

РУССКИЙ ОСТИН

выпуск №13

АПРЕЛЬ 2025

В НОМЕРЕ:
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ САДИКА
ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ
НАШИ СОБЫТИЯ
ВЫДЕРЖКИ ИЗ ИНТЕРВЬЮ
СОВЕТЫ ПРИ АЛЛЕРГИИ
ДЕТСКИЙ САДИК "МИШКИ"
КЛУБ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ
ШКОЛА "СПУТНИК"

WWW.RUSSIANAUSTIN.COM

ФОТОГРАФ: АНАСТАСИЯ ПОСАДСКАЯ

РУССКИЙ
КУЛЬТУРНЫЙ
ЦЕНТР

ОСТИН, ТЕХАС

Уважаемые читатели!

С радостью приветствую вас на страницах нового выпуска журнала Русский Остин! После небольшого перерыва, вызванного личными обстоятельствами, — в прошлом году мне пришлось перенести две тяжёлые операции на позвоночнике, мы снова с вами. Этот опыт, безусловно, отразился и на тематике номера. В этом номере вы найдёте медицинские статьи, а также интервью с русскоязычными врачами, работающими в Остине.

В этом выпуске мы не только подводим итоги прошедших месяцев, но и заглядываем в будущее. Осенью состоялся наш традиционный фестиваль русской культуры «Добро» — яркий, тёплый и душевный праздник. Новый год был встречен множеством мероприятий как для взрослых, так и для детей. А совсем недавно мы провели Масленицу — один из самых любимых народных праздников, собравший около 500 человек! Мы искренне благодарим всех участников и гостей, кто пришёл, чтобы вместе с нами делиться своей культурой, традициями и прекрасным настроением.

Русская школа «Спутник» продолжает свою работу по субботам. Здесь дети от 5 до 14 лет изучают русский язык, литературу, основы истории и культуры, а также участвуют в театральных постановках, творческих мастерских и праздничных мероприятиях. Это не просто школа — это место, где дети находят друзей, узнают больше о своих корнях и с удовольствием приходят каждую неделю.

Детский сад «Мишки» радует малышей с понедельника по пятницу. Это уютное и тёплое пространство, где дети чувствуют себя как дома: играют, учатся, растут и развиваются в атмосфере любви, заботы и двуязычного общения. Команда опытных педагогов создаёт увлекательную образовательную среду, в которой каждому ребёнку уделяется внимание.

А этим летом мы приглашаем детей в наш летний лагерь — весёлое, познавательное и полное приключений время, где ребят ждут увлекательные занятия, подвижные игры, тематические недели, творческие проекты и, конечно, много общения на русском языке! Лагерь станет прекрасной возможностью для сохранения и укрепления языка, завести новых друзей и получить незабываемые впечатления.

Спасибо, что остаетесь с нами. Мы с нетерпением ждём новых встреч — на страницах журнала и на предстоящих событиях русскоязычного сообщества Остина.

С уважением,

-ДМИТРИЙ ОВЧАРЕНКО



На нашем сайте russianaustin.com вы найдете информацию с предыдущими интервью с русскоязычными стоматологами, другими врачами, а также полезную информацию на русском языке о лучших школах Остина, обзор парков и достопримечательностей и многое другое: <https://russianaustin.com/poleznoe/>

НАШЕМУ САДИКУ 3 ГОДА

В этом году мы отпраздновали день рождения нашего любимого детского сада — места, где каждый день наполнен теплом, заботой и счастливыми детскими голосами. Мы гордимся каждым нашим воспитанником — такими любознательными, талантливыми и добрыми. Видеть с каким удовольствием они спешат на занятия — лучшая награда для нас, воспитателей. Каждый из них наполняет садик жизнью, улыбками и вдохновением на новые идеи. Пусть впереди будет ещё много ярких, добрых и волшебных лет!



Каждый август наполнялся радостью и лёгкой грустью: мы провозжали наших подросших воспитанников в новую, школьную жизнь. Выпускной становился особенным днём, когда маленькие сердца трепетали в предвкушении больших перемен. Мы праздновали не только достижения, но и смелость шагнуть в мир новых знаний и открытий. В этих прощальных объятиях было столько любви, тепла и веры в светлое будущее детей. Наши малыши становились школьниками, и каждый из них уносил с собой частичку нашего сердца.



ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2025

ПРОФИ

Летний
лагерь
профессий



Каждую неделю:

- Ежедневные поездки в бассейны и сплэшпады
- Авторские тетради с заданиями
- Уроки творчества и мастерства
- Командные задания
- Ежедневные образовательные экскурсии
- Домашняя еда
- Поощрительные значки и сертификаты

Примерное расписание дня:

9:00 - 10:00 Утренняя планерка

10:00 - 11:30 Экскурсия к воде

11:30 - 12:00 Обед

12:00 - 15:00 Работа над проектами

15:00 - 16:30 Экскурсия

16:30 - 17:00 Итоги дня



10 МЕСТ

2008 JUSTIN LN

ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 5 ЛЕТ

9 AM - 5 PM

2-27 ИЮНЯ И 21 ИЮЛЯ-15 АВГУСТА

\$400/ НЕДЕЛЮ, ЕДА ВКЛЮЧЕНА

ФОРМА ДЛЯ ЗАПИСИ



ТЕМЫ НЕДЕЛЬ:



ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2025

АРХИТЕКТУРА И ДИЗАЙН

Основы черчения, история архитектуры, туры по архитектурным объектам города, дизайн интерьера, 3D-модели зданий, тур по расписным фасадам зданий города

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

Основы информатики и робототехники, проекты по видеомонтажу, дизайн с помощью онлайн-платформы Canva, проекты с использованием искусственного интеллекта, kahoot игры

УПРАВЛЕНИЕ ГОРОДОМ

Туры в мэрию, городские библиотеки, парки, приют для животных и на пожарную станцию, задания по созданию своего города, моделирование процесса голосования

КУЛИНАРИЯ И АВТОМАТИЗАЦИЯ

Кулинарные проекты, изучение кухонной техники, экскурсии в рестораны, знакомство с кухнями разных стран, основы правильного питания, книга рецептов

ПРОИЗВОДСТВО ОДЕЖДЫ

Пошаговый проект создания одежды (от дизайна до пошива), история костюма, уроки вышивки и вязания, роспись ткани, экскурсии по музеям с костюмами

ЖУРНАЛИСТИКА

Уроки фотографии и компьютерного дизайна, составление текста, иллюстрации к статьям, командная работа по созданию журнала, экскурсии в типографию

САДОВОДСТВО И СТРОИТЕЛЬСТВО

Уроки ботаники, экскурсии в сады и оранжереи, изучение строительных материалов, проекты со строительными материалами, уход за растениями

ПРОИЗВОДСТВО ИГРУШЕК

История игрушек, создание игрушек своими руками, экскурсии в библиотеку игрушек и музеи с игрушками, групповой проект "игрушка будущего"

ЛЕТНИЙ ЛАГЕРЬ 2024

Это было еще одно замечательное лето! Наш автобус объехал весь город: от бассейна до бассейна, от пожарной станции до приюта для животных. Мы побывали в дюжине парков, сделали десятки проектов и завели много новых друзей. Прошлым летом в нашем лагере приняли участие 34 ребенка. Мы очень рады новым знакомствам и встрече со старыми друзьями.



ОСЕННИЙ ФЕСТИВАЛЬ ДОБРО

Двадцатого октября мы встретились на фестивале “Добро” — большом празднике теплоты, радости и единения! Талантливые мастера города превратили фестиваль в красочную ярмарку, где можно было найти уникальные предметы декора, аксессуары и бижутерию, а также насладиться разнообразными угощениями: вкусной выпечкой, пловом, сладостями и даже красной икрой! Концерт группы Stereo Lizard под руководством Тимура, выступления Айгуль и Фархада Худыева стали кульминацией вечера. Потрясающий звук и живые эмоции объединили всех: гости вместе радовались, пели и танцевали! Мы благодарим нашего фотографа Ксению Шевелеву, чьи живые и яркие кадры, запечатленные на этих фотографиях, передают атмосферу праздника и сохранят эти моменты на долгие годы!



НОВОГОДНИЕ ПРАЗДНИКИ

Новый год - самый волшебный праздник в году. Мы отмечали его несколько раз концертами, играми, встречей с Дедом Морозом, творческими новогодними проектами, новогодними фотосессиями и загадыванием желаний. Напраздновались мы от души и теперь готовы к новым впечатлениям, знаниям и торжествам.

