

Наша Оттава

NASHAOTTAWA.CA
FEB 2026

и Гатино

БУМАГА, КОТОРОЙ ВЕРЯТ:

ПОЧЕМУ
В ЭПОХУ ЦИФРЫ
МЫ ВЫБИРАЕМ
БУМАЖНЫЕ
ИЗДАНИЯ?
СТР.3

РАДИО «ГОЛОС СТОЛИЦЫ»

СОЗДАЕТ НОВЫЙ
РИТМ ОТТАВЫ
СТР.4



ВЗРОСЛЫМ
ТОЖЕ
**НУЖНЫ
ИГРЫ**
СТР 9.

ПОЧЕМУ НОВОЕ
ПОКОЛЕНИЕ
ДЕТЕЙ -
ДРУГОЕ?
СТР 5.

**ВСЁ,
ЧТО НАМ
НУЖНО -
ЭТО ЛЮБОВЬ**
СТР. 10

**КАК
ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ
ТЕЛО И ДУШУ**
В НАЧАЛЕ ГОДА
СТР 6.



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 веб-сайте:

NashaOttawa.ca/business-proposal

Наша Оттава

PUBLISHED BY
Meridian Press

Editorial Team

**Yuri Natchetoi, Oksana Turuta,
Anastasia Chupina, Anna Prikhodko**

Writers / Reporters / Contributors

**Dina Waizman Andrew Ager
Pavel Rojkov Egor Evsikov
Marina Kotchetova Gueorgi Indjikian**

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).



Member of National Ethnic Press
& Media Council of Canada (NEPMCC).

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.

БУМАГА, КОТОРОЙ ВЕРЯТ: почему в эпоху цифры мы выбираем бумажные издания?



Прямо сейчас, читая эти строки, сделайте небольшую паузу. Почувствуйте кончиками пальцев текстуру бумаги, ее приятную тяжесть и едва уловимый аромат свежей типографской краски. Журнал это не просто носитель информации — это физический объект, в которую мы вложили время, деньги, вкус и заботу. Он создан с любовью и вниманием к деталям. И именно поэтому мозг автоматически присваивает информации в журнале более высокий «вес», чем картинке в социальных сетях. В мире, где лента новостей в телефоне пролетает перед глазами со скоростью света, «Наша Оттава» предлагает нечто дефицитное — **ощущение реальности**. Именно в этом кроется секрет того, почему реклама здесь работает глубже и эффективнее.

Принцип маятника: Возвращение к истокам

Мы все устали от цифрового шума. Психологи называют это «эффектом маятника»: после цифрового перенасыщения люди подсознательно стремятся вернуться к «аналоговой жизни». К простым, реальным вещам, которые можно потрогать, поддержать в руках. Когда человек открывает журнал или книгу, он делает осознанный выбор. Его внимание не разрывается между уведомлениями из мессенджеров и всплывающими окнами. В этот момент маятник замирает, и ваш бренд получает самое ценное — **искреннее внимание читателя**.

Фундамент доверия: Репутация, которую нельзя «отредактировать»

В мире, где каждый день на нас обрушиваются тысячи цифровых сообщений,

доверие становится ключевым ресурсом. Знаете, в чем главное отличие печатного слова от поста в Facebook? В ответственности.

- **Редакционный фильтр:** За каждой страницей журнала стоит работа журналистов, редакторов и корректоров. Мы несем юридическую и моральную ответственность за каждый абзац.
- **Неизменность:** В соцсетях ошибку можно исправить за секунду или вовсе удалить пост. Издатель же знает: то, что напечатано, останется навсегда. Это заставляет нас проверять факты с утренней силой.

Потребители это чувствуют. Согласно статистике, **82% людей доверяют именно печатной рекламе** при принятии решения о покупке. Люди понимают: если компания инвестировала средства в качественную печать, значит, она пришла на рынок всерьез и надолго. Печатная реклама — это маркер статуса и надежности.

Есть и ещё один важный момент: печать стоит денег. Мы ценим то, во что вложено больше труда. Поэтому журнал читают иначе: внимательнее, спокойнее, вдумчивее. И реклама в такой среде воспринимается не как шум, а как рекомендация в качественном контексте.



Многоканальность восприятия: когда сообщение «впечатывается» в память

Нейробиологи утверждают, что для того, чтобы бренд «осел» в памяти и вызвал доверие, в современном перенасыщенном мире человеку нужно совершить от **18 до 20 контактов** с ним. Один пост в ленте, который исчезнет через час, этой задачи не решит.

