

Наша Оттава

NASHAOTTAWA.CA
NOV 2025

 Меридиан

и Гатино

ВОЛШЕБНЫЕ МЕСТА

РЯДОМ С ОТТАВОЙ
И ГАТИНО
СТР.4

ЧТО НАША ЖИЗНЬ?- ИГРА!

СТР.9

ПРИГЛАШЕНИЕ К
СОТРУДНИЧЕСТВУ
СТР.3

CANADIAN DENTAL CARE PLAN (CDCP):

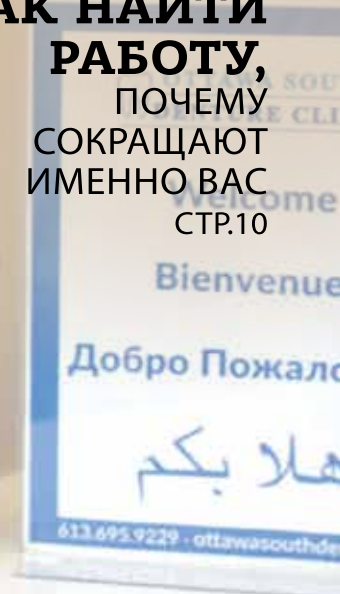
КАК ГОСУДАРСТВО
ПОМОГАЕТ С ОПЛАТОЙ
ЗУБНЫХ ПРОТЕЗОВ
СТР.6

КАК НАЙТИ РАБОТУ,

ПОЧЕМУ
СОКРАЩАЮТ
ИМЕННО ВАС
СТР.10



На фото:
Евгений Сорокатый, DD
основатель
Ottawa South Denture Clinic





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

**Olga Grass Andrew Ager
Eugeny Sorokaty Anna Pisareva
Marina Kotchetova Tetiana Dodonova
Zarina Abdushukurova Kamila Dekhkanbaeva**

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.



ПРИГЛАШАЕМ К СОТРУДНИЧЕСТВУ с «Нашей Оттавой»!

«Наша Оттава» — это не только журнал. Уже более года у нас работает онлайн-радио «Голос столицы», где звучат любимые песни, советская и современная музыка, подкасты, детские сказки, интервью и новости. Наши программы ежемесячно слушают десятки тысяч человек по всему миру. Однако мы хотим, чтобы эфир был ещё ближе к нашему городу — чтобы в нём звучали голоса наших местных музыкантов, композиторов, поэтов, авторов и ведущих.

Кроме того, у нас активно развивается YouTube-канал «Наша Оттава», где мы знакомим зрителей с интересными людьми нашего города, рассказываем о бизнесах, событиях и культурной жизни. А на нашем сайте **NashaOttawa.ca** вы найдете новости, афишу мероприятий, видеорепортажи и прямой эфир радио.

Мы приглашаем к сотрудничеству всех, кто хочет стать частью этого большого и доброго проекта — журналистов, блогеров, ведущих, операторов, музыкантов, организаторов мероприятий и предпринимателей. Присылайте нам свои идеи, анонсы, истории и предложения, делитесь новостями о своём бизнесе — и мы с радостью расскажем о вас на наших платформах.

«Наша Оттава» — это дружная команда, в которой каждый может внести свой вклад в культурную и информационную жизнь нашего города и нашей общины.

В последние годы Оттава и Гатино стремительно меняются. С каждым месяцем в наш город приезжает все больше русскоязычных жителей — талантливых, активных, творческих людей, которые хотят делиться своими идеями, знаниями и вдохновением. И самое замечательное — теперь в нашем городе есть площадки, информационные ресурсы где всё это возможно реализовать.

Более десяти лет назад в Оттаве начала выходить газета «Меридиан», ставшая первым профессиональным информационным ресурсом для соотечественников из всех стран бывшего СССР в Канаде. Три года назад появилось новое, более современное издание — «Наша Оттава». В этом году оба проекта объединились, и результатом этого сотрудничества стал стильный гляцевый LifeStyle журнал, который вы сейчас держите в руках.



Давайте вместе рассказывать миру о нашем городе и о людях, которые делают жизнь в Оттаве и Гатино по-настоящему живой и вдохновляющей!

Присоединяйтесь к нашей команде!