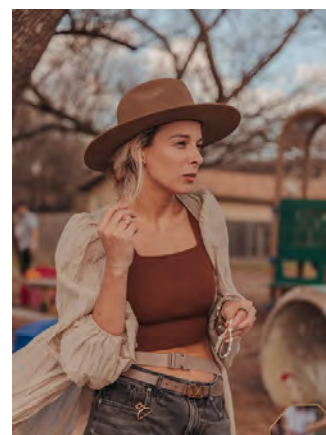
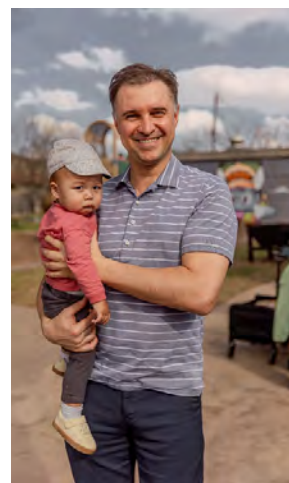
Мы точно знаем, что этот год будет полон событий и радостных моментов! Наши милые и талантливые ученики - это повод для праздника каждой встречи.



МАСЛЕНИЦА

Второго марта прошёл большой праздник, посвящённый Масленице! Это был незабываемый день, полный радости, музыки и угощений! Гостей порадовал потрясающий концерт! Детей ждала развлекательная программа, детский концерт, ростовые мишки, аквагрим, косы из кониколора и творческие мастер классы. Угощения на любой вкус, от блинов и плова до веганских блюд и зефира, были предоставлены талантливыми кулинарами нашего города. На ярмарке мастеров были украшения и мыло ручной работы, игрушки и картины из шерсти и многое другое.

Благодарим Анастасию @adreamphotos_atx за замечательные фотографии праздника! Мы благодарим всех, кто поделил этот праздник с нами! Спасибо за яркие моменты, которые останутся в нашей памяти, за ваши таланты, за душевность и за готовность делиться самым добрым и светлым!



ОЛЬГА НЕЧАЕВА

Два года назад наша семья переехала в Остин, штат Техас. Всё началось с того, что мы выиграли грин-карту и успешно прошли все этапы собеседования. Наступил момент выбора места для переезда, и он оказался непростым. Более 20 лет я прожила в Краснодаре на юге России, поэтому теплый климат был одним из главных критериев. Хотелось найти город с хорошим уровнем жизни, подходящей погодой и поблизости от моря. Так наш выбор пал на Техас и его столицу Остин.

По образованию я — конструктор-модельер, но в этой сфере я так и не работала. В 23 года меня увлекла ногтевая индустрия, и с тех пор я посвятила ей свою жизнь. Эта работа стала для меня и страстью, и вызовом. Бывали моменты выгорания, когда я хотела всё бросить, и были периоды, когда возвращалась, понимая, что всё происходило не зря. Каждый этап моей карьеры сделал меня сильнее и привёл к профессии, которой я занимаюсь.

Я работаю подологом и помогаю людям с различными проблемами ног и ногтей. Вросшие ногти, стержневые мозоли, грибковые поражения, онихолизис, псориаз и другие состояния. Подолог не ставит диагнозы, но играет важную роль в поддержании здоровья стопы и ногтей, работая вместе с врачами для достижения наилучшего результата.

Часто требуется время и терпение, так как такие проблемы не решаются за один визит. Больше всего запоминаются случаи работы с пожилыми людьми и детьми. Видеть, как они избавляются от боли и начинают чувствовать облегчение, — это настоящее удовольствие.

ЗДЕСЬ МНЕ НРАВИТСЯ ПРИРОДА, ПРОГУЛКИ ПО ПАРКАМ И КАЯКИНГ НА РЕКЕ КОЛОРАДО. В ТАКИЕ МОМЕНТЫ Я ПО-НАСТОЯЩЕМУ ОТДЫХАЮ ДУШОЙ.



Я ПОНИМАЮ, ЧТО МОИ УСИЛИЯ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ПРИНОСЯТ ПОЛЬЗУ, И КАЖДАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА — ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ПОБЕДА.



Сейчас я активно учу английский, чтобы чувствовать себя уверенно в повседневной жизни. Я посещаю занятия в колледже и прохожу онлайн-курсы по повышению квалификации. В планах — поездка на обучение за границу. Помимо работы, я обожаю путешествия и знакомство с новыми культурами, архитектурой и людьми.

Я БЫ ХОТЕЛА ПОЖЕЛАТЬ НЕ СДАВАТЬСЯ! ПЕРВОЕ ВРЕМЯ МОЖЕТ БЫТЬ СЛОЖНЫМ, НО С КАЖДЫМ ДНЁМ ВЫ БУДЕТЕ ВИДЕТЬ, КАК ЖИЗНЬ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ. УЧИТЬСЯ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО. ГЛАВНОЕ — НЕ ТЕРЯЙТЕ СЕБЯ И ВЕРЬТЕ В СВОИ СИЛЫ. У ВАС ВСЁ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОЛУЧИТСЯ!