Эффективная реклама сегодня — это симфония, воздействующая на все органы чувств. «Наша Оттава» предлагает уникальную экосистему, где печатный журнал становится мощным якорем:

- **Осязание и зрение:** Печатная реклама воздействует сразу на несколько каналов: визуальный (дизайн, цвет, композиция), осязательный (фактура, вес), а иногда даже запах (типографская краска). В ней есть физическое присутствие, которого не может дать баннер.
- **Слух:** Мы дополняем вашу рекламу в журнале информацией в эфире радио «Голос столицы», где ваш голос звучит в домах и машинах жителей Оттавы.
- **Digital-присутствие:** Ваша информация дублируется в социальных сетях и на нашем сайте, где в отличие от соцсетей, где пост живет считанные дни — вашу информацию можно будет найти даже годы спустя.
- **Видео:** Мы также можем записать видео интервью на нашем **онлайн-ТВ и YouTube-канале**, оживляя ваш бизнес для тысяч зрителей.

Такая многоканальность создает эффект «присутствия повсюду». Читатель увидел вас в журнале, услышал на радио, посмотрел интервью — и вот вы уже не просто рекламодатель, а добрый знакомый, которому доверяют.

Вложение в печатную рекламу — это вложение в репутацию вашего бренда в нашем сообществе. Мы создаем качественный контент, потому что ценим наших читателей. И мы приглашаем вас стать частью этого красивого и долговечного процесса. Ваш бизнес достоин того, чтобы его не просто «проскроллили», а увидели, почувствовали и запомнили.

Юрий Начетой

КАК РАДИО «ГОЛОС СТОЛИЦЫ» создает новый ритм Оттавы

Оттава — это город тысяч историй, талантов и судеб. Полтора года назад у нашей столицы появилось свое особое звучание — онлайн-радио «Голос Столицы». Мы в издательстве «Наша Оттава» всегда верили: современное издание должно быть там, где находится его читатель. В машине по дороге на работу, на кухне за утренним кофе или в наушниках во время пробежки по Гатино-парку. Именно так полтора года назад родилось радио «Голос Столицы».

Радио стало логичным продолжением нашего глянцевого журнала, превратив «Нашу Оттаву» в полноценную мультимедийную экосистему. Сегодня мы — это не только качественное печатное издание, но и городской веб-портал NashaOttawa.ca, онлайн-ТВ, социальные сети и, конечно, радио. Такой формат позволяет нам оставаться на связи с вами в режиме 24/7.

Успех радио «Голоса Столицы» не случаен. В его основе лежит многолетний опыт и страсть к своему делу. Издатель «Нашей Оттавы» Юрий еще в 2017-2020 годах был одним из организаторов проекта мультикультурного вещания в Торонто. Этот проект, объединивший программы на более чем 20 языках, был отмечен престижной наградой **Национального комитета Канады по прессе и медиа**.

Пандемия внесла свои коррективы, поставив многие проекты на паузу, но она не смогла поставить на паузу мечту.

Сегодня весь этот багаж знаний и опыта — от технического стриминга до подборки новостей и навыков брать интервью — воплощен в проекте «Голосе Столицы». А бессменный ведущий радио **Павел Рожков** ежедневно создает наш фирменный стиль, подбирая музыку, которая задает правильное настроение всем слушателям.

«Радио — это уникальная площадка. Она не требует от вас сидеть в телефоне, но при этом дарит ощущение причастности к жизни города», — считает Юрий, издатель «Нашей Оттавы».

Что сегодня звучит в ваших динамиках? «Голос Столицы» — это радиостанция, в которой есть место всему:

- **Музыкальный архив:** от ностальгических советских хитов и вечной классики до ультрасовременных треков.
- **Полезный контент:** свежие новости Канады, Оттавы и Гатино, интервью с экспертами и интересными людьми нашего города, подкасты на актуальные темы.
- **Для всей семьи:** добрые детские сказки и информативные программы для юных слушателей. За полтора года мы выросли из локального проекта в серьезную площадку с аудиторией в **десятки тысяч слушателей ежемесячно**. Нас слушают в США и Европе, но сердце нашей аудитории здесь — в Оттаве и Гатино.

В новом сезоне мы ставим перед собой амбициозную цель: сделать эфир еще более «столичным».



Мы хотим, чтобы «Голос Столицы» звучал голосами наших соседей — местных музыкантов, поэтов, журналистов и предпринимателей. Мы приглашаем к сотрудничеству:

- **Авторов и ведущих:** Если у вас есть идея для подкаста или рубрики «Что важно знать в Оттаве сегодня», мы дадим вам микрофон и аудиторию.
- **Музыкантов:** Мы хотим, чтобы ваши музыкальные треки услышали тысячи слушателей.
- **Бизнес-партнеров:** Расскажите о своем деле в формате живого интервью или спонсорской рубрики. Нам не важен ваш опыт - нам важна ваша любовь к городу и желание делиться интересным. Ведь лучшие истории рассказывают те, кто знает Оттаву изнутри.