 **613-262-1767**
 **NashaOttawa.ca**

Редакция онлайн-радио,
веб-портала и YouTube-канала
«Наша Оттава»





АКАДЕМИЯ ЗДОРОВЬЯ И СЧАСТЬЯ: место силы недалеко от Оттавы

Долина реки Оттавы — одно из тех мест, где природа словно создана для восстановления тела и души. Стоит отъехать всего на полчаса от столицы, и перед глазами открываются пейзажи, которые невозможно забыть: холмы, зеркальные озёра, хвойные леса, чистейший воздух. Здесь, в окрестностях Гатино — в районах Val-des-Monts, Chelsea, Cantley и Wakefield — жизнь течёт в другом ритме: спокойном, гармоничном, созвучном с дыханием природы.

Представьте утро у озера: лёгкий туман над водой, пение птиц, следы оленя у тропинки. Здесь рядом можно встретить бобра, черепаху, дикобраза — и все они живут в удивительном равновесии с человеком. Вода в местных озёрах чистая, прозрачная, насыщенная кислородом, а леса изобилуют тропами для прогулок, сбора грибов и ягод.

Именно в этом живописном уголке мы планируем создать новое уникальное пространство — «Академия здоровья и счастья», вдохновлённое традициями лучших советских профилакториев. В Советском Союзе такие центры помогали сохранять здоровье, предотвращая болезни, а не лечя их последствия.

К сожалению, в Канаде подобная концепция практически отсутствует: вся медицина здесь ориентирована на уже заболевших, а не на профилактику болезней. Мы же работаем над тем, чтобы вернуть идею профилактики — заботы о здоровье до того, как появятся проблемы. Коттедж всего в полчаса езды от центра Оттавы и есть такое волшебное место, которое идеально для этого подходит.

Академия здоровья и счастья — станет местом, где каждый сможет остановиться, оглянуться и выяснить: чего ему не хватает для полной гармонии и счастья. Кому-то — здоровья, кому-то любви, кому-то уверенности или покоя.



Именно поэтому Академия планируется как объединение специалистов из разных областей — нутрициологов, психологов, массажистов, йога-инструкторов, коучей и экспертов по долголетию. Они помогут участникам ретритов пройти мягкую но достаточно глубокую диагностику, понять истинные потребности своего тела и разума и начать движение к личной трансформации и счастью. Даже если деньги, это то, чего вам не хватает для достижения ваших целей — вам помогут коучи по продвижению по карьерной лестнице в престижной, высокооплачиваемой профессии¹.

Конечно, можно посещать врачей и психологов, живя в городе. Но городской ритм не оставляет пространства для настоящего восстановления. Чтобы действительно изменить и выработать новые, полезные привычки, выйти из стресса, нужен перезапуск — время и место, где вас ничего не отвлекает. Академия здоровья и счастья предлагает провести несколько дней или недель на природе, в тишине, у воды, вдали от гаджетов и городской суеты.

Здесь можно будет выбрать программу по душе — детокс, похудение, йога, цигун, медитация, водная гимнастика, прогулки с инструктором, массажи и беседы у камина. Атмосфера спокойствия, природы и заботы о себе создаёт условия для внутреннего перерождения. Вернувшись домой после недели в этом волшебном месте, вы почувствуете не только лёгкость и энергию, но и новые силы, новые полезные привычки, новое отношение к жизни. Академия здоровья и счастья — это шаг к осознанной, здоровой и гармоничной жизни.

А если вы специалист, который помогает людям становиться здоровыми и гармоничными во всех отношениях — физическое здоровье, красота, психологическое или финансовое; если вы тренер, косметолог, коуч или бизнес-консультант — мы приглашаем вас принять участие в нашем проекте.

 **613-262-2644**
 nashaottawa.ca/academy



¹Смотри статью от специалистов по построению карьеры на стр 10



А пока идет создание Академии – это чудесное место можно просто рентовать как коттедж на выходные или на целую неделю. В доме находятся четыре спальни, кухня и просторная гостиная. Дом отапливается и в нем всегда тепло. Зимой можно посидеть у живого огня.

Осенью здесь царит особая магия — воздух становится хрустально чистым, солнце мягко скользит по поверхности воды, а вокруг вспыхивает настоящее буйство красок: золотые и багряные клёны, дубы, тёмно-зелёные ели. Это идеальное время, чтобы проводить вечера у печки с чашкой ароматного чая или сидеть на веранде, укрывшись пледом, слушая, как ветер шелестит листвою.