Instagram: @nailtimetexas
Telegram: Podolog_TX



АЛЕКСЕЙ ЦАРИК

Со времени выхода первого интервью я с радостью вернулся в Остин жить и практиковать. До этого жил более 4 лет во Флориде. Там у меня большая практика в области восстановительной медицины, мануальной терапии и лечебной физкультуры.

Чтобы помочь большему количеству людей я веду свой блог на сайте и канал, на котором я делюсь опытом и методиками для повышения качества жизни и здоровья, в том числе комплексами упражнений. Периодически провожу мастер-классы как по упражнениям, так и по мануальной терапии. В скором времени планирую выпустить пошаговый онлайн-курс тренировок для начинающих.

Если систематично выполнять разнообразные упражнения и снимать с хронически напряжённых мышц напряжения, то множество проблем можно избежать или значительно их отсрочить.

В России, Санкт-Петербурге у меня врачебное образование — врач ортопед-травматолог, мануальный терапевт, во Франции - остеопат. В США практикую в области оздоровления. С помощью мягкой мануальной терапии снимаю напряжение, зажимы с напряжённых зон, мышц, а также советую упражнения для укрепления ослабленных мышц.

Начав свой врачебный путь с хирургии в ортопедии и травматологии, я убеждаюсь вновь и вновь как важна правильная реабилитация, правильно подобранные физические упражнения и их систематическое выполнение. А также очень важен положительный настрой пациента и фокус на положительные изменения, даже если изменения пока маленькие. Это даёт настрой двигаться дальше.



БОЛЬШОЕ ВНИМАНИЕ Я УДЕЛЯЮ СВОЕМУ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМУ РОСТУ И ИНВЕСТИРУЮ В ЭТО БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ И ДЕНЕГ. МНЕ ИНТЕРЕСНО ПОМОГАТЬ МОИМ ПАЦИЕНТАМ ТАК БЫСТРО, НАСКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО.



Я работаю как с детьми, так и со взрослыми. Частые детские проблемы - это задержка речевого развития, асимметрии, нарушение осанки, гиперактивность и другие состояния. Частые проблемы взрослых: головные боли, мигрени, боль в шее, плечах, суставах, нарушение осанки и другие состояния.

Ко мне обращаются с различными проблемами, как с проблемами опорно-двигательного аппарата, так и с другими проблемами, например, задержка речевого развития у детей, головные боли, мигрени. В настоящее время я выезжаю к пациентам на дом. Нахожусь в поиске офиса, где буду вести личный приём и где под контролем инструкторов или самостоятельно, люди будут выполнять упражнения.

Улучшать здоровье — это активный процесс. И в этом процессе можно искать интерес и радость. Больше двигайтесь и становитесь ещё здоровее!



Website: www.tsarikwellness.com/rus

YouTube: [@alexeytsarik](https://youtube.com/@alexeytsarik)

НИНА ТУПУШЕВА

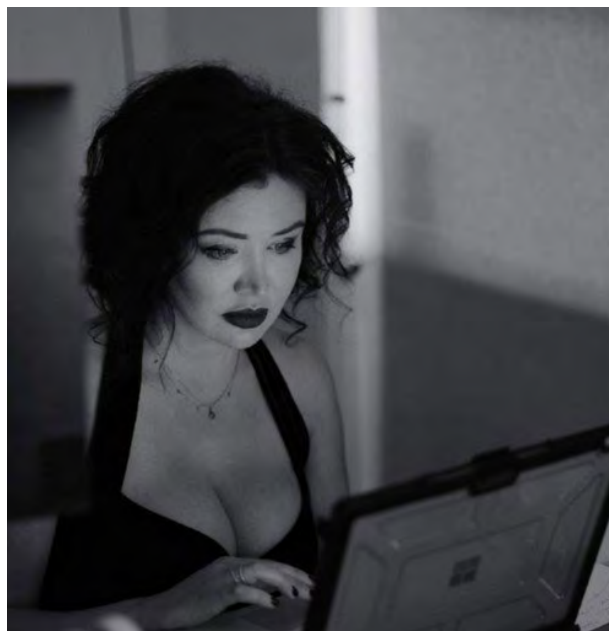
Я родом из Алматы, Казахстан. С детства я была увлечена медициной. В школе активно интересовалась биологией и смежными науками, участвовала и побеждала в олимпиадах. После замужества я окончила Институт Сестринского Дела, дополнительную академическую ступень и Институт Иностранных Языков и Деловой карьеры.

