

Наша Оттава

NASHAOTTAWA.CA

JULY-AUGUST
2025

и Гатино

ЖИЛИЩНЫЙ
НАВИГАТОР

СТРАНИЦА
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ

АКАДЕМИЯ
УСПЕШНЫХ
ОТНОШЕНИЙ

ЛИЦА
НАШЕГО
ГОРОДА



Фото:
Анна - Ведущая
ТВ программы
«Голос столицы»



Если вы хотите стать нашим партнером и у вас есть что рассказать или предложить читателям журнала, то добро пожаловать в нашу команду!

Вместе мы сможем подобрать вам самый лучший вариант и представить ваше коммерческое предложение в нашем журнале, так чтобы оно максимально эффективно привлекало потребителей ваших услуг или продуктов:

- Реклама на обложке или внутри журнала (1/8, 1/4, или 1/2 страницы, одна страница или полный разворот);
- Собственная рубрика, в которой вы сможете поделиться с нашими читателями информацией о вашем бизнесе, продуктах и услугах.

Помимо печатной версии, весь журнал существует в электронном формате на нашем веб сайте NashaOttawa.ca, и мы активно продвигаем его в социальных сетях.

Что это дает вам? Ваша реклама продолжает работать долгое время после выпуска печатного журнала; вы можете продолжать ссылаться на ваши статьи на интернете и обеспечивать дополнительное продвижение вашему бизнесу.

Реклама в нашем журнале сможет помочь расширить ваш бизнес и привлечь новых клиентов! Тот факт, что вы сейчас держите журнал в руках, доказывает что это – работает.

По вопросам сотрудничества и рекламы звоните:

613-262-1767 (Юрий)

Информацию о ценах на размещение рекламы

вы можете найти на нашем вебсайте:

NashaOttawa.ca/business-proposal

Наша Оттава

PUBLISHED BY
Meridian Press

Writers / Reporters

Yuri Natchetoi	Victoria Uniter
Anastasia Chupina	Marina Kochetova
Anna Prikhodko	Larisa Sokolovska
Natalya Tarychkina	Kristina Timchenko
Alvina Usher	Alex Lazebnik

CONTACTS

Tel: 613-262-1767
Email: info@nashaottawa.ca
Web: nashaottawa.ca
FB: [fb.com/NashaOttawa](https://www.facebook.com/NashaOttawa)

SUBSCRIPTION & SALES

Single copy
(delivery by Canada Post): \$5.
Annual subscription
\$60 (Canada), \$72 (US)
\$120 (outside of Canada & US).



Редакция не несет ответственности за содержание авторских статей и рекламных материалов, а также за возможное использование авторами материалов иллюстративного и фотографического ряда без разрешения правообладателей. Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов.

«НАША ОТТАВА» - ГОЛОС ГОРОДА, ОБЪЕДИНЯЮЩИЙ ОБЩИНЫ И ПОКОЛЕНИЯ

Интервью с издателем журнала

Анна: Сегодня у нас в гостях Юрий Начетой - издатель глянцевого журнала *Наша Оттава*, который вы сейчас держите в руках. Кто стоит за этим проектом? Зачем он был создан и чем отличается от других? Обо всём этом мы поговорим прямо сейчас. Юрий, расскажите, пожалуйста, как появилась идея издавать этот журнал?

Юрий Начетой: История уходит корнями в 2015 год, когда в Оттаве начала выходить газета *Меридиан*. С 2023 года мы запустили газету *Наша Оттава*. А сегодня мы сделали следующий шаг: превратили оба эти издания в полноформатный гляцевый журнал, который отражает современные потребности нашего читателя. Это не просто новое издание, это часть медиа-платформы, которая включает печатное СМИ, веб-портал, онлайн радио и ТВ, а также присутствие в соцсетях.

А.П.: Кто ваша целевая аудитория?

Ю.Н.: Это жители Оттавы, Гатино и ближайших городов - особенно те, кому важно получать информацию на своём родном языке: русском, украинском, французском или английском. Мы охватываем не только выходцев из стран бывшего СССР, но и всех, кто хочет быть в курсе событий в нашем городе, узнавать о мероприятиях, найти различные местные бизнесы и т.д.

А.П.: А как вы пришли в издательскую деятельность?

Ю.Н.: Мой путь в мир медиа начался ещё в Торонто, где работал с 2016 по 2020 год и участвовал в проекте издания журнала *Be Healthy* на русском языке, а также в проекте мультикультурного онлайн радио и ТВ.

Мы делали онлайн программы на более чем 20 языках. Я вёл передачи и одновременно занимался технической частью: стримингом, видеовещанием, веб-разработкой. Этот проект даже получил престижную награду от Национального комитета Канады по прессе и медиа. К сожалению, из-за пандемии наш онлайн проект был приостановлен, и я вернулся в Оттаву с мечтой когда-нибудь создать подобную медиа платформу здесь. Сейчас она существует - *Наша Оттава*.

А.П.: Что еще входит в эту платформу кроме журнала?

Ю.Н.: Помимо печатного издания, у нас есть веб-сайт, онлайн-радио, YouTube-канал и студийные программы. Мы построили настоящую медиа-инфраструктуру, где работают журналисты, ведущие и редакторы. Например, у нас выходят регулярные передачи «Новости недели» с вами, Анна, «Лица нашего города» с Анной Писаревой и Камилой Декханбаевой, «Гурман ТВ» с Анной Штейн, «Жилищный навигатор» с Альвиной Ашер и многие другие.

