MONTHLY RUSSIAN NEWSPAPER OF MINNESOTA * ADVERTISING REVIEW

# Северная звезда North STAR

№317 МАРТ 2024 / MARCH #317 2024

РЕКЛАМНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

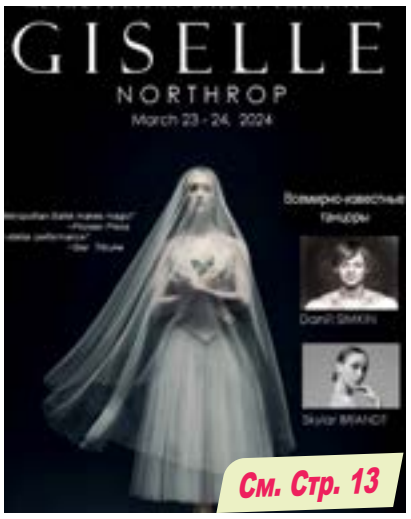
WWW.ZERKALOMN.COM

ZERKALO, INC.
8 Nathan Lane. N.
Plymouth, MN 55441

PRSRT STD
U.S. POSTAGE
PAID
TWIN CITIES MN
PERMIT NO. 90895

CHANGE SERVICE REQUESTED

ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ
GLOBUS TRANSPORT, INC.
ИЩЕТ НАДЕЖНЫХ И ОПЫТНЫХ
ВОДИТЕЛЕЙ CDL класса A
COMPANY DRIVERS & OWNER OPERATORS
См. стр. 24



VERMAK®
European Windows & Doors
ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ОКОН ТЕПЕРЬ ДОСТУПНО В МИННЕСОТЕ. ЛУЧШЕ И ДЕШЕВЛЕ.
CONTACT: • 612-868-0257
• 612-845-8418
EMAIL: VERMAK@USA.COM
WEB: VERMAKWINDOWS.COM
INSTAGRAM: @VERMAKINC

ПОВОРОТНО ОТКИДНЫЕ ОКНА
Изготовим/доставим/установим. Мы предлагаем: высококачественные окна сделаные в Миннесоте из немецкого профиля и фурнитуры.

КАЧЕСТВО
• Окна любой сложности и размеров
• Наши окна лучше сохраняют тепло
• Не перегревают помещение

## ФЕЙЕРВЕРК 4 ИЮЛЯ ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ЦЕНТР МИННЕАПОЛИСА ВПЕРВЫЕ ЗА ПЯТЬ ЛЕТ

Пиротехническое шоу "Red, White and Boom" последний раз проводилось в 2019 году.

Фейерверки в честь Дня независимости возвращаются на набережную в центре Миннеаполиса после пятилетнего отсутствия.

Совет по паркам и зонам отдыха Миннеаполиса объявил, что "Red, White and Boom" начнется с живой музыки и фургонов с едой в 6:00pm 4 июля и с пиротехникой в 10:00pm. Празднества пройдут на западном берегу реки Миссисипи на территории Water Works.

Совет парка приостановил празднование в 2020 году, поскольку ограничения, связанные с пандемией COVID-19, не позволили проводить большие собрания людей. Совет парка провел небольшие празднования 4 июля в различных местах Миннеаполиса в 2021 и 2022 годах. В прошлом году совет отпраздновал день рождения нации лазерным световым шоу на Boom Island.

### UBER И LYFT УЙДУТ 1 МАЯ

Гиганты райдшеринга Uber и Lyft заявили, что покинут Миннеаполис 1 мая после того, как городской совет проголосовал за повышение заработной платы водителям.

Совет проголосовал 10 голосами против 3 за отмену вето мэра Jacob Frey на постановление, которое устанавливает минимальную оплату водителям за поездки в городе, начиная с 1 мая.

Голосование было встречено аплодисментами организованной группы водителей, а члены совета, поддержавшие план, объявили его победой рабочих и высмеяли угрозы компаний, занимающихся услугами такси. Тем временем несчастный Frey сказал: «Нам предстоит много работы», чтобы подготовиться к жизни города без Uber.

Jacob Frey умолял членов совета снизить минимальную заработную плату до уровня, который значительно увеличил бы доходы водителей, но при этом был бы приемлем для компаний, занимающихся услугами такси.

Голосование в четверг означает, что постановление вступит в силу в том виде, в каком оно есть, хотя совет может изменить его до мая.

Совет одобрил план на прошлой неделе большинством, не допускающим вето. На следующий день Jacob Frey наложил вето на него и созвал специальное собрание в четверг, чтобы быстро решить вопрос с отменой голосования.

Uber и Lyft — единственные лицензированные компании по совместному использованию поездок в Миннеаполисе, хотя несколько организаций — как местные стартапы, так и существующие компании — заявили, что будут рады заполнить этот пробел. Ни одна из них офици-

*Перенос на стр. 2*

*Перенос со стр. 1*



ально не подала заявку на получение лицензии, и неясно, сможет ли кто-нибудь расширить свою деятельность в течение нескольких недель.

В четверг конкурент Uber Empower объявил, что может сделать это — и сделает — до 1 мая. Это может начать новую судебную тяжбу; Бизнес-модель Empower другая, и генеральный директор Joshua Sear заявил Star Tribune, что не считает, что компания нуждается в каком-либо специальном лицензировании. Однако, по сообщениям местных СМИ, в декабре Вашингтон обвинил Empower в незаконной деятельности. Ирония: десять лет назад Uber незаконно ворвалась на многие рынки, включая города-побратимы, еще до того, как города создали режим лицензирования.

## ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ?

В течение нескольких лет организованная группа водителей жаловалась на то, что Uber и Lyft сократили заработки водителей до такой степени, что некоторые говорят, что они не могут сводить концы с концами. Многие из них были водителями такси до того, как Uber вышел на рынок, что привело к массовому сокращению местного сектора такси. Компании только недавно начали сообщать о прибыли, и критики говорят, что их бизнес-модель зависит от эксплуатации водителей, многие из которых являются иммигрантами из Восточной Африки.

Эти организованные водители нашли союзников среди более либеральных членов городского совета и законодательного собрания штата. Новые минимальные стандарты были одобрены в прошлом году в Миннеаполисе и Капитолии штата, но Frey и губернатор Tim Walz наложили на них вето. В Миннеаполисе политический состав совета изменился после ноябрьских выборов.

Сторонники в совете заявили, что их цель состоит в том, чтобы водители зарабатывали эквивалент городской минимальной заработной платы в размере 15,57 долларов в час. Тем не менее, исследование, проведенное по заказу штата, опубликованное на следующий день после голосования, пришло к выводу, что водителям могут платить гораздо меньше, чем в плане Миннеаполиса, чтобы заработать эквивалент минимальной заработной платы - даже с такими льготами, как медицинская страховка и оплачиваемый отпуск.

Исследование Министерства труда и промышленности показало, что водителям можно будет платить 89 центов за милю и почти 49 центов за минуту, чтобы достичь эквивалента минимальной заработной платы за поездки в метро. Минимум 1,21 доллара за милю и 49 центов за минуту для таких поездок предоставит водителям набор льгот, включая оплачиваемый отпуск, медицинское страхование и пенсионные накопления.

Напротив, план, одобренный городским советом, гарантирует минимальный тариф в размере 1,40 доллара за милю и 51 цент за минуту. Водитель автомобиля, оборудованного для инвалидных колясок, будет получать 1,81 доллара за милю. Frey настаивал на минимальной оплате в размере 1,20 доллара за милю и 35 центов за минуту. Утвержденный план, который включает ставки, идентичные тем, которые были утверждены в прошлом году и на которые Frey успешно наложил вето, включает дополнительные положения, в том числе минимальную оплату в размере 5 долларов за любую поездку, ежегодные повышения для водителей и ограничения на вычет денег из заработной платы водителей.

Члены городского совета, поддержавшие более высокие минимальные суммы, похоже, не обращали внимания на исследование штата или не придавали ему значения.

Член совета Robin Wonsley, главный спонсор, указал на исследование, проведенное по заказу городского совета , в котором были рассмотрены три варианта и сделан вывод, что минимумы, содержащиеся в одобренном советом плане, с наибольшей вероятностью гарантируют, по крайней мере, эквивалент минимальной заработной платы. Однако это 29-страничное исследование не включало никаких фактических данных от компаний, занимающихся каршерингом.

## ПТИЦА УДАРИЛАСЬ О ПЕРЕДНЕЕ ШАССИ И ВЫВЕЛА ИЗ СТРОЯ АВИАЛАЙНЕР, ПРИЛЕТЕВШИЙ В АЭРОПОРТ ГОРОДОВ-ПОБРАТИМОВ

Пассажиры и экипаж рейса из Майами застряли в самолете почти на два часа после его приземления.

Рейс 458 American Airlines из Майами благополучно приземлился в 12:48, и экипаж в кабине сообщил диспетчерской службе, что самолет сбила птица, сообщил представитель аэропорта.

В результате удара о переднее шасси авиалайнера "самолет стал неспособен вырулить с взлетно-посадочной полосы", - сказал Jeff Lea. «В конце концов его пришлось отбуксировать к воротам. Взлетно-посадочная полоса была закрыта на пару часов, чтобы очистить гидравлические жидкости, образовавшиеся в результате столкновения с птицей».

Представитель American Airlines Tim Wetzel заявил, что наземному персоналу «необходимо заменить деталь в самолете, чтобы отбуксировать его к воротам».

По словам Wetzel, как только Боинг 737-800 достиг ворот примерно через час и 50 минут, в 2:39 ночи, 160 пассажиров и шесть членов экипажа прошли обычный процесс высадки.

В заявлении American Airlines говорится, что «мы никогда не хотим нарушать планы поездок наших клиентов и приносим извинения за неудобства, которые это могло вызвать».

По данным Федерального управления гражданской авиации, с мая 1990 года по декабрь 2023 года в аэропорту городов-побратимов произошло более 2200 столкновений с птицами.

Время, в течение которого пассажиры и члены экипажа были вынуждены оставаться на борту, не превышало трехчасового лимита, в течение которого бортовые пассажиры могут быть задержаны на приземлившихся авиалайнерах США. Все, что превышает три часа, влечет за собой огромные штрафы.

Министерство транспорта США также требует, чтобы перевозчики обеспечивали пассажиров достаточным количеством еды и питьевой воды в течение двух часов после задержки на взлетной полосе и поддерживали в рабочем состоянии туалеты.

## ПРИЧИНА ПОЖАРА В ЛАГЕРЕ NENOOKAASI НЕ МОЖЕТ БЫТЬ УСТАНОВЛЕНА, ГОВОРЯТ СЛЕДОВАТЕЛИ

Причина пожара, который сравнял с землей лагерь Nenookaasi на юге Миннеаполиса в конце февраля, не может быть определена из-за количества «возможных источников возгорания в районе возникновения», говорят следователи.

«Из-за огромного количества возможных источников возгорания в районе происхождения и того, что там все еще оставалось большое количество баллонов с пропаном, которые необходимо было обезвредить, не удалось точно идентифицировать один источник возгорания или первое загоревшееся топливо», Об этом сообщили представители пожарной службы Миннеаполиса.

Следователи пожарной охраны будут держать дело открытым. Они передадут расследование Департаменту полиции Миннеаполиса, если заподозрят, что пожар стал «результатом подозрительных или преступных намерений».

Следователи утверждают, что пожар возник в юрте на южной стороне лагеря и ветер быстро распространил его на остальную часть территории. Соседи рассказали, что во время пожара слышали взрывы среди пламени.

Город Миннеаполис недавно подписал сделку стоимостью почти 1 миллион долларов с компанией Helix Health and Housing Services на поиск долгосрочного жилья для своих жителей. Многие из жителей лагеря были коренными американцами. Активисты утверждают, что два небольших пожара возникли за несколько дней до того, как пожар остался нерасследованным.

Член городского совета Миннеаполиса Jason Chavez, представляющий 9-й округ, где располагался лагерь, повторил их призывы к расследованию, чтобы определить, был ли февральский пожар несчастным случаем или поджогом.

## КОМАРЫ НАЧИНАЮТ ПОЯВЛЯТЬСЯ РАНО, НО В ЭТОМ ГОДУ ИХ ЧИСЛЕННОСТЬ МОЖЕТ СНИЗИТЬСЯ

Приготовьте средство от насекомых. Кровососущие комары уже вышли на поиски еды.

«У нас были сообщения о летающих взрослых комарах, и это неудивительно», — сказал Alex Carlson, представитель столичного округа по борьбе с комарами (MMCD), агентства, которому поручено сдерживать популяцию. «Они выходят из спячки, когда становится теплее».

Раннее появление не означает, что в этом году будет небывалый урожай вредителей. Первые данные свидетельствуют о том, что в этом сезоне комаров гораздо меньше, что является большим изменением по сравнению с прошлым годом, когда весенний всплеск численности в первой половине лета значительно превысил средний показатель за 10 лет.

Агентство использует разработанную им шкалу, чтобы определить, когда начинать обработку акров прудов и болот. Каждую весну используется формула, которая присваивает один балл за каждый градус высокой температуры на улице. Когда их общее количество достигает 200, начинают сбрасывать в воду гранулы, содержащие бактерию Bacillus thuringiensis israelensis, или Bti. Гранулы имеют текстуру, напоминающую хлопья Grape-Nuts. По данным MMCD, личинки проглатывают гранулы, убивая их на месте. Гранулы не вредны для людей и животных, рассказал Carlson.

К концу недели, по его словам, показатель будет около 114, а при нынешних темпах он достигнет "магического числа" к первой неделе апреля.

По словам Carlson, MMCD работает над тем, чтобы нанять, обучить и вывести на работу сезонный персонал примерно на две недели раньше, чем в большинстве лет.

Чтобы помочь в борьбе с комарами, MMCD два года назад использовала дрон для сбрасывания гранул в труднодоступные места. В этом году агентство добавляет еще два дрона и будет использовать их в округах Anoka, Hennepin и Carver.

MMCD обнаружил первую личинку комара 26 февраля в Burnsville, чего не происходило в прошлом году до апреля, сказал Carlson.

«Сейчас самое время приготовить спрей от насекомых», - добавил он.



