

Северная Звезда

№307 МАЙ / MAY #307

North STAR

РЕКЛАМНОЕ ОБОЗРЕНИЕ WWW.ZERKALOMN.COM

CHANGE SERVICE REQUESTED

**Вечная память погибшим бойцам!
Слава Великой Победе!
Почёт ветеранам во все времена!
И пусть будет МИР на планете!**

9 мая 1941-1945

**САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ
БИЛЕТЫ**

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

**Gabriel
Travel**

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН

1-888-505-4196

**НОВЫЙ БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ
AVSHERON PALACE BANQUET HALL**

Стр. 12 **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

Join our team!
ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К НАШЕЙ КОМАНДЕ!

Sholom is hiring!

- Full time/Part time
Полная ставка/Полставки
- All Shifts/Competitive Wage
ГИБКИЙ ГРАФИК/ХОРОШАЯ ЗАРПЛАТА
- PT/FT Benefits
Льготы на полную ставку и на половину ставки
- We are willing to train!
Мы готовы научить!
- St. Louis Park & St. Paul
Работать в Сент-Луис Парке или в Сент-Поле
- Tuition Reimbursement
Возмещение за обучение

Join Our Team

Start a career with Sholom that fits your life,
inspires your best and moves you forward.

Sholom
A leading senior housing and healthcare service organizations in the Twin Cities

sholom
sholom.com

Apply online at sholom.com/careers

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

ЗАКОН О СНИЖЕНИИ НАЛОГОВ ДЛЯ ГРАЖДАН С НИЗКИМ И СРЕДНИМ УРОВНЕМ ДОХОДА ПРИНЯТ ПАЛАТОЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ

Палата представителей штата Миннесота приняла налоговый законопроект, который является крупной победой Демократической партии. Закон предусматривает снижение налогов и льготы примерно на 3 миллиарда долларов для жителей Миннесоты с низким и средним уровнем дохода. 300-страничный законопроект включает в себя чеки на скидку, льготы по налогу на имущество, экономию на налогах на социальное обеспечение и кредиты. Сторонники законопроекта говорят, что это «крупнейшее снижение налогов в истории штата». «Бюджет Палаты представителей Демократической партии инвестирует в миннесотцев в области образования, здравоохранения и безопасности жизни, - заявила спикер Палаты представитель Мелисса Хортман. - Мы предлагаем сделать налоговый кодекс более справедливым и прогрессивным, чтобы обеспечить устойчивую финансовую поддержку для миннесотцев с небольшим уровнем доходов». Республиканцы настаивают на полной отмене государственного налога на социальное обеспечение. Однако демократы против этой меры, и в новый закон она не вошла.



“У нас профицит бюджета в 17,5 миллиардов долларов, и он должен быть возвращен жителям Миннесоты. Мы должны поступить правильно с излишком денег, который мы получаем от граждан в виде налогов. К сожалению, демократы проигнорировали наше предложение отменить налог на социальное обеспечение», - заявила лидер меньшинства республиканцев в Палате представителей Лиза Демут. Кроме того, согласно новому законопроекту, грядет новое повышение налогов для самых богатых жителей Миннесоты. План Сената согласован, но не полностью. Обе палаты уладят свои разногласия до окончания сессии примерно через три недели.

Продолжение на стр. 2

MODERN DAY DENTAL

OUR SERVICES

- General Dentistry**
- Restorative Dentistry**
- Cosmetic Dentistry**
- Implant Dentistry**
- Invisalign**
- Pediatric Dentistry**

Мы гордимся тем, что называем Eden Prairie своим домом, и с радостью предоставляем стоматологические услуги самого высокого качества, которые может предложить Eden Prairie. В Modern Day Dental мы будем рады помочь с любыми стоматологическими вопросами.

**Dr. Shaun Rizzo, DDS
Dr. Sophia Rizzo, DDS
(говорим по-русски)**

952-257-7255
info@md-dental.com

Перенос со стр. 1

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

СЕНАТ МИННЕСОТЫ ПРИНЯЛ ЗАКОН О ВВЕДЕНИИ ОПЛАЧИВАЕМЫХ СЕМЕЙНЫХ ОТПУСКОВ И ОТПУСКОВ ПО БОЛЕЗНИ

Законопроект, который был принят Палатой представителей штата Миннесота на прошлой неделе, предоставит работникам до 12 недель оплачиваемого отпуска по семейным обстоятельствам и еще до 12 недель оплачиваемого отпуска по болезни.



Все сенаторы-республиканцы выступили против этой меры.

Законопроект позволит жителям Миннесоты взять оплачиваемый отпуск, не жертвуя зарплатой. Сейчас граждане не могут себе это позволить.

Противники закона считают, что он требует слишком больших затрат, которые лягут бременем на владельцев малого бизнеса.

В настоящее время закон пока не подписан губернатором.

УЧЕНИК ПРИНЕС ЗАРЯЖЕННЫЙ ПИСТОЛЕТ В ШКОЛУ В МАНКАТО УЭСТ

Учащийся средней школы в Манкато Уэст принес с собой на уроки заряженный пистолет. Сообщается, что в среду, 3 мая, около 10 часов утра администрация школы сообщила в полицию о том, что один из студентов имеет при себе огнестрельное оружие. Наряд полиции тут же выехал по адресу школы. Согласно показаниям одноклассников, подросток не



высказывал никаких угроз. По прибытии полиции он был взят под стражу, никто не пострадал.

Пол Питерсон, суперинтендант государственных школ района Манкато, отметил быструю реакцию администрации школы: “В таких случаях действительно важно, чтобы школьный персонал действовал незамедлительно. В этот раз о пистолете узнали другие ученики и сразу же сообщили учителю. Возможно, это помогло избежать трагедии”.

В настоящее время 16-летний подросток содержится в следственном изоляторе для несовершеннолетних. Ему грозит обвинение в хранении огнестрельного оружия на территории школы, что является уголовным преступлением.

США занимают первое место в мире по массовым убийствам в учебных заведениях.

Согласно статистике, с начала учебного года в американских школах стреляют в среднем раз в неделю.

СТАРЕЙШАЯ ЖИТЕЛЬНИЦА МИННЕСОТЫ ОТПРАЗДНОВАЛА 112-ЛЕТИЕ

Лириан Моран, старейшая из ныне живущих жителей Миннесоты, отпраздновала очередной день рождения. Недавно ей исполнилось сто двенадцать лет. На местном телевизионном канале вышел репортаж



о долгожительнице. Лириан выросла в Мэддоке, Северная Дакота, но сейчас живет ближе к родственникам в Мурхеде. Выросла она на ферме и, повзрослев, работала в универмаге. Среди сослуживцев она слыла мастерицей на все руки, отзывчивой и доброй. Двери ее дома всегда были открыты для всех – каждый проходивший мимо почтальон, знакомый, сосед заходил к Лириан на чашечку кофе, потому что все знали, что к кофе будет подана отменная домашняя выпечка.

Близкие рассказывают, что день рождения Лириан был в марте, но накануне празднования она второй раз заболела ковидом, поэтому чествование именинницы пришлось отложить на два месяца.

Родственники сообщили журналистам, что долгожительница не принимает никаких лекарств, полагаясь исключительно на свои хорошие гены. К слову о генах: мать Лириан умерла всего за несколько месяцев до своего 100-летия, а бабушке было 103 года.

На вопрос, в чем секрет ее долголетия, Лириан отвечает: “Просто продолжайте дышать”.

ДЕБАТЫ О СТРОИТЕЛЬСТВЕ ГРАНДИОЗНОГО АКВАПАРКА В MALL OF AMERICA ПРОДОЛЖАЮТСЯ

Торговый центр Mall of America и город Блумингтон «по-прежнему заинтересованы» в реализации планов по строительству крупного аквапарка, несмотря на то, что проект в настоящее время приостановлен. Напомним, обсуждение проекта началось пять лет назад. На днях торговый центр представил публике фотографии будущего крытого аквапарка, который станет самым большим в стране.

“Долгое время проектные чертежи хранились в се-



крете, но мы решили показать их жителям нашего штата”, - сказал Крис Грап, вице-президент Mall of America.

Напомним, в 2018 году городской совет Блумингтона и портовое управление начали работу над этим грандиозным проектом. С тех пор появилось несколько идей о том, как профинансировать проект, который сейчас оценивается в 345 миллионов долларов.

В настоящее время реализация проекта приостановлена из-за проблем, связанных с повышением процентных ставок и увеличением стоимости строительства. “Торговый центр Mall of America, город Блумингтон и администрация порта Блумингтон по-прежнему заинтересованы в продвижении проекта и продолжают обсуждать пути его реализации”, - говорится в пресс-релизе торгового центра.

Аквапарк будет расположен недалеко от северного входа в Mall (сейчас это парковка между Nordstrom и Sears) и будет называться Mystery Cove (“Таинственная бухта”), его общая площадь составит 320 тысяч квадратных футов. Концепция аквапарка, которая и определяет дизайн проекта, это история о таинственном острове, где исчез самолет и сел на мель огромный корабль. Разработчики проекта внедряют игры, головоломки и лабиринты в парке, чтобы детям было интересно возвращаться сюда вновь и вновь.

Огромный бассейн с искусственными волнами будет включать детскую зону, большие горки, башни, участки для больших плотов (куда можно забраться всей семьей или большой группой друзей) и аттракционы.

“Мы действительно спроектировали это как тематический парк с водными аттракционами и развлечениями, - рассказывает дизайнер Грап. - Mystery Cove будет построен по стандартам мирового класса и привлечет сотни тысяч путешественников из других штатов и стран”.

Triple 5, владельцы торгового центра Mall of America, уже имеют опыт подобного строительства: подобный аквапарк возведен в торговом центре West Edmonton в Канаде.

По оценкам города Блумингтон, Mystery Cove сможет привлечь миллион посетителей каждый год.

Гостиничный бизнес - крупнейшая отрасль в Блумингтоне, приносящая более 20% доходов города.

Власти города заявили, что, по их мнению, Mystery Cove пополнит список развлечений в Блумингтоне и создаст новый спрос на гостиничные номера.

В настоящее время сроки начала реализации проекта не определены.

Однако дизайнеры Mystery Cove уверены, что ждать осталось недолго.

Срок строительства аквапарка займет 27-30 месяцев.

НОВЫЙ РЕСТОРАН MAISON MARGAUX ПРИВНЕСЕТ РОМАНТИКУ ПАРИЖА ДЕВЯТНАДЦАТОГО ВЕКА В ТРЕНДОВЫЙ РАЙОН NORTH LOOP

Долгожданное открытие ресторана в стиле “Мулен Руж” от известного шеф-повара и ресторатора Дэвида Фимы состоится 12 мая.

Ресторан Maison Margaux оформлен в стиле традиционного французского ресторана, и хотя в интерьере чувствуются нотки модерна, ресторан стремится передать дух Прекрасной эпохи, - эпохи, когда культура и искусство, от живописи экспрессионистов до ярких кабаре, процветали в Париже.

В меню представлены традиционные блюда французского ресторана со средиземноморскими нотами. Французский луковый суп, стейк по-французски и каре ягненка, подаваемые с дижонским коньяком «бер блан», создадут, по замыслу владельца, атмос-





Maison Margaux – один из серии долгожданных ресторанов в модном районе Миннеаполиса North Loop.

Недалеко на этой же улице находится здание бывшего фермерского дома Bachelor, где шеф-повар Дэниель Прадо подает посетителям аргентинский стейкхаус; чуть далее, в строящемся отеле West, откроется ресторан шеф-повара Тима Макки, оформленный в баскском стиле. Известный и любимый миннесотцами за великолепную кухню и отменные коктейли “Spoon and Stable” шеф-повара Гэвина Кейсена также находится всего в нескольких шагах отсюда.

Открытие ресторана Maison Margaux состоится 12 мая.

феру того времени. Писсаладьер, блюдо из лепешек с юга Франции, подается с анчоусами и кармелизированным луком; баскский пиперад, приправленный перцем Эспелетт, подается с закваской и тунцом. В меню также представлены лягушачьи лапки по-провансальски, - пожалуй, одно из самых типичных французских блюд.

Бар на цокольном этаже предлагает бургеры и яйца с начинкой из лобстера. Тематика «Мулен Руж» наиболее проглядывается именно в подвальном помещении, которое обтянуто красным бархатом. В то время как на верхнем этаже изысканный интерьер удовлетворит самых взыскательных посетителей.

В погребах нового ресторана представлена обширная коллекция французских вин. Да, Maison Margaux делает акцент на французских винах — ресторатор Фима коллекционирует их уже более 45 лет, и в его личном погребе хранится 10 тысяч бутылок. Maison Margaux предлагает более 860 наименований вин, из которых 35 подаются в бокалах, а в штате работают три сомелье. Один из винных погребов Maison Margaux имеет интересную историю: сейчас он огорожен камнями, но когда-то был туннелем к Миссисипи, по которому рыбаки доставляли дневной улов в здание в те времена, когда здание Ribnick Furs функционировало как рыболовецкий завод.

ХОТИТЕ УЗНАТЬ

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ?

ЗАХОДИТЕ НА РУССКОЯЗЫЧНЫЙ

ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ

www.zerkalomn.com

УКРАИНА

УКРАИНА ВПЕРВЫЕ ПОЛУЧИЛА ОТ ЗАПАДА КРЫЛАТЫЕ РАКЕТЫ ДАЛЬНОГО РАДИУСА ДЕЙСТВИЯ



Украина впервые получила от Запада крылатые ракеты, способные поражать цели на дистанциях больше 200 километров, сообщил со ссылкой на неназванные источники канал CNN.

По данным CNN, Киев получил от Великобритании крылатые ракеты Storm Shadow.

До сих пор украинская армия получала от Запада вооружение, способное атаковать цели на дистанции до 80 километров, напоминает CNN.

Украина требовала от союзников поставок дальнебойных ракетных комплексов на протяжении всего конфликта, но получала отказы.

США и другие союзники по НАТО, воздерживались от поставки вооружений, способных поражать цели в глубине российской территории.

По свидетельству CNN, ракеты Storm Shadow способны поражать цели в российском тылу.

В США ЗАЯВИЛИ О НАЧАЛЕ «ФОРМИРУЮЩИХ» ОПЕРАЦИЙ ВСУ



ВСУ начали проводить «формирующие» операции накануне ожидаемого контрнаступления, передаёт телеканал CNN со ссылкой на двух высокопоставленных западных военных и чиновника.

По их словам, эти операции включают в себя нанесение ударов по складам оружия, командным центрам, бронетанковым и артиллерийским системам.

Они направлены на подготовку плацдарма для наступательных действий, подобная тактика является стандартной и применяется перед крупными комбинированными маневрами, отметили источники.

В США СООБЩИЛИ О ПЛАНАХ ПЕРЕДАТЬ УКРАИНЕ F-16

Вашингтон с союзниками планируют передать Киеву американские истребители F-16, но через третьи страны. Об этом 19 мая сообщил телеканал NBC, ссылаясь на высокопоставленного неназванного чиновника.

NBC: США передадут Украине истребители F-16 через третьи страны. Он сказал журналистам, что постав-



ки F-16 хотят провести, чтобы это не выглядело, как непосредственное участие США. Сроки, когда на Украину отправят истребители, пока неизвестны, но точно, что их не получится использовать в контрнаступлении, о котором последние два месяца говорят в Киеве.

По данным чиновника, США и союзники собираются в ближайшие месяцы решить, сколько поставят боевых самолетов, когда, а также, кто их будет передавать.