Вдоль озера проходят живописные тропы для прогулок, а на воде можно покататься на каяке или катамаране, наслаждаясь спокойствием и отражением неба в зеркальной глади. Для тех, кто любит фотографировать, осень здесь — настоящий рай: каждая панорама словно готова стать открыткой.

Зимой коттедж превращается в уютное горное шале. Тихо падающий снег укрывает лес и озеро белым одеялом, создавая атмосферу покоя и уединения. Внутри — тепло и светло, потрескивает огонь в камине, а за окном медленно кружатся снежинки. Можно выйти на прогулку по замёрзшему озеру, покататься на лыжах прямо от дома, а вечером — устроить семейный ужин у свечей.

Недалеко — горнолыжные курорты Sommet Edelweiss и Mont Cascades, где можно провести активный день на склонах, а потом вернуться к тишине и уюту загородного дома.

Этот коттедж — идеальное место для тех, кто хочет побыть наедине с природой, восстановить силы и вдохновиться. Будь то осенние краски или зимняя сказка, здесь всегда царит гармония, покой и ощущение настоящего дома — того, куда хочется возвращаться снова и снова.

Будьте здоровы и счастливы!

Телефон для бронирования:

 **613-262-2644**

 **abnb.ca**





OTTAWA SOUTH DENTURE CLINIC:

современное и качественное протезирование

Когда речь идёт о зубных протезах, важны две вещи: технологии и доверие. В Ottawa South Denture Clinic вы найдёте и то, и другое. Владелец и главным специалистом клиники является **Евгений Сорокатый** - протезист с более чем пятнадцатилетним опытом, выпускник George Brown College, сертифицированный по японской технологии **SEMCD** (протезы по принципу вакуума). Для русскоязычных жителей Оттавы эта клиника имеет важное преимущество: Евгений **говорит по-русски**. Это значит, что с ним можно спокойно обсудить все детали - форму и цвет зубов, посадку протеза, уход и стоимость - без языкового барьера и недопонимания.

Новая улыбка с Ottawa South Denture Clinic

Открытая десять лет назад, Ottawa South Denture Clinic быстро завоевала доверие благодаря своему тёплому отношению к пациентам и вниманию к деталям.

Здесь - **бесплатная первая консультация**, подробная смета до начала работ и **гарантия качества** «Happiness Guaranteed»: команда предлагает целый **год бесплатных корректировок и подгонок**. Клиника удобно расположена по адресу **2210 Prince of Wales Drive, Unit 701** (рядом с Hunt Club). Просторная парковка, светлые кабинеты и современная лаборатория делают визит комфортным и спокойным.

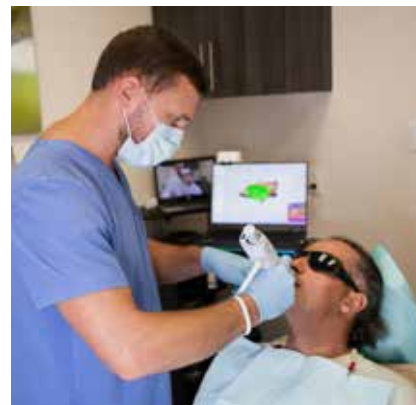
Первый визит - это прежде всего беседа. Евгений внимательно слушает, чего вы хотите достичь: чтобы протез не слетал, чтобы было удобно жевать, чтобы ваша улыбка выглядела естественно. На одном из завершающих этапов проходит **генеральная примерка** - вы видите свою будущую улыбку и можете внести любые коррективы. Хотите вернуть вашу «родную» улыбку? Принесите старые фотографии - они помогут воссоздать вашу естественную эстетику зубов.

Современные технологии, которым можно доверять

Протезы SEMCD - это визитная карточка клиники. Это не «присоски», как думают некоторые, а тонкая наука: особая геометрия краёв и тканей создаёт **вакуум под протезом**, обеспечивая плотное прилегание. Особенно это важно для нижних протезов, где подвижность языка и мышц усложняет фиксацию. Результат - стабильность, комфорт и уверенность при разговоре и приёме пищи. Тем, кто ищет максимальную надёжность, Ottawa South Denture Clinic предлагает **протезы на имплантах** - как съёмные, так и несъёмные конструкции, закреплённые на двух или более имплантах.

Digital Denture (зубные протезы по цифровым технологиям) - еще одно преимущество клиники. Вместо традиционных слепков используется **сканирование полости рта** (цифровые слепки), затем - компьютерный 3D-дизайн и изготовление протезов из высококачественных материалов с помощью фрезеровки или 3D-печати. Это быстрее, точнее и удобнее. А если протез утерян или повреждён, новый можно изготовить без повторения всех процедур.