## ИЗ-ЗА ОТСУТСТВИЯ СНЕГА ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ДОРОГИ ВЫГЛЯДЯТ ДОВОЛЬНО ЗАМУСОРЕННЫМИ

Медианы по обе стороны межштатной автомагистрали 94 в центре Миннеаполиса никогда не были самыми аккуратными, но в этом году водителям трудно оценить количество мусора, скопившегося на обочине дороги.

«Мы знаем», — сказала Anne Meyer, представитель Министерства транспорта Миннесоты. «Мы тоже это видим».

Во вторник агентство направило команду собственных рабочих для уборки территории возле Huron Boulevard, и за несколько часов они собрали достаточно мусора, чтобы заполнить 95 мешков для мусора, сказала Meyer.

По ее словам, для продолжения работ по очистке автомагистрали I-94 MnDOT наняла подрядчика для работы на выходных, чтобы очистить медианы между двумя центрами города.

MnDOT обычно полагается на свою обширную сеть волонтеров Adopt-A-Highway , которые собирают мусор на дорогах штата. В 2022 году группы из школ, церквей, общественных организаций, предприятий и даже семей по всему штату собрали достаточно бутылок из-под газировки, оберток от фаст-фуда и других выброшенных предметов, чтобы заполнить 38 500 мешков мусора. В апреле MnDOT объявит новые группы присоединиться к программе на сезоны 2024 и 2025 годов. У агентства есть около 900 сегментов автомагистралей, которые группы могут использовать и очищать два раза в год.

Но в центре города слишком опасно отправлять добровольцев собирать мусор, говорит Meyer. Автомагистрали между штатами, такие как 94 и 35W, имеют узкие обочины, средние полосы с крутыми уклонами и большой объем трафика, на котором движение по нескольким полосам движения происходит на высоких скоростях.

Помимо незаполненных выбоин, Meyer отметила, что опасения по поводу мусора занимают первое место в списке жалоб, которые агентство получает от автомобилистов. Снежный покров обычно скрывает большую часть грязи, которая накапливается за шесть месяцев, но не в этом году. Это сделало весь придорожный мусор еще более заметным.

Очистка канав «в списке», сказала Meyer, но есть и другие насущные потребности, на которые следует обратить внимание в первую очередь. И, как и все на открытом воздухе, это зависит от погоды.

«Мы все еще можем увидеть зиму», - сказал Meyer. «Мы разберемся с этим».

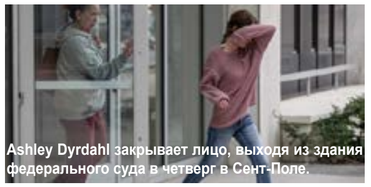
Мусор в Миннесоте является правонарушением, наказуемым штрафом в размере до 1000 долларов США или 90 днями тюремного заключения, или тем и другим.

Непонятно, как вся эта бумага попала на шоссе I-94, но Meyer сказала, что ветреная погода приносит больше мусора. Другая основная причина – автомобилисты, путешествующие с незакрепленным грузом.

Как бы там ни было, «мы видим гораздо больше мусора», сказала она.

## РАССЛЕДОВАНИЕ УБИЙСТВ ТРЕХ СОТРУДНИКОВ СЛУЖБЫ БЫСТРОГО РЕАГИРОВАНИЯ В БЕРСНВИЛЛЕ

Стенограмма, опубликованная городом Burnsville, начинается с того, что один из детей говорит диспетчеру: «Здесь была большая перестрелка, и мой отец



Ashley Dyrdahl закрывает лицо, выходя из здания федерального суда в четверг в Сент-Поле.

упал… Он выстрелил себе в голову», и далее детям даются четкие инструкции относительно того, как как выйти из дома до того, как они в конечном итоге сели в две бронированные полицейские машины, где медик проверил их жизненные показатели.

Noemi del Carmen Torres (бывшая убицы и мать их трех совместных детей) сказала, что она была первой из пяти человек, вызванных прокуратурой для допроса перед коллегией. Она сказала, что ее спросили об истории владения огнестрельным оружием Shannon Cortez Gooden и о том, мог бы он заставить ее купить какое-либо оружие.

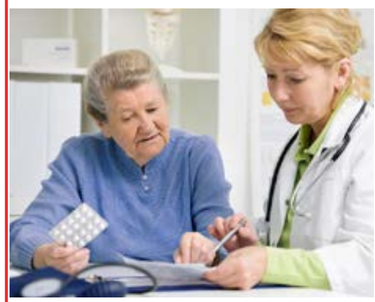
38-летнему Gooden было по закону запрещено владеть огнестрельным оружием или боеприпасами, когда он использовал несколько видов огнестрельного оружия, чтобы произвести 100 выстрелов во время часового противостояния 18 февраля. Gooden застрелил офицеров Paul Elmstrand и Matthew Ruge, обоим было по 27 лет, и пожарного-фельдшера Adam Finseth, ему было 40 лет, прежде чем Gooden смертельно застрелился.

Torres сказала, что она жила с Gooden с 2006 по 2016 год и делила с ним троих детей, каждый из которых был среди семи детей, присутствовавших с Gooden во время стрельбы. Младшая дочь Torres, 12 лет, была в комнате с Gooden, когда он направил пистолет на себя. Gooden жил в доме в Burnsville с другой женщиной (Ashley Anne Dyrdahl), с которой у него было несколько детей. Офицеры прибыли в дом незадолго до 2 часов ночи 18 февраля после получения сообщений о сексуальном насилии.

Осуждение, вынесенное в 2008 году за нападение второй степени в округе Dakota , запретило Gooden владеть огнестрельным оружием и боеприпасами. В августе 2020 года Gooden безуспешно подал в суд ходатайство о восстановлении своего права на оружие. Согласно протоколам суда, он сказал, что хотел защитить себя и свою семью.

*(Online Новости подготовила Ульяна Резникова)*

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 REHAB
PAIN 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

## ВОЙНА В ИЗРАИЛЕ

### ИЗРАИЛЬСКИЕ ВЛАСТИ ОДОБРИЛИ ПЛАН АТАКИ НА РАФАХ. В ВАШИНГТОНЕ ЗАЯВИЛИ, ЧТО ХОТЕЛИ БЫ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ПЛАНОМ ИЗРАИЛЯ

Израиль одобрил потенциальную атаку на город Рафах на юге секторе Газа, сохранив при этом надежду на прекращение огня, что выразилось в планах отправить еще одну делегацию в Катар для переговоров с ХАМАС об освобождении заложников.

В администрации премьер-министра Израиля Биньямина Нетаньяху заявили, что он одобрил план атаки на город в южной части сектора Газа, где после пяти месяцев войны укрывается более половины из 2,3 миллиона жителей палестинского анклава.

Международные союзники и критики призвали Нетаньяху воздержаться от атаки на Рафах, опасаясь многочисленных жертв среди гражданского населения. Однако Израиль утверждает, что это один из последних оплотов ХАМАС – движения, которое он пообещал уничтожить. Израиль также заявил, что местные жители будут эвакуированы.

Представитель Совета национальной безопасности при Белом доме Джон Кирби заявил, что США не видели план по Рафаху, но хотели бы с ним ознакомиться. По словам Кирби, предложение ХАМАС о прекращении огня в обмен на освобождение заложников находится в пределах возможного.

Агентство Reuters сообщило, что ХАМАС представил посредникам и США предложение о прекращении огня, которое предусматривает освобождение израильских заложников в обмен на свободу для палестинских заключенных, 100 из которых отбывают пожизненное заключение.

В заявлении офиса Нетаньяху по поводу плана атаки на Рафах говорится, что требования ХАМАС об освобождении заложников являются нереалистичными, но израильская делегация все равно отправится в Доху.

В заявлении Израиля говорится, что ЦАХАЛ «готовится к операции и к эвакуации населения» Рафаха. В документе не указываются временные рамки, и нет никаких свидетельств дополнительных приготовлений на местах.

Госсекретарь Энтони Блинкен заявил журналистам в Австрии, что США хотят, чтобы Израиль представил четкий и реализуемый план по Рафаху, включая вывод гражданского населения из-под удара.

## ВОЙНА В УКРАИНЕ

### ШОЛЬЦ, МАКРОН И ТУСК ПОДТВЕРДИЛИ СВОЕ ЕДИНСТВО В ПОДДЕРЖКЕ УКРАИНЫ

Лидеры Германии, Франции и Польши продемонстрировали солидарность с Киевом и объявили о создании коалиции союзников по поставкам вооружения Украине

Лидеры трех стран – Германии, Франции и Польши – собрались в пятницу в Берлине, чтобы сформулировать скоординированные подходы в отношении поддержки Украины в ее противостоянии российской агрессии.

По результатам этой встречи президент Франции Эммануэль Макрон, канцлер Германии Олаф Шольц и премьер-министр Польши Дональд Туск объявили о создании коалиции союзников Украины, в частности по вооружениям дальнего действия.

Три страны так называемого «Веймарского треугольника» (Трехсторонняя региональная группа, созданная Германией, Францией и Польшей в немецком городе Веймар в 1991 году для того, чтобы помочь Польше покончить с коммунистическим прошлым – прим. ред.) были едины в приверженности своей цели «никогда не позволить России победить и поддерживать украинский народ до конца», – заявил Эммануэль Макрон по итогам встречи.

Помощь союзников будет продолжаться «столько, сколько потребуется», – заявил Олаф Шольц, стоя рядом с Эммануэлем Макроном и Дональдом Туском. «Президент России должен знать, что мы не прекратим нашу поддержку Украины», – заявил Шольц журналистам, которым не дали возможности задавать вопросы.

Канцлер Германии и президент Франции встретились перед трехсторонними переговорами в пятницу, чтобы прояснить ситуацию после нескольких недель, в течение которых они публично озвучивали свои мнения по поводу стратегии в отношении помощи Украины.

Ставшие в результате этого гласными их мнения по поводу поставок Киеву ракет большой дальности и возможности вступления в конфликт интерпретировались в прессе как трещина в едином фронте союзников.

Слова президента Макрона в прошлом месяце о том, что нельзя полностью исключить появление войск альянса в Украине, были неоднозначно восприняты в Берлине и других столицах европейских партнеров.

Президент Франции не отказался от своей позиции, но подчеркнул:

«Мы продолжим – как и с самого первого дня – действовать так, чтобы никогда не спровоцировать эскалацию».

«В унисон»

Пятничная встреча показала, что разговоры о разногласиях между сторонниками Украины некорректны, сказал Дональд Туск.

«Сегодня мы звучали в унисон», – добавил он.

В преддверии трехстороннего саммита премьер-министр Польши заявил, что тройке необходимо «мобилизовать всю Европу», чтобы предоставить Киеву столь необходимую помощь.

Украина недавно столкнулась с серией неудач на поле боя, поскольку у ВСУ возникла критическая нехватка боеприпасов, а помощь Запада иссякла.

Пакет помощи США в размере 60 миллиардов долларов по-прежнему рассматривается в Конгрессе, где возникли разногласия по поводу объема и формы такой помощи.

Президент Джо Байден во вторник признал, что последний транш помощи со стороны Соединенных Штатов в размере 300 миллионов долларов был «недостаточным».

Тем временем ЕС стремится поддержать производство оружия и боеприпасов, используя свою оборонную промышленность, но поскольку война идет уже третий год, оказалось, что необходимы еще большие усилия в этом направлении, требующие увеличения производства.

Чтобы отреагировать на дефицит снаряжения, европейские сторонники Украины будут искать новых поставщиков за пределами ЕС, продолжая инициативу по закупке дополнительных боеприпасов за пределами Европейского Союза, выдвинутую в феврале руководством Чехии.

Усилия по увеличению производства боеприпасов также будут продолжены, в том числе «в сотрудничестве с партнерами в Украине», сказал Шольц.

Возможности и средства

По словам Олафа Шольца, союзники будут также работать вместе над поставками в Украину «дальнобойной реактивной артиллерии», используя механизм объявленной Коалиции.

Поставка оружия, способного нанести удар глубоко в тылу России, стала чувствительным вопросом для немецкой стороны.

Канцлер Германии оказался под растущим давлением из-за его отказа отправить в Украину ракеты «Таурус» повышенно дальности, несмотря на настоятельные призывы из Киева.

«Развертывание ракет большой дальности может привести к втягиванию немецких военных в конфликт и его эскалации», – пояснил свою позицию Олаф Шольц.

В своих заявлениях для прессы в пятницу канцлер не упомянул «Таурус».

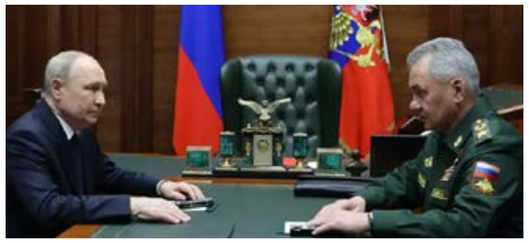
Этот вопрос стал источником разногласий между Шольцем и Макроном: президент Франции призвал союзников не быть «трусами» в поддержке Украины.

Макрон приветствовал создание «коалиции для глубоких ударов», «открытой для всех в соответствии с их возможностями и средствами».



## РОССИЯ

### РОССИЯ ДЕЛАЕТ СТАВКУ НА ОГНЕВУЮ МОЩЬ И АРТИЛЛЕРИЮ РЕШАЕТ ВОПРОС КОЛИЧЕСТВОМ



Глава Службы внешней разведки Эстонии Каупо Розин заявил, что Россия собирается создавать низкотехнологичную армию советского образца с большой огневой мощью и артиллерией. Об этом он сообщил во время общения с журналистами в Вашингтоне, цитирует его Foreign Policy.

По его словам, россияне всегда решали свои проблемы путем массирования и увеличения численности, что работало на протяжении всей истории.

"Реформы российских вооруженных сил, скорее всего, приведут к созданию низкотехнологичной армии советского образца с большой огневой мощью и артиллерией", — сказал Розин.

В конце 2022 года глава Минобороны РФ Сергей Шойгу объявил о планах пересмотреть структуру армии России и увеличить ее численность на 30%, до 1,5 млн человек, к 2026 году.

"Высший приоритет Кремля в формировании сил лежит на западном стратегическом направлении и Украине", — говорилось в отчете эстонской разведки.