Как нас найти? Заходите на сайт NashaOttawa.ca, кликайте на ссылку прямого эфира и оставайтесь на волне нашего города.

Хотите в эфир? Присылайте свои идеи и предложения в нашу редакцию. Давайте вместе сделаем так, чтобы голос нашей любимой Оттавы звучал ярче и теплее!

Анна Приходько





ПОЧЕМУ НОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ ДЕТЕЙ — ДРУГОЕ?

Их будущее будет требовать одновременно скорости и глубины — и именно глубина станет конкурентным преимуществом будущего.

Это не конец педагогики — это смена роли взрослого

Взрослый уже больше не единственный и даже не главный “портал к знаниям”. Роль родителя и учителя смещается: не «я знаю — ты слушай», а «я помогу тебе ориентироваться». Мы нужны им не как “энциклопедия”, а как навигатор по смыслу: критическое мышление, этика, проверка источников, понимание контекста, умение выдерживать сложные эмоции и принимать решения.

Что нам с ними делать? Как общаться?

1. Говорить коротко, но связывать в систему. Дайте мысль “кусочками”, но соединяйте их мостиками: “сейчас делаем шаг 1, потом шаг 2”.
2. Договариваться, а не воевать. Не “убери телефон”, а “как сделать так, чтобы ты высыпался?”.
3. Делать правила про среду, а не про мораль. Уведомления, режим фокуса, телефон вне кровати — это работает лучше, чем нотации.
4. Учить проверять, а не просто верить. “Кто источник? Это факт или мнение? Чем подтверждается?”
5. Создавать “острова длинного внимания”. 10–15 минут чтения, проекта, спокойной беседы каждый день — как тренировка на фокусирование внимания.

Наши дети — другие. И это не трагедия. Это — вызов. Если мы перестанем сравнивать их с собой и начнём понимать их среду, у нас появится шанс на главное: сохранить контакт и вырастить не послушных, а самостоятельных — тех, кто сможет жить в будущем новом мире уверенно и достойно.

Анастасия Чупина
(участница программы
Local Journalist Initiative)

Не так давно в Оттаву на конференцию учителей приезжала Елизавета Александровна Хамраева, доктор педагогических наук, автор множества учебников для детей, использующих два языка (или более) в общении. Она поделилась очень интересными наблюдениями о том, как сильно изменилось все поколение детей выросших в эпоху Интернета.

То, что она рассказала нам о детях нового поколения - заставляет задуматься и по новому посмотреть на весь процесс общения и воспитания наших детей и внуков. Потому что сейчас дети совсем не такие, какими были мы в наши детские годы. Они не лучше и не хуже. Они просто — другие. Иногда это видно в мелочах: мы могли часами читать одну книгу или просто “шататься” во дворе, а они легко переключаются между десятком задач, перепиской, видео, музыкой и домашними заданиями. Мы держали знания “в голове”, а они держат их “в доступе”. Мы доверяли родителям, учителям, тренеру, старшему — а они сначала проверят в интернете, сравнят мнения, найдут ролик “как на самом деле” и только потом сделают вывод.

Как мы все к этому пришли? Мир стал цифровым: уведомления, бесконечные ленты, короткие видео, реклама, алгоритмы, которые подстраивают контент под интересы. Это не просто развлечения — это среда, а среда формирует и тренирует мозг. Если мы росли в культуре длинного текста и последовательного рассказа, то они растут в культуре быстрой смены фрагментов, коротких сообщений и постоянной новизны.

Что говорят исследования?

Наука говорит нам: проблема не в “испорченных” детях, а в том, что внимание стало самой дефицитной валютой. Когда стимулы сменяются каждые несколько секунд, мозг привыкает к короткому циклу “увидел - отреагировал - переключился”. Исследования цифровой многозадачности показывают связь частых переключений с большей отвлекаемостью и сложностью удержания фокуса на одной задаче. При этом важно: не любой экран действует одинаково, а эффект зависит от контента, режима сна, нагрузки и семейных правил.

Как это повлияет на их будущую жизнь?

У “цифрового поколения” есть сильные стороны: быстрая навигация в информации, визуальная грамотность, способность учиться через видео и практику, гибкость. В мире, где профессии меняются каждые несколько лет, это — мощный ресурс. Но есть и риски: трудности с длинной концентрацией, усталость от постоянного потока, зависимость от внешней поддержки — телефона, подсказок, алгоритмов.





ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ: как перезагрузить тело и душу в начале года

Есть особенный момент в календаре — первые недели после Нового года. Вроде бы праздник уже позади, гирлянды потускнели, списки планов написаны, а внутри... тишина. И часто в этой тишине слышно то, что в течение года мы старательно заглушали: усталость, напряжение, накопившиеся эмоции, ощущение «я как будто живу на автопилоте». Именно поэтому начало года — лучшее время не для рывка, а для перезагрузки. Не для гонки, а для возвращения. Возвращения к себе.

Мы привыкли измерять успех темпом: сколько успел, сколько сделал, сколько закрыл задач. Но человеческая энергия работает иначе. Она не бесконечный ресурс, который можно вытягивать из себя до последней капли. Она — как дыхание: её нужно получать, впускать, наполняться. И в этом смысле мудрость древних практик не устарела ни на день. Медитация, дыхательные техники, мантропение, ритуалы осознанности, мягкое движение, работа с телом и вниманием — всё это не мода,

а инструменты, которые тысячелетиями помогали людям возвращаться в равновесие, очищать ум, восстанавливать силы и слышать своё внутреннее «да» и «нет».

Недалеко от Оттавы, в живописном месте Валь-де-Монт, есть пространство, которое многие называют «местом силы» — **Академия Здоровья и Счастья**. Здесь — тихий берег озера, величественные сосны, воздух, в котором хочется дышать глубже. И самое удивительное — ощущение, что сама природа работает как мягкий терапевт: снимает фоновый шум, замедляет внутренний бег, возвращает в тело.



Именно здесь 23–25 января прошёл камерный ретрит **«Возвращение к Себе»**, который организовала **Дина Вайзман** — проводник, преподаватель духовных практик и медитации, которыми она занимается уже более 14 лет. Три дня — вроде бы немного. Но иногда достаточно всего нескольких дней в правильном пространстве, чтобы внутри сдвинулось то, что месяцами не сдвигалось никакими усилиями.

Камерность, которая лечит

Этот ретрит был не про масштаб и эффективность. Он был про глубину. Небольшая группа, близость, доверие, бережность. Когда рядом не толпа, а люди, которые действительно готовы быть настоящими. Когда нет необходимости «держать лицо». Когда можно выдохнуть. И это, пожалуй, одна из главных редкостей нашего времени: пространство без фонового шума — внешнего и внутреннего.

Программа ретрита звучит как список, но по сути это было путешествие, в котором каждый пункт работал как дверь — к телу, к чувствам, к внутренней свободе.

Что было на ретрите:

- **Церемония какао** с Диной — сертифицированным специалистом по таким церемониям. Церемониальное какао специально доставили из Гватемалы. Это не напиток «для вкуса», а мягкий ритуал раскрытия сердца и внимания, когда тепло разливается не только по телу, но и по душе.

- **Киртан** с музыкантами: живое двухчасовое пение мантр вместе с профессионалами. Здесь важно не уметь петь, а позволить голосу звучать. Голос — это тоже энергия. И когда он освобождается, освобождается что-то гораздо большее.

- **Дыхательные практики, медитации, мягкое движение** — то, что возвращает в тело и “перепрошивает” нервную систему.
- **Практики снятия напряжения и работа с энергией**, когда усталость перестаёт быть приговором, а становится сигналом: “мне нужна забота”.
- **Чайная церемония** — как урок присутствия. Не бежать. Не спешить. Не “сделать ещё одно дело” во время разговора. Просто быть.
- **Знакомство с нейрографикой** — удивительным способом “разгрузить” внутренние узлы через линию, форму, цвет и символ.
- **Экстатические танцы и мантропение** — как кульминация освобождения: когда тело перестаёт быть зажатым, а радость становится естественной.
- **Классическая индийская вегетарианская и средиземноморская кухня** — вкусная, тёплая, заботливая еда, которая не утяжеляет, а поддерживает.

Когда внешнее отключается — внутреннее включается

Один из самых сильных моментов случился в последний день: из-за аварии в Квебеке отключили электричество и воду. Казалось бы — повод свернуть программу, растеряться, пожаловаться, “ну вот, как всегда...”. Но случилось другое. Участники не сдались ни на минуту.

В куртках, под одеялами, при свечах — они сделали все запланированные медитации. Потому что новое состояние внутри стало важнее внешних обстоятельств. Это очень символично: мы не можем контролировать мир, но можем выбирать, кто мы внутри происходящего. И именно в такие моменты проверяется, что мы действительно нашли: временное вдохновение или опору.