Если отсутствует один или несколько зубов, клиника предлагает **частичные протезы** с лёгкими и прочными каркасами, а при потере одного зуба - временные решения до установки импланта или моста. Отдельное направление - **ремонт и перебазировка протезов**. В большинстве случаев починка выполняется **за несколько часов или на следующий день**. И никогда не пытайтесь чинить протез самостоятельно: бытовые клеи токсичны и деформируют материал, что в итоге делает ремонт дороже и сложнее.



Canadian Dental Care Plan: как государство помогает с оплатой зубных протезов

Canadian Dental Care Plan (CDCP) - это новая федеральная программа, созданная для тех, у кого **нет частной стоматологической страховки** и чей **семейный доход ниже \$90,000 в год**. Её цель - сделать стоматологическую помощь, включая протезирование, более доступной. Программа администрируется через **Sun Life**, поэтому пациенты не платят всю сумму. Клиника отправляет запрос в Sun Life напрямую и, если покрытие не полное, платится только разница.

Как это работает?

- **Что покрывается:**
полные и частичные съёмные протезы, их ремонт и перебазировка (reline/rebase). Конкретные услуги и суммы зависят от тарифной сетки CDCP и требуют предварительного одобрения.
- **Как всё происходит:**
на первой бесплатной консультации сообщите, что у вас есть CDCP. В клинике проверят ваш статус, сделают фотографии, схему зубов, составят план лечения и отправят запрос в Sun Life.
- **Понятная смета:**
после ответа программы вы получите подробный план (treatment plan) с указанием, какие услуги покрываются полностью, какие частично, и где требуется доплата.
- **Необходимые документы:**
удостоверение личности, номер

CDCP и сведения для медицинской анкеты. Если у вас есть старые снимки или протезы - возьмите их с собой.

- **Кто может участвовать:**
жители Канады без частной страховки, с доходом до \$90,000 в год. Подать заявку можно онлайн. После проверки вы получите письмо о подтверждении участия.

Главное - в Ottawa South Denture Clinic вам всё объяснят по-русски. Помогут заполнить анкеты, подготовить фото и схемы, оформить запрос в CDCP и честно расскажут, какие расходы покрываются, а где потребуется часть оплаты с вашей стороны. Здесь не бывает сюрпризов - все ясно и просто.

Почему пациенты выбирают Ottawa South Denture Clinic?

- Внимательный **русскоязычный специалист** и команда, владеющая также английским, украинским, французским, испанским, арабским и немецким языками.
- **SEMCD-протезы** - устойчивые нижние конструкции по принципу вакуума, без имплантов.
- **Digital Denture** - точность, скорость и возможность восстановления без повторных слепков.
- **Имплант-протезы** - съёмные и несъёмные протезы, максимально близкие к естественным зубам.
- **Быстрый ремонт** и перебазировка, чаще всего - в тот же день.
- **Гарантия качества** «Happiness Guaranteed» - год бесплатных корректировок и починок.

- **Понятные сметы** до начала работ и координация с Sun Life и CDCP.
- **Удобное расположение**, парковка, современная лаборатория и уютная, спокойная атмосфера.

Чем дольше вы терпите дискомфорт во рту, тем сильнее страдает питание, дикция и общее самочувствие. Не стесняйтесь состояния своих зубов - в клинике Ottawa South Denture Clinic видели всё и помогут каждому. Приходите, расскажите, какой улыбку вы хотите видеть в зеркале, и позвольте специалистам клиники подобрать для вас наилучшее решение с учётом бюджета и возможностей Canadian Dental Care Plan.

Запишитесь на бесплатную консультацию - контакты клиники указаны ниже. Возьмите с собой фото желаемой улыбки, список вопросов и, если есть, свой номер CDCP. В Ottawa South Denture Clinic сделают всё, чтобы ваш новый протез был удобным, красивым и - вашим...

Ottawa South Denture Clinic
Дарим улыбки жителям столицы!