Также Розин заявил, что Россия готовится к возможному конфликту с НАТО в течение следующих 10 лет.

Недавно глава Сил обороны Эстонии Мартин Херем заявил, что когда Россия только начала широкомасштабное вторжение в Украину, страны Запада думали, что у нее есть "болевой порог", однако сейчас его невозможно измерить, и рассчитывать на что-то нет смысла.

Эстония предложила план финансирования для Украины на более 100 млрд евро, который содержит заимствования на финансовых рынках и взятие средств из национальных бюджетов стран-союзников.

На военных складах стран Запада, вероятно, осталось вооружение, которое можно передать Украине, заявляла премьер Эстонии Кайя Каллас, обращаясь к союзникам.

### ПОВСТАНЦЫ РФ ОБЪЯВИЛИ О КОРИДОРЕ ДО УТРА ИЗ БЕЛГОРОДА И КУРСКА. ПОТОМ ПРОДОЛЖАТ УДАРЫ

Бойцы призвали жителей двух российских областей эвакуироваться до утра

Российские повстанцы из Легиона Свобода России (ЛСР) и Русского добровольческого корпуса (РДК) объявили о гуманитарном коридоре для жителей Курской и Белгородской областей, после чего обещают продолжить наносить удары по путинским войскам на территории двух регионов. Соответствующие заявления опубликованы на страницах формирований.

Повстанцы подчеркнули, что в связи с проведением "ограниченной военной операции" на территории Курской и Белгородской областей они призывают местных к срочной эвакуации.

"Мы видим, что путинские войска прячутся между гражданскими, поэтому наша задача – обеспечить максимальную безопасность местному населению", – сказано в заявлении.

РДК и ЛСР объявили об организации повторного гуманитарного коридора для местного населения с 21:00 до 07:00 по московскому времени (с 20:00 до 06:00 – по Киеву) 16 марта.

"После этого мы продолжим массированную атаку по путинским войскам в Белгородской и Курской областях", – сказано в заявлении.

12 марта Легион Свобода России и Русский добровольческий корпус приступили к новой совместной операции на территории РФ. В ЛСР заявили, что взяли под контроль поселок Теткино в Курской области. Впоследствии там сообщили, что продолжаются бои.

Сибирский батальон показал видео боя в посадке на территории РФ и сообщил об уничтожении позиции армии захватчиков.

14 марта в ГУР сообщили, что российские силовики блокируют эвакуацию жителей Белгородской и Курской областей, используя людей как "живой щит".

15 марта ЛСР и РДК анонсировали массированный удар по военным объектам в Белгороде. В то же время в сети появилось видео момента прилета у "избирательного участка" в городе.

### ООН И КАНАДА ПЕРЕДАЛИ УКРАИНЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ РАЗМИНИРОВАНИЯ

Представители Канады и Организации Объединенных Наций решили передать Украине важное оборудование для разминирования территорий.

Об этом сообщает РБК-Украина со ссылкой на Харьковскую ОВА и посольство Канады в Украине.

Канада

В посольстве сообщили, что передали ГСЧС Украины еще 10 транспортных средств для обезвреживания взрывоопасных предметов.

Эти полноприводные транспортные средства оборудованы мощными кранами для загрузки и транспортировки оборудования и материалов, необходимых спасателям в их опасной работе для защиты людей.

ООН

Также Всемирная продовольственная программа ООН приобрела машины для разминирования Харьковской области.

В передаче принял участие заместитель министра экономики Украины Игорь Безкаравайный, представители Всемирной продовольственной программы ООН и FSD, заместитель начальника Харьковской ОВА Евгений Иванов.

Всемирная продовольственная программа ООН приобрела 3 машины для подготовки почвы к разминированию, которые были разработаны в Харькове. Первую машину протестировали и передали пиротехническим подразделениям FSD. Еще две машины изготавливают.

Разминирование Украины

Из-за российского вторжения в Украину и активных боевых действий наша страна загрязнена взрывоопасными предметами. Некоторые аналитики называют Украину наиболее заминированной страной в мире.

В апреле прошлого года премьер-министр Денис Шмыгаль сообщил, что Украина начинает новую государственную политику по гуманитарному разминированию, а также призывает другие страны помочь в этой сфере.

К тому же в Украине будут компенсировать расходы по заказу разминирования.

**Беларусы, у нас больш чым два гады існуе суполка Мінесоцкіх Беларусаў у тэлеграме. Наша галоўная мэта- дапамагаць 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**

# «МОЕ ПОСЛАНИЕ ПУТИНУ: МЫ НЕ ПРОГНЕМСЯ. Я НЕ ПРОГНУСЬ»

## ДЖО БАЙДЕН ВЫСТУПИЛ С ЕЖЕГОДНЫМ ОБРАЩЕНИЕМ К КОНГРЕССУ

**Президент США Джо Байден в четвргг, 7 марта, выступил перед членами Конгресса с ежегодным обращением «О положении дел в стране». Как отмечает Bloomberg, речь действующего главы государства стала во многом предвыборной и «антитрамповской». Байден рассказал, почему важно и дальше поддерживать Украину, что нужно для урегулирования конфликта на Ближнем Востоке и как решить внутренние проблемы. Пересказываем без комментариев главное из программного заявления президента США о войне в Украине, Трампе и внутренних проблемах.**

### ВОЙНА В УКРАИНЕ

Свою речь Байден начал с разговора о войне в Украине. Он привел параллель между своим выступлением и речью 32-го президента США Франклина Рузвельта в январе 1941 года.

«В январе 1941 года Рузвельт пришел в этот зал, чтобы обратиться к нации. Он сказал: «Я обращаюсь к вам в беспрецедентный момент в истории Союза». Гитлер был на марше. В Европе бушевала война. Целью президента Рузвельта было разбудить Конгресс и предупредить американский народ о том, что это не обычный момент. <…> И да, моя цель сегодня вечером — разбудить Конгресс и предупредить американский народ о том, что это тоже не обычный момент», — сказал президент США.

По его мнению, Украина может остановить российскую армию и Владимира Путина, но для этого Вашингтон должен предоставить Киеву оружие, необходимое для самозащиты. Байден подчеркнул, что Украина не требует ввести американские войска на свою территорию. По его словам, военных США в зоне военного конфликта нет.

«Если Соединенные Штаты уйдут сейчас, это поставит Украину под угрозу. Европа в опасности. Свободный мир в опасности, воодушевляя тех, кто хочет причинить нам вред. Мое послание президенту Путину простое. Мы не отступим. Мы не прогнемся. Я не прогнусь», — заявил Байден.

### НАТО

В своем обращении Байден подчеркнул, что Америка является одним из основателей НАТО, и сегодняшние задачи Альянса не изменились — необходимо предотвращать войны и поддерживать мир. По мнению президента США, сейчас НАТО сильнее чем когда-либо. Он отметил, что к блоку за последние два года присоединились Финляндия и Швеция.

«Господин премьер-министр, добро пожаловать в НАТО, самый сильный военный альянс, который когда-либо знал мир», — обратился Байден к шведскому премьеру Ульфу Кристерссону.

### ЭВАН ГЕРШКОВИЧ И ПОЛ УИЛАН

Байден пообещал, что власти США будут добиваться возвращения на родину журналиста Эвана Гершковича, который был арестован в России по подозрению в шпионаже, а также бывшего морпеха Пола Уилана, который был приговорен к сроку в колонии по такому же обвинению.

«Мы также будем круглосуточно работать над тем, чтобы вернуть домой Эвана и Пола, и других американцев, несправедливо задержанных по всему миру», — сказал американский президент.

### ВОЙНА В ИЗРАИЛЕ

Байден заявил, что 7 октября стал самым смертоносным днем для еврейского народа со времен Холокоста. Он отметил, что 1200 невинных людей были убиты, и многие из них подверглись сексуальному насилию. Также глава государства подчеркнул, что 250 человек были взяты в заложники бойцами палестинской группировки ХАМАС.

«Я знаю, что последние пять месяцев были мучительными для многих людей, для израильского народа, палестинского народа и многих здесь, в Америке. <…> Я обещаю всем семьям, что мы не успокоимся, пока не вернем домой их близких», — пообещал президент США.

По мнению Байдена, Израиль имеет право преследовать ХАМАС, а бойцы палестинской группировки должны освободить заложников, сложить оружие и выдать виновных в нападении 7 октября.

Также президент США отметил, что израильская армия несет фундаментальную ответственность за защиту невинных граждан в секторе Газа. Он подчеркнул, что в результате военных действий были убиты более 30 тысяч палестинцев, и большинство из них не относятся к ХАМАС. Еще 2 миллиона граждан были вынуждены покинуть свои дома, добавил он.

«Дома разрушены, кварталы в руинах, города в руинах. Семьи без еды, воды, лекарств. Это душераздирающе», — сказал Байден.

Он утверждает, что сейчас власти США работают над немедленным прекращением огня. По словам американского президента, приостановка боевых действий должна продлиться минимум шесть недель. Он также рассказал, что США прилагают усилия по доставке гуманитарной помощи в Газу.

«Сегодня вечером я поручаю американским военным возглавить чрезвычайную миссию по созданию временного причала в Средиземном море на побережье Газы, который сможет принимать большие корабли с продовольствием, водой, медикаментами и временными убежищами», — подчеркнул Байден.

Он обратился к руководству Израиля с требованием увеличить объем помощи в Газе, а также обеспечить безопасность доставщикам гуманитарных грузов.

«Создание стабильности на Ближнем Востоке также означает сдерживание угрозы, исходящей от Ирана. Вот почему я создал коалицию из более чем десятка стран для защиты международного судоходства и свободы судоходства в Красном море. Я приказал нанести удары, чтобы ослабить возможности хуситов и защитить силы США в регионе. Как Главнокомандующий, я без колебаний назначу дальнейшие меры по защите нашего народа и военного персонала», — добавил Байден.

### СОПЕРНИЧЕСТВО С КИТАЕМ

Говоря об отношениях с Китаем Байден сказал, что хочет не конфликта, а соперничества. Он заявил, что выступает против несправедливой экономической практики Пекина. Также он подчеркнул, что США должны отстаивать мир и стабильность в Тайваньском проливе.

«В течение многих лет все, что я слышал от своих друзей-республиканцев и многих других, это то, что Китай находится на подъеме, а Америка отстает. У них все наоборот. Америка поднимается. <…> Мы хотим конкуренции с Китаем, а не конфликта. И мы находимся в более сильной позиции, чтобы выиграть соревнование за XXI век против Китая или кого-либо еще, если уж на то пошло», — отметил американский президент.

### МЕДИЦИНА

Президент США выступил против решения Верховного суда Алабамы, который приравнял любые действия, ведущие к гибели эмбрионов, к убийству. Он заявил о необходимости гарантировать право на экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО) по всей стране. Байден подчеркнул, что «национального запрета на репродуктивную свободу» в США быть не должно.

Также он напомнил, что несколько лет назад в США возник один из крупнейших очаг заболеваний COVID-19, унесший жизни более миллиона человек. По словам Байдена, его прдешественник Дональд Трамп «не выполнил самый основной долг. Любой президент обязан заботиться об американском народе».

Кроме этого Байден заявил, что американцы платят больше за рецептурные лекарства, чем где-либо еще. По его словам, цены на более чем 500 таких препаратов будут в ближайшее время снижены. Также он пообещал снизить плату за инсулин с $400 до $35 в месяц.

### ЭКОНОМИКА

Затрагивая тему экономики Байден заявил, что после его прихода на пост президента уровень безработицы в Штатах достиг минимума за последние 50 лет. По его словам, в ближайшее время в Америке появится 800 тысяч новых рабочих мест на производстве. Также президент США отметил, что уровень инфляции в стране снизился с 9% до рекордных 3%. По словам Байдена, его политика привлекла 650 миллиардов долларов инвестиций частного сектора в чистую энергетику и передовое производство, создав десятки тысяч рабочих мест.

«Благодаря моим инвестициям семейные фермы смогут лучше оставаться в семье, а детям и внукам не придется покидать дом, чтобы зарабатывать на жизнь», — сказал он.

По словам Байдена, он уже сократил дефицит федерального бюджета более чем на триллион долларов, еще один триллион долларов будет сокращен в течение 10 лет. Также он заявил, что его новая цель — сократить дефицит федерального бюджета еще на 3 триллиона долларов.

### НАЛОГИ НА ПРИБЫЛЬ

В качестве способа сокращения дефицита бюджета Байден планирует заставить крупные корпорации и очень богатых людей платить повышенный налог.

Байден отметил, что в 2020 году 55 крупнейших компаний Америки заработали 40 миллиардов долларов прибыли и не уплатили федеральный подоходный налог. По его словам, для миллиардеров налог составит минимум 25%.

Согласно плану Байдена, никто с доходом менее 400 тысяч долларов не будет платить федеральные налоги. Для крупных фармацевтических и нефтяных компаний, а также для зарплат учителей налог также будет отменен, добавил президент США.

### ОБРАЗОВАНИЕ

Байден пообещал дать возможность детям от трех лет поступать в дошкольные учреждения. Также он заявил о планах расширить качественное репетиторство, чтобы каждый ребенок к третьему классу научился читать.

Кроме этого американский президент заявил, что повысит гранты для семей рабочего и среднего класса, а также увеличит инвестиции в учреждения, обслуживающие латиноамериканцев и меньшинства.

Также Байден сказал, что разработал программу студенческих кредитов, чтобы уменьшить бремя студенческой задолженности почти для 4 миллионов американцев, включая медсестер, пожарных и других работников государственной службы. Помимо этого американский президент пообещал повысить зарплату учителям государственных школ.

### ЗАЩИТА ГРАНИЦЫ

По словам Байдена, в ноябре 2023 года его команда начала серьезные переговоры с двухпартийной группой сенаторов. В результате этого было принято соглашение, которое позволит нанять дополнительно 1500 агентов и офицеров пограничной службы.

«Еще 100 иммиграционных судей помогут разобраться с 2 миллионами дел. Еще 4300 сотрудников по вопросам убежища и новая политика, позволяющая им решать дела за 6 месяцев вместо 6 лет. Еще 100 высокотехнологичных машин для обнаружения наркотиков, которые значительно расширят возможности проверки и предотвращения контрабанды транспортных средств, ввозящих фентанил в Америку», — отметил американский президент.