«Обсуждения об улучшении ВВС Украины отражают нашу долгосрочную приверженность самообороне Украины», — добавил чиновник.

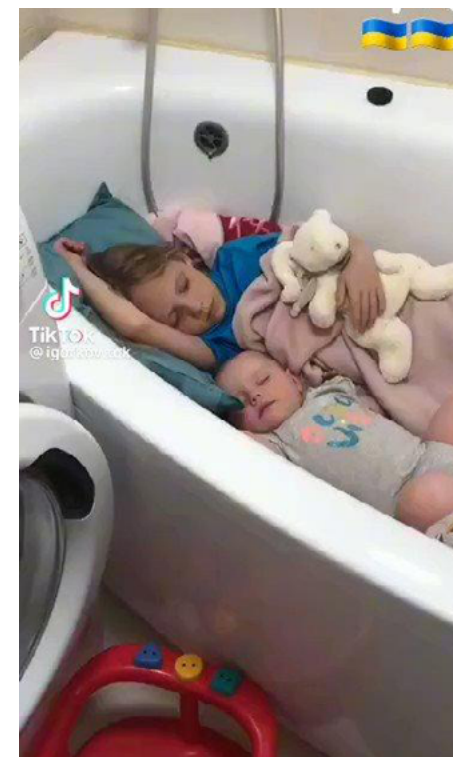
Ранее в США сообщили, о планах Белого дома послать сигнал союзникам, что им разрешается передавать ВСУ F-16.

О согласии обучать пилотов ВСУ управлению военными самолетами западных образцов заявили Великобритания, Польша и Бельгия. При этом во всех этих странах сообщили, что не готовы поставлять свои истребители Украине.

Как заявил представитель командования Воздушных сил ВСУ Юрий Игнат,

время обучения украинских пилотов управлять американскими истребителями составит около четырех месяцев. После того, как два пилота, имеющие большой опыт полетов, прошли тесты на готовность управлять F-16, стало ясно, что процесс не будет быстрым.

УКРАИНСКИЕ ДЕТИ ПРЯЧУТСЯ В ВАННЕ ВО ВРЕМЯ РОССИЙСКОЙ РАКЕТНОЙ АТАКИ.



20 мая в сеть попали кадры, как украинские дети прячутся в ванной во время воздушной тревоги.

KtoTam.us

Подключайтесь к Telegram-каналу NashDom.US

США НАЧИНАЮТ ПЕРЕДАЧУ КОНФИСКОВАННЫХ РОССИЙСКИХ АКТИВОВ НА НУЖДЫ УКРАИНЫ

Генпрокурор Меррик Гарланд заявил, что санкционировал перевод конфискованных активов российского олигарха Константина Малофеева для использования в Украине.



Генпрокурор Меррик Гарланд заявил в среду, 10 мая, что США начинают передачу конфискованных российских активов на нужды Украины.

Напомним, что в прошлом году Министерство юстиции предъявило российскому олигарху Константину Малофееву обвинения в нарушении санкций, введенных против России после начала полномасштабного российского вторжения в Украину, заявив, что он обеспечивал финансирование россиян, продвигающих сепаратизм в Крыму.

Гарланд также объявил об «аресте миллионов долларов на счету в американском финансовом учреждении, который был использован в ходе нарушения санкций Малофеевым». В феврале Гарланд заявил, что санк-

ционировал перевод этих денег для использования в Украине.

«Хотя это первый перевод Соединенными Штатами конфискованных российских средств на восстановление Украины, он не будет последним», – подчеркнул глава Минюста.

МИГРАНТАМ, ПЕРЕСЕКШИМ ГРАНИЦУ МЕЖДУ МЕКСИКОЙ И США НЕЗАКОННО, НЕ БУДЕТ ПРЕДОСТАВЛЯТЬСЯ УБЕЖИЩЕ

На этой неделе заканчивается действие ограничений на въезд, введенных в связи с пандемией COVID-19, что привело к скоплению большого количества мигрантов на границе с Мексикой.



В среду, 10 мая, США ввели в действие новое постановление, согласно которому большинству мигрантов, незаконно пересекающих американо-мексиканскую границу, будет отказано в предоставлении убежища.

Напомним, что на этой неделе заканчивается действие ограничений на

въезд, введенных в связи с пандемией COVID-19.

Постановление создает новые правила для прибывающих на границу мигрантов, которые не имеют права на убежище, если они прибыли транзитом через другие страны, не попросив сначала убежища в этих государствах, или если они не использовали законные пути для въезда в США.

Министр национальной безопасности Алехандро Майоркас заявил, что новые правила будут означать более суровые последствия для тех, кто нелегально пересекает границу. Если им не будет предоставлено убежище, то их могут депортировать и запретить им въезд в США на пять лет.

В понедельник и во вторник границу пересекли более 10 тысяч мигрантов, сообщил глава профсоюза агентов пограничного патруля Брэндон Джадд.

БАЙДЕН ПОДПИШЕТ СОГЛАШЕНИЕ О ВОЕННОМ СОТРУДНИЧЕСТВЕ С ПАПУА-НОВОЙ ГВИНЕЕЙ

Подписание состоится на фоне растущей озабоченности в связи с напряженностью вокруг Тайваня.

Президент Джо Байден подпишет соглашение о военном сотрудничестве с Папуа-Новой Гвинеей, сообщил министр иностранных дел этого островного государства Джастин Ткаченко. Как свидетельствуют представленные Конгрессу документы Госдепартамента, Папуа-Новая Гвинея, самая густонаселенная страна южной части Тихо-

го океана, также получит удвоенную помощь США в целях развития в размере 32 миллионов долларов, включая 25 миллионов долларов на решение проблемы климатических изменений. Подписание соответствующих документов состоится на фоне растущей озабоченности в связи с напряженностью вокруг Тайваня.



Китай уже давно осуществляет инфраструктурные проекты в регионе и в прошлом году заключил договор о безопасности с Соломоновыми островами, затем объявили мораторий на вход кораблей береговой охраны США в свои воды.

Байден посетит столицу Папуа-Новой Гвинеи Порт-Морсби 22 мая по пути на саммит США, Японии, Индии и Австралии в Сиднее, подтвердил в среду Белый дом. Там президент встретится с лидерами 18 тихоокеанских островных государств.

Министр иностранных дел Папуа-Новой Гвинеи Джастин Ткаченко сообщил агентству Reuters, что подготовка соглашения, которое подпишет Байден, была завершена на прошлой неделе. По словам Ткаченко, также будет подписано отдельное соглашение, позволяющее Береговой охране США патрулировать экономическую зону Папуа-Новой Гвинеи и осуществлять спутниковое наблюдение.

ГОСДЕПАРТАМЕНТ ОТКЛОНИЛ ЗАПРОС КОНГРЕССА О ПРЕДОСТАВЛЕНИИ ОТЧЕТА ПО ВЫВОДУ ВОЙСК ИЗ АФГАНИСТАНА

Конгрессмен Майкл Маккол ранее призвал госсекретаря Блинкена опубликовать отчет о выводе войск в августе 2021 года.

Госдепартамент США заявил, что он не будет выполнять просьбу американских законодателей о предоставлении полного отчета администрации Джо Байдена по выводу американских войск из Афганистана.



«Прискорбно, что, несмотря на секретный брифинг по сообщению, переданному по каналу для выражения мнений несогласных дипломатов, и предоставление письменного резюме, комитет Палаты представителей по международным делам продолжает предпринимать эти ненужные и непродуктивные действия», – заявил журналистам первый заместитель представителя Госдепартамента Ведант Патель.

«Тем не менее, мы будем и дальше отвечать на соответствующие запросы

Trusted Choice
MN Independent Insurance Agents & Brokers Association

CITY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

Сергей Кенигсберг
Agent

612 310-7739 - CELL

763 582-1888 - OFFICE

763 582-1887 - FAX

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ВСЕМ ВИДАМ СТРАХОВОК

• AUTO

• HOME

• COMMERCIAL

• ANNUITY

• LIFE

• Disability Income

• TRAVEL

AGENCY LICENSE STATE: MN | FL | TX | NC | WI

3030 HARBOR LN. N. SUITE 205 • PLYMOUTH, MN 55447 • SERGEY@CITYINSURANCEMN.COM

INSURANCE UNDERWRITING BY AUTO CLUB INSURANCE OR MEMBER SELECT INSURANCE COMPANY

и предоставлять Конгрессу информацию, необходимую для выполнения его работы, защищая при этом возможности сотрудников Госдепартамента выполнять свою работу», – добавил он.

Председатель комитета Палаты представителей по международным делам Майкл Маккол в апреле призвал госсекретаря Энтони Блинкена опубликовать отчет о хаотичном выводе американских войск из Афганистана в августе 2021 года.

«Есть большой общественный интерес в том, чтобы Госдепартамент поделился результатами проведенного анализа в максимально возможной степени», – написал Маккол, отметив, что значительная часть отчета помечена как «чувствительная, но несекретная» или «несекретная».

ПЕРЕГОВОРЫ БАЙДЕНА С ЛИДЕРАМИ КОНГРЕССА ПО ПОТОЛКУ ГОСДОЛГА ЗАВЕРШИЛИСЬ БЕЗРЕЗУЛЬТАТНО

При этом президент выразил оптимизм, что соглашение, в конечном итоге, будет достигнуто.

После напряженной встречи с президентом Джо Байденом, посвященной потолку госдолга, лидеры Конгресса покинули Белый дом разочарованными, так и не придя к какому-либо решению.



Байден попытался снизить нервность в глобальных финансовых кругах, заявив, что, по его мнению, встреча была «продуктивной», и группа встретится снова в пятницу, в то время как США столкнулись с перспективой первого в истории страны дефолта по своим финансовым обязательствам.

Во вторник Байден встретился с республиканским спикером Палаты представителей Кевином Маккарти, лидером республиканского меньшинства в Сенате Митчем Макконнеллом, лидером демократов в Палате представителей Хакимом Джеффрисом и лидером демократического большинства в Сенате Чаком Шумером.

На встрече обсуждались меры, которые необходимо предпринять, чтобы правительство могло занимать дополнительные деньги для оплаты уже принятых на себя расходов.

Позднее Байден выразил оптимизм по поводу будущего соглашения. Однако он повторил, что будет настаивать на том, чтобы Конгресс повысил потолок госдолга.

«В ходе нашей встречи я четко дал понять, что дефолт – это не вариант, – сказал он. – Я повторял это снова и снова. Америка – это не страна-неплательщик».

Республиканцы выставляют в качестве условия для повышения потолка госдолга сокращение расходов федерального правительства.

Со своей стороны Байден настаивает на том, что Конгресс обязан оплачи-

вать свои счета и что эти два вопроса должны рассматриваться отдельно. Стороны обвиняют друг друга в сложившейся тупиковой ситуации, и Байден сказал, что «дефолт станет катастрофой».

«Все участники встречи понимали, к чему может привести дефолт: наша экономика впадет в значительную рецессию, пенсионные счета будут опустошены, стоимость заимствования вырастет, – сказал Байден. – Согласно [рейтинговому агентству] Moody's, около 8 миллионов американцев потеряют работу, а наша международная репутация будет серьезно подпорчена».

Однако Маккарти покинул встречу, явно разочарованный тем, что никакого прогресса достигнуто не было.

«Я не увидел никаких подвижек, – сказал он. – Я много раз спрашивал: есть ли какие-то места, где мы можем сэкономить? И президент мне их не назвал».

Однако Макконнелл попытался заверить американцев, что США будут и дальше платить по долгам.

«Соединенные Штаты не объявят дефолт, – сказал он. – Такого никогда не было и не будет».

На прошлой неделе министр финансов Джанет Йеллен заявила, что даже с учетом «чрезвычайных мер», которые ее ведомство предпринимает, чтобы оплачивать счета правительства, оно может лишиться этой возможности уже 1 июня.

Ранее в тот же день Белый дом предупредил, что дефолт США по своим долгам станет «подарком» противникам, включая Китай и Россию, и приведет к рецессии, последствия которой ощутит на себе вся мировая экономика.

«Дефолт создаст глобальную неопределенность по поводу ценности доллара США, американских институтов и руководства», – заявила пресс-секретарь Белого дома Карин Жан-Пьер.

КОМИТЕТ ПАЛАТЫ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ США: СЕМЬЯ БАЙДЕНА ПОЛУЧИЛА МИЛЛИОНЫ ДОЛЛАРОВ ИЗ-ЗА РУБЕЖА

Расследование комитета палаты представителей США установило, что семья президента Джо Байдена получила более \$10 млн из зарубежных источников, в том числе из Китая. Конгрессмены при этом не считают эти доходы законными.



Об этом сообщил во время брифинга председатель комитета Джеймс Комер.

«Банковские записи показывают, что семья Байдена и связанные с ними лица получили более \$10 млн от иностранных граждан и их компаний. Часть этих средств поступила от китайской компании на счета компании Хантера Байдена», – сказал он.

По данным группы, которая занималась расследованием, деньги поступали девяти членам семьи Байдена. Их доверенные лица при этом создали сложную и подозрительную сеть более чем из 20 компаний, отметили конгрессмены.

Комер допустил, что это, возможно, является «самой коррупционной схемой в американской политике».

«Если хотя бы какие-то из этих обвинений подтвердятся, кто-то по фамилии Байден должен быть обвинен, предан суду и, возможно, немного посидеть в тюрьме», – цитируют СМИ слова одной из членов комитета на брифинге.

В марте американский комитет по надзору и подотчетности палаты представителей США сообщил, что нашёл доказательства получения членами семьи Байдена денег от китайской компании.

После этого комитет запросил повестками у крупнейших американских банков финансовые счета семьи американского президента.

ТРАМП ЗАЯВИЛ, ЧТО ПОМИЛУЕТ УЧАСТНИКОВ БЕСПОРЯДКОВ У КАПИТОЛИЯ В СЛУЧАЕ ПОБЕДЫ НА ВЫБОРАХ

Бывший президент США Дональд Трамп заявил, что намерен помиловать многих из осужденных участников беспорядков у здания Капитолия 6 января 2021 года в случае победы на выборах 2024 года.

«Я намерен помиловать многих из них... это будет значительная их часть», – ответил он на вопрос о намерении помиловать осужденных участников беспорядков у здания Капитолия 6 января 2021 года в ходе своего интервью, трансляцию которого ведет телеканал CNN.

Трамп добавил, что участники беспорядков «живут в аду», а в Вашингтоне и Нью-Йорке «справедливый суд» невозможен.

СУД ПРИЗНАЛ ТРАМПА ВИНОВНЫМ В СЕКСУАЛЬНЫХ ДОМОГАТЕЛЬСТВАХ И ОБЯЗАЛ ВЫПЛАТИТЬ 5 МЛН ДОЛЛАРОВ

Суд присяжных в Нью-Йорке признал экс-президента США Дональда Трампа виновным по делу о попытке изнасилования журналистки и писательницы Джин Кэрролл.

Об этом сообщает телеканал CNN. Присяжные решили, что политик домогался Кэрролл весной 1996 года, однако не совершал изнасилования, в котором его обвинили.

Суд предписал Трампу выплатить компенсацию в размере двух миллионов долларов для возмещения ущерба за домогательства в рамках урегулирования гражданского иска. Кроме того, политику придется перевести еще 3 миллиона долларов за клевету в отношении Кэрролл и ущерб ее репутации. Трамп называл ложью обвинения в изнасиловании писательницы Джейн Кэрролл. «Я говорю это с большим уважением – она не мой тип», – отвечал он.