Протезист:

Евгений Сорокатый, DD

Адрес:

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

Телефон: 613-695-9229

Веб сайт: ottawasouthdenture.com

*Интервью с Евгением Сорокатым
записал Юрий Начетой*



КАК СОЗДАЮТСЯ ОПЕРНЫЕ РОЛИ

У людей творческих, то есть ищущих, жизнь труднее, чем у тех, кто всё время тратит на поиски виноватого. Творческие люди постоянно находятся в состоянии активного поиска. Они неустанно ищут всё новые и новые пути, чтобы порадовать зрителя. Для качественного, достоверного исполнения русской оперы иностранным артистам приходится потратить много времени и сил.

Русская опера – одна из самых юных в семье своих европейских сестёр, благодаря которым музыкальные критики долгое время различали только три стиля, как в области композиции, так и в области исполнения – итальянский, немецкий и французский. В русской оперной музыке стиль иной, в ней прослеживается стремление связать музыку со словом. Важную роль играет и музыкальная декламация, то есть речитатив. Если артист не владеет русским языком, замахнуть на исполнение русской оперы – задача весьма сложная. Ведь от певцов требуется не просто вокально чисто исполнить свою партию, отчётливо произнося слова по-русски, умело расставив логические акценты. Каждый солист должен задуматься о душевном и физическом стиле того или иного народа, уловить тон души и тон жеста. Само главное – точно передать правду чувства. Двух правд чувства не бывает, ибо правда чувств очевидна и осязаема.

Формирование сценического образа – процесс тонкий. Попробую приоткрыть завесу тайны его создания оперным артистом, поскольку в этом году была задействована в проекте канадской комоании "Opera Lyra" в качестве лингвиста-консультанта.



Существует основа, от которой следует оттолкнуться в творческом порыве. Каждый актёр осознанными усилиями ума и воли обязан выработать себе взгляд на то дело, за которое он взялся. Сначала идёт так называемая читка. Первым делом необходимо хорошо усвоить все слова либретто, если язык иностранный, этот этап более длительный. Параллельно с работой над словами идёт усвоение музыкальной партитуры, обдумывание всех действий персонажа, его взаимоотношений с другими действующими лицами произведения. Работа эффективна только при условии, что артист сумел почувствовать атмосферу времени и среды. На следующем этапе можно начинать отшлифовывать нюансы и заучивать партию наизусть.

Одного интеллектуального усилия недостаточно. Наступает стадия, когда должно активно включиться воображение – умение увидеть внешний образ персонажа в целом, а затем в его характерных деталях. Выражение лица, поза, жест... Задача такая, чтобы при первом же появлении героя на сцене зритель почувствовал его характер. Правдив и хорош любой образ может быть исключительно в той мере, в какой он убеждает зрителя.

Душой сценического творчества является жест. Малейшее движение лица, бровей, глаз – это и есть жест. За сценическим жестом должно прослеживаться движение души, иначе образ не получится живым и художественно ценным, а будет всего-навсего обычной мимикой. Выразительность жестам придаёт правильно подобранный грим. Но это непосредственно перед спектаклем...

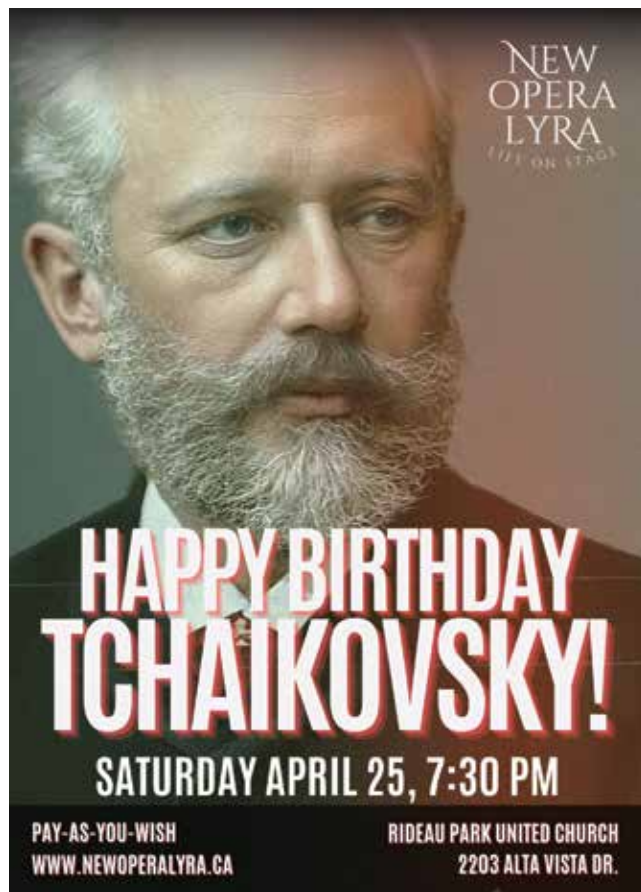
Итак, в ходе постановочных репетиций, усердно изучив партитуру, глубоко прочувствовав всю гамму душевных переживаний своего героя, оперный артист тщательно разрабатывает интонации и жесты. В этом заключается шлифовка образа. Но шлифовка – процесс, а образ ещё не готов окончательно! Он долго продолжает созревать. Поэтому нужна практика, помогающая вживаться в образ. Необходимо быть ответственными, вдумчивыми и работоспособными! Все перечисленные качества, помноженные на талант, порождают то самое чудо, ради которого зритель приходит в театр.