А.П.: Как вы планируете дальше развивать проект?

Ю.Н.: Мы открыты к сотрудничеству. Любой, у кого есть идея, тема, интересный контент — может стать частью нашей команды. Мы предоставляем техническую поддержку: студию, видеосъёмку, монтаж, продвижение. Главное - у нас есть аудитория, которая ищет качественный, полезный и локально ориентированный контент.

А.П.: Что можно ожидать от журнала в каждом выпуске?



Ю.Н.: В каждом номере - актуальные темы, интервью, анонсы городских событий, полезные советы, колонки про здоровье, недвижимость, иммиграцию, интервью с интересными людьми, путеводитель по местным бизнесам и сервисам. Мы не ограничиваемся одной темой - журнал отражает все многообразие жизни Оттавы и Гатино. Мы готовим статьи о здоровье, образовании, культуре, предпринимательстве, путешествиях и многом другом.

А.П.: Где можно найти журнал?

Ю.Н.: Его можно забрать бесплатно в магазинах «Лакомка», «Дюк» и «Столичный», а также подписаться на доставку домой - подписка стоит символическую сумму, покрывающую только почтовые расходы на доставку.

А.П.: Что бы вы хотели сказать нашим зрителям?

Ю.Н.: Присоединяйтесь! Подписывайтесь, читайте, смотрите, слушайте - и создавайте контент вместе с нами. *Наша Оттава* - это медиа платформа для всех, кто любит наш город и хочет быть частью его активной жизни.

А.П.: Спасибо. Журнал *Наша Оттава* — это действительно нечто большее, чем просто издание. Это отражение жизни города и голос его жителей. Удачи всей команде издания!



Анна Приходько



ЗАГЛЯНУТЬ ЗА МАСКУ: интервью с Ларисой Соколовской, Ph.D, профессором, сертифицированным профайлером

Что скрывает человек за вежливой улыбкой? Сегодня недостаточно просто слушать людей — важно уметь понимать их поведение, распознавать паттерны мышления и понимать реальные мотивы за словами и действиями. В этом помогает профайлинг — точная, структурированная дисциплина, основанная на анализе речи, мимики, невербальных сигналов и контекста. Он востребован в бизнесе, переговорах, безопасности, управлении и личной коммуникации. Как этому научиться? Какие знания нужны? Ответы знает Лариса Соколовская — единственный сертифицированный специалист по профайлингу в Оттаве и автор уникального обучающего курса. Мы встретились с ней, чтобы поговорить о самой тонкой и мощной науке — умении понимать людей.

Редактор: Лариса, что такое профайлинг — на языке обычного человека?

Лариса Соколовская: Это умение понимать человека достаточно глубоко — по его словам, движениям, интонации, мимике, пантомимике, стилю и еще по многим аспектам. И не ожидать того, на что человек не способен. Профайлинг — научный метод, на стыке психологии, лингвистики, нейробиологии и анализа поведения. Это не магия и не интуиция. Это система. Когда вы умеете правильно её применять, вы понимаете истинные мотивы человека, его вероятные действия и даже внутренние конфликты.

Редактор: Прозвучало как навык спецagента, разведчика.



Соколовская: Часто так и думают. Но профайлинг — это не только про безопасность. Это про эффективность в любой коммуникации. Представьте: вы можете не просто слышать, что говорит человек, но и понимать, почему он так говорит или так себя ведёт. И главное, что от него можно ожидать. Видеть, где он врёт, а где сам себе не признаётся в правде. Это нужно руководителям, родителям, переговорщикам, коучам, предпринимателям. Всем, кто взаимодействует с людьми. Неважно, по работе или в личных отношениях.

Редактор: То есть, это не что-то нишевое, а универсальный инструмент?

Соколовская: Абсолютно. Профайлинг применим в семейных конфликтах, в кадровом отборе, в продажах, в политике и даже на онлайн-свиданиях. С его помощью можно не только понимать людей, но и влиять на них — экологично и грамотно. Он даёт вам преимущество: вы перестаете теряться в манипуляциях, узнаете опасности до того, как они станут угрозой, и выстраиваете глубокие доверительные отношения.

Редактор: Какие направления профайлинга наиболее востребованы?

Соколовская: Я бы выделила несколько:

- **БИЗНЕС-ПРОФАЙЛИНГ.** Переговоры, продажи, работа с возражениями, анализ конкурентов — везде нужен быстрый психологический портрет.
- **КАДРОВЫЙ.** Не просто принять на работу, а понимать сильные стороны и качества человека, чтобы предложить ему такие обязанности, где он будет лучшим, в то время как другой человек не сможет "потянуть" эти обязанности.
- **СЕМЕЙНЫЙ.** Люди часто не понимают даже самых близких. Профайлинг помогает разглядеть, что скрывается за претензиями.
- **КРИМИНАЛИСТИЧЕСКИЙ.** Да, профайлинг работает в структурах безопасности, где нужно быстро оценить угрозу по невербальным признакам.





● **МАРКЕТИНГОВЫЙ.** Зная психотип аудитории, можно создать точечные стратегии, которые не просто привлекут внимание, но и дадут взаимовыгодный результат.

Редактор: Профайлинг, как вы его сейчас описали - это звучит как про "власть над другим"?

Соколовская: Нет, скорее, это про осознанность. Вы не влияете — вы взаимодействуете. Да, у вас появляется больше контроля, но он этический. Профайлер — человек, цель которого не "переиграть соперника", а наблюдать, анализировать, понимать, и принимать, а не оценивать.