По его словам, принятие соглашения также позволяет ему временно закрывать границу при большом скоплении людей. Байден подчеркнул, что этот законопроект «спасет жизни и наведет порядок на границе».

### ВНУТРЕННЯЯ БЕЗОПАСНОСТЬ

Байден заявил, что в период его президентства уровень убийств в США упал до одного из самых низких уровней за последние 50 лет. Он пообещал продолжить работать по вопросам безопасности внутри страны. Как заявил Байден, для борьбы с домашним насилием он усилил федеральное исполнение Закона о насилии в отношении женщин.

Также американский президент отметил, что создал в Белом доме Управление по предотвращению насилия с применением огнестрельного оружия, которое возглавляет вице-президент Камала Харрис. Байден потребовал запретить штурмовое оружие с магазинами большой емкости, а для владельцев он призвал организовать универсальную проверку данных.

### ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Байден призвал принять двухпартийный закон о конфиденциальности, который будет направлен на защиту детей в интернете. Также он заявил о необходимости запретить имитацию голоса искусственным интеллектом.

### ДОНАЛЬД ТРАМП

По многим темам, озвученным во время обращения, Байден ставил себя в противовес бывшему президенту США и кандидату на ближайших выборах Дональду Трампу. Также он напомнил о штурме Капитолия, который произошел в 2020 году.

«Повстанцы штурмовали этот самый Капитолий и вонзили кинжал в горло американской демократии. Многие из вас были здесь в тот самый мрачный день.

Мы все видели своими глазами, что эти повстанцы не были патриотами. Они пришли, чтобы остановить мирную передачу власти и свергнуть волю народа.

6 января и ложь о выборах 2020 года, а также заговоры с целью кражи результатов выборов представляют собой самую серьезную угрозу нашей демократии со времен Гражданской войны. Но они потерпели неудачу. Америка выстояла, и демократия восторжествовала. Но мы должны быть честными: угроза остается, и демократию необходимо защищать. Мой предшественник и некоторые из вас стремятся скрыть правду о 6 января. Я не буду это делать», — сказал действующий американский президент.

# ОТВЕТ РЕСПУБЛИКАНЦЕВ НА ОБРАЩЕНИЕ БАЙДЕНА: «АМЕРИКА УГАСАЕТ»

Ответ республиканцев на обращение Байдена не застаил себя ждать. Республиканский сенатор Кэти Бритт подвергла президента Джо Байдена резкой критике, заявив, что под его руководством в США стало «меньше возможностей», «меньше свободы», а сама страна «угасает».

Бритт выступила с так называемым «Обращением Республиканской партии к стране» после доклада Байдена «О положении дел в стране», с которым он выступил в Капитолии.

В противоположность Байдену, сенатор от Алабамы обрисовала мрачную картину сегодняшней Америки.

«Страна, которую мы знаем и любим, похоже, угасает, – сказала она. – Складывается ощущение, что у следующего поколения будет меньше возможностей и меньше свободы, чем у нас. Меня волнует, что у моих детей может даже не быть шанса на осуществление их американской мечты».

По ее словам, «истинное, неприукрашенное положение дел в стране» можно выразить словами: «Наши семьи страдают. Наша страна может работать лучше».

По мнению Бритт, Байдену досталась в наследство самая защищенная граница в истории. Однако через несколько минут после вступления в должность он приостановил все депортации, остановил строительство стены на границе и объявил о плане амнистировать миллионы людей. Она заявила, что президент навлек кризис на границе 94 указами, принятыми в первые 100 дней.

Республиканский сенатор Кэти Бритт

«Пограничный кризис президента Байдена – это позор. Он отвратителен. И его можно было практически полностью предотвратить», – отметила сенатор.

Она заявила, что работающие семьи сегодня с трудом сводят концы с концами, а американцы сталкиваются с большими финансовыми трудностями, в то время как Байден с гордостью заявляет, что «Байденомика» работает.

По словам Бритт, в течение трех лет президент демонстрировал, что слово Америки уже не значит того, что оно значило раньше.

«От оставления союзников в катастрофическом выводе войск из Афганистана… до отчаянного продвижения новой опасной сделки с Ираном, президент Байден потерпел провал. Мы превратились в отступающую страну. И враги свободы видят в этом возможность», – сказала сенатор.

Бритт настаивала на том, что «свободный мир заслуживает большего, чем нерешительный и ослабленный лидер».

«Америка заслуживает лидеров, которые признают, что защищенные границы, стабильные цены, безопасные улицы и мощная оборона являются краеугольными камнями великой страны», – сказала она.

«Несомненно, мы находимся на перепутье, – заявила Бритт. – Мы все это чувствуем».

При этом, по ее словам, хорошая новость в том, что американскому народу предстоит решить, «будет ли наше будущее светлее или мы удовлетворимся упадком Америки».

*По материалам от Design-ER, LLC. (NY)*

# 7 ЛЕГЕНД КИНО, КОМУ ДОСТАЛСЯ ТОЛЬКО ОДИН, УТЕШИТЕЛЬНЫЙ «ОСКАР»

**Как бы избито это не звучало, но «Оскар» – не мерило таланта. Мы нашли 10 легендарных деятелей киноиндустрии, которые за свою карьеру ни разу так и не удостоились заветного приза за конкретную работу. Радует только то, что в итоге золотого рыцаря они все-таки получили – каждый из них спустя годы работы стал обладателем почетного «Оскара». Пусть это вселяет надежды тем, кто пока может похвастаться только номинациями.**

## ГРЕТА ГАРБО

***Номинации на «Оскар»:*** нет
***Почетный Оскар:*** 1955 год

Уважаемый американский журнал Premiere поместил Гарбо на восьмое место в списке самых великих кинозвёзд всех времен, а по версии Американского института кино она одна из пяти самых выдающихся легенд киноэкрана. Сложно поверить, что эта одна из величайших актрис кинематографа ни разу не удостоилась даже номинации на «Оскар». И это несмотря на то, что после появления премии в 1929 году с участием Гарбо вышли такие фильмы, как «Гранд Отель» (1932), «Королева Кристина» (1933), «Дама с камелиями» (1936) и «Ниночка» (1939). Отметим, что почетный «Оскар» ей вручили с формулировкой «за незабываемые образы, созданные ею на киноэкране».

## МИКЕЛАНДЖЕЛО АНТОНИОНИ

***Номинации на «Оскар»:*** Лучший режиссер и Лучший оригинальный сценарий («Фотоувеличение») 1967 год
***Почетный Оскар:*** 1995 год

«Поэт отчуждения» — так любят называть Антониони кинокритики. Его взгляд на мир полон если не тоски, то некоторой меланхолии, а главной темой фильмов так или иначе всегда становилось одиночество. Его работы отличаются поэтичным взглядом на реальность, он всегда красиво и тонко показывают окружающий героев мир. В одном из последних интервью он признался, что очень боится публики и критиков: «Я бы хотел предупредить их, объяснить им некоторые вещи, прежде чем они пойдут смотреть фильм. Кто-то сказал, что книги (а значит, и фильмы, добавлю я) должны представать перед судом присяжных как преступники и выслушивать обвинение и защиту. Конечно, этот кто-то был бесконечно прав». За свою карьеру на «Оскар» он был номинирован лишь однажды. Тогда победа ушла к Фреду Циннеману как лучшему режиссеру за фильм «Человек на все времена» и Клоду Лелушу с Пьером Юйттерхувеном за сценарий киноленты «Мужчина и женщина». К счастью, в 1995 году киноакадемия опомнилась и вручила заслуженную награду режиссеру.

## СИДНИ ЛЮМЕТ

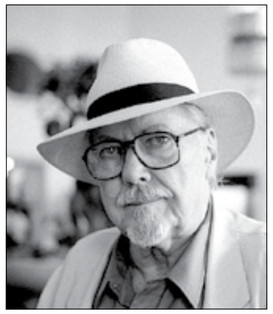
***Номинации на «Оскар»:*** Лучший режиссер («12 разгневанных мужчин») 1958 год, Лучший режиссер («Собачий полдень») 1976 год, Лучший режиссер («Телесеть») 1977 год, Лучший адаптированный сценарий («Принц города») 1982 год, Лучший режиссер («Вердикт») 1983 год
***Почетный Оскар:*** 2005 год

Пять номинаций и ни одной победы. Даже такая классика кино, как «12 разгневанных мужчин», не удостоилась приза Киноакадемии, меж тем в истории кино, особенно американского, он значит очень многое. Правда, откровенно говоря, в тот год конкуренция была нешуточная. За звание лучший режиссер с Люметом боролись Дэвид Лин с фильмом «Мост через реку Квай», Джошуа Логан с «Сайонарой», Марк Робсон с «Пэйтон Плейс» и Билли Уайлдер со «Свидетелем обвинения». Выиграл, как мы помним, первый. Режиссера отличала удивительная плодовитость — в течение полувека своей карьеры он в среднем снимал более одного фильма в год.

## РОБЕРТ ОЛТМЕН

***Номинации на «Оскар»:*** Лучший режиссер («Военно-полевой госпиталь М.Э.Ш.») 1971 год, Лучший фильм и Лучший режиссер («Нэшвилл») 1976 год, Лучший режиссер («Игрок») 1993 год, Лучший режиссер («Короткий монтаж») 1994 год, Лучший фильм и Лучший режиссер («Госфорд парк») 2002 год.
***Почетный Оскар:*** 2006 год

Олтмен — один из крупнейших и величайших режиссеров современности. Он единственный в США обладатель главных наград фестивалей большой тройки — «Золотой пальмовой ветви», «Золотого льва» и «Золотого медведя». По его фильмам учатся сегодняшние студенты киноучилищ. Несмотря на то, что в кинематограф он пришел поздно даже по режиссерским меркам, за годы работы он успел снять немало прекрасных фильмов. Мировую славу и первую награду ему принес фильм «Военно-полевой госпиталь». Олтмену было тогда 45 лет, и по сути это был его первое полноценное режиссёрское высказывание. Пожалуй, лучше всего такой поздний старт объясняется словами самого же режиссера: «Я никогда не знал точно, чего хочу. Знал только одно: что я этого еще не видел».



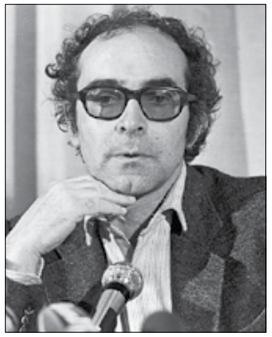
## ЛОРЕН БЭКОЛЛ

***Номинации на «Оскар»:*** Лучшая женская роль второго плана («У зеркала два лица») 1997 год
***Почетный Оскар:*** 2010 год

Она начинала как фотомодель и уже в 19 лет сыскала невероятную славу, которая и проложила ей дорогу в кино. Ее дебютом стала лента «Иметь и не иметь», где Бэколл снималась вместе со своим будущим мужем Хамфри Богартом. Спустя годы работы Американский институт кино признал ее одной из величайших кинозвезд в истории Голливуда. Помимо выдающегося актерского таланта, в ее арсенале была и неземная красота, за которую она была признана главной красавицей Голливуда. Бэколл продолжала сниматься в кино даже в пожилом возрасте. По ее признанию, это доставляло ей невероятно удовольствие и позволяло чувствовать себя живой.

## ЖАН-ЛЮК ГОДАР

***Номинации на «Оскар»:*** нет
***Почетный Оскар:*** 2011 год



Жан-Люк Годар стоял у истоков французской новой волны. Ему принадлежат такие фильмы, как «Мужское-женское», «На последнем дыхании», «Жить своей жизнью», «Банда аутсайдеров». Годара любят за неординарный подход к киноязыку и предельный профессионализм. За свою карьеру он снял 190 фильмов, и практически каждый из них классика кино. Сам же о кинематографе он отзывается так: «Я всегда сочувствовал французскому кино, потому что у него нет денег, и я сочувствую американскому кино, потому что у него нет идей».

## ИЛАЙ УОЛЛАК

***Номинации на «Оскар»:*** нет
***Почетный Оскар:*** 2011 год

Уоллак получил свой «Оскар», когда ему было уже 95 лет. Сказать, что киноакадемия запоздала с чествованием — не сказать ничего. Среди его самых известных киноработ — фильмы «Хороший, плохой, злой» Серджио Леоне, «Великолепная семерка» Джона Стёрджеса, «Крестный отец 3» Фрэнсиса Форда Копполы. И это лишь самая малая часть его известных ролей. Лауреат премий BAFTA, «Тони» и «Эмми» и позже почетного «Оскара» за достижения на протяжении всей кинокарьеры, он, кажется, не особо жаловал критиков. Про них он всегда говорил с легким пренебрежением: «Позволить критикам превозносить тебя — это то же самое, что позволить палачу восхищаться твоей шеей».





763- 545-1600

# ДЕСЯТЬ ПРОФЕССИЙ В США С ЗАРПЛАТОЙ БОЛЕЕ $200 000 В ГОД

**Большинство людей могут только мечтать о шестизначной зарплате, не говоря уже о работе, на которой платят более $200 000 в год. Тем не менее такие рабочие места существуют, сообщает Yahoo.**

По данным U.S. Treasury, средняя годовая заработная плата в 2023 году составила $58 140. Хотя зарплаты сильно различаются в зависимости от региона, некоторые профессии – верный выбор для получения хорошего дохода. Согласно данным Бюро статистики труда, предлагаем топ-10 рабочих мест, на которых средняя годовая заработная плата превышает $200 000.

## ПЕДИАТРЫ

**Средняя годовая заработная плата**: $203 240

Если вы любите детей и не против носить белый халат, то педиатрия может стать вашим призванием. Педиатры зарабатывают более $200 000 в год. Их график работы позволяет поддерживать более здоровый баланс между работой и личной жизнью, если сравнивать с некоторыми другими медицинскими работниками.

## АНЕСТЕЗИОЛОГИ

**Средняя годовая заработная плата:** $205 770

Медсестры-анестезиологи — это дипломированные специалисты передовой практики (APRN), которые могут проводить анестезию пациентам. Эта профессия наверняка будет очень востребованной в течение следующих нескольких лет.

