

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ СКОРОСТЬ СТАРЕНИЯ?

Вы замечали, что некоторые люди стареют быстро, а другие долго остаются молодыми даже внешне... Почему? Ведь процесс старения человека – это необратимая биологическая цепочка последовательной деградации всех систем человеческого организма, а также вытекающие из нее последствия. Физиологически этот процесс схож со старением других млекопитающих, однако некоторые важные факторы (например, снижение умственных способностей, ухудшение памяти и т.д.) имеют в случае жизнедеятельности человека более важное значение. Кроме того, процесс старения связан с экономическими и социальными факторами.

Так от чего же все-таки зависит скорость старения? Ранее считалось, что этот процесс в большей степени обусловлен генетикой, поэтому главным игроком на этом поле выступала наследственность. Но на данный момент ученые провели масштабные исследования и доказали, что генетика составляет примерно 20 % от всех факторов, влияющих на скорость старения. Исследования, которые привели к такому выводу, – это замеры длины теломеров (концевых участков хромосом, которые укорачиваются при каждом делении клетки).

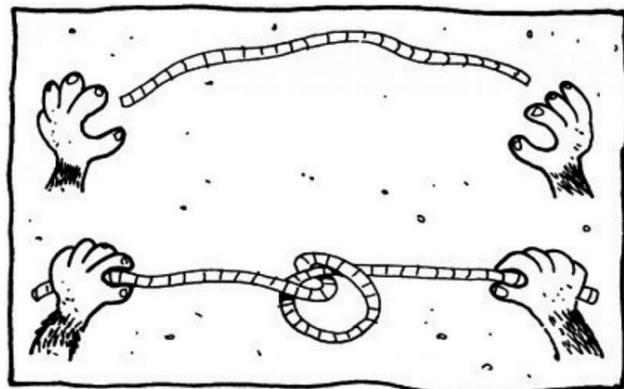
Этот процесс выступает одним из важнейших факторов биологического старения организма и называется «концевой недорепликацией». В результате этих работ ученые сделали вывод, что основным показателем процесса старения является «биологический возраст», отличающийся в большую и меньшую сторону от календарного в диапазоне +/-20 лет! Помимо этого, исследование биомаркеров старения дало возможность вычислить, что организм некоторых людей стареет с двойной или даже тройной скоростью, а у других скорость старения, наоборот, замедлена, и календарный год для их организма проходит за 16–18 месяцев.

Помимо наследственности, большое значение имеет качество и образ жизни человека. Сюда входят питание, режим дня, условия работы, сон, наличие или отсутствие стрессов, физическая активность, перенесенные и хронические заболевания.

Ученые заявляют, что своим биологическим возрастом можно управлять, замедляя его ход здоровым образом жизни, правильным питанием, занятиями спортом, регулярными медицинскими обследованиями, а также отказом от курения. Несмотря на то, что здоровый образ жизни достаточно популяризирован в наши дни, многие люди не стремятся уделять ему должного внимания, видимо, не веря в то, что это может продлить их жизнь.

Задача на сообразительность

Положите на стол кусок веревки или тесьмы. А теперь возьмитесь руками за концы веревки и завяжите узел, не отпуская их. Как можно это сделать?



ЧЕТЫРЕ ПРИЗНАКА, ЧТО ВАШ ТЕЛЕФОН НА «ПРОСЛУШКЕ»



Технические специалисты назвали основные признаки, которые сигнализируют о доступе посторонних к вашему телефону. Эти советы помогут обеспечить безопасность и конфиденциальность личных данных.

Многие люди сталкиваются с тем, что их личные данные попадают в общий доступ. Иногда утечка информации происходит через телефон. Возможны такие виды прослушивания: установка на смартфон специального программного обеспечения, переадресация звонков или физическое прослушивание специальными техническими устройствами.

Эксперты рассказали, что существуют некоторые признаки, по которым можно определить факт прослушивания телефона. Таких признаков как минимум четыре, однако стоит серьезно обеспокоиться даже при наличии одного из них.