Редактор: Какие методы входят в ваш инструментарий?

Соколовская: Это целая система:

● **ТИПОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ.** Мы используем в том числе методику радикалов, чтобы определить базовый психотип и поведенческие паттерны. Каждому типу присущи свои поведенческие черты, особенности психологии, привычки.

● **НЕВЕРБАЛЬНЫЙ АНАЛИЗ.** Мимика, пантомимика, оформление пространства — всё это даёт массу информации о внутреннем состоянии человека.

● **ЛИНГВИСТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.** Слова, паузы, фразы, речевые конструкции раскрывают тип мышления и эмоциональные особенности.

● **СИТУАЦИОННЫЙ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ АНАЛИЗ.** Контекст и действия человека говорят больше, чем его рассказы о себе.

● **АНАЛИЗ ЦИФРОВОГО СЛЕДА.** Поведение онлайн — ещё один пласт информации, особенно актуальный в наш век.

Редактор: Это звучит, как профессия будущего.

Соколовская: И это действительно так. Пока существуют люди и их потребности — понимание друг друга останется важнейшим навыком.

Машины могут вычислять, но чувствовать и понимать — пока только человек. А профайлинг учит именно этому.

Редактор: Можно ли научиться профайлингу с нуля?

Соколовская: Конечно. Мой курс рассчитан на людей без специальной подготовки. Мы начинаем с основ: как наблюдать, как распознавать психотип, как анализировать речь, как тренировать внимание. Постепенно вы научитесь видеть то, что раньше ускользало. А главное — вы сможете применять это сразу: в работе, в семье, в жизни.

Редактор: Ваш курс проходит офлайн или онлайн?

Соколовская: Есть две версии: Онлайн обучение, а также курс в формате живых занятий и практических разборов. Есть и индивидуальное наставничество. Я веду сама — без кураторов. Обучение построено на кейсах, ситуациях из жизни, обратной связи. У нас не академия ради диплома. У нас — мастерская навыков.

Редактор: Кому особенно будет полезен этот курс?

Соколовская: Всем, кто общается или работает с людьми. Руководителям, HR-специалистам, бизнесменам, педагогам, психологам, юристам, консультантам, коучам. А ещё — тем, кто устал от недопониманий в общении, хочет быть сильнее в коммуникации и увереннее в себе. Профайлинг — это не только про "них", это про "себя" тоже. Вы научитесь лучше понимать и управлять собой.

Редактор: А что самое сложное в профессии профайлера?

Соколовская: Остаться нейтральным. Вы не имеете права оценивать. Нужно уметь войти в состояние "эмоционального нуля", чтобы не мешать восприятию. В этой тишине ваш мозг начнёт видеть ясно.



Редактор: И последний вопрос. Можно ли профайлинг назвать искусством?

Соколовская: Это и наука, и искусство, и образ мышления. Он требует дисциплины, эмпатии и смелости. Но когда вы однажды "увидели" человека по-настоящему — назад дороги нет. Это навсегда меняет вашу жизнь и ваши подходы к тому, как вы общаетесь с другими людьми.

Редактор: Спасибо, Лариса. Это было глубоко и точно.

Соколовская: Спасибо вам. И я жду тех, кто готов увидеть мир по-новому — на моём курсе.

Хочешь научиться читать людей? Понимать их мотивы, коммуницировать эффективно, не манипулируя, выстраивать сильные связи и защищаться от лжи? Авторский курс Ларисы Соколовской — первого сертифицированного профайлера в Оттаве. Доступно. Практично. Открыто всем, кто готов к новой реальности.

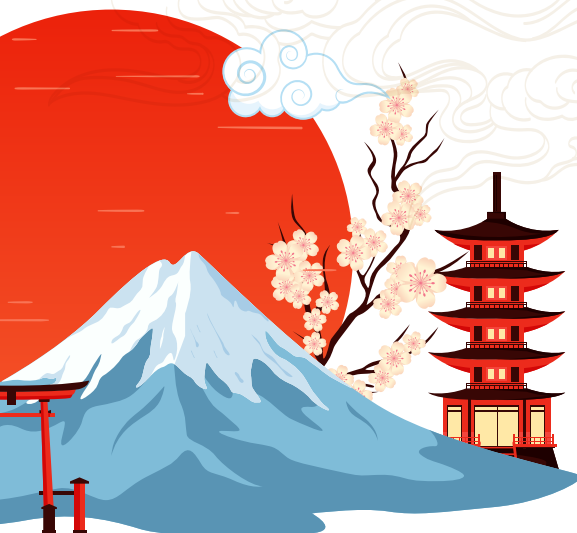


Лариса Соколовская

Тел: 613-263-9326
larisasokolovska77@gmail.com

СЕКРЕТНЫЕ МЕСТА ЯПОНИИ

Путешествуем без гидов.



В мире путешествий есть разные подходы: организованные туры с профессиональными гидами, а также самостоятельные группы, которые открывают перед нами возможность исследовать мир без посредников. Именно второй путь выбрали участники Клуба путешественников, который объединяет русскоязычных жителей Канады, любящих приключения, свободу выбора и вдохновляющие открытия.

Наша группа провела две насыщенные недели в Японии, организовав всё самостоятельно — от маршрута до проживания. Такой подход позволяет нам не только значительно экономить — намного дешевле, чем с турагентствами, — но и самим выбирать, что именно нам хочется увидеть. Мы стремимся к подлинным впечатлениям, и в этот раз действительно удалось прочувствовать Японию изнутри, не ограничиваясь туристическими стереотипами.