## ОРТОДОНТЫ

**Средняя годовая заработная плата:** $216 320

Ортодонт специализируется на выравнивании зубов. Они часто прикрепляют брекеты или каппы, чтобы помочь выпрямить зубы или даже изменить положение челюсти человека. В среднем таким специалистам платят более $216 000, но вы потратите от 7 до 9 лет на получение степени и, возможно, вам придется погасить непомерные студенческие кредиты.

## ПЕРВЫЕ И ВТОРЫЕ ПИЛОТЫ, БОРТИНЖЕНЕРЫ АВИАКОМПАНИЙ

**Средняя годовая заработная плата:** $225 740

Одна из немногих немедицинских профессий, за которую платят более $200 000 в год, — это пилоты авиакомпаний. Из-за дефицита кадров по всей стране эта профессия пользуется большим спросом, поэтому, возможно, стоит сменить вид деятельности, если вы не боитесь высоты.

## РУКОВОДИТЕЛИ (ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР)

**Средняя годовая заработная плата:** $246 440

Для людей, стремящихся управлять компаниями, это очень прибыльная занятость. К сожалению, получить должность генерального директора непросто. Чтобы продвинуться по карьерной лестнице в компании и достичь высокого руководящего положения, могут потребоваться годы.

## ПСИХИАТРЫ

**Средняя годовая заработная плата:** $247 350

Психиатр – это врач, который диагностирует и лечит психические расстройства. В отличие от психологов, они вправе назначать лекарства. Психиатры зарабатывают вдвое больше, чем их коллеги-терапевты.

## АКУШЕРЫ И ГИНЕКОЛОГИ

Средняя годовая заработная плата: $277 320

Акушеры и гинекологи помогают диагностировать и лечить заболевания репродуктивного здоровья женщин. У акушеров-гинекологов есть возможность заниматься частной практикой или работать в больнице.

## ДЕРМАТОЛОГИ

**Средняя годовая заработная плата:** $327 650

Дерматологи – это врачи, которые специализируются на диагностике и лечении волос, кожи и ногтей. Чтобы получить лицензию, они часто тратят на учебу более 12 лет, включая окончание медицинской школы и ординатуру.

## РЕНТГЕНОЛОГ

**Средняя годовая заработная плата:** $329 080

Еще один врач, зарабатывающий более $300 000, – это рентгенолог. Он отвечает за диагностику и лечение заболеваний с помощью оборудования для визуализации, такого как рентген и компьютерная томография (КТ).

## СПОРТСМЕНЫ

**Средняя годовая заработная плата:** $358 080

Спортсмены и участники спортивных соревнований зарабатывают более $300 000 в год, но, по общему признанию, лишь немногие достигают этого уровня. По данным BLS, это среднегодовая заработная плата 11 930 человек в этой отрасли. Подавляющее большинство людей, надеющихся стать профессиональными спортсменами, никогда не достигают этого уровня. Немногие получают многомиллионные контракты, которые попадают в заголовки газет. И все же — есть к чему стремиться.

## 100-ЛЕТНИЙ ОЛИМПИЙСКИЙ ЧЕМПИОН В ЭСТАФЕТЕ ОЛИМПИЙСКОГО ОГНЯ

Французскому велогонщику Шарлю Косту – 100 лет. Он примет участие в эстафете олимпийского огня

100 лет исполнилось в этот четверг, 8 февраля, французскому велогонщику и олимпийскому чемпиону Шарлю Косту. Он завоевал золотую медаль в командной гонке преследования на летней Олимпиаде-1948 в Лондоне. Сегодня ветеран французского спорта готовится к новому вызову – через несколько месяцев он примет участие в эстафете олимпийского огня перед Играми в Париже.

## НИ ДНЯ БЕЗ МУЖЧИНЫ

Порномодель Энни Найт, известная как «самая сексуально активная» женщина Австралии, заявила, что ее цель в этом году — переспать с 365 мужчинами. В 2023 году в постели Найт, по ее собственному утверждению, побывали 300 человек.

В этом году она решила побить собственный рекорд и надеется к декабрю увеличить этот показатель более чем на 20 процентов. К середине февраля ей удалось переспать уже с 70 людьми.

«Я стремлюсь к тому, чтобы за 365 дней у меня было 365 мужчин, и пока что заметно опережаю график! Думаю, такими темпами я достигну 365 к середине года», - заявила она.

## ДЕРЖИТЕСЬ ДАЛЬШЕ ОТ ПЛОХОГО, И ДОЖИВЕТЕ ДО 117 ЛЕТ

Самая старая женщина в мире из Испании отметила 117-й день рождения и поделилась секретами долгой жизни. Мария Браньяс Морера родилась четвертого марта 1907 года в городе Сан-Франциско, штат Калифорния. В восемь лет она переехала с семьей в Испанию и поселилась в Каталонии, где прожила всю жизнь. Женщина пережила пандемию испанского гриппа, а также гражданскую войну в Испании, о которых, по ее словам, у нее остались «очень тяжелые воспоминания». Морера была замужем за врачом Жоаном Море, от которого родила троих детей. Женщина овдовела в 1976 году. Она также потеряла одного из своих детей — единственного сына по имени Август.

Мореру признали самым старым человеком в мире по версии Книги рекордов Гиннесса в январе 2023 года. Сейчас женщина занимает 12-е место в списке старейших людей в истории, а когда ей исполнится 118 лет, она поднимется на пятое место. Несмотря на преклонный возраст, долгожительница сохраняет позитивный настрой и верит, что каждый день способен научить ее чему-то новому. Помимо удачи и хорошей генетики, своими главными секретами долголетия она назвала порядок, спокойствие и крепкую связь с семьей и друзьями. Кроме того, по ее мнению, она прожила долгую жизнь благодаря тому, что проводила много времени на природе, жила без забот и сожалений, испытывала много положительных эмоций и держалась подальше от плохих людей. Отмечается, что у Мореры нет никаких проблем с физическим и психическим здоровьем, помимо частичной потери слуха и трудностей с передвижением.

## ЛЖЕТЕЛЕФОН, ПОЛЕЗНЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Многие люди с грустью признают, что они зависимы от смартфонов. Даже когда аппарат им не нужен, их руки сами собой тянутся к любимому устройству. И победить подобную зависимость куда сложнее, чем кажется. Впрочем, облегчить задачу может помочь новинка от японской компании «eKod Works».

«AcryPhone» — это просто кусок акрила, весьма точно имитирующий очертания смартфона, но, конечно же, лишённый всех функций привычного нам аппарата. Он предназначен для того, чтобы держать его в руках. Считается, что так будет куда проще преодолеть зависимость.

Акриловый заменитель телефона предоставляется в двух вариантах — обычный по цене около 25 долларов и улучшенный, который стоит 26,5 долларов и поставляется с защитной пластиковой плёнкой для экрана (для дополнительной реалистичности). Хотя у «AcryPhone» нет никакого экрана. Кстати, стильный кусок акрила совместим с чехлами для смартфонов и крышками для объективов камер, так что любой покупатель сможет сделать своего нового постоянного спутника ещё более похожим на настоящий смартфон.

Пока «AcryPhone» только анонсирован. Поставки удивительного товара начнутся через месяц, но немало желающих уже сделали предзаказ на новинку, которую посчитали весьма полезной.

## БИТВА ПРОСТИТУТОК ЗА ТЕРРИТОРИЮ

В таиландском городе Бангкок десятки секс-работниц устроили массовую драку и втянули в нее сотрудников полиции. Поводом для конфликта стало появление трансгендерных проституток из Филиппин в отеле на улице Сукхумвит — одной из главных магистралей Бангкока. Они поспорили с местными секс-работницами, которые также претендовали на территорию.

Как пишет Bangkok Post, вскоре в полицию сообщили, что 20 филиппинских секс-работниц напали на двоих таиландских. Сотрудники полиции прибыли на место происшествия и попытались вывести нарушительниц на улицу. Однако к тому времени перед отелем собралась толпа: на помощь местным секс-работницам приехали их знакомые. Участниц потасовки доставили в отделение полиции.

## ПРОДАНА ТЮРЬМА, КОТОРАЯ ПОМНИТ ОСКАР УАЙЛЬДА

В Великобритании продали здание тюрьмы, где отбывал наказание писатель Оскар Уальд. Он попал в заключение в 1895 году по обвинению в безнравственности и провел там полтора года.

С 2013 года тюрьма была закрыта и больше не использовалась по назначению. Городской совет намеревался сделать из нее культурный объект, однако министерство юстиции подыскало коммерческого покупателя. Вырученные от продажи деньги будут направлены на нужды действующих исправительных учреждений.

Организация, которая выкупила здание, хочет превратить его в образовательный центр с музеем и выставочным пространством.

## ЛЮБИТЕЛЬ ГАМБУРГЕРОВ СЪЕЛ 34 ТЫСЯЧИ «БИГ МАКОВ»

70-летний Дональд Горски из города Фонд дю Лак, штат Висконсин, съел свой первый «Биг Мак» из ресторана быстрого питания «Макдоналдс» почти 52 года назад, 17 мая 1972 года. «В тот момент я сказал: «Наверное, я буду есть их до конца жизни». С того момента мужчина регулярно подсчитывает количество съеденных гамбургеров и до сих пор хранит все упаковки и чеки.

Он впервые был удостоен звания мирового рекордсмена еще в 1999 году, а недавно побил рекорд по версии Книги рекордов Гиннесса и стал человеком, съевшим самое большое количество «Биг Маков» за жизнь. Количество гамбургеров составило 34128 штук.

Кроме гамбургеров Горски не ест практически никаких других продуктов. Единственное, что мужчина, помимо гамбургеров, позволял себе в течение дня — это небольшой перекус в виде мороженого, фруктового батончика или картофельных чипсов.

Отмечается, что Горски знают все сотрудники местного «Макдоналдса», и его портрет висит на стене в заведении.

## ДИНОЗАВР, ВЕРНУВШИЙСЯ ЧЕРЕЗ 70 МИЛЛИОНОВ ЛЕТ

Житель Франции вышел на прогулку с собакой и обнаружил скелет динозавра. 25-летний Дамьян Боскетто из коммуны Крузи, увлекающийся палеонтологией, совершил находку в 2022 году в коммуне Монтулье, регион Окситания, в нескольких километрах от дома. Он гулял с псом по кличке Маффин в лесу, когда внезапно наткнулся на большую кость. Это оказалась тазовая кость титанозавра — представителя растительноядных динозавров-завропод, населявших землю на протяжении почти всего мелового периода, около 140-66 миллионов лет назад. Существует более 30 разновидностей титанозавров, самые крупные из которых весили более 80 тонн и достигали более 30 метров в длину.

В течение следующих двух лет археологи и палеонтологи из музея в коммуне Крузи проводили тайные раскопки. В ходе научного исследования выяснилось, что Боскетто нашел практически целый скелет динозавра, большая часть костей которого была соединена между собой. «Это редкое и исключительное открытие во Франции и Европе. В тот день, когда мы увидели, что это практически целый динозавр, волнение было на пределе», — утверждает мужчина. Боскетто добавил, что у скелета отсутствуют череп и бедренная кость, которые команда надеется найти во время будущих раскопок.

По оценке Боскетто, длина обнаруженного им скелета составляет около девяти метров. Предполагается, что динозавр жил на Земле примерно 70 миллионов лет назад. Мужчина отметил, что археологи и палеонтологи продолжают изучать скелет в надежде определить его точные возраст и разновидность. После завершения работ скелет будет выставлен в местном музее, где Боскетто последние несколько лет работает в качестве волонтера.

## ПОЛВЕКА БЕЗ ПОДЗАРЯДКИ

В Китае изобрели атомную батарейку, которая может работать до 50 лет без подзарядки. При этом ее размер не больше монеты.

Авторами разработки стали специалисты в компании Betavolt. Имея крошечные размеры, батарея постоянно генерирует электричество по мере изложения изотопов, которые находятся в ее составе.

При этом инженеры уверяют, что устройство безопасно для людей — в нем используется никель и алмазные полупроводники.

Компания планирует начать массовое производство батареи в 2024 году, а через год представить более мощную версию.

«Батарею можно использовать в смартфонах, в дронах и в других бытовых предметах», — уверяют создатели.

## КОТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОДИТ В КАФЕ ЗА ЛАПШОЙ

Китайский кот Попсикл стал настоящей звездой в соцсетях после того, как его хозяин показал милую привычку животного. На кадрах хвостатый приходит в любимое кафе, чтобы получить порцию лапши.

В меру упитанный котик считает, что корма и вкусняшек ему недостаточно, и регулярно добавляет в свой рацион особое блюдо. Дважды в день Попсикл посещает лапшичную и мяукает, требуя небольшую прядь лапши. Добрая хозяйка заведения с радостью дает Попсиклу то, что он хочет, и животное с важным видом отправляется домой.

Хозяин кота просто выкладывает видео с его похождениями, и Попсикл настолько полюбился пользователям, что у его аккаунта на Douyin появились миллионы подписчиков.

## МЕТАЛЛИЧЕСКИЕ ПРЕДМЕТЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ЖЕЛУДКА И СПОРТА

В Индии бодибилдер намеренно проглотил 39 монет и 37 магнитов, решив, что это поможет ему добиться успехов в спорте. 26-летний мужчина поступил в отделение неотложной помощи больницы в столичном округе Дели с жалобами на рвоту и боли в животе, которые продолжались более 20 дней. Пациент не мог ничего есть. Как рассказали родственники бодибилдера, он чувствовал себя плохо, потому что в течение нескольких недель глотал монеты и магниты.

Врачи сделали рентген пациенту и убедились, что в его брюшной полости находятся десятки инородных предметов. Мужчине провели срочную операцию, в желудке бодибилдера также нашли большое количество металлических предметов. Медики извлекли из брюшной полости пациента в общей сложности 39 монет и 37 магнитов. После хирургического вмешательства он восстановился в больнице и был выписан через семь дней.

Как выяснилось, мужчина страдает психическим расстройством. Он заявил, что съел монеты, так как посчитал, что цинк, содержащийся в их составе, благоприятно скажется на состоянии его здоровья и поможет ему добиться успехов в бодибилдинге. Магниты пациент съел для того, чтобы монеты как можно дольше оставались в кишечнике и насыщали организм цинком.