Ранее еще одна женщина обвини-

ла Трампа в изнасиловании. С таким заявлением выступила 81-летняя предпринимательница Джессика Лидс. В 2016 году 11 женщин обвинили Трампа в сексуальных домогательствах. Политик назвал обвинения сфабрированными в интересах его соперницы на президентских выборах, кандидата от Демократической партии Хиллари Клинтон.

NYР: «СМЕРТЬ С КОСОЙ» НА КОРОНАЦИИ КАРЛА III ОКАЗАЛАСЬ ЦЕРКОВНЫМ СЛУЖИТЕЛЕМ

Стала известна личность фигуры, мелькнувшей в ходе прямой трансляции коронации британского монарха Карла III и выглядящей как смерть с косой.



Об этом пишет издание New York Post. Фигурой, как удалось выяснить журналистам NYР, оказался служитель церкви, который помогает в проведении служб и иногда несет жезл перед епископом или священником.

На кадрах трансляции из Вестминстерского аббатства видно, что в распалнутом дверном проеме одного из залов, куда за мгновение до этого вошли солдаты почетного караула, на пару секунд появляется силуэт в капюшоне и темном плаще, с длинным предметом в руках, напоминающим косу.

Коронация британского короля Карла III и его супруги – королевы-консорты Камиллы прошла в субботу, 6 мая. На церемонии присутствовали более двух тысяч гостей.

НЕ МЕНЕЕ 64 ЧЕЛОВЕК БЫЛИ ЗАДЕРЖАНЫ В ЛОНДОНЕ ВО ВРЕМЯ КОРОНАЦИИ КАРЛА III

Полиция Лондона привела цифры задержанных во время коронации Карла III в субботу. Таких было, по их данным, не менее 64 человек.

Ранее сообщалось лишь о 50 нарушителях порядка.

В специальном заявлении, размещен-



ном на сайте полиции, говорится, что «в рамках действий полиции в центральном Лондоне во время коронации были осуществлены 64 задержания в субботу, 6 мая, за разные нарушения». Среди них – «нарушения общественного порядка и сговор с целью нарушения порядка».

Многие из задержанных после профилактических бесед были отпущены

Продолжение на стр. 6

под залог, но четверых будут судить и уже назначены даты судебных заседаний. Об этом пишет РИА Новости. Напомним, что в субботу британский монарх Карл III был официально коронован в Вестминстерском аббатстве. Коронацию омрачили протесты антимонархистов: среди задержанных были активисты движений Republic и Just Stop Oil. Как сообщила британская Guardian, не менее двух тысяч противников монархии собрались на Трафальгарской площади.

ВО ФРАНЦИИ 50 СИЛОВИКОВ ЗАДЕЙСТВОВАЛИ ДЛЯ ЭВАКУАЦИИ ИЗ ДОМА ЖЕНЩИНЫ ВЕСОМ 400 КИЛОГРАММОВ

Эвакуация тучной женщины из ее дома мобилизовала значительные и беспрецедентные ресурсы в среду, 10 мая, в городе Стен во Франции, где усердно работали около сорока пожарных, сообщили Le Figaro в префектуре Мааса.

Женщину пришлось эвакуировать для оказания неотложной медицинской помощи.

- Эвакуация такого рода и такого уровня сложности никогда не происходила во Франции, - сообщил телеканалу France 3 Бернар Буркель, директор канцелярии префекта Мааса. По данным местных СМИ, женщина весит 391 килограмм.

Помимо медсестер и врачей к операции привлекли 10 жандармов и 40 пожарных, в том числе из подразделения, которое обычно применяется на спасательных операциях в опасных условиях (ГРИМП). Специально из Бельгии прибыла бариатрическая скорая помощь, оборудованная для людей с крайне большим весом. Женщина, прожившая в городе более 20 лет, до

сих пор отказывалась от лечения. Операция по эвакуации была запланирована несколько месяцев назад и проводилась по согласованию со многими сторонами, - такими, как врачи специализированного центра по борьбе с ожирением, центра домашней госпитализации и другими, согласно пресс-релизу префектуры.

Потребовалось снести множество перегородок в квартире этой женщины и вырезать пол, чтобы эвакуировать ее через окно на первом этаже. Доступ к некоторым улицам вокруг места эвакуации был запрещен в течение части дня.

- Эвакуация проходила с 13.30 до 14.30, - сообщили в префектуре Мааса. - Пациентку благополучно поместили в машину скорой помощи, а затем доставили в отделение неотложной помощи Нэнси, где она была госпитализирована в конце дня.

Подобная операция уже проводилась, в декабре 2020 года в Перпиньяне, напоминает France 3. 50-летнего мужчину, вес которого "приблизился к 300 килограммам", пришлось эвакуировать из его квартиры с помощью крана. Эта госпитализация спасла ему жизнь.

ВО ФРАНЦИИ СВЫШЕ ДВУХ МИЛЛИОНОВ ЧЕЛОВЕК УЧАСТВОВАЛИ В ПЕРВОМАЙСКИХ МАНИФЕСТАЦИЯХ

Ведущие профцентры Франции обещали, что День труда станет беспрецедентным событием. И не ошиблись.

Как сообщили во Всеобщей конфедерации труда (ВКТ), одном из организаторов протестных акций против пенсионной реформы, в первомайских манифестациях, прошедших по всей стране, приняли участие свыше 2 млн человек. Правда, как это было и раньше, в министерстве внутренних дел Франции назвали цифру в два раза с лишним меньшую - 782 тысячи. В любом случае это на порядок больше, чем в прошлые годы на традиционных весенних демонстрациях.

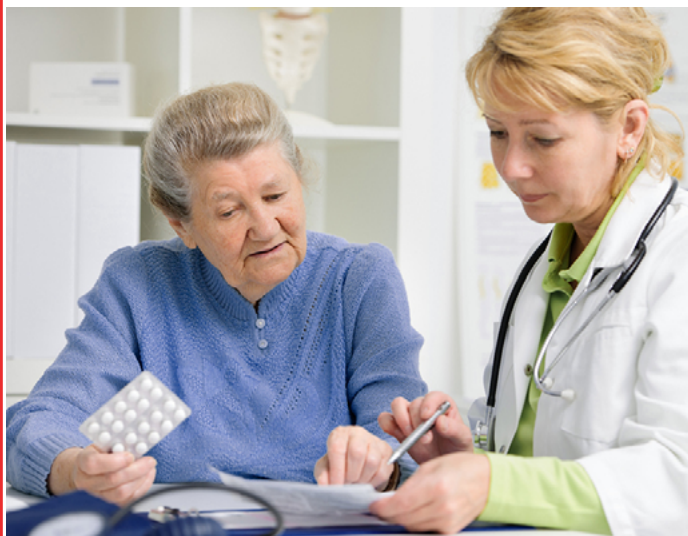
"Нынешний Первомай стал одним из самых мощных событий в социальной жизни Франции", - заявила по этому поводу генеральный секретарь ВКТ Софи Бине. В свою очередь Лоран Берже, лидер другого профцентра - Всеобщей демократической конфедерации труда (ФДКТ), подчеркнул, что «трудящиеся с новой силой дали четкий ответ на пенсионную реформу - она для них неприемлема».

Массовые манифестации состоялись во многих городах Франции, и далеко не все прошли мирно.

Так, в Париже, где первомайское шествие собрало, опять-таки по данным организаторов, 550 тысяч человек, стычки с полицией начались вскоре после того, как колонны демонстрантов во второй половине дня взяли курс на площадь Нации, что расположена на востоке столицы.

Наиболее агрессивно настроенные манифестанты, а среди них оказалось немало личностей в черных одеждах из леворадикальных группировок, а также «желтые жилеты», стали поджигать мусорные баки, громить городскую мебель, витрины магазинов, банковских отделений.

LIFE/MN MEDICAL CLINIC, PA



РУССКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

Тел.: 952-933-8900

Fax: 952-945-9536

www.lifemedical.us

4201 Excelsior Boulevard
St. Louis Park, MN 55416

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

ТЕРАПЕВТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ
АМБУЛАТОРНАЯ ХИРУРГИЯ
MEDICAL CANNABIS CERTIFICATION
ПРИВИЛЕГИИ В БОЛЬНИЦАХ
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ:

ХИРОПРАКТОР
ФИЗИОТЕРАПИЯ
ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА
ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ
ЛОГОПЕД

СПЕЦИАЛИСТЫ:

PHYSICAL MEDICINE AND RENAV
RAIN MANAGEMENT
ХИРУРГ
ДИЕТОЛОГ
ДЕРМАТОЛОГ
АЛЛЕРГОЛОГ
ПСИХОЛОГ
ОСТЕОПАТ
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА

НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ
СПИРОМЕТРИЯ
ИНГАЛЯЦИЯ
РЕНТГЕН
ЛАБОРАТОРИЯ
УЗИ ДИАГНОСТИКА
ЭКГ
ОЗОНОТЕРАПИЯ, AROBELLA
ЗАЛ ДЛЯ УПРАЖНЕНИЙ

ЛЕЧЕНИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ / РАБОЧИХ ТРАВМ
ИММИГРАЦИОННЫЕ ОСМОТРЫ • МЕДОСМОТРЫ
ДЛЯ КОММЕРЧЕСКИХ ВОДИТЕЛЕЙ • КООРДИНАТОР
ПО СОЦИАЛЬНЫМ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Наиболее ожесточенные столкновения произошли на подходах к конечной точке марша - площади Нации и на улицах, ведущих к ней. В полицейских летели петарды, фейерверки, камни и все, что попадалось под руку радикально настроенным парням. В ход пошли даже бутылки с зажигательной смесью. Одна из них угодила в полицейского, который получил серьезные ожоги и был в срочном порядке до-

ставлен в больницу. Как позже сообщил министр внутренних дел Жеральд Дарманен, там же с травмами разной степени тяжести оказались еще десять правоохранителей. Правда, и сами полицейские не бездействовали. Они обрушили на манифестантов не только слезоточивый газ и дубинки, но даже пустили в ход два водомета, дабы «охладить их пыл». Причем водометы также пригодились

еще и для того, чтобы потушить крупный пожар: загорелись строительные леса вокруг дома, находящегося на капитальном ремонте, что фасадом выходил на площадь. Только под вечер стражам закона удалось очистить площадь Нации, сильно пострадавшую от бурных столкновений. Нечто подобное происходило также в Лионе, где было сожжено с полдюжи-

ны автомобилей, разгромлены автобусные стоянки, несколько страховых агентств и агентств по недвижимости. В Нанте, что на западе Франции, также было горячо. В итоге там были арестованы три десятка манифестантов. Всего же по стране полицейские задержали около 200 человек.



Capital Realty Group Inc (CRG) a national leading Affordable Housing Company specializing in affordable housing industry across the US; CRG has acquired and/or developed more than \$3 Billion of multifamily property across the country. Today owns a portfolio of over 16,000 apartments in 30 states.
We are seeking to fill 2 positions in the St. Louis Park area

Maintenance Tech \$18 - \$24/ hour.

We are looking for an extremely organized, friendly, and sincere Maintenance Technician to join our team.

Essential Job Functions Include:

- *Respond to resident requests for maintenance and service.
- *Participate in the make-ready of vacant units.
- *Maintain the overall appearance and cleanliness of the community by ensuring that grounds, and common areas are free of debris, trash, graffiti, and other items which affect the appearance of the community.
- *Ensure that apartments are ready for occupancy by performing various and as needed electrical, HVAC, plumbing, carpentry, flooring, appliance repair, and other miscellaneous equipment maintenance and repairs. Make-ready also includes painting the apartment, and overall apartment cleaning or other activities, as necessary.
- *Be available for rotating on-call.
- *Perform other duties as assigned or as necessary.
- *Must be versed in plumbing, electrical, HVAC, painting, sheetrock, flooring, carpentry and appliance repair.**
- *Must be able to work independently with little or no supervision and as part of a team.
- *Must provide excellent customer service with every interaction. *Must have reliable transportation.
- *Must have 3 years of experience.

Janitor / Groundskeeper \$14 - \$ 18/hour

We are looking for an extremely organized, friendly, and sincere Groundskeeper to join our team.

Duties and responsibilities include:

- Physically walks the communities daily to remove litter and other small debris from the grounds
- Cleans and prepares apartments after move-outs for new rental
- Keeps an inventory of cleaning supplies and equipment
- Daily cleaning and trash pickup on the property and common areas.
- Ensures cleanliness in work areas before, after and upon completion
- Assists office staff with any postings of notices to be put on resident doors
- Follows company policies and procedures for all applicable federal and state laws
- Participates in company provided training such as fair housing, safety, non-discrimination, and harassment prevention.
- May be requested from supervisors to perform other tasks from time to time

The ideal candidate would possess the following characteristics:

- Must have valid driver's license and reliable transportation
- Reliable, Self-motivated, Honest, Detail-oriented
- Service-oriented
- Ability to follow directions and work as a team
- Grounds/landscaping experience preferred but not required

Benefits

Compensation is highly competitive

Full benefits: 401(k) company matching, medical, dental, vision.

- Wellness programs to promote employee health and self-care including complementary life and hospital insurance.

Please send resume to: vsruk@thecapitalrealty.com; and pearl@thecapitalrealty.com

**В БРАЗИЛИИ УСПЕШНО
РАЗДЕЛИЛИ СИАМСКИХ
БЛИЗНЕЦОВ, СРОСШИХСЯ
ЧЕРЕПАМИ
1 АВГУСТА 2022**

Бернардо и Артур Лима после операции. После разделения они успокоились только после того, как им дали возможность прикоснуться друг к другу

В Бразилии врачам удалось разделить сиамских близнецов, соединенных черепами - так называемых краниопагов. Подготовка к операции шла с широким применением виртуальной реальности. Трехлетние Бернардо и Артур Лима были прооперированы в Рио-де-Жанейро под руководством врачей из детской больницы Грейт-Ормонд-стрит в Лондоне.

Врачи потратили месяцы на то, чтобы найти наиболее безопасный способ разделения, проверяя гипотезы на виртуальных моделях анатомии мальчиков, созданных на основе компьютерной томографии и магнитно-резонансной томографии.

Хирург Нур уль Овасе Джилани назвал операцию "продуктом космической эры". Он сказал, что впервые хирурги, находившиеся в разных странах, работали вместе в одной и той же "комнате виртуальной реальности".



Бернардо и Артур Лима после одной из предыдущих операций, еще до полного разделения

Близнецам пришлось перенести несколько операций. Дополнительной сложностью для хирургов стала рубцовая ткань, образовавшаяся после них

Всего близнецы Лима перенесли семь операций. Последняя длилась более 27 часов, и в ней принимали участие почти 100 медиков.

Джилани также отметил, что виртуальная реальность позволила хирургам несколько раз пройти операцию "вчерне", не подвергая детей риску.

Сам хирург провел в операционной 27 часов со всего четырьмя 15-минутными перерывами на еду.

После разделения у Бернардо и Артура резко подскочили артериальное давление и пульс. Это происходит со всеми сиамскими близнецами после успешного разделения. Но через четыре дня они снова оказались в одной палате, им дали возможность взяться за руки, и показатели нормализовались.



Близнецы с родителями и хирургом

Близнецы хорошо поправляются в больнице. В дальнейшем им предстоит шестимесячная реабилитация.