Путешествие началось в Токио — ультрасовременной столице, где неоновые огни небоскрёбов соседствуют с древними храмами. Мы побывали в районе Асакуса, где находится один из старейших буддийских храмов Японии — Сэнсо-дзи, и прошли по улицам традиционной торговли. Контрастом стала прогулка по району Сибуя — знаменитый пешеходный перекрёсток, где за одну смену света улицу пересекают

сотни людей, словно в гигантском танце. Вечером мы отправились в квартал Синдзюку — сердце ночной жизни Токио, где футуризм, еда и экцентричность сливаются в уникальный коктейль.

Следующим пунктом стал Киото — культурная столица страны. Город впечатлил нас своими храмами, тихими садами и атмосферой древности. Мы посетили Золотой храм (Кинкаку-дзи), храм Фусими Инари с тысячами красных ворот и прогулялись по району Гион, где вечером нам посчастливилось увидеть театр традиционных искусств, включая танцы гейш и театрализованый спектакль самураев. В одном из традиционных районов мы стали участниками чайной церемонии — ритуала, в котором скрыта вся философия японской сдержанности и уважения.



Огромным испытанием и гордостью стало восхождение на Фудзи. Мы поднимались в сложных погодных условиях — сильный ветер, дождь и даже снег сопровождали нас весь день. Несмотря на это, каждый шаг стоил того, чтобы, стоя на вершине, увидеть Японию с высоты 3776 метров. Это был момент настоящего единения с природой и самим собой.

В Такаяме нас ждал один из древнейших фестивалей Японии — Фестиваль платформ.

Платформы-ятаи, украшенные фонарями и механическими куклами каракури, величественно двигались по узким улочкам старого города. Вечерняя процессия при свете сотен фонарей была поистине волшебной — казалось, мы перенеслись в эпоху Эдо.

Нагоя стала для нас открытием. Хотя этот город часто обходят стороной туристы, он поразил нас архитектурой и культурой. Особенно запомнился замок Нагоя — внушительное сооружение эпохи сёгунов с прекрасными садами и экспозицией о жизни самураев. Большое впечатление произвел музей Toyota, который оказался не просто автомобильной экспозицией, а настоящим рассказом о промышленной и социальной истории Японии.

Это путешествие стало настоящим откровением. Мы не просто увидели Японию — мы её почувствовали. Присоединяйтесь к нашей группе, чтобы следить за нашими следующими маршрутами и, возможно, отправиться с нами в новое путешествие!

Юрий Начетой





Жилищный навигатор в Оттаве —

НОВАЯ РУБРИКА АЛЬВИНЫ АШЕР
В ЖУРНАЛЕ «НАША ОТТАВА»

Меня зовут Alvina Usher, Эксперт Недвижимости в Оттаве, и я с радостью делюсь с вами важной новостью: с этого месяца в журнале «Наша Оттава» стартует моя авторская рубрика «Жилищный навигатор в Оттаве», посвящённая жизни, трендам и стратегиям на рынке недвижимости нашего города.

Я живу в Оттаве более 30 лет и уже свыше 13 лет профессионально сопровождаю сделки купли-продажи недвижимости. За эти годы я помогла сотням семей и инвесторов сделать уверенный шаг к новому дому или успешной сделке. Глубокое знание города, аналитический подход и умение видеть не только цифры, но и человеческие истории — с их эмоциями, характерами, надеждами и волнениями — всё это позволило мне заслужить репутацию надёжного эксперта, которому доверяют. Я умею слышать, адаптироваться, находить общий язык с самыми разными людьми — и помогать им пройти через сложные этапы процесса с уверенностью и пониманием. Теперь мои знания и наблюдения станут основой для регулярной рубрики, где вы найдёте честный и грамотный навигатор по рынку недвижимости в Оттаве.

ЧТО ПРОИСХОДИТ НА РЫНКЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Сегодняшний рынок недвижимости в Оттаве — это рынок возможностей, но и осторожности. Мы находимся в периоде, когда многие покупатели выжидают, а продавцы начинают адаптироваться к новым реалиям.



Происходят важные сдвиги:

- Покупатели становятся более избирательными и защищают свои интересы условиями сделок.
- Продавцы готовы к переговорам и пересмотру цены, особенно в тех случаях, когда недвижимость долго остаётся на рынке.
- Финансирование стало более сложным: банки строже оценивают заявки, и одобрение требует подготовки.

Тем не менее, Оттава остаётся стабильным и привлекательным рынком. Здесь всё ещё возможно найти разумные сделки — и для жизни, и для инвестиций.

О ЧЁМ БУДЕТ МОЯ РУБРИКА?

Каждый месяц «Жилищный навигатор в Оттаве» будет помогать вам:

- понимать тенденции рынка и принимать обоснованные решения;
- узнавать о сильных и слабых сторонах разных районов города;
- избегать типичных ошибок при продаже или покупке недвижимости;
- находить свой маршрут к уверенной сделке — без стресса и с пониманием всех этапов.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Недвижимость — это больше, чем просто метры и цифры. Это дом, новая глава жизни, иногда — исполнение мечты. Моя цель — дать вам опору и ориентиры в этом процессе. И если моя рубрика станет вашим надёжным навигатором в этом путешествии — я буду по-настоящему рада.

Если у вас есть вопросы, идеи для будущих тем или вы просто хотите обсудить рынок — напишите мне. Буду рада быть на связи.

До встречи в следующем выпуске!