## ИДЕАЛЬНЫЙ БРАК ИДЕАЛЬНОЙ ЖЕНЩИНЫ

Бразильская модель Джанаина Празерес, которую недавно журнал Playboy признал «идеальной женщиной», купила себе обручальное кольцо за 80 тысяч долларов США и вышла за себя замуж. 35-летняя бразильянка объявила, что хочет быть как можно более независимой женщиной, и свадьба с собой стала символом этого. Она призналась, что ей всегда было непросто найти любовь, и все отношения были неудачными.

Однако после того как Playboy признал ее «идеальной женщиной», она полюбила себя, и решила закрепить эту любовь символическим бракосочетанием. «Я поняла, что чтобы быть счастливой по-настоящему, нужно сначала принять и полюбить себя безоговорочно. Это кольцо символизирует прочную связь меня со мной», — заявила Празерес.

Она также отметила, что многие люди считают, будто модели добиваются славы только за счет других. Однако Празерес утверждает, что все, чего она добилась — результат ее собственного труда.

# Menorah Plaza

## H.U.D. Supported Senior Appartments

**Available Now!**
**Apply Today.**

MENORAH PLAZA
4925 Minnetonka Blvd.
St. Louis Park, MN 55416
(952) 653-3680
jfeldman@thecapitalrealty.com

## Menorah Plaza

- ✓ 154 однокомнатных и двухкомнатных квартиры
- ✓ 12 комнат в специализированном отделении для людей с проблемами с памятью
- ✓ Контролируемый вход в здание
- ✓ Общественная комната и место для встреч
- ✓ Открытый внутренний дворик с дорожками
- ✓ Мини- Магазин
- ✓ Кошерный ланч и обед для участников программы питания
- ✓ Общественый транспорт рядом
- ✓ Разрешено проживание с небольшими домашними животными
- ✓ Программа мероприятий
- ✓ Персонал говорит на двух языках

**ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!**

## Индивидуальная программа обслуживания в Меноре Плазе

Менора Плаза предлагает специализированные услуги на дому для жильцов, имеющих право на обслуживание.

- 42 квартиры для людей с ограниченными возможностями
- Поддерживающие медицинские услуги
- Обед и ужин для участников программы питания
- Круглосуточные услуги на дому.
- Медсестра в рабочее время или по телефону
- Легкая уборка и стирка

## 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 Assistance — 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 organization in the Twin Cities

sholom
sholom.com

Apply online at sholom.com/careers

BRYCE J. JOHNSON, ESQ

# 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**

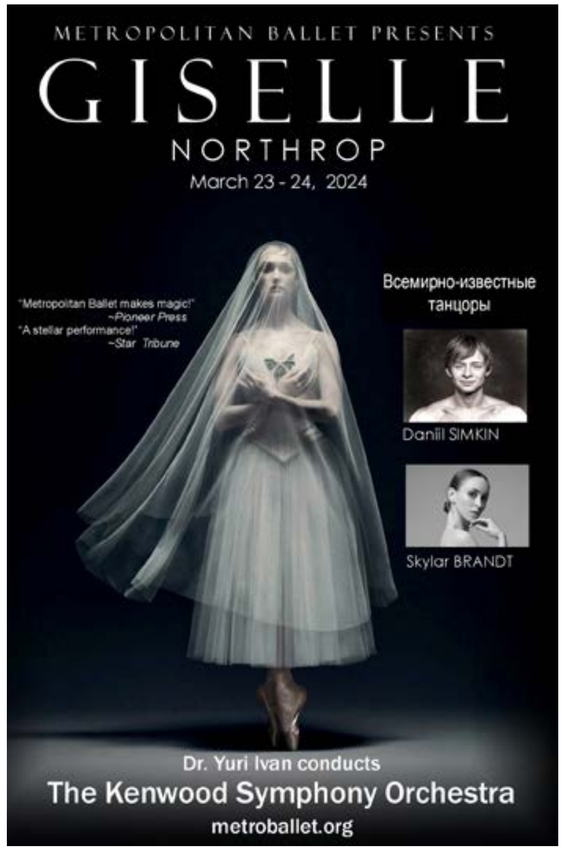
никакой оплаты до успешного окончания дела

**МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ**

(Обращайтесь к адвокату Брайсу Джонсону)

**612 529-3333**

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



**Записывайтесь в очередь на получение квартир в Cooperative Community in MAPLEWOOD, Мы предлагаем стильное и доступное проживание для владельцев от 62+.**

**Contact us today:** 763-225-1000
Hello@TheAmericanOnLakePhalen.com

**TheAmericanOnLakePhalen.com**

*Visit our website to join the mailing list and keep informed of events & updates!*

Pet Friendly





763- 545-1600

# «НИКОМУ НЕ ВЕРЮ И НИЧЕГО НЕ ЖДУ»: 4 СПОСОБА БОРЬБЫ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

**Каждый сталкивался с ситуациями, когда дома, на работе или в отношениях что-то или сразу все идет не по плану. В такие моменты легко поддаться самоуничижительным мыслям и начать представлять самый негативный вариант развития событий — из-за привычки мыслить негативно. Откуда она берется и как с ней можно бороться?**

## ПРИРОДА НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

В транспорте вы листаете ленту, в которой много пугающих новостей и ни одной, которая бы вызвала положительные эмоции? В офисе вас втянули в конфликт? В кафе прохожий опрокинул на вас кофе? Плохой день может выдаться у каждого, вопрос лишь в том, как вы отнесетесь к происходящему: как к случайности или как к «черной» полосе в жизни.

Мы все чего-то боимся и можем быть не уверены в своих силах, но если все время накручивать себя, видеть в любом деле трудности, нервничать из-за своей беспомощности, то это станет привычкой. А она может привести к ухудшению памяти и депрессии – многочисленные исследования ученых подтверждают, что негативные мысли, тревожность способствуют преждевременному старению мозга и развитию болезни Альцгеймера.

Дело в том, что наши мысли следуют привычке: со временем мозг начинает концентрироваться только на плохих событиях, что влияет на наш эмоциональный фон, поведение и жизнь в целом.

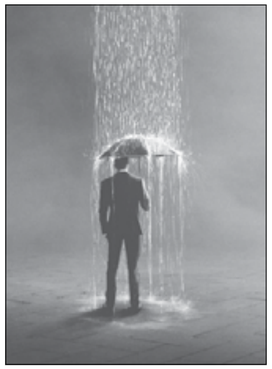
## КАК НАУЧИТЬСЯ ПОНИМАТЬ СВОИ ЭМОЦИИ

### ДЕЛАЙТЕ МИНУТНУЮ ПАУЗУ

Делайте вдох и выдох со звуком, предположим, в первой половине дня каждый четный час — в 8, 10 и 12 часов. Обратите внимание на напряжение в спине, в животе, плечах, челюстно-лицевых мышцах. Расслабьте мышцы на 15 секунд с выдохом и задайте себе вопрос: «Что я чувствую прямо сейчас?». Повторяйте упражнение в течение дня 3-5 раз, притормаживая, чтобы отследить или записать свои эмоции. Ведите календарь наблюдений.

### ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЕ СОСТОЯНИЕ ПО ШКАЛЕ ОТ 1 ДО 10

Проверяйте, насколько вы заряжены энергией, дважды в день: утром и вечером. Перед сном «проматывайте» свой день, как фильм на ускоренной перемотке. Обращайте внимание на самые яркие, контрастные или необычные эмоции — что сегодня очень обрадовало или, наоборот, сильно огорчило. Каждый неожиданный и



яркий всплеск позитивных или негативных чувств выводит из состояния равновесия — чтобы заметить и смягчить подобные ситуации и понимать, что с вами происходит, как раз и нужен такой анализ.

### РАЗВИВАЙТЕ НАБЛЮДАТЕЛЬНОСТЬ

Изучайте состояние близких. К примеру, вы можете скачать на телефон или распечатать колесо эмоций Роберта Плутчика или любой другой краткий список-словарик эмоций и поучиться определять, в каком состоянии находятся ваши родные и друзья. Вы разовьете способность понимать других, и это даст ключи к вашим эмоциям. Только не используйте при наблюдении слова «плохо, хорошо», подбирайте точное определение.

### КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕГАТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ

Наша задача — останавливать клубок негативных мыслей на начальной стадии. Как ни странно, помогают быстрые прогулки на свежем воздухе, во время которых вы смотрите на небо и концентрируетесь на том хорошем, что происходит в вашей жизни. Обучить и натренировать себя можно разными способами.

### 1. УЧИТЕСЬ ЗАМЕЧАТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ

Для этого необходимо разобраться, какие слова вы повторяете чаще всего. «Я недостаточно умный, поэтому ничего не получается», «я не могу похудеть, потому что нет силы воли», «сегодня 13-е число, значит, произойдет что-то плохое». Если не можете заметить в своей речи или мыслях подобные фразы, то попросите близких о помощи — они наверняка слышали их из ваших уст.

Запишите фразы и ситуации, когда возникают такие мысли, на листок. Например, «я неудачник» — подумали вы после того, как повысили не вас, а коллегу, расстались с партнером по бизнесу, который инвестировал в проект, разошлись с любимым человеком. Ситуации не из приятных, и в них, конечно, любому дискомфортно, но если отделять факты от эмоций, то можно заметить, что к мысли «я неудачник» могли привести высказывания родителей, когда вы учились не так хорошо, как им хотелось, или были «хуже» брата или соседа. Сейчас же у вас все хорошо, пора отказаться от привычки принижать себя.

Или, к примеру, вы попали в пробку и опаздываете на важную встречу. Что в такой ситуации вы делаете? Начинаете злиться и винить себя? Лучше извлечь урок и направить мысли в положительное русло. Силой мысли мы пробку не развеем, а себя легко накрутить. Примите как факт, что опоздаете, и сконцентрируйтесь на том, что хотите и сможете на этой встрече конструктивно сделать или решить. Потом кратко поблагодарите людей за ожидание и идите к цели.

### 2. НАСТРАИВАЙТЕСЬ НА ЛУЧШЕЕ

В одночасье избавиться от плохих мыслей не получится, но изменять их постепенно вполне реально. Возьмем частый случай: не стоит заранее готовиться к тому, что выступление с докладом перед коллективом провалится, рисовать картину, как все с недовольными лицами встают и уходят. Лучше изменить вектор и подумать о том, что вы сделаете все возможное, чтобы ошибки не случилось, но право на нее есть у всех.

Представьте свою улыбку, уверенный голос и то, как в конце выступления вы удовлетворенно выдыхаете. Даже чужие аплодисменты. В момент волнения выдыхайте и думайте о том, как закончится ваше выступление. Потренируйтесь 3—5 раз: смотрите на свои тезисы и представляйте, как слушатели кивают одобрительно, а затем вы садитесь на свое место с улыбкой.

### 3. НЕ ИГРАЙТЕ РОЛЬ ЖАЛОБНОЙ КНИГИ

Если вам часто жалуются и вы выражаете бесконечные сочувствия, задумайтесь, насколько вас устраивает эта роль? Как только вы перестанете быть удобной «жилеткой» для других и жаловаться сами, в жизни появятся интересные и успешные люди. Старайтесь чаще встречаться с теми, кто заряжает вас энергией, кто не стоит на месте и своими руками делает в жизни что-то интересное. Готовьтесь и сами рассказать о том, что в вашей жизни меняется к лучшему.

### 4. ИЩИТЕ ПОВОДЫ ДЛЯ БЛАГОДАРНОСТИ

Стремитесь благодарить тех, кто вам помог в чем-то, и хвалить самого себя, когда вам удается решить трудную задачу. Записывайте в дневник хорошие моменты, которые произошли за день. Включайте приятную музыку, которая будет переключать ваше внимание и настраивать на позитивный лад.

Также можно играть в игру «Три недели плюсов». Каждый день собирайте плюсики — не меньше трех (а можно и больше) приятных и хороших событий, которые с вами произошли. В первый день это будет ощущаться странно, но потом станет легче настроиться на конструктивный лад. В конце игры (или в конце недели) можно порадовать себя приятным бонусом, например сеансом массажа.

# АМЕРИКУ ЖДЕТ МАТЧ-РЕВАНШ

## В ИЗБИРАТЕЛЬНЫХ БЮЛЛЕТЕНЯХ, КАК И НА ПРОШЛЫХ ВЫБОРАХ, СНОВА БУДУТ БАЙДЕН И ТРАМП

**Во вторник, 5 марта, в США первичные выборы прошли одновременно в 15 штатах и одной «заморской территории» — Самоа. Определялись свыше 30 процентов общего числа делегатов на партийные съезды (конвенты), которые летом изберут официальных кандидатов в президенты на выборах в ноябре. Из-за такого массового голосования этот день называют «супервторником».**

### ЕДИНОГЛАСНО В ПОЛЬЗУ ТРАМПА

Накануне «супервторника» Верховный суд США единогласно постановил, что штаты не могут исключать бывшего президента Дональда Трампа из своих избирательных бюллетеней. Таким образом высший судебный орган страны отменил решение Верховного суда Колорадо, в котором говорилось, что Трамп не имеет права баллотироваться на пост президента из-за его роли в событиях 6 января 2021 года — захвата толпой здания Капитолия. Это решение станет обязательным и для других штатов — Мэн и Иллинойс, также пытавшихся отстранить Трампа от участия в выборах, ссылаясь на 3-й раздел 14-й поправки к Конституции, запрещающей лицам, участвовавшим в восстании, занимать государственные должности.

Трамп подал апелляцию в Верховный суд, утверждая, что решение штата Колорадо лишит избирательных прав миллионы граждан и может привести к хаосу в избирательном процессе, если другие штаты последуют его примеру и начнут отстранять неугодных кандидатов в президенты. Еще на публичных слушаниях месяц назад, которые транслировались в прямом эфире в аудиорежиме (видеосъемки в Верховном суде обычно запрещены), стало ясно, что все члены коллегии верховных судей — 6 консерваторов и 3 либерала — не собирались по существу рассматривать обвинения штата Колорадо в адрес Трампа в том, что его действия 6 января можно считать «мятежом» и «попыткой госпереворота». Вместо этого судьи ВС солидарно высказались против того, чтобы отдельные штаты могли снимать с выборов кандидата в президенты. По их мнению, это вызовет «хаос», поскольку другие штаты также начнут «запрещать» неугодных кандидатов. Собственно, так и могло произойти после демарша Колорадо. В ряде штатов, где сейчас управляют губернаторы-республиканцы, стали муссировать идею исключить из бюллетеней Джозефа Байдена на основе известных (но так официально и не подтвержденных) обвинений в коррупции, халатности с секретными документами и т.д.