КАК И МНОГИЕ ДЕЛОВЫЕ ЖЕНЩИНЫ, Я
СОВМЕЩАЛА КАРЬЕРУ И СТРОИЛА СВОЮ
БОЛЬШУЮ СЕМЬЮ С ПРЕКРАСНЫМ СУПРУГОМ
И ЧЕТЫРЬМЯ ДЕТЬМИ.

Решение переехать в Техас в основном было принято моим супругом. Его опыт лежит в сфере экономики, финансов и юриспруденции, он работал в корпоративном управлении и финансах в нефтегазовой отрасли. Техас был выбран из-за экономической целесообразности в плане налогов, доступности жилья и уровня школ.

Пока мои документы находились на стадии признания Texas Board, я получила профессию эстетисиан и начала работать под руководством американского врача. К моменту получения медицинских лицензий, у меня были сформированы стабильная клиентская база и портфолио. Я объехала практически всю Америку для получения местных сертификатов на различные эстетические процедуры, так как не все было доступно в Остине. Сдала практический и письменный экзамен по медицинской эстетике и получила статус Board Certified Advanced Aesthetics Nurse Practitioner. Два года подряд (2023 и 2024) я получала статус Best Injector USA.

В США я окончила Университет Святого Августина по специальности Family Nurse Practitioner with high honor и получила лицензию Advanced Practice Registered Nurse в Штатах Флорида и Техас.



Я ПРОДОЛЖАЮ ОБУЧЕНИЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ
DOCTOR OF NURSING PRACTICE, РАБОТАЮ НАД
НАУЧНОЙ ДИССЕРТАЦИЕЙ И ПРОДОЛЖАЮ
УЧАСТВОВАТЬ В РАЗЛИЧНЫХ МЕДИЦИНСКИХ И
ЭСТЕТИЧЕСКИХ КОНФЕРЕНЦИЯХ.

Мою работу можно условно разделить на два направления: медицинская эстетика и медицина.

Медицинская эстетика, "Beauty Eternal"/Beaute Eternelle, связана с субъективными аспектами красоты, омоложением и анти-эйджингом. Также мы проводим обучающие курсы по инъекционной и лазерной эстетической медицине для врачей и медсестер. Медицина ("Nexus Transcend"/ NT Family Clinic) связана со здоровьем, профилактикой и лечением заболеваний, диагностикой и тем, что принято называть wellness.

Мы обслуживаем население всех возрастов. В клинике предоставляется возможность сдачи анализов крови, гинекологических мазков и прочих биологических материалов. Как оказалось, в большинстве случаев востребованы детские приемы (кашель, аллергии, кожные высыпания), а также приемы более старшей группы населения, нуждающейся в коррекции артериального давления, лечения болей в суставах и коррекции веса.



HOME | NT Family Clinic
Instagram: nina2push

КРИСТИНА ДЖОНС

Моя история в США началась в 2005 году - я поступила в Мичиганский государственный университет. После окончания Тбилисского государственного медицинского университета, я получила приглашение продолжить обучение в Мичигане на кафедре эпидемиологии. Это был решающий момент в моей жизни и карьере. Я поняла, что моё предназначение — продолжать заниматься клинической медициной.

Именно в Мичиганском университете на кафедре биохимии и генетики я познакомилась с моим будущим мужем, доктором Полом Джонсом. Мы поженились в 2006 году и решили изменить карьерный путь: я начала готовиться к сдаче медицинских экзаменов для поступления в резидентуру.

В Техасе я начала свою резидентуру по внутренней медицине в больнице Aurora Healthcare, аффилированной с Университетом Висконсина. А в 2020 году я решила углубиться в психиатрию и психическое здоровье. Я была принята на стипендиальную программу «Психиатрия в первичной медицинской помощи» в Университете Калифорнии в Дэвисе.



Я поняла, что в Остине большая русскоязычная община. И здесь не хватает русскоязычных врачей. Важно, чтобы пациент мог получить помощь на своём родном языке и чувствовать, что врач понимает его культурные особенности.



Мне пришлось сдавать те же медицинские экзамены, что и выпускники американских медицинских школ, чтобы получить лицензию врача и пройти резидентуру. Я открыла свою клинику, где пациентам уделяется достаточно времени и внимания, без необходимости ждать в переполненных залах и ограничиваться десятиминутными приёмами, что характерно для крупных медицинских центров. Я стараюсь создать уютную и спокойную атмосферу, где пациенты чувствуют себя комфортно. На предыдущей работе в Baylor Scott and White я преподавала, уделяя большое внимание обучению искусству врачевания.

