он по кошачьим делам уходит, а заходит, карабкаясь по ковру.

☺☺☺

Когда была маленькой, очень хотелось сидеть впереди в машине, но папа не разрешал, говорил, что не выросла ещё. И как-то раз папа сказал, что впустит сесть на переднее сиденье только после того, как выучу таблицу умножения, так как при остановке машины инспектором первым делом спросят у меня таблицу от и до. Выучила до такой степени, что сейчас спроси — не перепутаю.

☺☺☺

Несколько раз давал деньги нищему деду, который рылся в мусорных баках возле дома. Он никогда ничего не просил, просто мне его жалко было. В общем, как-то встречал я на вокзале будущих тещу с тестем (это как раз было моментом знакомства с будущей женой), потом повез их домой. Идем к подъезду, и тут из мусорного бака выскакивает, как черт из табакерки, этот дед и, улыбаясь во весь беззубый рот, кричит мне: «Привет, сынок!» Теща остолбенела, конечно.

☺☺☺

Еду в метро после стоматолога. Сеанс был жесткий, не чувствую нижнюю челюсть. Напротив сидит милый парень и заинтересованно на меня смотрит. Мое чувство собственной важности подскочило аж до потолка. Подходит женщина и говорит: «Девушка, у вас слюни текут, все хорошо?» У меня челюсть еще больше отвисла.

## 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****ПРОДАЕТСЯ**

Продается мебель, спальный гарнитур, столовый гарнитур и бытовая техника.

**343-984-2238 (Лия)****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****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**



## ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ИНСТАЛЛЯЦИЯ ДЕРЕВЯННЫХ ПОЛОВ И ЛЕСТНИЦ



*Hardwood, Laminate,  
Engineering, Subfloor*

Все виды деревянных лестниц  
Гарантия качества

**613-720-5237**

**Michael**

WWW.STAIRWAYSCABINETRY.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.



Valentin Erikson

Barrister & Solicitor,  
Notary Public

**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



# КРУТАЯ КОМАНДАЯ ИГРА

В СТИЛЕ ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

КВИЗ СИЛА МЫСЛИ — ЭТО:

**2.5 ЧАСА УЛЁТНОЙ ВИКТОРИНЫ**

**ОТДЫХ С ДРУЗЬЯМИ И  
ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА**

**НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ**

**ПОДАРКИ УЧАСТНИКАМ**



**КАК СЫГРАТЬ:**

**1** Собрать команду  
4-12 чел



**2** Придумать ей  
бомбическое  
название



**3** Записаться  
тут



**Marconi Center**  
1026 Baseline Rd, Ottawa



**silauquizottawa**



silauquiz.com

## Оттава и окрестности

Услуги риелтора:

покупка, продажа,  
аренда недвижимости,  
информация, статистика

**Галина Выдрякова**  
**Galina Vydryakova**  
**REALTOR® 616-617-2116**  
**galav@royallepage.ca**



**ROYAL LePAGE**  
Performance Realty  
Brokerage, Independently Owned and Operated

## CURSIVE PAINTING

Профессиональная покраска, шпаклевка,  
ремонт квартир, домов и офисов

Качественно, аккуратно и быстро

Доступные цены

**819-208-8074**

Оставьте сообщение