В избирательных бюллетенях в Колорадо имя Трампа уже все равно было напечатано, но если бы не решение ВС, то уже по итогам «супервторника» голоса «за» бывшего президента не считались бы.

Трамп написал в своей социальной сети, что решение ВС стало «БОЛЬШОЙ ПОБЕДОЙ ДЛЯ АМЕРИКИ!!!» (именно таким шрифтом).

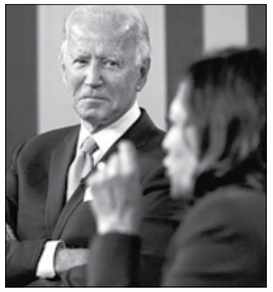
Но в своем единогласном решении судьи также отвергли аргумент Трампа о том, что на президента вообще не должно распространяться действие 14-й поправки. Напомню, она была принята в Америке в XIX веке по итогам Гражданской войны, чтобы помешать «конфедератам»-представителям «мятежного» Юга вернуться к власти. 4 марта суд объявил, что отстранение кандидатов от выборов вправе принимать не отдельные штаты, а конгресс — как высший федеральный законодательный орган страны. В нынешних условиях, когда этот орган политически разделен (сенат — за демократами, в палате представителей большинство — у республиканцев), такое решение принять практически невозможно. Эксперты по правовым вопросам отмечают важность прямого участия Верховного суда в нынешних президентских выборах, проведя параллели со знаковым делом Буша против Гора 2000 года, когда именно ВС остановил пересчеты голосов в штате Флорида и тем самым признал победу Буша-мл. Теперь ВС отдал решение по Трампу на откуп самим избирателям. Те, кто убежден, что 45-й президент участвовал в мятеже 6 января, могут выразить свое мнение, заполняя бюллетень. Как и те, кто верит в то, что Трамп — «патриот Америки». Верховный суд «умыл руки».

Впрочем, проголосовав единогласно против остранения Трампа штатом Колорадо (и другими отдельными штатами), ВС не был столь един в вопросе, как могут в принципе отстраняться от выборов кандидаты в президенты в связи с 14-й поправкой. Либеральные судьи Соня Сотомайор, Елена Каган и Кетанджи Браун Джексон, а также консервативный судья Эми Кони Барретт в отдельных мнениях высказали несогласие с остальными пятью судьями в том, что только конгресс вправе принимать решение. Они считают, что в своем решении ВС пошел «слишком далеко» — дальше, чем требовало рассмотрение апелляции Трампа против Колорадо. Впрочем, это уже детали. Главное для Трампа — он продолжает участвовать в президентской гонке.

Более того, высший суд страны в апреле рассмотрит отдельное дело о том, имеет ли 45-й президент «иммунитет» от судебного преследования по обвинениям, связанным с выборами.

### БАЙДЕН ПОБЕДИЛ ВО ВСЕХ ШТАТАХ

Итоги «супервторника» подтвердили то, о чем давно говорили все. Впервые в истории Америку ждет «матч-реванш», в котором сойдутся бывший и нынешний президенты — 45-й и 46-й. Со времен президента Кливленда (это конец XIX века) не было такого, чтобы бывший президент с перерывом в 4 года возвращался в Белый дом. Кливленд был одновременно 22-м и 24-м президентом США. Трамп, если победит в ноябре, будет 45-м и 47-м. Сейчас он в большинстве опросов опережает Байдена, но не намного — от 2 до 4 процентных пунктов. 4 года назад Байден опережал во всех опросах Трампа. Внутри партий все оказалось до скуки предсказуемо, праймериз прошли почти без сюрпризов: Трамп и Байден уверенно победили своих соперников.



По итогам голосования во вторник бывшая губернатор Южной Каролины и посол США в ООН Никки Хейли, проиграв в 14 штатах из 15, на следующее утро объявила, что «приостанавливает» свою кампанию. Что ж, ей удалось победить в столичном округе Колумбия и обогнать Трампа в штате Вермонт, став первой в истории женщиной из Республиканской партии, которая выиграла президентские первичные выборы. Но спонсоры ее кампании поняли, что ей не победить. В таких случаях кандидаты объявляют о «приостановке», что, кстати, не означает полного выхода из борьбы. Но обычно те, кто приостанавливают гонку за Белый дом, уже не возвращаются. Если только через 4 года.

Объявляя о «приостановке» Никки Хейли поздравила Трампа с победой, но не призвала своих сторонников голосовать за него, что довольно необычно по здешним меркам, когда из партийной солидарности проигравший обычно призывает избирателей сплотиться вокруг победителя. Но Хейли по-прежнему считает, что у нее в ноябре было бы больше шансов победить действующего президента.

Джозеф Байден уверенно победил во всех штатах. Главным соперником в двух регионах у него неожиданно оказался кандидат «против всех», занявший 2-е место в Миннесоте с 19%, а до этого в Мичигане — 13% и соответственно получивший голоса пяти и двух делегатов конвента Демпартии. Замечу, что таким образом представители мусульманской общины, проживающей в этих штатах, выразили протест политике Белого дома в поддержку Израиля и против режима прекращения огня в Газе (представитель США в Совете безопасности выступала за «временное» прекращение огня).

Байден проиграл на кокусах в Американском Самоа, уступив никому доселе не известному инвестору венчурных предприятий Джеймсу Палмеру. Кстати, Байден проигрывает в Самоа уже второй раз. Такой у него здесь «остров невезения». 4 года назад в этой «заморской территории Америки» победил Майкл Блумберг, а нынешний президент тогда был только четвертым. В этот «супервторник» Байден стал первым за 44 года действующим президентом, проигравшим первичные выборы. Такого не было со времен Джимми Картера. Впрочем, избиратели «заморских территорий» могут участвовать только в первичных выборах, их представители не входят в так называемую коллегию выборщиков, избирающих главу государства по итогам ноябрьских выборов. Поражение Байдена на Самоа вообще не влияет на общий расклад, как и победа Хейли в столичном округе Колумбия.

Выступая по итогам «супервторника» Трамп (победивший в том числе и в Колорадо, и в Мэне, где его хотели отстранить) обещал «сплотить нацию». И одновременно анонсировал крупнейшую в истории страны депортацию нелегальных иммигрантов, обещая выслать из США «плохих людей» — убийц и наркоторговцев. И вообще «сделать Америку великой снова» можно очень быстро и легко, убеждает Трамп. Толпа восторженно внимала своему кумиру. Популизм — «это сила», перефразируя классиков, «Трампу палец в рот я бы не положил».

Сойдя с дистанции, Никки Хейли напрочь убила остатки интриги. Можно сказать, уже сейчас стартовал финальный этап президентской кампании, когда главных соперников всего двое.

Независимые кандидаты не в счет. Если не случится форс-мажора, в бюллетенях снова будут Байден и Трамп. Оба наберут необходимое для победы в номинации число делегатов партийных съездов уже в ходе ближайших первичных выборов. И хотя опросы показывают, что если Трампа признают виновным в каком-либо из четырех уголовных процессов, ведущихся сейчас, число его сторонников на всеобщих выборах снизится, но у него имеется так называемый ядерный электорат, который будет голосовать «за» в любом случае. В случае вынесения обвинительного приговора, как полагают здешние эксперты, апелляции лучших и самых дорогостоящих адвокатов позволят Трампу избежать потенциального немедленного заключения под стражу и «дотянуть до выборов».

Голосование на президентских выборах пройдет 5 ноября. На 17 декабря запланировано голосование коллегии выборщиков, результаты которого утвердит конгресс США 6 января 2025 года. Новый президент вступит в должность 20 января. Теперь уже понятно, что он в любом случае будет «новым старым».

***Александр ПАНОВ***

# КАК ПРИГОТОВИТЬ МАКАРУНЫ: 3 РЕЦЕПТА ФРАНЦУЗСКОГО ЛАКОМСТВА

История миндального печенья зародилась во Франции и восходит к XIV веку. Изысканный десерт, приготовленный из смеси миндальной муки и подслащенных яичных белков, часто украшенный сахарной глазурью с добавлением пищевых красителей, изначально предназначался для богатых и влиятельных людей и считался настоящим деликатесом. Самые ранние макаруны были очень простыми, но со временем они приобрели множество форм и вкусов и стали популярным лакомством для всех слоев общества во всем мире.

## Клубничные

Яркий насыщенный клубничный вкус и не менее привлекательный аромат – то, что делает эти макаруны поистине волшебными и невероятно вкусными. Подавайте их с чашечкой чая или кофе, а также с шампанским, если хотите создать более романтичную и праздничную атмосферу.

**Ингредиенты:**

- Мука миндальная – 100 г;
- Белки яичные – 75 г;
- Сахарная пудра – 100 г;
- Сахар – 80 г;
- Краситель пищевой – опционально;
- Шоколад белый – 2,5 плитки;
- Пюре клубничное – 150-200 г;
- Сливки жирные – опционально;
- Масло сливочное – опционально.

**Способ приготовления:**

- Сливки вылить в сотейник;
- На среднем огне довести до кипения;
- Добавить натертый на крупной терке или поломанный на кусочки шоколад;
- Перемешать и готовить на медленном огне до полного растворения;
- Снять с плиты и остудить до комнатной температуры;
- Клубничное пюре смешать со сливочным маслом;
- Взбить блендером;
- Получившуюся смесь аккуратно вылить поверх растопленного шоколада;
- Убрать в холодильник на два-три часа;
- Муку высыпать на противень, предварительно застеленный бумагой для выпекания;
- Отправить в разогретую до 120 градусов духовку на десять минут;
- Затем как следует остудить и просеять через мелкое сито;
- После смешать с сахарной пудрой и дважды просеять;
- К получившейся смеси добавить половину белков и пару капель пищевого красителя;
- Тщательно перемешать;
- Оставшуюся часть белков вылить в глубокую емкость;
- Взбить до густых пиков;
- После аккуратно соединить с миндальной смесью;
- С помощью кондитерского мешка сформировать макаруны на противне, предварительно застеленном бумагой для выпекания;
- Отправить в разогретую до 160 градусов духовку на двенадцать-пятнадцать минут;
- Запеченные макаруны остудить до комнатной температуры;
- Смазать начинкой и накрыть второй половинкой;
- Подать к столу.

## Шоколадные

Шоколадные макаруны – десерт, перед которым так сложно устоять. Легкое, воздушное и хрустящее лакомство станет прекрасным дополнением к чашечке кофе или же бокалу холодного мартини.

**Ингредиенты:**

- Мука миндальная – 50 г;
- Сахарная пудра – 200 г;
- Какао – 1,5 ст. л;
- Яичные белки – 100 г;
- Сливки жирные – 150 г;
- Шоколад черный с максимальным содержанием какао – 1,5 плитки.

**Способ приготовления:**

- Миндальную муку смешать с сахарной пудрой (сто грамм);
- После несколько раз просеять через мелкое сито;
- Миндальную смесь аккуратно распределить по противню, застеленному бумагой для выпекания;
- Отправить в разогретую до 150 градусов на шесть-семь минут;
- Затем как следует остудить;
- Добавить какао;
- Тщательно перемешать;
- Просеять несколько раз через мелкое сито;
- Белки взбить до густых пиков;
- Смешать с остатками сахарной пудры и вновь взбить;
- Смешать с миндальной смесью;
- Тщательно перемешать до однородной массы;
- С помощью кондитерского мешка сформировать макаруны на противне, застеленном пергаментом;
- Отправить в разогретую до 160 градусов духовку на шестнадцать-семнадцать минут;
- Остудить до полного остывания;
- Шоколад подробить на мелкие кусочки или натереть на крупной терке;
- Залить горячими сливками;
- Перемешать и оставить на тридцать секунд до полного растворения;
- Еще раз перемешать;
- Получившейся смесью смазать половинки макарунов и сформировать десерт.

## Кофейные

Кофейные макаруны – настоящее наслаждение, которое оценят даже истинные гурманы.

**Ингредиенты:**

- Мука миндальная – 50 г;
- Пудра сахарная – 180 г;
- Белки яичные – 90 г;
- Какао – 1 ст. л;
- Белый шоколад – 1 плитка (100 г);
- Сливки средней жирности – 150 г;
- Кофе – 1 стакан.

**Способ приготовления:**

- Шоколад натереть на крупной терке или же поломать на кусочки средней величины;
- Выложить в сотейник и залить горячим кофе;
- После добавить горячие сливки;
- Все перемешать до однородной массы и взбить;
- Остудить до комнатной температуры;
- Затем отправить в холодильник;
- Оставить на пару часов или до тех пор, пока шоколадная масса не станет густой;
- Муку смешать с частью сахарной пудры (примерно сто грамм);
- Высыпать на противень, застеленный пергаментом;
- Отправить в разогретую до 150 градусов духовку на пять-семь минут;
- После остудить и просеять через мелкое сито несколько раз;
- Белки взбить до густых упругих пиков;
- Затем добавить остатки сахарной пудры;
- И вновь хорошенько взбить;
- Соединить с миндальной смесью;
- Перемешать до однородной массы;
- С помощью кондитерского мешка сформировать макаруны;
- Отправить в разогретую до 160 градусов духовку на пятнадцать минут;
- Остудить до комнатной температуры;
- Перемазать кофейным кремом и соединить половинки между собой.

# 6 ШАГОВ К СЧАСТЛИВЫМ ОТНОШЕНИЯМ

Над отношениями надо работать, но ведь ими еще и наслаждаться хочется! Как создать союз, в котором будет не только труд, но и удовольствие?

## ПРОБЛЕМА

Дело в том, что в любых отношениях рано или поздно устанавливаются шаблоны поведения. Мы одинаково реагируем на слова партнера, предъявляем ему одни и те же, по сути, претензии. Эти привычки крайне сильно влияют на наше общение с любимым человеком. В некоторых случаях они даже становятся фундаментом отношений, но если вы хотите разнообразия, свежести чувств, от этих шаблонов точно стоит избавиться.