Энергия, которая заражает радостью

Отдельная глава — киртан. Он удался на славу. Кажется, музыканты ещё никогда не видели, как под мантры на санскрите можно отплясывать, водить хороводы и кричать от счастья. А затем экстатические танцы усилили поток энергии в разы. Многие участники позже говорили, что это был мощнейший “всплеск жизни” — тот самый, которого так не хватало. Не искусственная бодрость из кофе и дедлайнов, а настоящая энергия — когда ты чувствуешь себя живым.

Дина бесконечно благодарна всем участникам за самое ценное, что можно доверить: души, сердца, открытость и смелость. Ей было радостно наблюдать, как шаг за шагом люди отпускали контроль, позволяли себе быть настоящими, отдавались практикам без остатка — и находили в себе больше, чем ожидали.

Зачем нам “возвращаться к себе”?

Потому что жизнь в эмиграции, в новом ритме, в новой стране часто требует от нас сверхусилий. Мы постоянно “держим форму”: работа, дети, документы, планы, тревоги. И незаметно сами превращаемся в проект, который нужно “управлять”. Ретрит — это возможность снова стать человеком. Не функцией. Не ролью. А собой.

И, возможно, самое важное, что унесли участники, — это не набор техник. А состояние: тишина внутри, ясность, лёгкость, ощущение смысла и доверия жизни. То самое “я вернулся домой” — в собственное сердце.

До новых духовных путешествий к себе истинному.

Связаться с Диной Вайзман можно по телефону:
343-572-8334 (WhatsApp, SMS).



ВОЗВРАЩЕНИЕ СМЫСЛА

«Быть или не быть» — бессмертная фраза великого Шекспира, которую каждый трактует по-своему. Как считают философы, если не ясен смысл, логично вернуться к замыслу. Возможность порассуждать на эту тему получат зрители, которые захотят стать живыми свидетелями чуда, что произойдёт у них на глазах на сцене NAS 25-26 февраля 2026. Будучи знатоком и ценителем балетного жанра, посмотрев спектакль в Монреале, я гарантирую царство абсолютной магии во время балетной постановки «Гамлета» по одноимённой трагедии Шекспира на музыку Джона Гзовского.

Спектакль идёт без антракта и длится ровно сто минут. После просмотра пройдёт сто часов, и пройдут ещё сто дней, но все думающие зрители будут продолжать искать ответы на вечный вопрос бытия. Театр — место магическое. Обращаясь со сцены к духовному миру человека, он призван оставить след в сердцах зрителей. Чем профессиональней и гармоничней команда создателей и исполнителей каждого конкретного спектакля, тем более глубоким будет след, особенно от балетной постановки.

Грациозные, до совершенства отточенные движения, осознанные в техническом отношении хореографические фразы, красноречивое пантомимное мастерство гармонично переплелись в искусстве балета, «самого ПРАВИЛЬНОГО из всех искусств», каковым считал его П. И. Чайковский. Классический балет и современная хореография — две противоположности. Посмотрев несколько сотен балетных спектаклей, я всегда отдавала безоговорочное предпочтение классике. Но авангардная постановка «Гамлета» — самое яркое и глубокое представление современного танца из тех, что я когда-либо видела.

Автор хореографии и исполнитель роли Гамлета — звёздный премьер Национального балета Канады, франкоканадец Гийом Коте, уже несколько сезонов пробуящий свои силы как хореограф. Изящное телосложение, осанка, музыкальность — это то, что добавляет ему благородства. Но что поднимает его на более высокий уровень, так это дар балетного постановщика, присущий далеко не каждому танцовщику. Интересные хореографические находки Г. Коте невозможно не заметить даже неподготовленному зрителю. В «Гамлете» нет ни пуантов, ни головокружильных фуэте, в основном, как шутят балетные люди, «валяние на полу». Очень эффектно смотрится соло Гамлета со шпагой. В этом спектакле шпага, как и другие предметы реквизита, очень символична и производит мощнейшее воздействие на публику. Virtuозное владение шпагой означает плотное взаимодействие с профессиональными шпажистами. Контрастные по цвету белая и алая ленты, оригинально закреплённые на шпагах в другой сцене, будто переносят зрителей на пару минут в мир художественной гимнастики. Зеркала, присутствующие на сцене, но невидимые, заимствованы из цирковых представлений. Мудрое, очень необычное использование масок-символов вызывает полный восторг. Лично меня сильно впечатляет сцена с Офелией на фоне голубой бездны-завесы, на другой стороне которой находятся выполняющие вместе с ней сложные поддержки её сценические партнёры, оставаясь невидимками для зрителей! Синтез нескольких видов искусств в одном спектакле все же называется балетом. Спектакль, несмотря на отсутствие живой музыки, оставляет неизгладимое впечатление и глубокий след в зрительских душах.