Доктор Джилани является основателем клиники Gemini Untwined (примерный перевод "разделенные близнецы"), в которой он уже оперировал сиамских близнецов из Пакистана, Су-

дана, Израиля и Турции. Вместе с ним в операции участвовал доктор Габриэль Муфарреж, заведующий отделением детской хирургии в Институте нейрохирургии имени Пауло Нимейера в Рио-де-Жанейро. Родители близнецов привезли их в институт два с половиной года назад, и там они наблюдались все это время.



Бернардо и Артур Лима после операции

По статистике сиамские близнецы рождаются в одном случае из 50-60 тысяч. Всего 5% из них являются краниопагами.

**БРИТАНЕЦ ПЯТЬ ЛЕТ
ХОДИЛ С КУСОЧКОМ
ПЛАСТМАССЫ В УХЕ
И ДУМАЛ, ЧТО ГЛОХНЕТ**



Уоллес Ли рассказал Би-би-си, что был уверен, что теряет слух, пока не обнаружил причину своих страданий

Британец, считавший, что почти оглох, обнаружил, что у него в ухе застрял наконечник от затычки для ушей, беруши. Пластмассовый предмет "жил" там пять лет.

Уоллес Ли, житель города Уэймута в английском графстве Дорсет, все это время думал, что проблемы со слухом связаны с его работой в весьма шумной авиационной отрасли или же со старыми травмами, полученными в регби.

Но в какой-то момент он решил купить домашний эндоскоп, с помощью которого обнаружил в ухе маленький белый объект. Уоллес пошел к врачу. По его словам, он почувствовал огромное облегчение, когда доктор вытащил из его уха кусочек пластмассы.

Уоллесу удалось обнаружить кусочек наушника с помощью домашнего эндоскопа.

Уоллес Ли, ветеран британского Королевского флота, считает, что объект застрял у него в ухе во время длительного полета в самолете.

"Пять лет назад, когда я гостил у своей семьи в Австралии, я купил эти маленькие затычки для ушей, на которые можно надевать различные насадки, - сказал он. - Вот одна из этих насадок там и застряла".

Примерно с тех пор он начал замечать ухудшение слуха и начал опасаться, что скоро совсем оглохнет.

Уоллес Ли, рассказал, что ему "сразу полегчало", когда маленький белый предмет был наконец-то извлечен

Уоллес рассказал, что за эти годы он несколько раз пытался основательно прочистить уши, однако безуспешно. Он уже начал "сходить с ума".

Врач-ЛОР, извлекая пластмассового мучителя, тоже был немного "в шоке". "Сначала он [врач] попытался высосать его... но из-за того, что фрагмент так долго там находился, вокруг него затвердела ушная сера, и он вообще не

двигался", - поделился своими страданиями Уоллес.

"Тогда он достал такой миниатюрный пинцет, который вставляется в трубку, и просунул его в ушной канал. Я прямо чувствовал, как он тянет, а потом был резкий хлопок."

"Я сразу же стал слышать все вокруг. Туман, который был в моей голове все эти годы, рассеялся, и я стал все прекрасно слышать."

"Это было такое невероятно облегчение... как будто я вновь обрел слух!" ЛОР-хирург Нил Де Зойса в интервью Би-би-си сказал, что проверка ушей в домашних условиях - процедура относительно безопасная, но он не советует пытаться удалить посторонние предметы самостоятельно, так как это может привести к инфекции и новым проблемам. В подобных случаях, по его словам, необходима профессиональная медицинская помощь.

**УЧЕННЫЕ СОЗДАЛИ (ПОЧТИ)
УНИВЕРСАЛЬНУЮ
ВАКЦИНУ ОТ ГРИППА**

Ученые утверждают, что добились успеха в создании универсальной вакцины, от всех 20 разновидностей гриппа. Вакцина, созданная на основе той же технологии мРНК (mRNA), которая успешно применяется в прививках от коронавируса, содержит элементы всех известных вирусов и в принципе должна защищать даже от новых штаммов, способных вызывать пандемию.

Все ныне существующие вакцины требуют постоянного обновления, чтобы успевать за мутациями вирусов, и едва ли смогут предложить такую же надежную защиту. Пока новая вакцина была испытана лишь на лабораторных животных, так что впереди - клинические испытания на людях. Однако по мнению экспертов, универсальная вакцина может появиться уже в 2024 году.

В Британии испытывается универсальная вакцина от гриппа.

Как вакцины изменили мир. История прививок от 18 века и до наших дней

Ученые обещают скоро создать единую вакцину от гриппа

Как следует из только что опубликованных результатов исследования, проводившегося в США, в ходе клинических экспериментов на мышах и хорьках новая вакцина показала хорошие результаты защиты от всех известных на сегодня разновидностей гриппа.

Потенциально это открывает возможности для создания универсальной вакцины, которая смогла бы в принципе предотвращать будущие пандемии гриппа.

Эта вакцина, состоящая из двух доз, использует ту же технологию матрицы РНК (mRNA), которую применили компании Pfizer, BioNTech и Moderna при разработке прививок от ковида. мРНК - это молекула, в которой содержится инструкция для клетки по производству антител с помощью ее собственных внутренних механизмов. Чтобы успешно попасть в клетку и не разрушить ее, мРНК путешествует в защитной оболочке, которую называют липидной наночастицей.

При этом вакцина не обещает раз и навсегда покончить с сезонным гриппом, но может существенно облегчить работу медикам, которые каждый год вынуждены менять формулу прививки в надежде, что она сможет дать защиту от новых штаммов.

Цепочки мРНК присутствуют во всех современных вакцинах от гриппа.

Впрочем, на вопрос Би-би-си о том,

может ли новая вакцина быть готова уже к этой зиме, профессор нейрологии Университета королевы Марии Джон Оксфорд предложил не торопиться.

"Я бы не стал гнать события, но хотя я не азартный человек, я бы сделала ставку на то, что мы получим эту вакцину к следующей зиме, - заявил профессор Оксфорд. - Я точно знаю, что она появится, и не могу выразить словами, каким прорывом стало это исследование. Благодаря новой технологии мРНК вакцины появилась возможность приручить двух зверей из джунглей респираторных заболеваний - грипп и ковид. И в ближайшие годы это нам здорово поможет".

Новую вакцину тоже придется периодически обновлять, чтобы она была эффективна против новых штаммов, однако, по словам профессора Оксфорда, потенциально она сможет спасти многие тысячи жизней.

"Взгляните на ковид, сколько людей от него умерло, и сколько потом спасли новые вакцины, - говорит он, - а ведь мы часто недооцениваем опасность вирусов гриппа. Нам надо взяться за них, как мы взяли за ковид, и я думаю, что грипп - это следующий крупный зверь, которого предстоит укротить".

В отличие от стандартных вакцин, которые несут один или два варианта гемагглютинина (гликопротеина, который присутствует на поверхности вируса гриппа и является ключевым элементом механизма заражения), экспериментальная вакцина содержит сразу 20 вариантов этого белка в расчете на то, что иммунная система человека в будущем распознает любой вирус гриппа.

В ходе лабораторных экспериментов иммунные системы подопытных животных распознавали белки гемагглютинина и защищали организм от 18 штаммов гриппа А и двух штаммов типа В. При этом антители, выработке которых способствовала новая вакцина, сохранялись в крови по меньшей мере четыре месяца после инъекции.

По словам исследователей, вакцина снижала симптомы заболевания и предотвращала смертельные исходы даже в тех случаях, когда подопытных хорьков заражали вирусами, элементов которых не было в вакцине.

При этом, как подчеркивает руководитель исследования Скотт Хенсли из Медицинской школы Перельмана при Пенсильванском университете, универсальная вакцина не обязательно будет предотвращать заражение.

"Идея была в том, чтобы создать вакцину, которая давала бы людям базовую иммунную память на разные штаммы гриппа, - говорит ученый. - И это могло бы заметно снизить число тяжелых случаев заболевания и смертей при очередной пандемии".

Разумеется, в каждой бочке меда должна быть своя ложка дегтя, и как пишут рецензенты исследования, Алисон Келвин и Деррил Фалзарано из Саскчеванского университета в Канаде, остаются серьезные вопросы к тому, как оценивать эффективность и потенциальные требования к вакцине от будущих вирусов, которых пока нет в природе.

А директор Института глобального здравоохранения при медицинском центре Маунт-Синай в Нью-Йорке Адольфо Гарсия-Састрем подчеркивает, что хотя первые результаты тестирования и предполагают защиту от всех подвидов вируса гриппа, с точностью об этом можно будет говорить лишь после испытаний на группах добровольцев.

ПЯТЬ МИФОВ ОБ ОДИНОЧЕСТВЕ: НЕУЖЕЛИ ВСЁ ТАК ПЛОХО?

ОДИНОЧЕСТВО ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ГЛАВНОЙ ПРОБЛЕМОЙ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА - УТВЕРЖДАЮТ, ЧТО В МИРЕ ОНО УЖЕ ПЕРЕРОСЛО В НАСТОЯЩУЮ ЭПИДЕМИЮ. НО ПРАВДА ЛИ, ЧТО ДЕЛА СТАНОВЯТСЯ ВСЕ ХУЖЕ?

В определенный момент жизни каждый из нас чувствует себя одиноким. Для общества это может вырасти в настоящую проблему, и кое-где уже выросло: например, в правительстве Великобритании появился новый министр - по проблемам одиночества.

Страна, где приезжие больше всего страдают от одиночества
Пик одиночества? Возраст, в котором мы прощаемся с молодостью
Одиночество - серьезная штука, от него много бед, но одновременно его окружает немало мифов. Вот пять самых распространенных.

1) ОДИНОЧЕСТВО - ЭТО ИЗОЛЯЦИЯ ОТ ОБЩЕСТВА

Одиночество - это вовсе не то же са-



мое, что быть одному. Одиночество - это разобщенность с окружающим миром, это чувство, что никто из окружающих не понимает тебя, и у тебя нет реальных, значимых для тебя отношений с людьми. Изоляция может играть свою роль, но далеко не только она. Вы можете чувствовать себя одиноким в толпе - и, наоборот, можете быть абсолютно счастливы, когда рядом никого нет. (Когда Би-би-си провела исследование того, как люди отдыхают, выяснилось,

что пять самых популярных видов отдыха связаны с одиночеством - не в смысле ощущения, а когда человек находится один.).

Иногда вам даже хочется побыть одному. Однако если у вас нет возможности проводить время с людьми, которые вас понимают, тут-то одиночество и обрушивается на вас.

2) В МИРЕ СЕЙЧАС СВИРЕПСТВУЕТ ЭПИДЕМИЯ ОДИНОЧЕСТВА

На проблему одиночества, безусловно, стали обращать больше внимания, но это из этого не следует, что процент одиноких людей по сравнению с прошлыми годами или десятилетиями вырос.

Используя данные исследований, начиная с 1948 года, Кристина Виктор из лондонского Университета Брунеля выявила, что пропорция пожилых людей, испытывающих хроническое одиночество, остается одинаковой на протяжении последних 70 лет (от 6 до 13% признавались, что чувствуют себя одинокими всегда, либо большую часть времени).

Но правда и то, что одиноких людей все больше - просто потому, что население нашей планеты все время увеличивается. А чем больше в мире одиноких - тем больше печали.

3) ОДИНОЧЕСТВО - ЭТО ВСЕГДА ПЛОХО

Люди страдают от одиночества. Однако хорошо уже то, что часто такое состояние - лишь временное и далеко не всегда негативное. Оно может подавать нам сигнал о том, что пора завести новых друзей или попытаться найти способ улучшить уже существующие отношения.

Невролог Джон Качиоппо считает, что способность чувствовать себя одинокими постепенно развилась в людях - для того чтобы нам хотелось поддерживать отношения с другими.

Он сравнивает это с жаждой. Когда вам хочется пить, вы ищете воду. Когда вы одиноки, вы ищете компанию других людей.

На протяжении тысячелетий люди выживали в общинах, в сотрудничестве и взаимопомощи. Так что механизм выживания подталкивает нас к связям в обществе.

Хотя одиночество обычно - временное состояние, правда и то, что когда оно переходит в хроническое, последствия могут быть тяжелыми.

Есть доказательства, что оно влияет на наше ощущение благополучия, может ухудшать сон, ведет к унынию.

Это чувство может вовлечь вас в порочный круг: чем более одиноким чувствует себя человек, тем больше он сторонится общества, что в свою очередь делает его еще более одиноким.

Как показывают исследования, если человек чувствует себя одиноким, растет риск того, что год спустя он может испытать симптомы депрессии.

4) ОДИНОЧЕСТВО ВЕДЕТ К ПРОБЛЕМАМ СО ЗДОРОВЬЕМ

С этим мифом несколько сложнее. Вы, возможно, сталкивались со статистикой, согласно которой одиночество пагубно сказывается на здоровье: чуть ли не в три раза вырастает риск сердечно-сосудистых заболеваний и инсультов, у одиноких выше кровяное давление и ниже - ожидаемая продолжительность жизни.

Всё это довольно серьезно, но многие из этих исследований берут лишь небольшой временной отрезок, и мы не можем с уверенностью говорить о непреходящем наступлении тяжелых последствий одиночества.

Да, возможно, выпавшие из общества люди болеют с большей долей вероятности. Но так же может быть справедливо и обратное: человек попадает в ситуацию изоляции вследствие болезни, не позволяющей ему общаться с другими.

Или же одинокие люди могут попадать в статистику в качестве менее здоровых, поскольку одиночество лишает их стимула вести здоровый образ жизни.

5) БОЛЬШИНСТВО ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ СТРАДАЕТ ОТ ОДИНОЧЕСТВА

Люди испытывают одиночество в пожилом возрасте чаще, чем в другие периоды своей взрослой жизни. Но, как выяснила в своем обзоре научных исследований одиночества в разном возрасте Памела Куолтер из Манчестерского университета, есть и другой пик этого состояния - в пору взросления, в подростковый период.

Между тем, исследования показывают, что 50-60% пожилых людей довольно редко испытывают одиночество.

Клаудиа Хэммонд

КОНЦЕРТЫ РОК И МЕТАЛ МУЗЫКИ

В ОССИО, МИННЕСОТА,
В 2023 ГОДУ

Проект MyRockShows приветствует всех, кому небезразличен жанр рок и метал. На этой странице можно найти предстоящие рок и метал-концерты в Оссио, Миннесота и радиусе 50 км. Если в Оссио, Миннесота ты не найдешь выступление любимых рок музыки-групп, то посмотри, какие события рок и метал сцены пройдут в соседних городах. Нажимай «Добавить в мои города», чтобы быть в курсе, когда твои любимые рок музыки группы дадут концерты в Оссио, Миннесота.