Помимо описанного мною выше, на каждой репетиции приходится вводить новые детали, которые способствуют ещё большей углублённости переживаний. Умение находить новые краски, яркими, насыщенными мазками добавляя их на палитру своего творчества, помогло англоязычным певцам справиться со сверхзадачей. Их выступление в одноактной опере Сергея Рахманинова "Алеко" оставило незабываемое послевкусие у слушателей.

Искусство – это вечное стремление вперёд, неутомимая погоня за новыми, более сильными впечатлениями. Для артистов так важно в своих ролях никогда не повторяться, а для зрителей важна непрерывность переживаний и понимание того, сколько труда вложено в создание каждой роли.



Марина Кочетова



ЧТО НАША ЖИЗНЬ? — ИГРА!

Секретная методология нахождения правильных ответов от Александра Друзы

Недавно, 7 сентября, Оттаву посетил великий игрок интеллектуальных игр, обладатель семи хрустальных сов, магистр и многократный чемпион игры «Что? Где? Когда?» — Александр Друз. Легендарный знаток, герой нашего детства из черно-белого телевизора, не только сыграл с нами в игру «Сила Мысли», но и провёл вдохновляющий воркшоп, где поделился своими секретами поиска правильных ответов на каверзные вопросы квизов. Наша команда «Повелители разума» была почти в полном составе на этом мастер-классе — и уже на следующей игре, применив методы Друзы, мы стали победителями. В чём же заключается магия Друзы?

По его словам, в каждом «правильном» вопросе уже заложено всё необходимое, чтобы на него ответить. Нужно лишь увидеть связи, найти ассоциации, которые ведут к правильному ответу. Простые вопросы требуют одного шага логики, сложные — два или три, а самые заковыристые — до пяти уровней ассоциаций. Главное — уметь находить цепочку рассуждений.

Первое правило Друзы — определить место и время действия. По умолчанию — это последние 100–120 лет и страны бывшего СССР, если иное не указано. Это помогает отсеять лишние версии.

Второе правило — использовать «нулевую версию»: это означает искать ответ в точке первого появления явления, события или предмета. Очень часто вопрос связан именно с появлением или открытием того о чем вопрос.

Третье правило — применять ассоциативное мышление. Если вопрос про русскую литературу — подумайте о Пушкине, если про английскую — о Шекспире. Франция часто связана с модой и кулинарией, Япония — с технологией и традицией, Италия — с искусством и дизайном. Эти ассоциации нередко приводят к верному ответу.

Четвёртое правило — переводить непонятное в понятное. Если в вопросе встречаются иностранные термины, переведите их. Русский перевод вопроса часто раскрывает суть и делает решение очевидным.

Пятое правило, особенно важное для капитанов команд: первая версия чаще всего и есть правильная.



Шестое правило - Чем проще и очевиднее объяснение — тем выше вероятность, что оно верное. Это правило — пример применения классического принципа, известного как *бритва Оккама*.

И, наконец, **последняя заповедь Александра Друзы:** все предыдущие правила — не догма, а руководство к действию, инструменты для развития ума. Главное для победы — мыслить самостоятельно, творчески и с удовольствием. Ведь «Сила мысли» — это не просто игра. Это тренировка интуиции, логики и креативности. А главный принцип мастера звучит так: **«Что наша жизнь? — Игра! Играйте и выигрывайте!»**

За четыре года своего существования квиз «Сила Мысли» стал одним из главных культурных и социальных событий Оттавы. Здесь, в уютной атмосфере встречаются русскоязычные жители Оттавы и Гатино — люди разных профессий, возрастов и интересов, объединённые любовью к знаниям. Эта игра давно переросла рамки развлечения: она стала местом притяжения самых умных, эрудированных и думающих людей столицы — настоящих *«сливок общества»*.