С уважением,
Альвина



Альвина Ашер
Real Estate agent

Details Realty Inc. Brokerage
Cell: 613-796-1449
alvina@alvinausher.com
www.alvinausher.com

ДЕСЯТЬ ЛЕТ СПУСТЯ

Репортаж с вечера встречи выпускников школы «Успех».



Пока собираются гости, а родители выпускников хлопочут у столов, щедро накрытых спонсорами, подхожу к учителю Леониду Подольскому.

Корр: Леонид Александрович, поздравляю Вас. Ровно 10 лет тому назад был первый выпуск ...

Л.А.: Если быть точным, то первого ученика Илью К. мы выпустили из 12-ого (кредитного) класса ещё в 2014 году. А в 2015-ом был первый широкий выпуск. В большую жизнь ушли сразу полтора десятка наших ребят.

Корр: Так сегодняшний праздник - ваша рекламная акция по набору в кредитный класс?

Л.А. (улыбнувшись):

Конечно, нет. Во-первых, эту встречу задумали, организовали и провели сами выпускники Агата и Ксюша. Во-вторых, у нас в школе подросли свои будущие 9-классники. Мы, конечно, возьмём других ребят, но из числа тех, кто настроен на серьёзную работу. Те, кто пришёл к нам «по-лёгкому срубить» нужные кредиты, обычно у нас не задерживаются. Извините, мне пора. Праздник начинается.

Действительно, милые девочки-ведущие открывают встречу и предоставляют слово создателю и уважаемому директору школы «Успех» Анне Николаевне Фроловой. Затем выпускников и их родителей приветствует Леонид Александрович. Дальше начинается самое интересное: ведущие дают задание выпускникам за одну минуту рассказать о том, кем они стали, чего добились за 10 лет, прошедших со дня их выпуска. Выпускники блестяще справляются с заданием. Ведь многие из них прошли многолетнюю школу Успеха, начав ещё с детского сада. Мы узнали, что Джордж занимается экономикой, Ричард стал консультантом в сфере политики, Андрей и Костя работают строительными инженерами, Кирилл и Лёша - программисты, Анжелика - бизнесвумен, Ксюша - химик, Агата - статистик, Анечка - художник одной из ведущих киностудий, Катюша - финансист. Петя и Илюша не смогли приехать, но записали видео-приветствия. Первый из них стал геологом, а второй - зубным врачом.

Что это за звук? Это опять звенит школьный звонок. Он снова приглашает выпускников на ретро-урок. Звучит вопрос: что вам особенно запомнилось из того времени? Ребята с удовольствием

вспоминают репетиции и выступления школьного театра, КВНы с участием детей и родителей, уроки-суды над литературными героями, выпускной бал, цыганский танец в исполнении родителей. Ещё один интересный вопрос: что бы вы пожелали самому себе, встретив себя в 12-ом классе? Анжелика мудро советует: не спешите взрослеть.

Были вопросы и для родителей. В частности, у них спросили: помогали ли они детям делать домашние задания, не писали ли за них сочинения? Родители честно ответили, что помогали им читать по главам большие тексты такие, например, как «Мастер и Маргарита», «Сотников», «Обмен», «Старший сын», «Один день Ивана Денисовича» и др. А потом проверяли написанные детьми работы.

Здесь же на уроке зачитываются отрывки из прощальных сочинений выпускников, которые ребята писали 10 лет назад. Агата: «Без этой школы моя жизнь была бы совершенно другой, и я была бы совсем другим человеком. Я никогда не забуду этот класс, «команду молодости нашей». Ксюша: «Спасибо за все стихи и рассказы. Из них я извлекла много жизненных уроков. Хочу пожелать, чтоб у вас всегда были ученики с сияющими глазами». Лёша: «Школа научила меня, что значит трудиться, и что значит быть хорошим человеком». Джордж: «Без вас я не поступил бы в Университет». Саша: Я бы ходила в эту школу, даже если бы она не давала кредиты».

Антон: «Здесь учителя не читают лекции, а делятся своей душой». Маша: «Только русская школа могла заставить меня проснуться в такую рань, когда мои приятели досматривают сны. Но каждая минута, проведённая здесь, того стоила. Пусть славится тот день, когда Анна Николаевна начала эту школу». Василиса: «Школа была благословением».

Пришли приветствовать выпускников и нынешние ученики школы. Дети 5-ого класса демонстрируют моды за последние 100 лет. Дети подобрали (и даже пошили с помощью родителей) наряды того или иного десятилетия. Сцена стала подиумом. Звучит музыка, соответствующая тем далёким временам. Взрыв аплодисментов за креативность и оригинальность. На сцену выходят ученики 8-ого класса. Они исполняют «Школьный бит», а потом мы заворуженно слушаем, как Эмили играет на скрипке. Спасибо учителям, подготовившим эти выступления, Кнышевой Е.Н. и Дуневской Т.П.! Спасибо, и вам, ребята!

Что теперь? Ах, да! Фотография на память. На том же месте, где и 10 лет назад. Теперь можно назад в зал, к закускам. Столы стоят отдельно, но выпускники и тут не хотят расставаться и собираются за одним столом. Воспоминания, звонкий смех, душевные разговоры. Чувство единой семьи. Долго прощаемся. Спрашиваю: через 10 лет опять встретимся? Кричат хором: - Через пять!

Виктория Юнитер



ЧТО ТАКОЕ КИТАЙСКАЯ ИМИДЖ-МЕДИЦИНА?