Для просмотра календаря зайдите на страницу вебсайта:
<https://ru.myrockshows.com/location/7260-osseo-mn/2023/>



12 САМЫХ ПОПУЛЯРНЫХ ТУРИСТИЧЕСКИХ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ В МИННЕСОТЕ

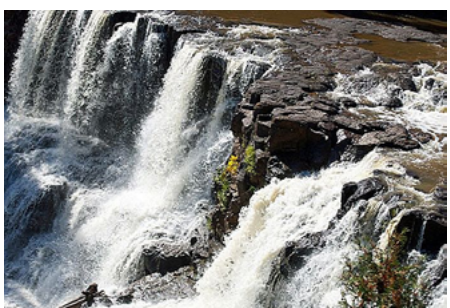
ОТ ЗАЛИТОЙ ОЗЕРОМ СЕВЕРНОЙ СТРАНЫ ДО МРАМОРНОГО ФАСАДА ГОСУДАРСТВЕННОГО КАПИТОЛИЯ В СЕНТ-ПОЛ, ШТАТ МИННЕСОТА, НАПОЛНЕН ПРИРОДНОЙ И КУЛЬТУРНОЙ КРАСОТОЙ. ПЛАНИРУЙТЕ ИССЛЕДОВАТЬ ПУСТЫННЫЕ РАЙОНЫ МИННЕСОТЫ, ВКЛЮЧАЯ ВЫСШИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛЕС И СЕВЕРНЫЙ БЕРЕГ ОЗЕРА ВЕРХНИЙ, ИЛИ КУЛЬТУРНЫЕ ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТИ, ТАКИЕ КАК ИНСТИТУТ ИСКУССТВ МИННЕАПОЛИСА ИЛИ ВЫДАЮЩИЕСЯ САДЫ МАНСИНГЕР КЛЕМЕНС В СЕНТ-КЛАУДЕ. БУДЬ ТО БЛУЖДЕНИЕ ПО ПЕШЕХОДНЫМ ТРОПАМ, ПРОГУЛКИ ПО ВОДНЫМ ПУТЯМ ИЛИ ПОКУПКИ В MALL OF AMERICA, МИННЕСОТА - ЭТО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗЕМЛЯ В 10 000 ОЗЕР, ЭТО СОСТОЯНИЕ С НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ДЕЛАМИ.

1 ПРЕВОСХОДНЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЛЕС И ПОГРАНИЧНЫЕ ВОДЫ



Превосходный национальный лес, с нетронутыми озерами и реками, покрывает большие площади северо-восточной Миннесоты. Город Эли, где проживает Международный волчий центр, является отличной базой для изучения нетронутого пейзажа. Окрестности каное-границы Boundary Waters, расположенные в лесу, хорошо известны среди гребцов в Соединенных Штатах и Канаде. Он расположен вдоль границы между двумя странами и является прекрасным местом для бэккантри байдарки и байдарки, а также рыболовства. Этот район удален и поддерживает большое количество дикой природы, включая медведей, лосей и волков. Превосходный национальный лес покрывает более трех миллионов акров, из которых 445 000 акров или почти 700 квадратных миль состоят из воды.

2 СЕВЕРНЫЙ БЕРЕГ SCENIC DRIVE



Северный берег Scenic Drive рядом с

Дулутом следует за северным берегом озера Верхнее от Дулута до залива Тандер, Онтарио, Канада. Вдоль этого маршрута находятся многие из лучших государственных парков в Миннесоте, включая Маяк Сплит-Рок, Теттугу и Парк Гранд Портадж, Водопады, скалистые утесы и великолепные виды на непревзойденное озеро Верхнее сопровождают долгий путь. Рекреационные мероприятия, катание на лодках, рыбалка, и горный велосипед легко доступны по маршруту, в том числе катание на лыжах, снего-ступам, а также подледная рыбалка в течение долгих зим. Для тех, кто не интересуется автомобильным путешествием, 300-мильная миля Превосходная туристическая тропа простирается вдоль береговой линии Миннесоты и может путешествовать пешком только пешком.

3 СОБОР СВЯТОГО ПАВЛА



Впечатляющий собор Святого Павла в Св. Павле был построен в начале 1900-х годов и является сегодня Национальный храм Апостола Павла и место паломничества. Дизайн - классический ренессанс, а большой интерьер вмещает до 3000 человек. Активное место поклонения, собор открыт для публики большую часть дня, хотя туристические посещения не поощряются во время мессы и других священных услуг. Одночасовые экскурсии доступны в 13:00, вторник до пятницы, и это хороший способ получить историческую перспективу в соборе.

4 НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПАРК ВОЯДЖЕРОВ



Национальный парк Voyageurs - это первозданная дикая местность, сочетающая естественную красоту с историей. Этот, главным образом, бэккантри парк, доступ к которым осуществляется главным образом водой или воздухом, является прекрасным местом для каное, катание на лодках, рыбалка, и другие мероприятия на открытом воздухе. Парк удален и предлагает

большие возможности увидеть дикую природу, таких как медведи, лоси, луны и многое другое. Исторически сложилось так, что эта область была важна во время торговли пушниной, когда франко-канадские путешественники путешествовали по этим водам в огромных березовых каное. Приключения на лодке и по суше изобилуют воинами, и, подобно набережной Кровати Лягушки, некоторые из лучших кемпингов в Миннесоте можно найти на берегу.

5 МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВОЛЧИЙ ЦЕНТР



Международный волчий центр вблизи Эли - это образовательный центр, который поддерживает и способствует выживанию волков. Представлены практические экспонаты, демонстрации методов отслеживания волка и вся информация о волках. Посетители узнают о естественной истории волков, наблюдая за резидентским пакетом волков. Центр также предлагает широкий спектр программ и других посетителей, в том числе Семинары по фотографии волка, Geocache Adventures и ночные посещения для групп из восьми или более человек (перезвоните по расписанию).

6 ЗДАНИЕ КАПИТОЛИЯ ШТАТА МИННЕСОТА



Построенный между 1896 и 1905 годами, здание Капитолия штата Миннесота недавно подверглось реконструкции, чтобы восстановить эту историческую структуру до ее первоначального очарования. Помимо ремонта наружного мрамора и отреставрированной мебели интерьера, в период с 2013 по 2017 годы также

были добавлены новые возможности для посетителей. Экскурсии проводятся каждый день в неделю, а экскурсии с самостоятельной поездкой в такие районы, как Ротонда, второй «Гранд» этаж и Приемная губернатора всегда поощряются. На внешнем главном входе в Капитолий, Квадрига это золотая статуя колесницы с четырьмя лошадьми и всегда любимая посетительница.

7 MALL OF AMERICA ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР АМЕРИКИ



Расположенный на окраине Сент-Пол, в пригороде Блумингтона, находится торговый центр Америки. Когда он был открыт в 1992 году, он был одним из крупнейших торговых центров в Соединенных Штатах. В дополнении к более 500 магазинов и десятков ресторанов, объект включает театры, размещение в гостиницах и другие развлечения. В торговом центре ежегодно проводится более 400 мероприятий, начиная от танцевальных вечеринок и заканчивая празднованиями поклонников Миннесоты. Многочисленные пакеты «Stay and Shop» можно забронировать в близлежащих отелях.

8 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПАРК СПЛИТ-РОК-МАЯК



Государственный парк Сплит-Рок-Маяк расположен в 20 милях к северо-востоку от двух гаваней на Северное побережье озера. Он является домом для Split Rock Lighthouse, который был построен в 1910 году для защиты судоходства Lake Superior. Посетители могут совершить поездку по маяку, туманное здание, дом хранителя, башня и свет. Многочисленные варианты походов выстройте парк, который

ХОТИТЕ УЗНАТЬ
НОВОСТИ МИННЕСОТЫ?

ЗАХОДИТЕ НА РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ

www.zerkalomn.com

проходит через лес, галечные пляжи и великолепные точки зрения на береговой линии. Приезжайте зимой, тропы в Сплит-Рок станут для жирная шина на велосипеде, Также имеется палаточный лагерь с тележкой, а также несколько мест, где вы можете любоваться видом на маяк.

9 ИНСТИТУТ ИСКУССТВ МИННЕАПОЛИСА (MIA)



Принимая более 700 000 посетителей в год, Институт искусств Миннеаполиса (Mia) имеет широкий спектр искусства и аттракционов, все с Вход свободный исследовать. Коллекция в Mia насчитывает более 89 000 произведений искусства, а постоянные и временные экспозиции охватывают все: от Американский модернизм древних артефактов со всего мира, Среди многих других объектов посетители могут ознакомиться с японским и корейским искусством, декоративным искусством и текстилем, а также Дорифорос - одна из четырех сохранившихся римских копий древнегреческой скульптуры. Mia также принимает бесплатные ежедневные общественные туры, семейные программы и четырехдневный фестиваль Art in Bloom каждый год весной.

10 САН-КЛАУД КЛЕМЕНС ГАРДЕНС



Сады Мунсингер Клеменс в Сент-Клауде - одни из летних деликатесов города. Сады Munsinger имеют около 80 000 однолетних растений в пределах деревьев, скамей, качелей, фонтанов и прудов. Сады Клеменса известны тем, что более 1100 кустов роз, и все-белый сад, посвященный белым цветкам и цветущим кустарникам. Музыка в садах в любое другое воскресенье летом - это интересный способ улучшить свой опыт, а ежегодный Художественная ярмарка в садах это популярное мероприятие, в котором участвуют артисты и музыканты со всего штата.

11 ПОДЪЕМНЫЙ МОСТ ДУЛУТ



Первоначально построенный между 1901 и 1905 годами как воздушный трансферный мост с канатной дорогой, мост расширился на всю проезжую часть в 1929 году и с тех пор является видной иконе Дулут Мост позволяет жителям Миннесотского пункта добраться до материка, и он указан на Национальный регистр исторических мест, Подъемный мост Дулут эксплуатируется 24 часа в сутки, и наблюдение за его подъемом и опусканием для грузовых кораблей, парусных лодок и туристических лодок является частью зрелища.

12 ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПАРК ИТАСКА



Как старейший государственный парк Миннесоты, Итаска охватывает более 32 000 акров диких мест и озер, в том числе верховья реки Миссисипи, В этом северном государственном парке штата Миннесота легко найти возможности для отдыха на открытом воздухе, а среди фаворитов - пешеходные тропы, пожарные башни и деревянные красные сосновые леса, Односторонний Удивительный драйв и велосипедный маршрут делает петлю через опору парка, обеспечивая множество парковочных мест и троллейбусов по пути. Ночлег в Itasca включает различные и рюкзаки только кемпинги, различные домики, каюты и круглый год Хостел Миссисипи Headwaters, Центр посетителей Джейкоба В. Брауэра и центр головного мозга Миссисипи Мэри-Гиббс - оба хороших места для начала изучения.

ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ О МИННЕСОТЕ? ЗАХОДИТЕ НА РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ
www.zerkalomn.com

The Hillock
 AN ECUMEN LIVING SPACE
 Affordable apartments for seniors 55+

МЫ ПРИНИМАЕМ ЛЬГОТНЫЕ ЗАЯВКИ НА ДОСТУПНОЕ ЖИЛЬЕ - ЕСЛИ ВАМ 55+



The Hillock is an affordable, independent living senior housing community coming to the popular Longfellow neighborhood in Minneapolis with thoughtful shared amenities, outdoor green spaces and clinic space for visiting providers. Studio, one-bedroom, and 2-bedroom floor plans are available to qualifying seniors aged 55+ earning 30-60% of the Hennepin County Area Median Income (AMI). Apartments include full kitchens, luxury vinyl flooring and carpeting, and floor to ceiling windows!

SCAN QR CODE OR CALL TO LEARN MORE | 612-230-1338 | ecumen.org/thehillock

ecumen.org/thehillock-translate 4440 Snelling Ave | Minneapolis, MN | ecumen.org/thehillock

Financing for this project was provided by the Metropolitan Council Metropolitan Livable Communities Fund, the City of Minneapolis, and the Hennepin County Affordable Housing Incentive Fund and Environmental Response Fund. © 2022 Ecumen. All rights reserved.

JAMALA

LIKE A BIRD TOUR
NORTH AMERICA 2023

Ukrainian singer / songwriter and
winner of the 2016 Eurovision Song
Contest



DON'T MISS YOUR CHANCE TO EXPERIENCE A TRUE UKRAINIAN SUPERSTAR

Wednesday, June 14 @7pm

Veterans' Memorial Amphitheater

3700 Monterey Drive St. Louis Park, MN 55416

This event is a Slavic Experience Showcase event, intended
to highlight Slavic performers and culture year-round!

Tickets Available Now at
SlavicExperience.com

SCAN HERE
FOR MORE
DETAILS



#STANDWITHUKRAINE





ТРАВМИРОВАНЫ?

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА
**Griffel Johnson
Chartered**

Предлагаем свои услуги по защите ваших интересов при:

- автомобильных авариях
- производственных травмах
- любых видах серьезных телесных повреждений
- дискриминации на службе
- медицинских ошибках
- несчастных случаях со смертельным исходом
- травмах, полученных из-за дефекта изделий

**ПЕРВАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
БЕСПЛАТНО**
никакой оплаты до
успешного окончания дела

МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ
(Обращайтесь к адвокату Брайсу Джонсону)

612 529-3333

1650 West End Blvd. Ste. 100
St. Louis Park, MN 55416-5369

Беларусы, у нас больш чым два гады існуе суполка Мінесоцкіх Беларусаў у тэлеграме.

Наша галоўная мэта-дапамогаць адзін аднаму і захоўваць нашу культуру і каштоўнасці.

**Калі вы хочаце назіраць за культурніцкімі праектамі Беларусаў і што адбываецца ў нашай суполке, падпісвайцеся на наш тэлеграм канал:
<https://t.me/BelarusianAmericans>**




MENU

- * **БАНКЕТНОЕ**
(3 ВАРИАНТА - НА ВЫБОР)
- * **ПО-ЗАКАЗУ**
(Open Menu)
- * **EXTRA**
(НА ВАШ ВЫБОР)



ABSHERON PALACE

BANQUET HALL



НОВЫЙ БАНКЕТНЫЙ ЗАЛ ABSHERON PALACE BANQUET HALL ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Присоединяйтесь к нам на любой праздник.
Насладитесь прекрасной атмосферой,
вкусной едой и живой музыкой!

EVERY FRIDAY & SATURDAY LIVE MUSIC
Tel. 612-280-8558 - reservations required
Address: 10760 MN-55 W * Plymouth, MN 55441

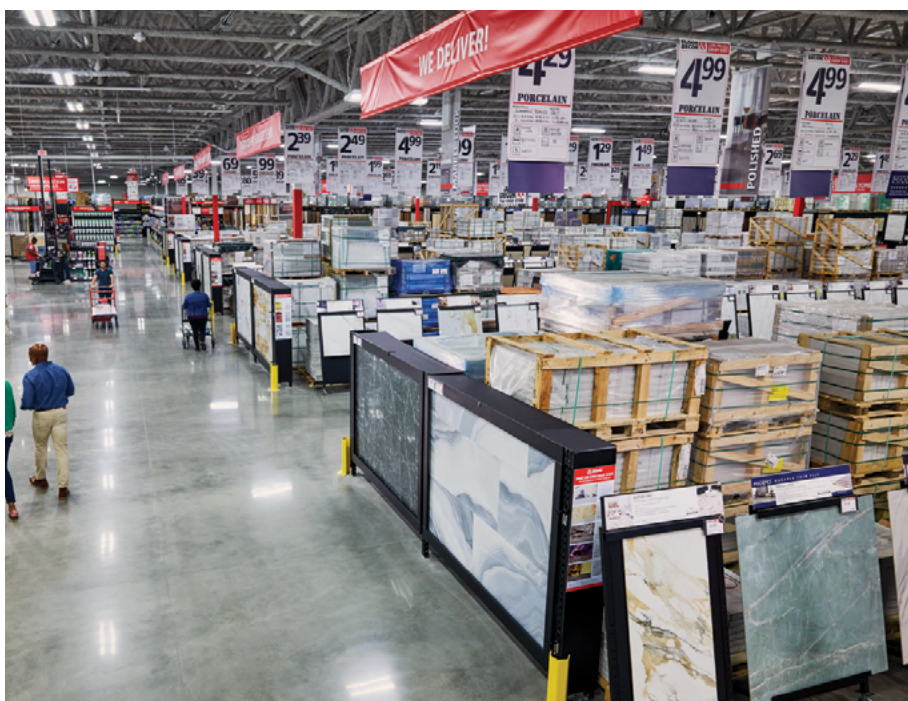


СВАДЬБЫ **ТОРЖЕСТВА, ЮБИЛЕИ** **B-Day Party** **BUSINESS MEETINGS**

Мы открыты:
Четверг-Пятница-Суббота
с 7 PM - 12 AM
Бесплатная парковка



YOUR FLOORING PARTNER



К ВАШИМ УСЛУГАМ

- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ, ОПЫТНЫЙ КОЛЛЕКТИВ
- ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ЗАКАЗОВ
- ЭКСПРЕСС-ВЫДАЧА ЗАКАЗА
- БЕСПЛАТНОЕ ХРАНЕНИЕ ОПЛАЧЕННОГО ЗАКАЗА НА СКЛАДЕ
- БЕСПЛАТНЫЕ УСЛУГИ ДИЗАЙНА
- ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ВОПРОСОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОБРАЗЦОВ
- ДОСТАВКА ЗАКАЗОВ НА ДОМ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ПРОЕКТОВ ЛЮБОЙ СЛОЖНОСТИ И ЛЮБОГО РАЗМЕРА

MAPLE GROVE

12575 Elm Creek Blvd | 612 643-4381

WOODBURY

10470 Hudson Rd | 651-321-6009



REWARDS

TURN YOUR PURCHASES INTO REWARDS!