Если вы хотите расширить свой круг общения, найти новых друзей или завести полезные знакомства, то «Сила Мысли» — лучший способ сделать это. Ведь это командная игра, а значит, у вас сразу появится команда единомышленников, объединённая общими целями, интересом к познанию и духом соревнования.

От всей души благодарим Сергея Давыдова за организацию встреч с Александром Друзом и за развитие игры «Сила Мысли» в Оттаве. Благодаря таким инициативам наш город становится умнее, дружнее и живее.

Смотрите полное интервью с Александром Друзом на канале «Наша Оттава»: nashaottawa.ca/drouz



Записали со слов магистра: **Камила Дехканбаева** и Юрий Начетой



В последние месяцы новости о сокращениях стали звучать всё чаще — и не только в частных компаниях. Волна массовых сокращений докатилась и до государственных учреждений, традиционно считавшихся «надежной гаванью». Для многих жителей Оттавы и Гатино это тревожный сигнал: сокращения могут коснуться и их. Что делать, если грядёт реструктуризация? Как сохранить рабочее место — или быстро найти новое, если вы всё-таки попали под сокращение?

Об этом мы поговорили с двумя опытными HR-экспертами, Анной Писаревой и Зариной Абдушкуровой, которые в общей сложности уже более тридцати лет помогают людям выстраивать карьеру, проходить через увольнения и возвращаться к успеху.

«ПОКА ГРОМ НЕ ГРЯНЕТ»: ПЕРВЫЕ ЗВОНОЧКИ

Сокращения не происходят внезапно. Всегда есть признаки. «Если вас перестали приглашать на совещания, исключили из рабочих чатов или поручили «временно» передать дела коллеге — это уже повод насторожиться», — говорит Анна. Такие «звоночки» часто предшествуют объявлению о реструктуризации. Поэтому специалисты советуют заранее подготовиться:

- привести в порядок рабочее место и личные файлы на компьютере;
- обновить свое резюме и профиль в LinkedIn;
- наладить контакты с бывшими коллегами и руководителями — именно они могут стать вашими будущими рекомендателями.

ДЕНЬ УВОЛЬНЕНИЯ: КАК ВЕСТИ СЕБЯ ДОСТОЙНО

В Канаде увольнение часто выглядит резко и формально: вас вызывают в кабинет, вручают документы и сопровождают к выходу. «Это не личное оскорбление и не наказание. Это стандартная процедура, которая защищает и работника, и компанию от затяжного стресса», — поясняет Анна. Первое правило — не подписывайте никаких бумаг сразу. Возьмите пакет документов домой, спокойно перечитайте и, по возможности, проконсультируйтесь с юристом по трудовому праву.



КАК НАЙТИ РАБОТУ, ПОЧЕМУ СОКРАЩАЮТ ИМЕННО ВАС И КАК НЕ ПОПАСТЬ ПОД СОКРАЩЕНИЕ

Советы HR-специалистов Анны Писаревой и Зарины Абдушкуровой

Обычно у вас есть неделя, чтобы вернуть подписанные документы. В пакет входят три ключевых части:

1. **Notice in lieu** — компенсация за период уведомления, если вас уволили без предварительного предупреждения.
2. **Severance payment** — выплата за стаж работы, если вы проработали в компании более пяти лет.
3. **Ex-gratia** (или «дополнительная» выплата) — жест доброй воли со стороны работодателя.



Также не забудьте спросить **Record of Employment (ROE)** — официальный документ, который отправляется в Service Canada и необходим для получения пособия по безработице (Employment Insurance).

ПОСЛЕ УВОЛЬНЕНИЯ: НЕ СПЕШИТЕ, НО И НЕ ЗАТЯГИВАЙТЕ

«Дайте себе время перевести дух. Отпуск после увольнения — не слабость, а часть восстановления», — говорит Зарина. Пару недель стоит посвятить отдыху, прогулкам, встречам с друзьями. Но не больше: слишком долгий перерыв снижает уверенность и мотивацию.

Затем переходите к анализу своего опыта. «Я называю это *аудитом карьеры*, — объясняет Зарина. — Вспомните все свои достижения, сильные стороны, навыки. Честно ответьте себе: хочу ли я оставаться в этой сфере? Может, сейчас самое время для переобучения или смены направления».