Моя цель — быть тем врачом, к которому русскоязычные пациенты могут обратиться за помощью и почувствовать себя как дома. В моей клинике Optimum Wellbeing здоровье пациентов — это приоритет. Я предоставляю консультации по вопросам внутренней медицины, психического здоровья и управления весом. Принимаю в офисе в Остине и по видеосвязи по всему Техасу. У меня есть пациенты в Далласе, Хьюстоне, Сан-Антонио и Уэйко. Всем новым пациентам я предлагаю бесплатную 10-минутную консультацию, чтобы понять, как я могу помочь им с медицинскими и эмоциональными проблемами. Важно, чтобы пациент мог получить помощь на своём родном языке и чувствовать, что врач понимает его культурные особенности.

Моя конечная цель — открыть бесплатную клинику, чтобы помогать уязвимым пациентам с медицинскими и психическими проблемами.



Website: optimumwellbeing.org

Facebook: facebook.com/kristina.jones.3388630

ДЕТСКИЙ САД "МИШКИ"

Дорогие родители! Если вы ищете тёплую и заботливую атмосферу для вашего ребёнка, добро пожаловать в наш детский сад! Мы создаем комфортную и безопасную среду, где каждый малыш чувствует себя как дома.



Мы предлагаем разнообразную программу, которая включает:

- Развитие речи и мелкой моторики
- Творческие мастерские (рисование, лепка, аппликации)
- Уроки логики и основы счета в игровой форме
- Чтение и пересказ сказок
- Активные игры и танцы



МИШКИ



Наши малыши каждый день проводят время на улице! В нашем дворе есть детская площадка с песочницей и простор для активных игр. Мы гуляем, изучаем природу, играем в подвижные игры и учимся дружить!



Мы заботимся о правильном питании детей. В нашем меню свежие и полезные блюда, приготовленные с любовью. Завтраки, обеды и полдники сбалансированы по возрасту и включают только качественные продукты.



Для того, чтобы начать посещать наш детский садик необходимо заполнить форму, предоставить справку о прививках или письмо об отказе от прививок. С собой нужно иметь спальный мешок, сменную одежду, памперсы (если используются) и бутылочку для питья.

Мы ждём вас в нашем детском саду!
Записывайтесь на экскурсию и приходите знакомиться!

СЕЗОН АЛЛЕРГИИ В ОСТИНЕ: СОВЕТЫ ПЕДИАТРА

Когда думаешь об Остине, обычно вспоминаются живая музыка, вкусная еда и знаменитые летучие мыши с моста Конгресс-авеню. Но многие жители города выделяют еще одну характерную особенность — его «арсенал аллергенов». Весной в воздухе царит пыльца деревьев, злаков, сорняков и плесень, вызывая чихание и насморк. Особенно страдают маленькие дети, у которых слезятся глаза и появляется постоянный кашель и заложенность носа.

Независимо от того, новичок ли вы в Остине или уже опытный «аллергик», полезно пересмотреть свой подход к этому сезону.

ЛУЧШЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

Регулярно заменяйте фильтры в кондиционере на HEPA-фильтры, чтобы предотвратить попадание аллергенов в дом и машину. Частое мытье рук не только снижает риск инфекций, но и уменьшает перенос пыльцы. Смена одежды и стирка после прогулок также помогает сократить контакт с аллергенами. Кроме того, сайт Austinpollen.com предоставляет ежедневные прогнозы уровня пыльцы, что позволяет планировать дни в помещении, когда концентрация аллергенов особенно высока.

ВАМ ПОМОГУТ



ГИПОАЛЛЕРГЕННЫЕ ФИЛЬТРЫ



ЧИСТЫЕ РУКИ



ЧИСТАЯ ОДЕЖДА



ИНФОРМАЦИЯ О ПЫЛЬЦЕ



Даже при соблюдении всех мер предосторожности аллергия может проявляться. Дети обычно начинают реагировать на окружающие аллергены в возрасте от 1 до 4 лет. У них могут наблюдаться легкие симптомы, такие как насморк и зуд в глазах, но иногда аллергия сопровождается сильным кашлем, зудящими высыпаниями и даже приступами астмы.

Важно следить за реакцией ребенка и консультироваться с педиатром, чтобы подобрать индивидуальную стратегию лечения.