It's our way to THANK YOU for your business.

EARN POINTS

Starting with Floor & Decor purchases made in the month you enroll, you'll automatically earn points to shop our awards mall.

JOIN TODAY!

Create your account at flooranddecor.com/rewards



PRO APP

PROS, THIS APP IS FOR YOU!

- Check in-store inventory
- Review active orders & order history
- Organize orders by clients
- Look up store location information
- Check your PRO Premier Rewards point balance



SCAN TO DOWNLOAD APP



АФРИКА НА ВЕРНОМ ПУТИ К ИСКОРЕНЕНИЮ ЗАГРЯЗНЕНИЯ ПЛАСТИКОМ

ПРОДОЛЖАЮЩЕЕСЯ ГЛОБАЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ ПО ОТКАЗУ ОТ ПЛАСТИКА НАБИРАЕТ ОБОРОТЫ В АФРИКЕ. НЕСКОЛЬКО СТРАН РАБОТАЮТ НАД ВНЕДРЕНИЕМ МЕР ПО ПРЕКРАЩЕНИЮ ПРОИЗВОДСТВА И РАСПРОСТРАНЕНИЯ ОДНОРАЗОВОГО ПЛАСТИКА, А НЕКОТОРЫЕ СТРАНЫ ВВОДЯТ ПОЛНЫЙ ЗАПРЕТ НА ПРОИЗВОДСТВО И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛАСТИКОВЫХ ПАКЕТОВ. КЕНИЯ, РУАНДА, КАМЕРУН, ЮЖНАЯ АФРИКА, МАВРИТАНИЯ, МАРОККО, ЕГИПЕТ, НИГЕРИЯ, ТАНЗАНИЯ, ГАНА И ЭРИТРЕЯ ВЗЯЛИ НА СЕБЯ РОЛЬ ЛИДЕРОВ, А ДРУГИЕ СТРАНЫ, ТАКИЕ КАК БОТСВАНА И ЭФИОПИЯ СЛЕДУЮТ ИХ ПРИМЕРУ.



континента приняли участие в приуроченных этому дню мероприятиях, в результате чего были собраны тысячи пластиковых бутылок и десятки тысяч пластиковых пакетов.

Кампания «Чистые Моря», поддерживаемая ООН-Окружающая среда, способствовала побуждению упреждающих действий в области борьбы с загрязнением пластиком со стороны

управлению отходами. В рамках этого партнерства, для формулирования комплексного решения для проблемы твердых пластиковых отходов, будет создана рабочая группа, в состав которой войдут представители всех заинтересованных сторон, – преимущественно производителей, компаний, занимающихся сбором мусора и компаний, перерабатывающих пластиковые отходы.

же раздаю значительное количество даром в уязвимые семьи а также ученикам с ограниченными возможностями”, – добавил он.

Это лишь несколько примеров инициативных шагов, предпринимаемых по всей Африке для очистки континента от загрязнения пластиком и превратить этот экологический кризис в возможность для роста. Импульс изменений, мотивирующий создание по-



ООН-Окружающая среда и её партнеры тесно сотрудничают с правительствами африканских стран для разработки законодательства и создания программ, направленных на сокращение использования пластика. Кампания «Бой Загрязнению Пластиком» мобилизовала континент для объединения и очистки наземных и водных экосистем от пластика. Кампания также призывает правительства поддерживать инициативу путем разработки законодательства направленного на сокращение загрязнения пластиком. Отмечаемый 5 июня Всемирный день окружающей среды подчеркнул необходимость очищения Африки от пластика. Множество людей со всего

правительств. В июне, еще несколько стран, в том числе Бенин, Нигерия и Кот-д'Ивуар, подписали обязательство по искоренению пластиковых отходов из своих водных экосистем.

ПАРТНЕРЫ ПО БОРЬБЕ С ПЛАСТИКОМ

Сотрудничество с правительствами, компаниями из частного сектора и общественностью являются ключевой составляющей на пути к победе над пластиковым загрязнением.

К примеру, в Кении, ООН-Окружающая среда сотрудничает с Safaricom и Национальным агентством по управлению окружающей средой для создания программы по комплексному

Граждане Южной Африки были привлечены к движению по борьбе с загрязнением пластиком посредством таких кампаний как «Принеси свой пакет» (Bring Your Own Bag), которая призывает людей сократить использование одноразовых пакетов. Многие розничные торговые точки и рестораны страны заняли позицию по прекращению распространения одноразовых пакетов.

В городе Чемба, Танзания, группа молодых людей придумала как использовать пластиковый мусор в своих целях: они собирают пластиковые пакеты и перепрофилируют их для производства матрасов. Г-н Мохаммед Семдо, руководитель отдела управления природопользованием районного совета Чембы, поясняет: “Десятеро молодых людей были задействованы на разных стадиях производства матрасов: сбор материалов, стерилизация, производство чехлов, и наполнение.”

“Я продаю матрасы по 50 000 TSh [танзанийских шиллингов] каждый (около 22 долл. США) а так-

добных экологически-грамотных проектов усиливается, и продолжит нарастать по мере повышения информирования общественности о пластике, реализации политического курса на охрану окружающей среды и устойчивость, а также направления ресурсов на экологические исследования и инновационные решения.

ООН-Окружающая среда продолжает выполнять ключевую роль в продвижении рациональных способов управления пластиковыми отходами и охраны окружающей среды, а также в содействии сотрудничеству и взаимодействию, направленному на победу над загрязнением пластиком в Африке и за её пределами.



ХОББИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ПОНИМАЮТ РОДИТЕЛИ

ЕСЛИ ВАМ ЗНАКОМЫ ТАМАГОЧИ, НО ВЫ ПОНЯТИЯ НЕ ИМЕЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ЛЕТСПЛЕЙ ИЛИ ПОП-ИТ, ЭТА СТАТЬЯ ДЛЯ ВАС. РАССКАЗЫВАЕМ О САМЫХ ТРЕНДОВЫХ УВЛЕЧЕНИЯХ 2021 ГОДА, ЧТОБЫ ВЫ ГОВОРИЛИ С РЕБЕНКОМ НА ОДНОМ ЯЗЫКЕ, А ВОЗМОЖНО, И САМИ ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В КАКОМ-НИБУДЬ ИНСТА-ЧЕЛЛЕНДЖЕ.

О чем эта статья:

Есть мнение, что хобби должно обязательно развиваться, поэтому родители часто считают современные увлечения детей бесполезными — выглядит так, словно эти странные занятия только отнимают время и совсем не приносят пользу.

На самом деле хобби — это в первую очередь развлечение, которое помогает ребенку отвлечься от школьных уроков и расслабиться. А если оно еще и приносит интересные знакомства и развивает новые навыки — считайте, что это скорее бонус, чем необходимость.

Поэтому даже если родителям не до конца понятны новые увлечения ребенка, фразы «А в моем детстве такого не было» и «Что за ерунда» лучше оставить при себе, ведь ни к чему хорошему они точно не приведут. Да и ребенку будет обидно.

Вместо этого попробуйте разобраться, что именно привлекает ребенка в его увлечении, и если уж очень хочется — обсудите вместе, что полезного из этого можно извлечь.

Telegram-канал для умных родителей Чтобы получать полезные материалы для учебы и быть в курсе новостей, которые касаются вас и вашего ребенка, подпишитесь на telegram-канал Skysmart | Родителям.

1. ХЭШТЕГ-ЧЕЛЛЕНДЖИ

Если вы заметили, что ребенок целый час стоит перед камерой и повторяет



таким популярным. Задача челленджа — открывать рот под музыку и демонстрировать свои актерские способности. Наверняка вы тоже так делали в детстве, только с расческой и перед зеркалом;

• #надиско — участники записывают смешное видео, изображая разные типы людей на дискотеках: кокетка, ботаник, король вечеринок;

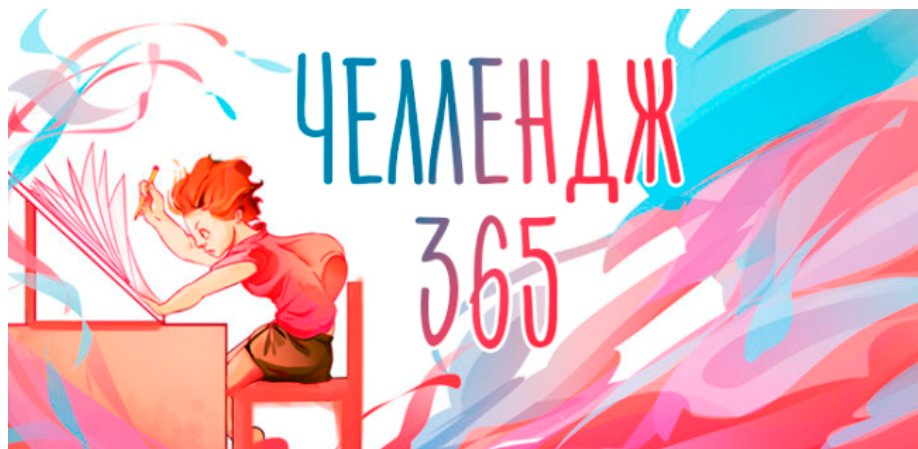


гом (ключевым словом, по которому можно найти все публикации по этой теме).

Челленджи проводят во всех социальных сетях, но аудитория школьников активнее сидит в Instagram и TikTok — на этих площадках хэштеги раскручиваются молниеносно.

ВОТ НЕСКОЛЬКО ПОПУЛЯРНЫХ ЧЕЛЛЕНДЖЕЙ:

• #lipsync — это целое направление, которое сделало приложение TikTok



будет настоящий блогер — не пропустите!

• #10yearchallenge — в этом челлендже участвовали не только школьники, но и их родители. Суть вызова в том, чтобы сравнить свои фотографии сейчас и 10 лет назад.

• Особенность челленджей в том, что их легко распространить в сети (и стать популярным). Школьники из разных стран кайфуют от процесса, в котором они находятся вместе и одновременно: выкладывают фото и видео, смотрят по хэштегу творчество других участников, обмениваются лайками и комментариями. Это очень вдохновляет!

ЗАЧЕМ ДЕТИ УЧАСТВУЮТ В ХЭШТЕГ-ЧЕЛЛЕНДЖАХ:

- почувствовать себя в теме, быть причастным;
- повеселиться с друзьями;
- показать себя, проявить креативность;
- выиграть в конкурсе.
- За 4 месяца ребенок научится работать с видео, звуком, светом, освоит сценарное мастерство и прокачает навык самопрезентации. А вести курс

играть в поп-ит.

Поп-ит и симпл-димпл — это такие антистресс-игрушки, которые часто сравнивают с пупырчатой пленкой. Оба девайса состоят из выпуклых ячеек, которые прогибаются в обе стороны и издают лопающийся звук.

Поп-ит от симпл-димпла отличается размером и количеством пупырок. Симпл-димпл маленький и компактный, его удобно носить с собой и играть в него одному. Поп-ит покрупнее, с ним можно придумывать разные игры для компании.

Эти игрушки стали популярными благодаря TikTok. Одни выкладывают обзоры на правила игры, вторые хвастаются своими коллекциями, третьи высмеивают это увлечение — а результат такой, что у роликов с хэштегом #popit больше 2,5 миллиардов просмотров.

Хотя попытерство выглядит как примитивное увлечение, на деле это не так. Дети прокачивают изобретательность и придумывают новые варианты игры:

- игра на скорость: победит тот, кто быстрее лопнет все ячейки на одной стороне поп-ит;
- игра с кубиком: два игрока кидают кубик по очереди и каждый со своей стороны лопает нужное количество пупырышек. Проигрывает тот, у кого не осталось ячеек, чтобы нажать;
- леденцы: аккуратно заливаем в ячейки газированный напиток или сок, оставляем в морозилке на несколько часов — вуаля, получаем фруктовый лед, похожий на леденцы.
- Дети играют с поп-итом и симпл-димплом, чтобы отвлечься и повеселиться с друзьями.

3. ROBLOX

Roblox — это смесь Minecraft и Lego. На этой платформе каждый может создать собственную игру или сыграть в ту, что сделал друг из другого города.

Может показаться, что это очередная игра, которая убивает время и ничего не дает взамен, но давайте посмотрим на это иначе.

Отличие Roblox от других игровых платформ в том, что на ней создавать

2. ПОП-ИТ И СИМПЛ-ДИМПЛ

«Мой друг попытер!» — нет, это не оскорбление, скорее новый термин, которым называют любителей по-





игры проще и доступнее. В ней легко почувствовать себя творцом и настоящим гейм-девелопером. Только представьте — ребенок в игре создает такой сюжет, который никогда не испытывал сам, но видел со стороны: летать над землей в теле ястреба и охотиться на добычу. А может придумать и создать то, чего еще не существует: спроектировать человека с щупальцами, который плавает в океане и преодолевает препятствия в виде пончиков.

В Roblox ребенок активно использует образное мышление, а еще развивает толерантность к критике — другие игроки могут оставить свой отзыв под каждой игрой. Чтобы подготовить к этому ребенка, установите возрастные ограничения в игре и объясните, что не следует прислушиваться к каждому мнению: можно взять что-то ценное на заметку, а остальное пропустить мимо. И еще один бонус — для родителей. Если обратить внимание, что и как делает ребенок в Roblox, можно разглядеть его скрытые таланты. Подбирать

костюмы героям, продумывать сценарий, создавать описание игры, — все эти действия требуют усилий и то, что захватывает ребенка больше всего, может стать подсказкой к его будущей профессии.

А еще ребенок прокачивает навыки финансовой грамотности и предпринимательства, когда устанавливает за свою игру определенную цену.

ЗАЧЕМ ДЕТИ ИГРАЮТ В ROBLOX:

- общаются со сверстниками из других стран;
- учатся создавать видеоролики;
- воплощают свои самые смелые идеи; зарабатывают карманные деньги.