- Разрядка батареи. Если вы обратили внимание, что телефон разряжается быстрее обычного, то это может быть связано как со снижением емкости батареи, так и с несанкционированным доступом третьих лиц к вашему устройству.

- Включение и выключение устройства. Если телефон «живет своей жизнью», самопроизвольно включается или выключается, то возможно, что на него установлено вирусное программное обеспечение.

- Помехи при разговоре. Посторонние шумы, искажение звука, фон при разговоре должны заставить задуматься о наличии «прослушки».

- Повышенный расход трафика. Трафик можно отслеживать в настройках сети в меню вашего телефона.

Специалисты рекомендуют проверить, нет ли в вашем телефоне угрозы потери данных с помощью следующих приложений: Anti Spy Mobile, CatcherCatcher, Darshak и EAGLE Security FREE.

Автор материала: Орли Шендт

Решение задачи из предыдущего номера

Убийство по дружбе

Ответ: Убийца – Дженнифер. Если бы она провела 3 часа в бассейне, то на руках были бы морщины от воды.

Газета выходит в последнюю неделю каждого месяца, она доступна в Дрездене, Лейпциге, Хемнице, Фрайтале, а также в группах «Газета „Позитив“» в «Одноклассниках», «Телеграм» и в группе „WhatsApp“.

Принимаются частные объявления любого содержания, а также объявления по поиску второй половинки.

Импрессум: издатель, составитель и редактор газеты фирма HLDesign. Тираж 1000 шт.
Эл. почта: positiv21-dresden@mail.ru
WhatsApp: 0157 5098 5757 письменные сообщения.
На звонки сразу ответить не сможем, но обязательно перезвоним.

За достоверность фактов несут ответственность авторы публикаций. Их мнения могут не совпадать с точкой зрения редакции. Редакция оставляет за собой право на редактирование присланных материалов.

ONLINE GEDRUCKT VON
SAXOPRINT

ПОЗИТИВ

ЖИЗНЬ - ЭМОЦИИ - НАСТРОЕНИЕ

МИР КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ

для русскоговорящих читателей Саксонии

ИНТЕРЕСНОЕ И УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ ЗНАКОМСТВО

Русско-немецкая музыкальная школа «Сольвейг» („Solveig“) существует в Дрездене с 2019 года.

СОЛЬВЕЙГ (норвежское Solveig) – героиня драматической поэмы Генриха Ибсена «Пер Гюнт». В сочинении Ибсена рассказывается история неисправимого мечтателя Пера Гюнта, скитающегося по свету в тщетных поисках счастья, не подозревая, что оно его поджидает дома, в любви девушки по имени Сольвейг. Утверждению образа Сольвейг как символа женственности способствовала музыка Эдварда Грига, написанная в 1875 году к первой постановке драмы Ибсена. «Песня Сольвейг» – одна из наиболее исполняемых частей сценической музыки, написанной для пьесы.

Вот такое удивительное название дала музыкальной школе основательница и руководитель школы Алена Шнайдер (Alena Schneider). А назвала она школу так потому, что верна своей профессии и музыке, как была верна своему возлюбленному девушка из поэмы. Кроме того, песня Сольвейг – одно из любимых произведений Алёны, которое она часто исполняла на концертах.

Алена Шнайдер переехала в Дрезден в конце 2014 года, 15 лет отработала заведующей вокальным отделением школы искусств. 10 лет руководила и была солисткой кабаре Yuta-Shou и руководителем детского мюзик-холла Fairy Tale в г. Ярославле.

В 2015 году открыла различные курсы, работала одна, постепенно сфера деятельности увеличивалась. А с 2019 года курсы переросли уже в музыкальную школу, признанную государством как образовательное учреждение, которое может готовить детей к профессиональному обучению и поступлению в музыкальные вузы. Основной идеей было и остается утверждение: музыкальное образование должно быть одновременно интересным и эффективным, то есть быть увлекательным и приносить знания.