В этом большая заслуга хореографа и исполнителей.

Шедевром же его делает безупречная сценография (декорации, костюмы, грим, маски, свет, звук, видео, бутафория) и его создатель, получивший международное признание деятель искусств, уроженец Квебека Роберт Лепаж.

Несколько лет Р. Лепаж руководил Французским театром при Национальном центре искусств в Оттаве. В середине 90-х основал собственную многопрофильную продюсерскую компанию, чуть позже — междисциплинарный продюсерский центр. Режиссёр нескольких спектаклей цирка Дю Солей, создатель ряда выставок, постановщик множества рок-конcertов и драматических спектаклей также внёс большой вклад в искусство кинематографа. Прикоснулся гениальный Р. Лепаж и к оперному искусству. Например, опера «Золото Рейна» в его постановке с невероятным успехом прошла в Метрополитен-опере в Нью-Йорке. Такая разносторонность одарённой творческой личности понуждает снять перед ним шляпу.

Триумфальное вступление Лепаж в мир балета связано с плодотворным сотрудничеством с Г. Коте. Роберт Лепаж — один из величайших театральных режиссёров нашего времени. Используя новые технологии, он постоянно раздвигает границы театральных представлений — и сказка становится былью, а невозможное — возможным. Даже тот, кто не слишком разбирается в балете, не останется равнодушным к спектаклю, к которому приложил руку Роберт Лепаж.

Не пропустите этот шедевральный спектакль! Прикоснитесь к волшебству — и получите как минимум 100 минут необыкновенных эмоций.



Марина Кочетова





ВЗРОСЛЫМ ТОЖЕ НУЖНЫ ИГРЫ

Я помню те дни до мелочей: чашка остывшего кофе, телефон с непрочитанными сообщениями и чувство, будто жизнь нажала на “паузу”. Сначала - сокращение на работе. Потом - развод. Дом, который казался крепостью, разделили с бывшим мужем, и вместе с ним будто распилили мои планы и уверенность. Дни потекли серой лентой: я делала что “надо”, но не чувствовала “хочу”. Подруга, взглянув на меня, сказала: “Пойдём на игру. Просто попробуй”.

Честно? Я пошла из вежливости. Что такое настольная игра для взрослых, когда на кону - не “победа”, а ты сама? Показалось забавным: поле, фишки, карточки, задания, увлеченные люди за столом. Мы смеялись, передвигали фишки, обсуждали, что вышло. И вдруг — в один момент во мне что-то щёлкнуло. Ситуация в игре напомнила мне мой реальный сценарий так точно, что я буквально увидела: где я застреваю, что избегаю, почему каждый раз выбираю “безопасно” вместо “по-настоящему”. Впервые за месяцы мои проблемы не давили, а аккуратно разложились по полочкам. В конце я ушла не с сочувствием чужих людей, а с конкретным пониманием: что мне нужно сделать завтра, что - на следующей неделе, а что - просто перестать тащить на себе.

Это было не “волшебное исцеление”, а удивительно лёгкая трансформация: из женщины, которая прячется, — в женщину, которая снова выбирает себя. Я начала ухаживать за собой, обновила гардероб, вернулась к проектам, о которых мечтала, и — что важнее всего — вернула вкус к жизни.

А через несколько месяцев на одной из таких игр я познакомилась с человеком, который стал моим любимым мужчиной. Как будто жизнь напомнила: новые двери открываются, когда ты перестаёшь стоять у старых.

Что такое трансформационные игры?

Это психологические и развивающие практики в формате настольной игры, где ведущий (мастер) помогает участникам исследовать запрос — отношения, финансы, карьеру, самооценку, выбор пути — через сценарии, метафоры и решения “здесь и сейчас”.



Есть игры для личного роста, для развития бизнеса, финансовой грамотности, продвижения бренда и публичности, для поиска ресурсов и баланса.

Почему это работает? Потому что серьёзные вопросы проживаются в безопасной, игровой форме. Игра вовлекает: хочется ходить дальше, пробовать, смотреть, что будет. Мозг получает быстрый “отклик” (тот самый эффект вовлечения), и обучение идёт легче, чем на лекции. Плюс влияние группы: мы слышим чужие истории, узнаём себя, получаем поддержку и честную обратную связь. А ведущий помогает переводить игровые инсайты в реальные шаги.

В последние годы в русскоязычном мире — в России, Украине и других странах бывшего СССР — заметен всплеск интереса к трансформационным играм. Это понятно: времена меняются, привычные опоры шатаются, люди ищут форматы, где можно быстро прояснить “куда дальше” — без морализаторства и тяжёлых разговоров.