Медицина мыслеобразами (или Имидж-медицина) является частью древней китайской медицины, которая изучает, что представляет собой человеческий организм, что такое Жизнь вообще, что такое образ и каково влияние образов на организм человека: на его физическое тело, энергетическую систему и информационную систему.

Медицина мыслеобразов — это современный метод лечения, основанный на древней мудрости, предлагающий уникальный подход к здоровью, затрагивающий физические, энергетические и информационные уровни. Он гармонизирует баланс инь-ян в организме и открывает состояние единства бытия. У здорового человека эти слои взаимосвязаны, влияют друг на друга и поддерживают друг друга в сбалансированной, гармоничной биоэнергетической системе.

Как следует из названия, медицина мыслеобразов использует силу мыслеобразов для диагностики и лечения дисбалансов. Когда возникает дисбаланс или болезнь, появляются изображения, отражающие области застоя, стресса или энергетических нарушений. Затем эти изображения можно преобразовать, чтобы восстановить гармонию в теле, энергии и разуме. Методы также включают освобождение заблокированных энергетических путей, оживление системы новой энергией и очищение областей, где энергия застоялась. Этот метод, которому доверяют на протяжении тысяч лет, опирается на глубокие корни традиционной китайской медицины.

Китайская имидж-медицина, являясь современным, инновационным направлением в развитии традиционной китайской медицины, своими корнями уходит к самой древней, первой медицинской школе в истории ТКМ - «Школе Бьен Чуэ», основанной великим китайским врачом Бьен Чуэ (407-310 годах до нашей эры).

По-китайски имидж-медицина называется **意象医学**, где иероглифы означают ум, сознание, мысль, затем картина, образ, и последние два - медицина. В целом словосочетание «И Сян И Сюэ» означает, что данный вид медицины, основываясь на образном мышлении, занимается исследованием и применением образов для диагностики, лечения и профилактики заболеваний. Имидж медицина использует способности ума, сознания оперировать образами.

Здоровье означает отсутствие разрушительного изображения; Дисбаланс или болезнь проявляются в виде изображения. Изображение может представлять что угодно: от прошлого опыта и стресса до застоя энергии или ослабленных органов. Поскольку тело — это взаимосвязанная система, любое нарушение в конечном итоге влияет на различные уровни. Имидж-медицина стремится выявить и устранить основную причину любого дисбаланса. Вместо того чтобы сосредотачиваться только на симптомах, она идет глубже, чтобы обеспечить выравнивание на всех уровнях бытия.

Каждая консультация индивидуальна и включает обсуждение для понимания уникальной истории жизни клиента, отношений и потока энергии. Дисбаланс часто связан с энергетическими блоками в меридианах тела, которые тщательно прорабатываются во время лечения. Имидж-медицина — это творческий, глубоко индивидуальный процесс, делающий каждый сеанс уникальным для каждого человека. Неинвазивная и свободная от побочных эффектов, она легко дополняет другие методы лечения.

Сейчас Имидж-медицину преподаёт профессор Сюй Минтан в Пекинском медицинском исследовательском институте «Кундавелл». Институт является всемирно известным центром лечения и исследования хронических заболеваний с опытной командой, которая объединяет лучшее из традиционной и современной китайской медицины. Сегодня Имидж-медицина практикуется в более чем 50 странах.

Имидж-медицина неразрывно связана с практикой Чжун Юань Цигун. Имидж-медицину помогает устранить ряд дисбалансов и заболеваний, от корней энергетических блокировок до симптомов, которые они создают.

Более чем двадцати шестилетний опыт исследований и применения китайской имидж-медицины позволяет, в числе наиболее эффективно решаемых проблем со здоровьем, назвать такие как: хронический бронхит, астма, хроническое воспаление предстательной железы, хроническое воспаление почек, межпозвоночные грыжи, импотенция, миома матки, киста яичников, женское и мужское бесплодие, разные виды хронических заболеваний желудка и кишечника, болезнь Крона, заболевания глаз, повышенное кровяное давление, последствия инфаркта и другие.

В институте «Кундавелл» проводятся исследования сложных и неизлечимых заболеваний, таких как: вирусные заболевания, мышечные дистрофии, различные заболевания нервной системы, диабет, онкологические заболевания. В китайской имидж-медицине методы исследований и лечения болезней не дают побочных эффектов, позволяют проводить раннюю диагностику, хорошо сочетаются с другими методами лечения.

Контактная информация:

Web: www.zyq.ca, телефон: 613-800-8000

ПАМЯТИ ВЕЛИКОГО БАЛЕТМЕЙСТЕРА



Yuri Grigorovich, Bolshoi Ballet, Photo by Paul B. Goode.

9 мая в Москве на 99-м году жизни ушёл из жизни выдающийся балетмейстер современности Юрий Григорович. Культовая фигура в мире искусства, он прожил долгую, насыщенную и звёздную жизнь. Это даётся лишь избранным. Его творческое наследие — чудесный подарок человечеству.

Юрий Николаевич делал счастливыми всех, кто видел его балеты. Он щедро делился своим талантом, раскрывая зрителям силу чувств и страстей. Его произведения передавали мощь человеческого духа, гордое созидание и проникали в сокровенные глубины души. Масштабы маэстро поражают.

Его талант был особенной природы — он не просто засиял внезапно, а формировался и раскрывался десятилетиями. Григоровича по праву можно считать создателем новой балетной Галактики. Он культивировал в себе величайшие человеческие ценности и при этом оставался свободным от шаблонов. Его внутренний мир сочетал интеллект, эмоции и красоту.