КАК ИСКАТЬ РАБОТУ ЭФФЕКТИВНО?

Многие кандидаты совершают одну и ту же ошибку — массово рассылают одно и то же резюме. «Это не работает. Каждое резюме нужно адаптировать под конкретную вакансию», — подчёркивает Зарина. Советы от экспертов:

- Подгоняйте формулировки под требования вакансии, не искажая факты.
- Избегайте «украшений» — HR-специалисты быстро видят, где резюме приукрашено.
- Резюме должно быть лаконичным: 1–2 страницы, чёткая структура, без лишнего дизайна.
- Активно используйте LinkedIn: обновите профиль, отметьте, что вы «open to work», и подключите свои профессиональные контакты.

Не верьте мифу о «чёрной дыре ATS» — системе, в которую якобы пропадают все аппликации. «На практике большинство резюме всё равно просматривают живые люди. Главное — чтобы в документе были ключевые слова и логичная структура», — рассказывает Зарина.

К собеседованию нужно готовиться заранее. Изучите компанию, требования к должности, повторите примеры из собственного опыта. В Канаде интервью часто строится по методу **STAR** (Situation, Task, Action, Result) — описывайте конкретные ситуации, свои действия и результаты. «И ни в коем случае не говорите плохо о прошлых работодателях. Это — «красный флаг» для HR», — предупреждает Анна.



ОФЕР: ТОРГ УМЕСТЕН

Если вам сделали предложение о работе — радуйтесь, но не спешите подписывать. Прочитайте всё внимательно, сравните с рыночными ставками. «Нормально попросить 10–15% больше, если у вас сильный опыт», — говорит Анна. — Главное — аргументировать, а не просто «хочу больше». Особое внимание уделите бенефитам. Многие сотрудники даже не знают, что им покрываются стоматолог, массажи или психолог. «Это часть вашего дохода. Узнайте, на что вы имеете право», — советует Анна.

КАК НЕ ПОПАСТЬ ПОД СОКРАЩЕНИЕ

В период экономической нестабильности важно не только хорошо работать, но и быть **заметным**. «Когда менеджер думает, кого сократить, он выбирает между теми, кто владеет несколькими навыками, и теми, кто узко специализируется. Шансы у первого выше», — объясняет Анна.




РЕКОМЕНДАЦИИ ЭКСПЕРТОВ:

- Развивайте **смежные навыки** — например, аналитика, коммуникации, работа с данными.
- Участвуйте в **внутренних проектах**, предлагайте идеи.
- Повышайте **цифровую грамотность** — особенно в государственных структурах, где автоматизация идёт полным ходом.
- Инвестируйте в обучение — курсы, семинары, сертификаты.

И главное — **управляйте своей карьерой сами**. «Не ждите, когда кто-то решит за вас. Будьте CEO своей карьеры», — подытоживает Зарина.

Сокращение — не конец. Это точка роста, шанс пересмотреть приоритеты и сделать шаг к лучшей работе. Почти каждый, кто пережил увольнение, спустя время говорит: «Это было лучшее, что со мной случилось».

Главное — не бояться перемен и помнить, что даже закрытая дверь может стать началом новой дороги.

 Видео запись интервью и контакты Анны и Зарины: nashaottawa.ca/hr



Зарина Абдушкурова,
CPCC, MA, MSc, Coach
for Professionals



Анна Писарева,
HR Business Partner



Клиника Зубного Протезирования



Bringing Smiles to the Nation's Capital

Thank You for a Decade of Trust and Support!

- | | |
|-------------------------|---------------------|
| Принимаем CDCP | CDCP Provider |
| Цифровые слепки | Digital Impressions |
| Бесплатная консультация | Free Consultation |

We speak: English, Français, Español, Українська, Русский, العربية & Deutsch

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

Secrets of Beauty Studio

Косметологическая клиника СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ



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

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

Коттедж 30 мин от Оттавы



Предлагаем уютный коттедж на берегу озера!



Val-des-Monts
613-262-2644

ARBAT CANADA INC.



HVAC

- AC and Heat Pumps
- Furnaces
- Water heaters
- Gas lines

GARAGE DOORS

- Repair & maintenance
- New Installation
- Emergency service 24/7

MIKHAIL KRYAZHEVSKIKH



+1 (873) 788-2727



info@arbatcanada.com



OTTAWA & SURROUNDING AREAS