4. ЛЕТСПЛЕЙ

Доигрались! Теперь дети могут стать популярными и даже зарабатывать деньги, просто играя дома в онлайн-игры.

Еще один тренд из мира видеоигр —

летсплеи. Так называют видео, в которых игроки показывают и комментируют процесс своей игры.

Казалось бы, что такого в этих видео. Но геймеры — та же субкультура: со своими атрибутами, сленгом, правилами поведения. Увлеченные виртуальным миром дети часто вступают в эти сообщества и начинают либо просматривать летсплеи, либо их создавать.

Проще говоря, летсплейщики — это такие видеоблогеры. Кто-то из них занимается этим ради веселья, а кто-то одержим идеей стать популярным и заработать. Известные летсплейщики собирают сотни тысяч просмотров.

- отвлечься и посмотреть процесс игры, как сериал.

ЗАЧЕМ ДЕТИ СОЗДАЮТ ЛЕТСПЛЕИ:

- стать популярным в мире видеоигр;
- найти единомышленников; заработать карманные деньги; просто повеселиться.
- Летсплеи отличаются от других видеороликов субъективным восприятием игры — это и захватывает любителей такого жанра, поскольку здесь не идеальная рекламная картинка, а настоящая игра.

Если не злоупотреблять онлайн играми, они могут дать много бонусов:



ЗАЧЕМ ДЕТИ СМОТРЯТ ЛЕТСПЛЕИ:

- выбрать игру для покупки;
- увидеть, как пройти сложный уровень игры;

ребенок учится управлять жизнью, осваивает новые навыки, адаптируется к трудностям и строит отношения со сверстниками.

Источник - Онлайн школа Skysmart

Светлана Яцкина DIRECT: (612) 986-9386
 www.vlsignature.com • email: lanay@aol.com FAX: (763) 765-0164

Real Estate • Financing • Accounting • Taxes

Многолетний стаж работы в Real Estate, включая продажу и финансирование.
НАС РЕКОМЕНДУЮТ ДРУЗЬЯМ. МЫ РЕАЛИЗУЕМ ЗАДУМАННОЕ ВАМИ

НЕДВИЖИМОСТЬ:
 Продажа и покупка, оценка рыночной стоимости, инвестирование, строительство, рент.
 Все нетрадиционные сделки, включая Short Sale, Bank Owned, HUD, Auctions, Rental, Lease to Buy, Contract for Deed... Помощь в получении финансирования.
Ваш комфорт – наша забота!

НАЛОГИ И ВЕДЕНИЕ УЧЕТА:
 Полная налоговая отчетность для Вас и для Вашего бизнеса, заполнение всех необходимых форм, включая W-2/W-4, 1099/1096..., электронное обслуживание, регистрация и выбор формы бизнеса, Payroll & Sales Tax, учёт в строительстве (general contractor), консультации в случае проверки налоговыми органами.

• Обеспечиваю необходимой информацией • Консультирую бесплатно и без обязательств
• Профессионализм и конфиденциальность гарантирую

КАК ВЫЖИТЬ НА РАБОТЕ И ОСТАТЬСЯ СЧАСТЛИВЫМ: ПЯТЬ СОВЕТОВ

РАБОТА - ЭТО ПОЧТИ ВСЕГДА СТРЕСС, НО ЕСЛИ СЛЕДОВАТЬ ЭТИМ ПРОСТЫМ ПРАВИЛАМ, ЕГО МОЖНО ЗНАЧИТЕЛЬНО УМЕНЬШИТЬ ИЛИ ВО ВСЕ СВЕСТИ НА НЕТ. РУССКАЯ СЛУЖБА БИ-БИ-СИ СОБРАЛА РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГОВ, СОЦИОЛОГОВ И ДРУГИХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ О ТОМ, КАК ИЗБЕЖАТЬ "ВЫГОРАНИЯ" И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НА РАБОТЕ СЧАСТЛИВЫМИ.

1. РАЗДЕЛЯЙТЕ РАБОТУ И ЖИЗНЬ. ДАЖЕ В МЫСЛЯХ

Мысли о работе вызывают невроты, которые плохо влияют на работу. Эта очевидная для многих закономерность теперь подтверждена наукой на основе теории границ - дисциплины, изучающей отношение человека к пространству и времени, которые он считает своими собственными.

Если вы проверяете почту, придя домой с работы или в выходной, есть риск, что у вас разовьется невроз. Это доказано в более ранних работах. Однако даже просто думая о том, что сейчас может быть у вас в рабочем ящике, вы подвергаетесь такому же риску и вероятнее всего подвергаете ему близких.

Теория изложена в работе доцента Политехнического университета Вирджинии Уильяма Беккера, озаглавленной "Нежный убийца: мониторинг электронных коммуникаций и психологическое состояние сотрудников и их супругов".

"Требования, которые предъявляют работа и нерабочая жизнь, конкурируют между собой, и люди сталкиваются с дилеммой, которая рождает чувство беспокойства и ставит под угрозу и рабочий процесс, и личную жизнь", - пишет Беккер.

Ученые уже доказали, что стресс на работе и перенос рабочих вопросов домой плохо сказывается на семейных отношениях, однако в новом исследовании говорится, что для того, чтобы ощутить этот эффект, не обязательно заниматься работой дома. Достаточно просто о ней думать.

Авторы работы решили сосредоточиться на электронной переписке. Проверка рабочей почты или чата в личное время - одна из тех вещей, которые лежат на пересечении личного и делового, и в разных компаниях этот вопрос решается по-разному.

Ответственность за создание атмосферы нервозности в конечном итоге лежит на начальнике - к такому выводу приходят Беккер и его соавторы.



Начальство, пишет Беккер, всегда дает сотрудникам понять, ожидает ли оно от них работы в режиме "постоянной включенности".

"Такие ожидания - реальные или воображаемые, становятся причиной выгорания и дисбаланса между работой и личной жизнью. Это причиняет гораздо больше вреда, чем потеря времени, необходимого, чтобы прочитать и ответить на все рабочие письма, придя домой", - пишут авторы исследования.

Из-за современных коммуникационных технологий, сегодня сотрудникам как никогда сложно разделять работу и семью, а ожидание того, что человек будет менять социальные роли на лету, делают ситуацию еще сложнее.

"Наша работа открывает грустную реальность: гибкий рабочий день чаще всего превращается в бесконечный рабочий день", - резюмирует Беккер. Решение он предлагает достаточно очевидное. Начальникам лучше ясно дать понять, что они не ожидают, что подчиненные будут проверять почту вне работы, а подчиненным - не делать этого.

2. НЕ ДУМАЙТЕ О ЗАРПЛАТЕ, НАСЛАЖДАЙТЕСЬ ПРОЦЕССОМ



Работа ради денежного вознаграждения малопродуктивна, считают ученые.

Учеными доказано, что мысль о вознаграждении в конце сложного и долгого труда - например, мысль о зарплате в конце месяца - не придает человеку мотивации.

В опубликованном в июле исследовании Кейтлин Вули, доцент кафедры маркетинга Высшей школы менед-

жмента им. Джонсона в Корнелле развивает эту мысль.

"Мотивация меняется по мере того, как меняется сила ассоциации между действием и определенным его результатом", - пишет она. Проще говоря, это значит, что работа вызывает внутреннюю мотивацию тогда, когда она воспринимается как самоцель.

"Тогда человек мотивирован продолжать деятельность ради самого себя, потому что не может отделить выгоду от выполнения задачи от самой задачи", - пишет Вули, приходя к выводу, что вознаграждение за труд лучше давать прямо в процессе, а лучше еще до его начала.

Ее теория подкреплена экспериментом, в ходе которого участникам давались разные задания (например, посмотреть видео, выполнить задание или почитать книгу). По итогам выполнения работы им либо давали шоколад, либо платили деньги.

Основываясь на поведении участников и на разговорах с ними после завершения эксперимента, исследователи осознали, что чем раньше человек получал награду, тем очевиднее для него была связь между рабочим процессом и удовольствием от получения приза или платы. И в результате внутренняя мотивация увеличивалась.

3. ОТГОРАЖИВАЙТЕСЬ ОТ ИНФОШУМА



Включив рабочий компьютер, человек попадает сразу в несколько коммуникационных сред. Разная информация поступает к нам по разным каналам, требуя от нас реакции.

Этот эффект информационного шума приводит к тому, что в итоге мы отвлекаемся, и как минимум пара часов в день уходит на бесцельное блуждание по соцсетям. Кроме того увеличивается рабочий стресс.

Летом 2017 года аналитический центр "Битрикс24" опросил более тысячи представителей российских компаний 67% участников опроса заявили, что ощущают давление инфошума в течение рабочего дня.

Около трети респондентов признались, что берут в руки телефон каж-



Вся наша семья потеряла очень дорогого нам человека. Безвременно ушел из жизни наш любимый

Геннадий Вугман

Пусть ему земля будет пухом

Муся, Миша, Аня, Адам, Саша, Луиза

дые шесть минут или чаще, а также не могут концентрироваться на одной задаче более 10 минут.

Компании по-разному решают эту проблему, популярная мера - регулирование информационной среды в офисе, но проблема скорее в биологическом устройстве человека. Когда человек делится информацией о себе - а именно из этого состоит большая часть нашей активности в соцсетях - у него активизируется выработка дофамина.

Именно поэтому в те моменты, когда на работе от нас требуется концентрация или нам просто трудно, мы думаем о соцсетях, лезем в карман за телефоном, и продуктивность падает.

Отгородиться от инфошума можно несколькими простыми способами - решать задачи не одновременно, а по очереди; делать небольшие перерывы в работе и фокусироваться на дыхании, вставая из-за компьютера, и выключать лишние приложения на телефоне до начала рабочего дня.

4. НЕ БУДЬТЕ ТРУДОГОЛИКОМ

Если вам кажется, что вы незаменимы, следующий этап - нервный срыв, считает исследователь Гордон Питерсон. Вообще-то, трудоголиков любят все. Если человек много работает и многого добивается - он успешен. Для некоторых ярлык трудоголика это знак почета.

Однако есть люди, которые ставят работу превыше всего - отношений, здоровья, впечатлений и, разумеется, отдыха. Цена, которую они платят за успех, слишком высока.

Важно понять, что не каждый человек,

который много работает, трудоголик, пишет психотерапевт Брайан Робинсон, автор книги о трудоголиках "Прикованные к столу".

"Трудоголизм определяется не тем, сколько часов вы проводите на работе, а тем, что происходит у вас в голове", - пишет он.

Чтобы понять, не трудоголик ли вы, просто ответьте на следующие вопросы. Если большая часть ответов положительна, возможно, стоит задуматься.

- Вы думаете о том, как бы освободить время для работы
- Вы часто проводите на работе больше времени, чем собирались
- Вы работаете, чтобы не чувствовать вины, беспокойства, беспомощности и депрессии, и это вам помогает
- Если вам запрещают работать, вы впадаете в подавленное состояние.

В 2016 году в Британии провела свою первую сессию "организация анонимных трудоголиков". Она помогает людям понять, что они трудоголики, и пытается излечить их с помощью групповых сессий и 12-этапной программы.

Эта программа, впрочем, подойдет не всем, поскольку трудоголикам предлагают обратиться к религии и заключительным этапом в программе является познание бога.

5. ОБЩАЙТЕСЬ С КОЛЛЕГАМИ, ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ДЕПРЕССИИ

Депрессия - один из самых распространенных психологических недугов. Депрессия на рабочем месте тоже рас-



пространена. Психологи в США оценивают экономический ущерб из-за рабочей депрессии у сотрудников в 44 миллиарда долларов в год, указывает журнал Psychology Today.

Большая часть этого ущерба объясняется не отсутствием людей в офисах из-за депрессии, а так называемым презентеизмом - люди приходят в офис несмотря на депрессию и работают далеко не в полную силу.

Главное, конечно, не абстрактные цифры финансового ущерба и не абстрактные понятия наподобие презентеизма, а то, что сотни миллионы людей во всем мире работают вопреки депрессии, страдая от этого.

Более того, в условиях офиса считается неприличным говорить о психологическом состоянии, а если выясняется, что человеку диагностировали депрессию, к нему часто начинают относиться с подозрением. В рабочих коллективах все еще существует табу на разговоры о психическом здоровье.

Как показал прошлогодний опрос в Британии, открыто обсуждать на ра-

боте болезни готовы 36% британцев, нехватку денег - 26%, секс - 18%, а свое психическое здоровье - только 13%.

Таким образом, впадшие в депрессию люди часто решают работать несмотря на нее, вплоть до нервного срыва. Между тем именно доброжелательное внимание коллег к психологической проблеме очень помогает, рассказывает 36-летняя Натали Холл, которая страдала от депрессии на работе и в итоге была вынуждена лечь в больницу.

"Важно, что кто-то готов уделить вам время. Не пытаться решить проблему, а просто побыть рядом, это главное," - говорит она.

"Не надо ничего слишком серьезного, просто уделите время и спросите, все ли в порядке, не проходите мимо. Важно действительно потратить немного времени на то, чтобы поговорить с людьми."

"На работе мы думаем о делах, но понимаем ли мы, что происходит в жизни наших коллег?"

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ

ВСЕГО \$180.00 ЗА ГОД

kartina.tv

Смотрите что у нас есть!

Kartina.TV — это крупнейший международный видеосервис с фильмами, сериалами, шоу и мультфильмами на русском, украинском, армянском и других родных языках.

80 000
фильмов
и сериалов

Более
200
каналов

612-229-1600

Детективное
агентство Мухича

Комедия

Избранное

Смотреть

Последние новости

Смотрите на любом устройстве: смартфоне, ТВ, планшете или компьютере.

MATTEL ПРЕДСТАВИЛА ПЕРВУЮ В МИРЕ КУКЛУ БАРБИ С СИНДРОМОМ ДАУНА

Американская компания по производству игрушек Mattel выпустила свою первую в мире версию куклы Барби с синдромом Дауна.



Как передает Report со ссылкой на ТАСС, об этом сообщила заместитель президента компании Лиза Макнайт.

"Мы с гордостью представляем куклу Барби с синдромом Дауна, которая позволит лучше передать разнообразность мира вокруг нас", - сказала Макнайт.

Барби разработана совместно с медицинскими работниками. Она включает в себя новую скульптуру лица и тела, иллюстрирующую женщину с генетическим заболеванием, для которого характерен низкий рост и удлиненное туловище. Лицо куклы приобрело округлую форму, маленькие уши, плоскую переносицу и слегка раскосые глаза миндалевидной формы.

Новая кукла является частью линии Barbie Fashionistas, предназначенной познакомить детей со множеством человеческих особенностей. Так в линии уже представлены кукла с протезом ноги, девушка со слуховым аппаратом, Барби с инвалидной коляской и кожным заболеванием витилиго, из-за которого некоторые участки кожи лишены пигмента.

КНР ИЗУЧИТ ВОЗМОЖНОСТЬ СОЗДАНИЯ СООРУЖЕНИЙ НА ЛУНЕ С ПОМОЩЬЮ ТЕХНОЛОГИЙ 3D-ПЕЧАТИ

Китай планирует в ходе реализации своей программы лунных исследований изучить возможность возведения сооружений на Луне с помощью технологий 3D-печати.



Как передает Report, об этом сообщает газета China Daily.

"Если мы хотим оставаться на Луне в течение длительного времени, нам нужно создавать станции", - сказал ведущий специалист Китайского национального космического управления (CNSA) У Вэйжуна.