С одной стороны, его считали тираном и деспотом. С другой — восхищались его энергией, трудолюбием, креативностью и способностью воплощать замыслы в реальность. Как говорил Омар Хайям: «Один не разберёт, чем пахнет роза, другой из горьких трав добудет мёд».

Чайковский называл балет самым нравственным из искусств. И вправду, создать шедевр в этой сфере способен



Юрий Григорович

лишь человек с высокой внутренней планкой. Григорович начал ставить балеты с двадцати лет и неизменно удивлял зрителей и профессионалов. Он создавал хореографические фразы, движения, пантомимы — всю ткань спектакля. Примы балета олицетворяли его замыслы, а сам он — вдохновлял и направлял их.

Я много лет дружу с труппой Мариинского театра и потому отношу себя к «прибалетным» людям. Летом 2016 года Юрий Николаевич приехал в Санкт-Петербург, чтобы восстановить свой балет «Каменный цветок». Он лично руководил репетициями, известный своей жёсткой, но гениальной манерой. Танцовщики делились впечатлениями: каждое его замечание несло в себе ясность, смысл и логику. В 89 лет он помнил весь хореографический текст и даже показывал движения с лёгкостью, будто ему было сорок.

В то лето мне посчастливилось стать свидетельницей неожиданной встречи.

На репетиции посторонних не допускали, но мой друг из балетного управления предложил компенсировать моё разочарование — мы вместе отправились в гостиницу «Астория», где оставился маэстро.

Когда мы вошли, Григорович тепло поприветствовал нас тихим, мягким голосом. Он выглядел моложе своих лет, был хрупкого телосложения, с мелкими чертами лица и стрижкой «ёжик». Совершенно не вязался с образом тирана. Его обрадовало, что я не балерина — он, как выяснилось, устал от бесконечных просьб коллег по цеху. Простое человеческое общение было ему в радость.

Мой спутник вскоре ушёл, и я осталась наедине с Григоровичем. Он предложил позавтракать вместе. Завтрак оказался особенным: два бутерброда с осетриной и чёрной икрой на бородинском хлебе, орехи, сыр, гурьевская каша, чай и графин дорогого коньяка. Этот завтрак он заказывал во всех отелях мира. Видя моё недоумение насчёт коньяка, он пояснил, что среди балетных считается нормой пить его именно утром.

Я следовала предложенной им гастрономической последовательности. Он наслаждался каждым элементом трапезы. В этот момент я почувствовала: передо мной человек, который никому не подражает, не боится условностей, остаётся самим собой. Завтрак с создателем балетной Галактики — это было неслыханное везение.

Несколько лет спустя, во время пандемии, мне позвонили из балетного управления Мариинки. «Привет от Юрия Николаевича, — сказали мне, — он спрашивает: «Как поживает Марина с длинными волосами? Пусть позвонит!»». Я была потрясена — он меня помнил. Я позвонила. Ему было за девяносто, но он помнил завтрак, разговор, атмосферу. И это навсегда останется в моём сердце.

23 мая, в день его похорон, я зажгла свечу и помянула великого балетмейстера бутербродом с копчёной осетриной и стопкой коньяка. На девятый день — сварила гурьевскую кашу, как он любил.

Имя Юрия Григоровича навсегда останется на пьедестале мировой хореографии. Он обрёл бессмертие. Вечная память...

Марина Кочетова

РОДНИК - ИСТОЧНИК ЗНАНИЙ для ваших детей

В сердце Оттавы существует особое место, где русская культура не просто сохраняется, а живёт своей насыщенной, вдохновляющей жизнью. Культурно-образовательный центр "Родник" и школа Святых Кирилла и Мефодия - это не просто учебное заведение. Это - культурный мост, объединяющий разные поколения русскоязычных жителей Канады и всех, кто ценит богатство славянских традиций.

Основанная в 1976 году отцом Дмитрием Севером при церкви Покрова Богородицы, школа быстро превратилась во что-то намного большее. И сегодня это Культурно-образовательный центр «Родник», детский сад «Родничок» и школа играют ключевую роль в жизни русскоязычного сообщества Оттавы.

Название "Родник" не случайно - оно символизирует чистоту, истоки, родину. Это не просто красивая метафора. Это - философия, пронизанная духом поддержки, культурной преемственности и любви к родному языку. Одна из ключевых задач центра - помощь иммигрантам, которым важно сохранить связь с корнями и передать эту связь своим детям.

Родник активно взаимодействует с канадским обществом: участвует в международных фестивалях, выставках, культурных форумах, достойно представляя страны бывшего СССР и русскую культуру в Канаде. Это не просто участие - это вклад в укрепление дружбы между странами, в формирование позитивного образа наших соотечественников.

Ключевая фигура - директор центра Наталья Михайловна Тарышкина. Благодаря её инициативе был создан Родник, и именно её энтузиазм и преданность делу воспитания и сохранили уникальную атмосферу, за которую центр так ценят. Престижные награды, включая Орден Дружбы Народов и медаль Пушкина - заслуженное признание её труда.

Педагогический коллектив школы - это не просто профессионалы. Это творцы, энтузиасты, художники, певцы, танцоры. Уроки здесь не ограничиваются стенами класса.



Учебный процесс включает театральные постановки, хореографию, музыку, шахматы, визуальное искусство. Каждый ребенок, даже самый скромный, становится участником культурного действия - поёт, играет, танцует.

Дети начинают учёбу с четырёх лет. Программа построена на международных методиках и включает не только русский язык, чтение и математику, но и глубокое погружение в русскую культуру, историю, знакомство с великими писателями и художниками. Обязательные элементы - занятия хореографией, уроки с профессиональным художником, музыкальные классы. Для старшеклассников действует кредитный курс русского языка и литературы, признанный правительством Онтарио.