Особенностью этой музыкальной школы является совмещение двух систем преподавания – русской и немецкой. Из каждой взяты лучшие методы обучения, что позволяет учить детей нотной грамоте от двух лет в игровой форме через явления природы и окружающий мир. К 7 годам дети имеют хорошую базу знаний музыкальной теории, чистую интонацию, представление о музыкальных жанрах и музыкальных инструментах и готовы играть на них без особых трудностей. Совмещение двух систем позволяет подобрать индивидуальную программу для каждого ученика.

Успех музыкальной школы за эти годы очевиден – 11 различных курсов – да это и не удивительно – все преподаватели с высшим образованием, говорящие на нескольких языках.

Флейта, гитара, пианино и е-пиано, скрипка и вокал, а также раннее музыкальное воспитание детей с возраста полутора лет – это предлагает школа всем желающим. Подробнее можно прочитать на сайте: <https://musikschule-solveig.de/>

Об одном особенном курсе хочется рассказать отдельно – это ознакомительный курс для детей, где они пробуют играть на различных инструментах. После такого курса, который длится год, ребенок может уже с уверенностью решить, на каком инструменте и в каком жанре он хочет учиться играть. Так развлекательный элемент постепенно переходит в обучающий, при этом принятая программа обучения корректируется и адаптируется к ребенку.

Сейчас в школе работают уже 9 учителей, и с весны этого года у школы новое помещение, еще больше и еще уютнее.

За годы своего существования школа превратилась в творческое учебное заведение с профессиональной направленностью в области музыки.

Традиционно школа проводит рождественские концерты с участием Деда Мороза и Снегурочки, с рождественскими подарками. На таких концертах всегда царит тепло и семейный уют, звучит много рождественской интернациональной музыки.

Летом перед окончанием учебного года проводятся отчетные концерты, на них дети показывают свои достижения, свой профессиональный рост. Летние концерты проходят в традиционной академической форме. Детям вручается свидетельство об окончании курса, цветы и, конечно, звучат аплодисменты благодарной публики.

Концерты как показ успехов детей, концерты, приносящие радость как им самим, так и родителям. А для музыкальной школы – как результат высокого профессионализма преподавательского состава и любви к детям.

По всем вопросам обучения можно обратиться по телефону: 0176 78817737.

В следующих выпусках газеты мы продолжим рассказывать о работе музыкальной школы. (Редакция)



ЗАБЫТАЯ ИСТОРИЯ

Папа Григорий IX вызвал эпидемию бубонной чумы

Папа Григорий IX не делал зла специально, и все же косвенно инициировал черную чуму. Просто Папа ненавидел кошек и из-за этого постановил, что черные кошки являются воплощением дьявола. Под этим предлогом он призвал к их полной ликвидации в первом же законопроекте своего папства, *Vox in Rama*, опубликованном 13 июня 1233 года.

Поскольку большая часть Западной Европы была римско-католической, европейцы следовали указу Папы и уничтожили множество кошек. А ведь кошки в средневековых городах служили для борьбы с вредителями и съедали большое количество крыс, которые бродили по этим городам. Крысы были переносчиками блох, которые пере-

носили бубонную чуму. В отсутствие кошек крысы массово размножились, вызвав вспышку чумы, которая унесла жизни от 25 до 50–100 миллионов человек по всей Европе.

Вот так ненависть одного человека только к одному живому существу оказала такое разрушительное действие на Земле. А если это умножить в миллионы раз?

Спасение только в любви к друг другу, ко всему, что мы имеем на планете. Другого не дано.



Фото редактора

Этим мы начинаем рубрику «Котя», в которой будем печатать рассказы читателей о своих пушистых любимцах.

Редакция

КОТЯ

Тайна

Елена Нудель

Тройка ребятшек дошкольного и младшего школьного возраста носилась по плацу, вокруг казармы, вокруг домиков, где жили семьи военнослужащих. Дети наслаждались летом, солнцем, движением, сопровождали свою беготню криками и громким смехом. Вдруг старшая девочка, бежавшая впереди, увидела у ворот белый комочек.