По его словам, космический аппарат "Чанъэ-8", который должен отправиться на поверхность естественного спутника Земли, предназначен для проведения исследований строения и минерального состава Луны, а также

для проверки возможности использования некоторых передовых технологий, таких как 3D-печать, для работ на лунной поверхности.

УЧЕННЫЕ СОЗДАЛИ ТКАНЬ-АНАЛОГ МЕХА БЕЛОГО МЕДВЕДЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ТЕПЛА

Ученым удалось искусственно воспроизвести свойства меха белого медведя.



Как передает Report со ссылкой на российские СМИ, об этом говорится в сообщении Массачусетского университета в Амхерсте.

Белые медведи живут в условиях экстремально холода, где температура может опускаться до -40 градусов и ниже. Они способны выживать в Арктике благодаря уникальному строению меха, который не только сохраняет тепло тела, но и позволяет поглощать энергию Солнца. Белый мех хорошо пропускает свет, не задерживая его. Кожа же медведей черная и напротив, хорошо нагревается на солнце - если бы у животных мех был черный, солнце бы грело не тело, а наружную часть шкуры.

Триа Эндрю и его коллеги смогли сделать искусственный материал с похожими свойствами. Верхний слой этой ткани состоит из нитей, которые, подобно меху белого медведя, проводят видимый свет к нижнему слою, сделанному из нейлона и покрытому темным материалом PEDOT. PEDOT, как и кожа белого медведя, эффективно поглощает тепло.

По утверждению разработчиков, куртка из такого материала на 30% легче, чем такая же куртка из хлопка. При этом она способна поддерживать комфортную температуру тела при температуре среды на 10 градусов ниже, чем аналогичная хлопковая куртка, при условии наличия солнечного освещения.

В США В ПРОДАЖУ ПОСТУПИТ УМНЫЙ ПИСТОЛЕТ С СИСТЕМОЙ РАСПОЗНАВАНИЯ ЛИЦ

Компания Biofire Tech, базирующаяся в Колорадо, принимает заказы на интеллектуальное оружие с технологией распознавания лица, последнюю разработку персонализированного оружия, которым могут пользоваться только проверенные пользователи.



Как передает Report со ссылкой на Reuters, пистолет Biofire также можно включить с помощью считывателя отпечатков пальцев, одной из нескольких функций разумного оружия, предназначенных для предотвращения случайных выстрелов детьми, уменьшения количества самоубийств, защиты от захвата оружия и прочего.

Первые готовые версии 9-мм пистолета могут быть отправлены клиентам, сделавшим предварительный заказ, уже в четвертом квартале этого года, а стандартная модель за \$1 499 может быть доступна ко второму кварталу 2024 года.

Однако, во время одной из демонстраций система распознавания лица дала сбой и пистолет не сработал, что дало основание энтузиастам скептически относиться к технологии разумного оружия, которая может не защитить в нужный момент.

АВТОМОБИЛЬ LAND ROVER 1968 ГОДА ВЫПУСКА ЕЛИЗАВЕТЫ II ВЫСТАВЛЕН НА АУКЦИОН

Внедорожник покойной королевы Великобритании Елизаветы II, выпущенный в 1968 году, выставлен на продажу аукционным домом Bonhams.



Об этом Report сообщает со ссылкой на The Sun.

Автомобиль оценивается в сумму от £60,000 до £90,000.

Машина Land Rover Series IIА 109" 4x4 изначально была приобретена британским Министерством обороны, однако позже ее модифицировали в церемониальный автомобиль с открытым верхом — он, в частности, использовался в поездке Елизаветы II и ее супруга принца Филиппа в Северную Ирландию в 1977 году.

Кроме того, внедорожник был задействован в турах британской королевы в 36 стран мира.

Глава отделения Bonhams по торговле

коллекционными машинами Тим Шофилд, объявляя о грядущей продаже автомобиля, отдельно упомянул о значении Land Rover для Елизаветы II и принца Филиппа.

"Королева Елизавета и герцог Эдинбургский оба были крепко привязаны к марке Land Rover, так что это важная часть коллекции королевских памятных вещей", — сказал он.

МОДЕЛЬ ИЗ БРАЗИЛИИ ВЫШЛА ЗАМУЖ САМА ЗА СЕБЯ

Девушка вышла замуж за себя / Instagram

Крис Галера, роскошная модель нижнего белья, недавно вышла замуж за себя в Сан-Паулу во имя "любви к себе".



"Мне не было стыдно, я решительно пошла в церковь", - сказала Галера о своей соло-свадьбе. "Я сама делала макияж и прическу, и все смотрели, потому что у меня не было жениха". Для сольной церемонии Галера надела белое платье с "убийственным вырезом", которое подчеркивало ее лучшие черты. Она даже бросила букет невесты.

Издание New York Post подчеркивает, что женщина возродила тенденцию, называемую сологамией, при которой одинокие люди вступают в брак за самих себя и утверждают, что им не нужен партнер для обретения счастья. Галера признала, что проблемы, связанные с предыдущими отношениями, заставили ее довести до конца ее недавнюю свадьбу, сказав: "Мужчинам трудно сохранять верность или оставаться с одной женщиной. Им нужно несколько [женщин] одновременно".

"Я никогда не разведусь с самим собой, но также, если появится новая любовь, я захочу пережить этот опыт. Я поставлю человека на второе место, первой всегда буду я".

Она даже собирается в одиночный медовый месяц.

УСЛУГИ НА ДОМ

ЕСЛИ ВАМ НУЖНЫ МЕЛКИЕ СТРОИТЕЛЬНЫЕ И/ИЛИ РЕМОНТНЫЕ РАБОТЫ, REMODELING, ПЛИТКА, ОБОИ И МН. ДР. КОСМЕТИЧЕСКИЙ РЕМОНТ-

ЗВОНИТЕ: 612-229-1600 - ЛЕОНИД.

ТРЕБУЕТСЯ

РАБОТНИК ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМ ЧЕЛОВЕКОМ. ЧАСЫ РАБОТЫ И ОПЛАТА - ПО ДОГОВОРЕННОСТИ.

ЗВОНИТЕ: 612-229-1600 - ЛЕОНИД.

**ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ЛЮДИ
В CLEANING SERVICES**
ХОРОШИЕ УСЛОВИЯ
ТЕЛ. 763-516-7851* 763-516-7407



В КОМПАНИЮ EDS, INC
ТРЕБУЮТСЯ:
LAND SURVEYORS
(геодезисты),

CIVIL ENGINEERS
(инженеры по-строительству)
Тел. 763-545-2800

Знание
английского
и русского
обязательны.

**КОМПАНИИ
MIK TRANSPORTATION
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ВОДИТЕЛИ
ЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ:
612-799-2899**

**POLINA CLEANING:
ИЩЕМ РАБОТНИКОВ НА ПОСТОЯННУЮ
ИЛИ ВРЕМЕННУЮ РАБОТУ.
ЗА РЕКОМЕНДАЦИЮ КАНДИДАТА НА
ДОЛЖНОСТЬ - ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ \$200
ТЕЛ.: 612-483-7348**

**СДАЮТСЯ ОФИСНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ
под любой бизнес - Commercial Building,
удобный район в Plymouth
Справки: оставьте message -
763-545-1600**

**HELP WANTED
ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ ЛЮДИ**
Cleaning Patrol is looking to hire reliable people
to clean residential homes. Paid time off and paid
holidays after 90 days. Full and part time work
available. We work Mon-Fri. Must have reliable car.
If you have a family they can also apply (spouse,
sibling, cousin) and work with you. No experience
required. We serve the Southwest and West Metro
Area (Eden Prairie, Chanhassen, Chaska, Shakopee,
Edina, Minnetonka). Not cash paying, regular payroll.
**House cleaning \$18-20/hr+tips.
Call Tom at 952-564-8590**

ТРЕБУЕТСЯ
iDeal Auto Imports - дилерство подержанных автомобилей
в Eden Prairie - ищет **МЕХАНИКА** на полную или
частичную занятость для предпродажного осмотра
и необходимого ремонта. Предыдущий опыт работы
механиком необходим. Для подробной информации
звоните по телефону: **612-205-0248**

ТРЕБУЮТСЯ
В строительную компанию требуются специалисты по
уборке домов после ремонта - дома нежилые- оплата
сдельная - можем обеспечить стабильные объемы -
5-20 домов в месяц и гибкий график.
Дома находятся в различных городах Twin cities.
Объем работы включает: мытье окон, кухни, сан узла,
мытье полов, чистка пылесосом ковров и т.д.
612-644-2757 - Александр

**СДАЮТСЯ: 1 КВАРТИРА
2 BATHROOMS & 2 BEDROOMS
(GREENBRIER, MINNETONKA)
И ДОМ (NEW HOPE 3 BEDROOM)**
**СДАЁТСЯ
COMMERCIAL OFFICE ON HWY394
(ДО 3,000SQFT)
612-384-1616 - ВЛАДИМИР**

Best Cleaning, Inc.
Срочно требуются люди на
постоянный и неполный рабочий день
для уборки домов. 763-416-4611



**СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ
объявляет вакансии на работу
ПО ВСЕМ СТРОИТЕЛЬНЫМ
СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ**
Почасовая или сдельная оплата.
Стабильные объемы.
Информация и условия оплаты -
по тел.: 612-644-2757 - Александр

**ТРЕБУЮТСЯ
ВОДИТЕЛИ
OWNER OPERATORS
CDL-КЛАСС А ОБЯЗАТЕЛЕН
\$5000 БОНУС
ПОСЛЕ ПОДПИСАНИЯ КОНТРАКТА
651-209-7684**

**ХОТИТЕ ВЫГОДНО КУПИТЬ/ПРОДАТЬ ДОМ?
Или удачно инвестировать в
недвижимость?**
**Home Smart Realty.
612-232-8522**

MINNESOTA BUSINESS DIRECTORY FOR THE RUSSIAN COMMUNITY

yellow-pages-midwest.com

TWIN CITY MONUMENT COMPANY

1133 UNIVERSITY AVE.
ST. PAUL, MN 55104

651-646-1542



ГАРАНТИРУЕМ самому покупателю и его наследникам
бесплатную замену памятника в случае дефектов
в материале или работе.

С этим объявлением – скидка 10%

TAKING ORDERS NOW FOR MEMORIAL MONUMENTS & MARKERS

- PERSONALIZED IN HOME, OFFICE OR AT CEMETERY SERVICE
- ГАРАНТИРОВАННЫЕ СРОКИ ДОСТАВКИ ПАМЯТНИКОВ
- НАДПИСИ/РЕМОНТ
- КОМПЬЮТЕРНАЯ ГРАФИКА И МАКЕТ ПАМЯТНИКА
- ТРАДИЦИОННЫЙ ИЛИ ДИЗАЙН ПО ЗАКАЗУ
- ИВРИТ • ИДИШ • РУССКИЙ
- ОБСЛУЖИВАНИЕ ВСЕХ КЛАДБИЩ ГОРОДОВ - TWIN CITIES



Единственный Еврейский
Похоронный Дом
в Миннеаполисе и
Сент-Поле

Hodroff-Epstein

Memorial Chapels
Minneapolis Chapel
126 East Franklin

St. Paul Chapel
671 South Snelling

612 871-1234 | 651 698-8311



MINNESOTA YEHUDA POLTER | 347.831.3824
MONUMENT YEHUDA.POLTER@GMAIL.COM
AND CEMETERY SERVICES

NORTH STAR and Advertising Review – Russian Language Newspaper, Published by ZERKALO, Inc. © All rights reserved. 2013-2022. Write us: 8 Nathan Lane N. • Plymouth • MN 55441. Call us: 763 545-1600 Fax: 763 545-1602 • E-mail: zerkalo@msn.com • Web site: www.zerkalomn.com. Издатель – Л. Гриченер • Иллюстрации – со страниц интернета, www.google.com
• ПРИ ПОДГОТОВКЕ НОВОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ДАННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ АГЕНТСТВ: **AGENCE FRANCE PRESS, ASSOCIATED PRESS, FOX NEWS, РИА НОВОСТИ И ДРУГИХ ИНТЕРНЕТ ИЗДАНИЙ ССЫЛКИ:** <https://nashdom.us> * <https://www.cnet.com/> * <https://moslenta.ru/> * <https://news.mit.edu/> * <https://newatlas.com/>, Цензор.НЕТ, Liga.net • Подписка и распространение: 763 545-1600 • ADVERTISING DEPARTMENT/ Прием рекламы: тел. 763 545-1600 • 612 229-1600 (message only) **Publisher is not responsible for the content of advertisements. NO PORTION OF THIS NEWSPAPER MAY BE REPRODUCED WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER. THE VIEWS EXPRESSED IN THE PUBLICATIONS ARE NOT NECESSARILY THOSE OF THE PUBLISHER OR THE EDITOR. НАЗВАНИЕ, СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ И ДИЗАЙН ИЗДАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИИ ZERKALO, INC. И ОХРАНЯЮТСЯ ЗАКОНОМ. РЕДАКЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО РЕДАКТИРОВАТЬ, ОТВЕРГАТЬ И КОММЕНТИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЕЮ МАТЕРИАЛЫ.**

Zerkalo, Inc. is not responsible for any information published by our Advertisers. Web site: www.zerkalomn.com.

kartina.tv **15** лет

**ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ
ЭТО ПРОСТО КОСМОС!**

\$18
В МЕСЯЦ

\$180
В ГОД

80 000

фильмов, шоу, сериалов
и мультфильмов

200+

ТВ каналов
на любой вкус

9

START



СОЮЗ
МУЛЬТ
ФИЛЬМ



PREMIER

more.tv

MEGOGO

LAVA

видеотек с самыми свежими
премьерами и эксклюзивными
сериалами

14

дней
архив записи
каналов

888 827 06 06

www.kartina.tv

ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ GLOBUS TRANSPORT, INC. (LAKEVILLE, MN)

**ИЩЕТ НАДЕЖНЫХ И ОПЫТНЫХ
ВОДИТЕЛЕЙ CDL класса А
COMPANY DRIVERS & OWNER OPERATORS**

- **Высокая оплата**
- **Позитивная атмосфера в коллективе**
- **Регулярные выходные**
- **Парковка для грузовиков с электрическими розетками**
- **Льготы для работников и многое другое**

ТРЕБОВАНИЯ:

- **Не менее 2 лет водительского стажа CDL класса А**
- **Clean Driving Record**
- **Настрой на долгосрочное и взаимное сотрудничество**



**МЫ ГОВОРИМ
ПО-РУССКИ И ПО-АНГЛИЙСКИ
Звоните! 952.345.3233**



**Realtors
since 1984**

Office: 763-595-9595

REAL ESTATE SALES **JEM PROPERTIES**

Willow Grove Center
8 Nathan Lane N.
Plymouth, MN 55441

- **35 ЛЕТ В БИЗНЕСЕ**
- **ЧЕСТНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ**
- **ПОКУПКА И ПРОДАЖА ДОМОВ, УЧАСТКОВ**
- **ПОМОЩЬ В ФИНАНСИРОВАНИИ**
- **КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ, АРЕНДА**

**СДАЕТСЯ ПОМЕЩЕНИЕ 1200SQF и офис В ТОРГОВОМ ЦЕНТРЕ
В PLYMOUTH ОЖИВЛЕННОЕ И ПОПУЛЯРНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ**



Марк Стипаков
Real Estate Broker
Cell: 612 598-4001
markstip@gmail.com