Особое внимание уделяется самым маленьким. Детский сад приглашает малышей от 1.5 до 5 лет. Здесь созданы все условия для гармоничного развития: зона для игр и занятий, спальная комната, полноценное трёхразовое питание. Всё это - в уютной, домашней обстановке, максимально приближенной к атмосфере любви и заботы.

Для детей от 3,5 до 6 лет предусмотрены подготовительные группы JK/SK, обеспечивающие плавный переход к школьному обучению. Помещения детского сада полностью соответствуют лицензионным требованиям и стандартам провинции Онтарио. Учителя обладают педагогическим образованием, большим опытом и прошли все необходимые сертификации, включая экзамен по оказанию первой помощи (CPR).

Программа детского сада построена на индивидуальном подходе к каждому ребёнку, с уважением к его личному ритму развития. В неё входят: развитие речи, сенсорное и моторное развитие, жизненные навыки, логика и математика, знакомство с художественной литературой, окружающим миром, музыкальные занятия и активные игры. Всё это помогает детям осваивать мир в комфортной, безопасной и поддерживающей среде.

Философия центра проста и глубока: каждый ребёнок - уникальная личность, каждый достоин уважения и любви, обучение должно быть интересным, а процесс - развивающим не только интеллект, но и душу. Родители тоже часть команды. В центре верят, что именно взаимодействие учителей, родителей и учеников рождает полноценную и эффективную образовательную среду. Жизнь в эмиграции всегда связана с внутренней борьбой: между стремлением интегрироваться и желанием сохранить свою идентичность. Родник помогает не делать этот выбор — здесь можно становиться частью нового общества, не теряя своих корней.

Мы приводим детей в школу, где они обретают друзей. Они учатся читать детские стихи Пушкина не в переводе, а в оригинале. И в этих строках оживает наша историческая память, Родина, детство. Родник - это не просто детский образовательный центр. Это место, где прошлое встречается с будущим. Где звучит русский язык. Где дети учатся быть собой и сохранять свою идентичность. И за это - спасибо коллективу учителей и воспитателей! И, быть может, спустя годы, уже взрослый человек, оглянувшись, скажет родителям: "Спасибо за то, что вы научили меня помнить, кто я. Спасибо за Родник!"

Наталья Тарышкина

Secrets of Beauty Studio

Косметологическая клиника СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



Лимфодренажный массаж — способствует выведению токсинов и улучшает обменные процессы.

Фототерапия — эффективное лечение при акне, пигментации, расширенных порах, признаках старения.

Микротоковая терапия — безболезненная процедура активизирующая регенерацию клеток и уменьшающая морщины.

Запишитесь на бесплатную консультацию и узнайте, какие процедуры подойдут именно вам!

Звоните прямо сейчас
819.923.9555 | 613.262.2623

НОВИНКА! Испанские коллагеновые нити — инновационный способ омоложения. Эти нити стимулируют выработку собственного коллагена, улучшают структуру кожи, повышают её упругость и разглаживают морщины.



УРОКИ ВОЖДЕНИЯ

- MTO Certified Driving School
- Offering Beginner Driver Education (BDE) course
- Обучаем уверенному и безопасному вождению новичков
- Подготовка к экзамену опытных водителей
- Любой уровень
- Экзамен — быстро!
- Сертификат, понижающий страховку

Звоните 613-808-1353



Клиника аудиологии OTTAWA HEARS - улучшение слуха для всей семьи



Мы меняем качество вашей жизни. Наша клиника, признанная лучшей в Оттаве с впечатляющими 5-звездными отзывами на Google, предоставляет высококлассный уход за пациентами, страдающими от проблем со слухом, звона в ушах (тиннитусом) и ушной серы.

Почему Ottawa Hears Audiology - Ваш лучший выбор?

Независимость и Профессионализм: Мы гордимся тем, что являемся независимой аудиологической клиникой, строго придерживающейся высочайших стандартов и ценностей, направленных на благополучие наших пациентов.

Комплексный Уход за Слухом: Наша клиника предлагает всеобъемлющие услуги, включая диагностику слуха, профессиональные консультации и индивидуальный подбор слуховых аппаратов.

Экспертиза и Опыт: Наш ведущий сертифицированный аудиолог, доктор Genia Kanne-Shmigol, обладает более чем 10-летним опытом и постоянно повышает свою квалификацию, участвуя в международных конференциях и семинарах.

Доступность и Качество: Наши услуги сочетают в себе доступные цены и неизменно высокое качество, что делает нас доступными для широкого круга пациентов. Услуги на нескольких языках: Наш аудиолог владеет несколькими языками, включая английский, французский, украинский и русский, что обеспечивает комфортное общение с пациентами из различных культурных сообществ.

Ottawa Hears Audiology: Услуги для всей семьи

Мы предлагаем аудиологические услуги для всех возрастов, включая детей. Мы уделяем особое внимание потребностям пожилых людей. Наша миссия - обеспечить каждому члену вашей семьи четкость и качество слуха. Для вас. Приглашаем вас посетить нашу клинику и убедиться в высоком качестве наших услуг. Ваше здоровье и комфорт - наш главный приоритет. Ottawa Hears - мы слышим каждого!



Тел: 613-808-0779 | info@ottawahears.com | 400 March Rd #125, Kanata и 80 Michael Cowpland Dr, Ottawa