Мини-гайд: какую игру выбрать

- **Про настройку жизни и ресурсы** — *Камертон*.
- **Про предназначение и внутренние ответы** — *Лила*: рефлексия через метафору пути.
- **Про деньги и стратегию** — *Life Capital*: финансовое мышление, решения, планирование.
- **Про проявленность и личный бренд** — *Код Публичности*.
- **Про баланс** — *Жизнь как дом*.
- **Про контакт с собой и жизненную энергию** — *Живой Человек* (и другие авторские игры).

Хорошая новость: в нашей русскоязычной общине в Оттаве уже сформировалось сообщество мастеров и форматов — есть ассоциация, есть ведущие разных игр, регулярные вечера, где можно прийти “на пробу”, познакомиться и выбрать своего проводника.

Попробуйте один раз — и вы поймёте, почему взрослым тоже нужны игры. Иногда именно игра возвращает нам то, что мы теряем в взрослом мире: лёгкость, смелость — и ясность, куда идти дальше. И да: если вы переживаете тяжёлый период, игра может стать мягкой поддержкой, но при необходимости не отменяет профессиональную помощь.

Елена



Всё, что нам нужно – это любовь

"All we need is Love"
John Lennon

19 октября 2025 года в Фрэйман Холл университета Оттавы состоялась вечер поэзии и музыки "Юрась, Кантабиле и грузья", своего рода бенефис проживающего в Оттаве талантливого белорусского поэта Юрася Шамецька. Вечер произвел неизгладимое впечатление на всех присутствующих и оставил великолепные воспоминания.



Как не хватает нам в повседневной жизни умиротворения и умения радоваться... Лучом света среди осенней грусти стал воскресный концерт! Я отправилась на него в надежде на чудо, с предвкушением неповторимого удовольствия, ибо давно знакома с творчеством Юрася и дуэта "Кантабиле" (Влада Шамецька, скрипка и Миша Рыков, гитара). Тем не менее, то, свидетелем чего я стала, превзошло даже мои очень высокие ожидания.

А. П. Чехов, знаменитый драматург, правильно заметил: "Если хочешь стать оптимистом и понять жизнь, то перестань верить тому, что говорят и пишут, а наблюдай и вникай." Наблюдать за происходящим было чрезвычайно интересно, ну а вникать и подавно. Тщательно продумав всё до мелочей, организаторы, они же и главные участники мероприятия,



позаботились о каждом слушателе, достучались, как мне кажется, до каждого зрителя, задели своим трепетом душевные струны всех без исключения.

В небольшом, но уютном зале свободных мест практически не было. Каждому присутствующему были предоставлены созданные с любовью двусторонние программки на белорусском и английском языках. Центральную часть программки символически занял образ чистого мирного неба над Оттавой, Минском, Нью-Йорком и Парижем (городами, вдохновившими Юрася на написание стихов во время его путешествий) – мощное послание силы света, как и заключительная композиция концерта – стихотворение Юрася «Небо одно на всех» под музыку Владимира Вавилова «Ave Maria».

Концерт состоял из двух отделений, а время пролетело, как один миг. Интерактивное общение со зрительным залом от начала и до конца было наполнено такой любовью и добротой, что слёзы умиления и сердечности наворачивались на глаза как слушателей, так и самих исполнителей. Несмотря на то, что Юрась вёл вечер на белорусском языке, даже не знающим языка (а таких было достаточно много) всё было ясно и понятно. Вот что значит искренность! Вот, что значит неподдельная любовь, которую невозможно сыграть! Ими всё и было пропитано насквозь. Только очень добрые люди с открытыми сердцами способны создавать столь удивительную атмосферу душевности!

Центральную стену сцены занимал огромный экран, на котором менялись слайды, мини-видео и фотографии, в точности совпадая со звуками музыки и произносимыми словами. Невероятная синхронность! Восхитительная подборка фото и слайдов, их высочайшее качество, соответствующее уровню мировых стандартов, – заслуга профессионала с большой буквы, при этом очень скромного Алексея Королькевича и его семьи, жены Инны и дочери Ксении.

В первом отделении лично на меня неизгладимое впечатление произвели стихотворение "Ангел", эмоционально прочитанное Александрой Логвин, песня Андрея Макаревича "Свеча", переведённая Юрасём на белорусский язык, в исполнении

Миши Рыкова и стихотворение Юрася «Танго» под музыку Астора Пьяццоллы в сопровождении танцевального дуэта «In Motion».