Аллергия связана с выработкой гистамина, который влияет на весь организм. Чаще всего для облегчения симптомов используют антигистаминные препараты, доступные без рецепта. Самый известный — Бенадрил (Дифенгидрамин). Однако он вызывает сонливость, поэтому его лучше принимать перед сном или в периоды обострения, но не для ежедневной профилактики. Для длительного контроля симптомов подходят такие препараты, как Цетиризин (Зиртек), который снижает реакцию на гистамин, предотвращая или ослабляя проявления аллергии.

Некоторым детям могут потребоваться более сильные препараты или специальные методы лечения. В таких случаях важно проконсультироваться с педиатром, чтобы обсудить возможные варианты, включая увеличение дозировки, назначение более мощных антигистаминов или специализированную терапию.

АЛЛЕРГИЯ НЕ ДОЛЖНА ОГРАНИЧИВАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ!
Соблюдая эти рекомендации и при необходимости обращаясь за медицинской помощью, ваша семья сможет наслаждаться всеми прелестями Остина, даже несмотря на аллергию!

Доктор Даниэль Двоскин
Jolly Giant Pediatrics

КЛУБ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

Общение в золотом возрасте так важно, особенно в иммиграции. Возможность говорить на родном языке, делиться схожими взглядами, воспоминаниями и интересами помогает чувствовать себя частью сообщества. В нашем центре мы организуем встречи для родителей и пожилых родственников иммигрировавших с семьей.

Бабушки и дедушки, которые помогают с внуками, тоже нуждаются в общении со сверстниками. Наши встречи включают душевные чаепития, беседы и интересные экскурсии, создавая теплую атмосферу для общения и поддержки.



Экскурсия в музей О. Генри



Экскурсия в Wildflower Center



СУББОТНЯЯ ШКОЛА СПУТНИК

В самом разгаре весенний семестр нашей школы. Ребята изучают русский язык, математику, чтение, робототехнику и науку. Они создают проекты из тканей, глины и пластилина. Тхэквондо, футбол, хоккей на траве и танцы помогают оставаться в хорошей физической форме. Вы еще можете присоединиться к нам!

СПУТНИК 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД ВЕСЕННИЙ СЕМЕСТР

Учебные дни: 11, 18, 25 января 8, 15, 22 февраля 1, 8, 29 марта 12, 19, 26 апреля 3, 10, 17 мая

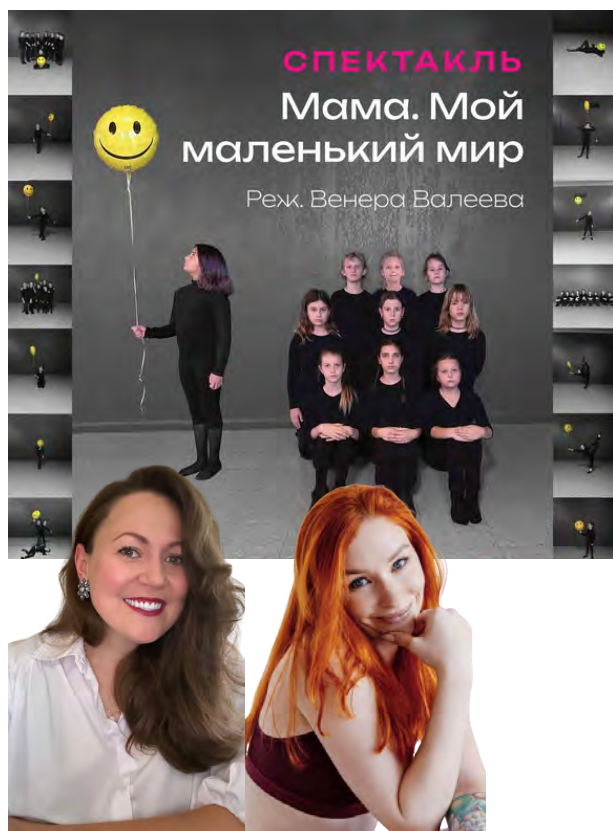
10:10 - 10:55	ДИЗАЙНЕРЫ 7+ лет	АЛФАВИТ 3 - 5 лет		
11:00 - 11:45	MIXED MEDIA ART любой возраст	РУССКИЙ 1 *	ФУТБОЛ 5+ лет	ОСНОВЫ СЧЕТА 3 - 5 лет
11:50 - 12:35	ИНТЕРАКТИВ, ЧТЕНИЕ 3 - 7 лет	РУССКИЙ 2 *	ХОККЕЙ НА ТРАВЕ 7+ лет	
12:35 - 13:00		Обед		
13:00 - 13:45	ТХЭКВОНДО 3 - 5 лет	РИСОВАНИЕ любой возраст	ТЕАТР 6+ лет	
13:50 - 14:35	ТХЭКВОНДО 6+ лет	РИСОВАНИЕ любой возраст	ТЕАТР 3 - 5 лет	
14:40 - 15:25	НАУКА 7+ лет	ЛЕПКА 3 - 5 лет	ТАНЦЫ 4-6 лет	
15:30 - 16:15	НАУКА 3 - 5 лет	КЕРАМИКА 4-6 лет	ТАНЦЫ 7+ лет	
16:20 - 17:05	РОБОТОТЕХНИКА 5+ лет	КЕРАМИКА 7+ лет	ТАНЦЫ И ТВОРЧЕСТВО 3 - 5 лет	