– За мной! – скомандовала она. Подбежав, наклонилась и узнала в комочке котенка. Он был совсем маленький и испуганно смотрел на ребят.

– Котенок мой! – сказала девочка. – Я его первая увидела. Девочка принесла котенка домой, ее мама осмотрела находку, но не смогла определить пол котенка, и поэтому он получил имя Тайна. Котенок Тайна имел короткую и абсолютно белую шерстку, его ушки постоянно торчали вверх, он был очень любопытен и всегда начеку.

Через полгода уже хорошо было видно – это кот, но имя Тайна сохранили, так как привыкли к нему, да и кот звался на него.

Тайна был смышленным и воспитанным котом. Он не любил разговаривать, да и зачем? Если хотел есть – садился молча перед холодильником, если хотел во двор – садился перед дверью.

Время шло, и вот наступил момент, когда семья должна была переехать – папе изменили место службы. Бытовало поверье, что коты привыкают к месту, а не к людям, и поэтому на семейном совете приняли нелегкое решение оставить Тайну соседям.

Таким образом, кот Тайна достался все-таки двум ребяткам, которые присутствовали при его первом появлении. К их большой радости.

А в марте следующего года поведение до сих пор мирного и ласкового кота вдруг изменилось, он начал приходить по утрам домой грязным и исцарапанным.

Удержать его дома не было никакой возможности, и приходилось на 2–3 дня закрывать в сарае, поставив чашку с

водой и миску с едой. За это время ранки у Тайны заживали, а шкурка становилась белоснежной. Но стоило его выпустить на свободу – утром он приходил опять израненным и грязным.

Причиной этому оказался сиамский кот-инвалид, прибывший к части. Его так и звали – Трехногий, он отличался злым характером, не любил детей, царапался и не мяукал, а кричал диким голосом. Трехногий поселился в кочегарке, весь день сидел на угольной куче снаружи и караулил Тайну, не давая ему свободно перемещаться по территории. Их встречи всегда заканчивались драками, причем Трехногий орал, а Тайна дрался молча до тех пор, пока Трехногий не убежал в кочегарку.

Дело было еще и в кошке с простым кошачьим именем – Мурка, желтоглазой красавице с абсолютно черной блестящей шерсткой. Она была очень ловкой охотницей, и каждое утро ее хозяйка (к своему неудовольствию) обнаруживала на крыльце 5–6 мертвых мышек, которых надо было закопать поглубже в землю на огороде. Мусор из городка вывозили 1 раз в неделю.

Мурка и Тайна дружили. Их часто можно было видеть сидящими рядом на солнышке. А Трехногий пытался приставать и к Мурке, с ней он не дрался, нет, только орал скандальным голосом. Мурка могла за себя постоять, но на крик всегда прибегал Тайна, и опять начиналась драка. К осени кошачьи разборки становились редкими, а к зиме совсем прекращались.

История трех закончилась неожиданно: семья Мурки уехала, но, в отличие от бытовавшего мнения о привычках кошек, Мурку взяли с собой.

Тайна тосковал, смотрел на детей грустными глазами, почти не ел, на улице игнорировал крики Трехногого, а потом пропал – не пришел домой утром, не пришел и вечером. Дети носились по территории городка, безуспешно искали и звали кота. Он не вернулся. Очевидно, ушел искать Мурку.

Ведь коты, как и люди, привыкают не к месту, а хотят быть рядом с любимыми. И это никакая ни тайна, это все знают.

2018 г.

РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В „ZUSAMMENLEBEN E.V.“

Когда в начале августа начались первые интеграционные курсы немецкого языка для беженцев-украинцев, их дети еще не могли посещать детский сад. А те дети, которые уже были приняты в школу, все равно оставались без присмотра во время каникул. Что же было делать? И в этом насущном вопросе ферайн „Zusammenleben e.V.“ не остался в стороне. Ферайн уже дал возможность некоторым украинским женщинам зарегистрироваться в качестве волонтеров в одной государственной программе и, например, помогать на кухне, в уборке помещений или в комнате для раздачи одежды. Теперь появилась новая задача: уход за детьми.