Среди номеров второго отделения хочется выделить стихотворение "Париж", одухотворённо прочитанное Аксаной Мозговой и трогательное лирическое Адажио из балета "Маленький принц" Евгения Глебова, проникновенно исполненное пианисткой Александрой Голод.

Поразило утончённое чувство юмора Нины Гордон, замечательной виолончелистки и аранжировщика. Нина нашла возможность соединить музыку фортепианного трио Франца Шуберта со стихотворением Юрася «Мальчик» и перед выступлением рассказала зрителям секреты создания композиции, в которой музыкальные фразы перекликались с интонациями стихотворных фраз.

Кульминацией концерта стало выступление Эмили Лакстан, канадского сопрано невероятной чистоты, в сопровождении Нины Гордон и дуэта "Кантабиле", получившее бурные овации зрителей. Кристальный голос канадской девушки, исполнившей на белорусском языке две песни композитора Игоря Лученка в аранжировке Нины Гордон, вызвал полный восторг собравшихся.

Влада, жена и муза Юрася, задумала и воплотила в жизнь идею организации и проведения вечера к юбилею любимого супруга, а друзья – прекрасные музыканты, танцоры и чтецы стихов – поддержали идею и приняли участие в концерте в знак уважения и благодарности.

Миша Рыков, Эмили Лакстан, Нина Гордон, Александра Голод, Елена Оболенская, Олег Бувевич, Евгений Иванов, Людмила Трояновски, Аксана Мозговая, Александра Логвин, Алесь, Инна и Ксения Королькевич, Игорь Королькевич и вся команда вместе – мощная сила!

Многие считают, что счастье – это радость каждой прожитой минуты. Я бы сравнила счастье с электрокардиограммой – пульсация и замирание, уверенность и подавленность, гордость и самоуничтожение, восхищение и разочарование... Все эти определения – главные спутники каждого из нас. Пульсация каждого прожитого мгновения делает нас счастливыми и свободными от любых ограничений. Описанный выше вечер поэзии и музыки – яркий тому пример. Будем же счастливы, люди!



Марина Кочетова



MEG | LAW
Personal Injury Law Firm

АВТОМОБИЛЬНАЯ АВАРИЯ? ТРАВМА?

• ДТП • АВАРИИ • ТРАВМЫ • ПЕРЕЛОМЫ

**ВАМ ПОЛАГАЕТСЯ ВОЗМЕЩЕНИЕ УЩЕРБА,
ФИНАНСОВАЯ КОМПЕНСАЦИЯ**

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



EGOR EVSIKOV
ЕГОР ЕВСИКОВ
CD, MA, JD
Адвокат, член Юридического общества Онтарио и Ассоциации судебных юристов Онтарио

TEL: (613) 730-8460
FAX: (613) 730-8461
2733 Lancaster Road,
Suite 100, Ottawa ON,
K1B 0A9

Клиника Зубного Протезирования 

Начните Новый Год С Новой Улыбкой!

Бесплатная Консультация. Звоните!



Start the New Year with a New Smile!

Complimentary Consultation. Call Today!

OTTAWA SOUTH DENTURE CLINIC 701 - 2210 Prince of Wales Dr., Ottawa
OttawaSouthDenture.com 613-695-9229

NEW OPERA LYRA
LIFE ON STAGE

HAPPY BIRTHDAY TCHAIKOVSKY!

SATURDAY APRIL 25, 7:30 PM

PAY-AS-YOU-WISH WWW.NEWOPERALYRA.CA

RIDEAU PARK UNITED CHURCH 2203 ALTA VISTA DR.

СИЛА МЫСЛИ 

КРУТАЯ КОМАНДА ИГРА
В СТИЛЕ ЧТО? ГДЕ? КОГДА?

КВИЗ СИЛА МЫСЛИ – ЭТО:

- 2.5 ЧАСА УЛЁТНОЙ ВИКТОРИНЫ
- ОТДЫХ С ДРУЗЬЯМИ И ПОЛЕЗНЫЕ ЗНАКОМСТВА
- НЕЗАБЫВАЕМЫЕ ЭМОЦИИ
- ПОДАРКИ УЧАСТНИКАМ

КАК СЫГРАТЬ:

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

Marconi Center
1026 Baseline Rd, Ottawa

 silaquizottawa

 silaquiz.com

ЛЯ-ЛЯ-ФА
КАРАОКЕ КВИЗ

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА
В СТИЛЕ УГАДАЙ МЕЛОДИЮ

ПОЁМ - КАК УМЕЕМ!
ОТДЫХАЕМ - КАК ЛЮБИМ!



 613-265-8585
SILAQUIZ.COM