Для детей, которым интересны субботние классы, мы рекомендуем пробные уроки творчества и спортивные классы. На этих занятиях не требуются глубокие знания русского языка, детям дается много свободы, они общаются с друзьями.



СПЕКТАКЛЬ НА ДЕНЬ МАМЫ



Когда мы задумываемся, зачем нужен театр, первое, что приходит на ум — развлечение, приятный вечер, возможность отдохнуть «культурно». И в этом нет ничего плохого. Но часто мы забываем о главном.

Театр — это терапия души.

Наш спектакль «Мама. Мой маленький мир», созданный вместе с ребятами, — это попытка заглянуть глубже. Он позволяет взрослым увидеть внутренний мир повзрослевшего ребёнка, почувствовать, что скрывается за его «колючками». А подросткам — понять, что взрослые тоже устают, тоже переживают и тоже иногда плачут. Это спектакль о взаимопонимании. О том, как важно сохранить любовь. И, возможно, хотя бы на мгновение растопить лёд между родителями и детьми в сложный период взросления.

Монохромная и минималистичная сценография помогает сосредоточиться на главном — на детях и их искренности. Все песни в спектакле они исполняют сами, а также танцуют под чутким руководством хореографа Светланы Тихоновой. Благодаря поддержке Русского Культурного центра, моя идея стала реальностью.

С радостью приглашаю вас на премьеру 11 мая в 2 часа по адресу 4544 S Lamar Blvd. Unit 300. Спектакль рекомендован для детей от 6 лет. Цена детского билета - \$15. Родителям билеты не нужны.

НАШИ ПАРТНЕРЫ - "МАСТЕРА ОСТИНА"

“Мастера Остина” — удобный онлайн-журнал в Instagram для иммигрантов, помогающий быстро находить проверенные услуги в городе Остин.

Здесь всё устроено максимально просто и понятно:

Первая публикация — знакомство с мастером: портрет и краткая информация, чтобы вы сразу знали, к кому обращаетесь, локацией, ценами.

Вторая — карусель с примерами работ, живыми фото и описанием услуг.

Третья — короткое видео, которое помогает понять, подходит ли вам специалист.

В постах — цены, ссылки, примеры работ — всё для быстрого выбора.

Проект помогает мастерам найти свою аудиторию, а жителям Остина — качественные услуги, к которым они привыкли в своих странах.

“Мастера Остина” — мультикультурный проект, где говорят на вашем языке, поддерживают друг друга и рассказывают не только о мастерах, но и о городских событиях, локальных комьюнити и возможностях для нетворкинга. Присоединяйтесь, чтобы найти «своих» в новом городе!



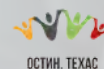
Журналисты и Редакторы:

Ольга Овчаренко
Наталия Остапенко
Елизавета Рыбина

Издатель:

Дмитрий Овчаренко

РУССКИЙ
КУЛЬТУРНЫЙ
ЦЕНТР



ОСТИН, ТЕХАС

НАШ САЙТ



YOUTUBE КАНАЛ



НАШИ НОВОСТИ В TELEGRAM



НАША СТРАНИЧКА В FACEBOOK



САМАЯ БОЛЬШАЯ ГРУППА FB
РУССКОЯЗЫЧНЫХ В ОСТИНЕ



ВСЕ ВЫПУСКИ ЖУРНАЛА
РУССКИЙ ОСТИН



БИБЛИОТЕКА КНИГ
НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ



НАШ INSTAGRAM



ЗАПИСЬ В ЛАГЕРЬ