Шумная компания из примерно 20 детей в возрасте от 4 до 12 лет теперь населяет комнаты ферайна под руководством Елены и Натальи, которые по очереди занимаются с ними утром и после обеда. Поскольку кухня находится в отпуске, используется большое столовое помещение. Кроме того, как и положено при хорошо организованных каникулах, планируются экскурсии. Например, будут организованы поездки в Дрезденский зоопарк, в „Oskarshausen“, на „Rabenauer Grund“ и на игру в боулинг. Также предлагается мастер-класс по живописи с художницей Светланой Заповой, которая сама родом с Украины, но уже 20 лет живет в Германии. О детях заботятся два координатора КИК и украинские женщины.



Комплексная программа отдыха для детей стала возможной благодаря кампании по сбору средств „Heliosläuft“. Под таким девизом сотрудники клиники „Helios Weißeritztal-Kliniken“ в июне начали кампанию по сбору средств. Участники пробега пробежали и проехали на велосипеде 2 350 км, где каждый километр был конвертирован в один евро. Половина пожертвованных денег пошла в фонд „Zusammenleben e.V.“ для организации досуга украинских детей.



Когда после отпуска интернациональная кухня снова работает, вся группа детей переедет в семейный центр «Радуга». И там тоже будут веселье, развлечения и игры до тех пор, пока не начнется учебный год в школе. Конечно же, посещение детского сада или школы в Германии станет для них совершенно новым опытом, поэтому отдых летом сейчас очень важен, и работники ферайна прилагают к тому все усилия.

«ВХОД ДЛЯ ЖЕНЩИН БЕСПЛАТНЫЙ. ДЛЯ ЛЕДИ – ОДИН ПЕНС»...

Одна писательница давным-давно приехала в Лондон. И увидела, извините, общественный туалет – отдельно стоящее здание с двумя входами. Над каждой дверью была надпись: «Вход для женщин бесплатный. Для леди – один пенс», «Вход для мужчин бесплатный. Для джентльменов – один пенс». Пока изумленная писательница размышляла об отличии леди от женщин, к ней подошел полицейский и деликатно спросил, не дать ли ей пенс. Может, у нее проблема с мелочью, так он готов услужить леди, как истинный джентльмен.

Вот уж действительно, странные они, эти «чопорные» англичане. Но в этой истории есть глубокий смысл: леди и джентльмены всегда платят за себя. Не бегут, пихая других локтями, чтобы ухватить что-то задаром, даже если можно это сделать. Не пользуются бесплатным, если в состоянии заплатить. И всегда благодарят за услугу, пусть даже никто не требует благодарности. Они не привыкли пользоваться «халаявой», истинные леди и джентльмены. Не потому, что их заставляют платить. А потому, что плата за услугу или за вещь позволяет сохранить чувство собственного достоинства. Самоуважение. Иногда всего лишь пенс нужно отдать. Но одни не платят даже мелкую монетку. А другие считают своим долгом заплатить за себя. Отблагодарить, рассчитаться, соблюсти негласные правила, даже если это никто не увидит и не оценит. Да еще деликатно помогут тому, кто оказался в затруднительном положении.

Быть мужчиной или женщиной могут все. Никаких усилий обычно прилагать не надо. А вот быть леди или джентльменом не все могут. Хотя разница иногда в мелкой монетке, которую можно отдать. А можно сберечь или просто позабыть заплатить. Но с этого грошика начинается наша самооценка. Самоуважение и уважение к другим людям...

Есть один простой способ поднять самооценку – заплатить, если можешь заплатить. Отблагодарить, если можешь отблагодарить. Даже если платы и благодарности не требуют и не ждут. Леди и джентльмены всегда платят за себя. Я думаю, все догадались, что речь не только о туалетах.