## ШАГИ

### 1. Учитесь сочувствию

Способность посочувствовать партнеру поможет свести на нет вредные последствия стресса. Мы каждый день сталкиваемся с проблемами на работе, с детьми, с родителями, с друзьями — с другими внешними факторами, которые также влияют и на отношения.

Но когда мы поддерживаем друг друга, искренне сочувствуем, заботимся, слушаем и слышим, мы спасаем друг друга от тяжелых эмоций.

### 2. Используйте телефон во благо

Согласитесь, что привычка постоянно держать в руках смартфон может стать большой проблемой для отношений. Вам присылают сообщения, пишут в социальных сетях, вы рассматриваете рекламу товаров и ролики в Youtube.

Но когда люди постоянно сидят в телефоне, они обделяют вниманием партнера.

И это может стать большой проблемой. А знаете ли вы, что телефон может работать и на отношения, а не только против них? Пишите друг другу признания в любви, отправляйте комплименты, делитесь забавными фото и историями. Вашему партнеру это точно понравится.

### 3. Укрепляйте психологическую гибкость

Предъявлять претензии, требовать, но ничего не делать — просто. Гораздо сложнее, зато намного полезнее относиться к партнеру лояльно и мягко. Стать психологически более гибким, открытым, понимающим. Вникать в обстоятельства, рассматривать ситуацию в контексте, словом — стараться посмотреть на все с позитивной стороны. К счастью, психологическую гибкость можно развивать.

### 4. Посмотрите друг на друга по-новому

Когда в последний раз вы разговаривали с партнером один на один? Обсуждали свои страхи, надежды, вспоминали прошлое? Если вам надоело каждый день вести одни и те же надоевшие разговоры про еду, зарплату, ремонт, попробуйте выделить время на беседу по душам.

Пары, которые ведут задушевные разговоры чаще других, дольше сохраняют ощущение близости и лучше находят компромисс в бытовых вопросах. Влюбляйтесь друг в друга снова и снова, задавая личные вопросы, просите совета, делитесь сокровенным.

### 5. Вспоминайте

У всех бывают трудные времена. Порой мы проживаем день за днем, утопая в рутинных делах и проблемах. Но даже если сейчас тяжело, можно вспомнить забавные моменты из совместного прошлого. Ведь те пары, которые способны вместе смеяться, больше удовлетворены отношениями и легче решают сложные задачи.

Так что есть отличный повод покопаться в воспоминаниях, и когда нужно будет освежить чувства или рассмешить партнера, напомните забавный случай из прошлого.

### 6. Благодарите друг друга

В отношениях важна каждая мелочь. Поэтому благодарите друг друга за все: за поддержку, за знаки внимания, за любовь, за заботу. Партнер сварил вам кофе с утра, дал поспать подольше, сделал вам комплимент, подарил цветы просто так? Скажите «спасибо», покажите, как много это значит для вас. Поверьте, это сделает вашу любовь только крепче.

Отношения — не монолит. Они постоянно меняются, так как меняемся мы сами. Поэтому отказывайтесь от того, что больше не работает, заводите новые привычки и традиции, наслаждайтесь друг другом, а не просто тяните вместе лямку.

# ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ РЕВНОСТЬ ОТ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Ревность — распространенное чувство в контексте отношений, и, в отличие от любовной зависимости, его даже можно назвать здоровым. Оба эти состояния сопровождаются сильными эмоциональными проявлениями, но имеют существенные различия.

Когда мы ревнуем, то испытываем беспокойство и тревогу по поводу того, что наш партнер может проявлять интерес к другому человеку. Эти чувства вызывают разные факторы, включая прошлые травмы, низкую самооценку и страх потери важного человека. Однако в целом ревность не зависит от любви — она может возникнуть как в отношениях, где любовь находится на первом месте, так и в тех, где она отсутствует.

Человек, страдающий от любовной зависимости, испытывает интенсивный страх потерять партнера и чувство неполноценности без него. Это нездоровое состояние, в котором невозможно проявлять контроль над своими эмоциями и поведением в отношениях. Если мы попадаем в эту ловушку, то готовы сделать все, чтобы убедить партнера в своей любви и привязанности. В результате подчиняемся ему настолько, что неспособны думать и действовать независимо.

## ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

Причины ревности и любовной зависимости разнообразны и зависят от конкретной ситуации, а последствия — обширны. Рассмотрим их.

### Наиболее распространенные причины ревности

**1. Недостаточная уверенность в себе.** Если мы не уверены в себе и своих качествах, то можем становиться ревнивыми, когда рядом с партнером находятся люди, которые, по нашему мнению, лучше нас.

**2. Недоверие.** Если нет доверия к партнеру, то появляется ревность, когда мы видим, что тот общается или встречается с другими людьми.

**3. Обида.** Даже потенциальная измена или другое поведение партнера, которое может быть воспринято как предательство или оскорбление, может стать причиной ревности.

**4. Сравнение с другими людьми.** Человек может стать ревнивым, когда видит, что другие получают больше внимания, уважения или вознаграждения, чем он сам.

### Наиболее распространенные причины любовной зависимости

Если говорить о *любовной зависимости,* то ее главные причины:

1 низкая самооценка,

2 страх одиночества,

3 психологические проблемы и травмы.

При этом с течением времени она может привести к ряду серьезных последствий для психики человека и его социальных связей, таких как:

- отчуждение от друзей и семьи;
- утрата индивидуальности;
- низкое самоуважение;

маниакально-контролирующее поведение и т. д.

Последствиями ревности и любовной зависимости могут быть разрушение отношений, снижение самооценки, потеря друзей и общественной поддержки, страдания, ухудшение физического и психологического здоровья и, в случае с последней, утрата собственной индивидуальности.

## НАЙДИТЕ 5 ОТЛИЧИЙ

1. Ревность может проявляться не только в любви, но и, например, в дружбе, в профессиональных отношениях и т. д., в то время как любовная зависимость возникает только там, где есть настоящая чувственная связь.

2. Любовная зависимость происходит из подсознательного, порой необоснованного страха потерять отношения, в то время как ревность основана на фактическом или возможном риске измены или расставания.

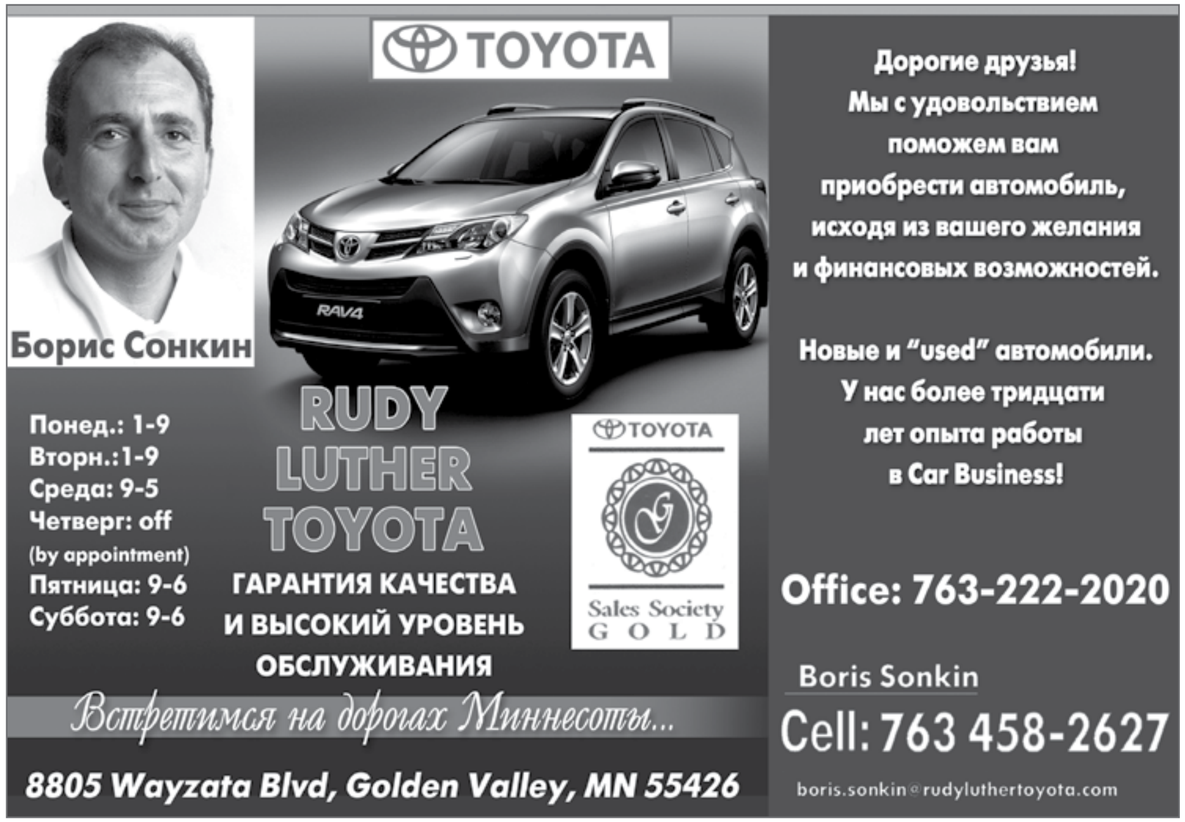
3. Ревность, хотя и может быть неприятной и вызывать негативные реакции, но в целом является нормальной эмоцией, которая проявляется в большинстве межличностных отношений. В то время как любовная зависимость является патологическим состоянием, требующим специального лечения.

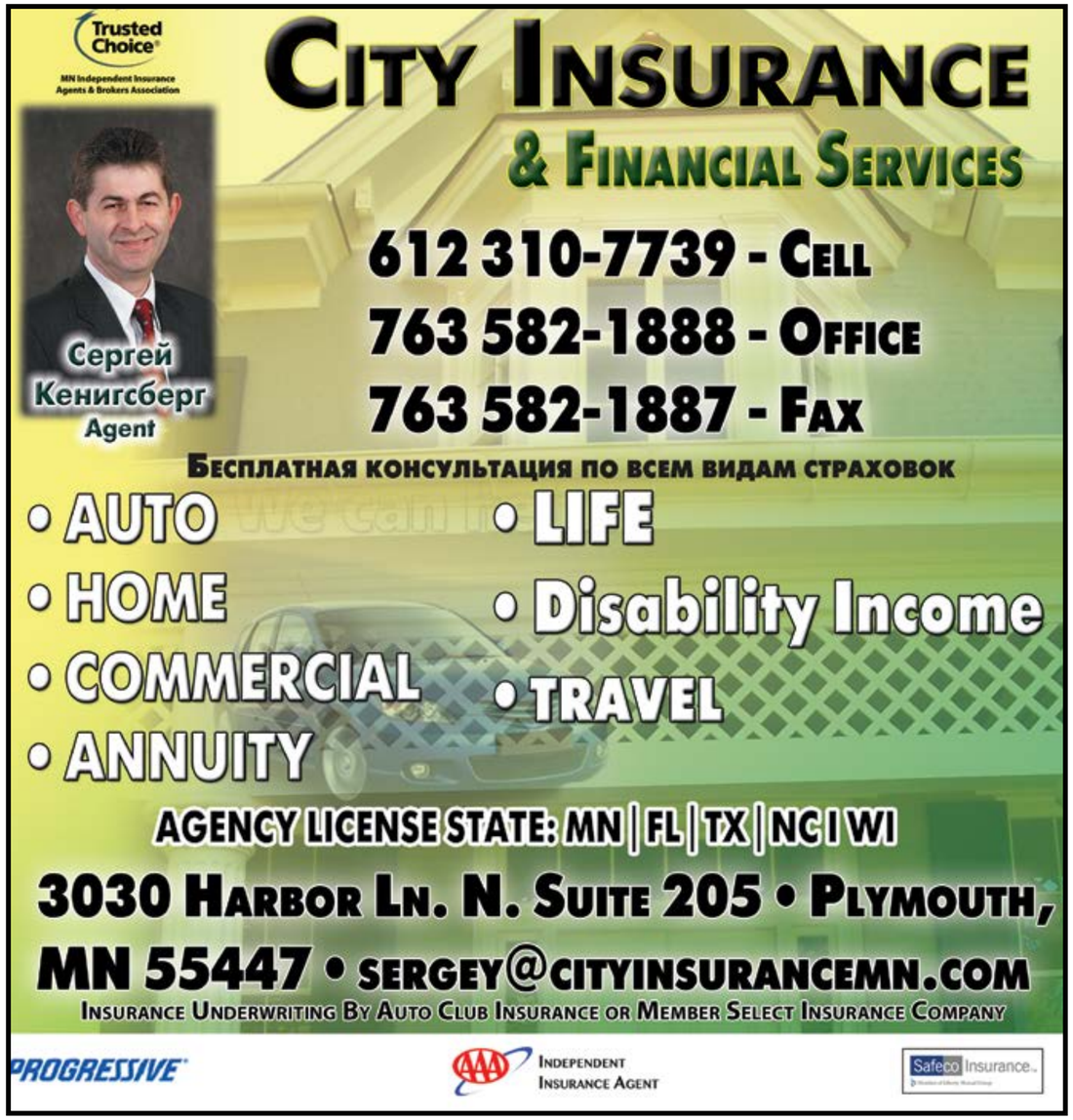
4. Чтобы избавиться от любовной зависимости, потребуется серьезная работа над собой, тогда как ревность можно преодолеть путем общения с партнером, разговора и желания более глубоко понять друг друга.

5. Ревность, с одной стороны, может быть деструктивной, с другой — вызвать рост и укрепление отношений, когда партнеры работают вместе над ее преодолением. А любовная зависимость часто приводит к конфликтам, насилию и разрушению отношений.

## ВМЕСТО ВЫВОДА

Ревность и любовная зависимость — негативные психологические состояния, которые часто путают друг с другом. Они могут причинять боль не только нам, но и окружающим нас людям. Но если ревность можно научиться держать под контролем, то для того, чтобы справиться с любовной зависимостью, необходимо регулярно отвлекаться от отношений, находить время для саморазвития и укреплять свою собственную личность — либо самостоятельно, либо обратившись за помощью к специалисту.


TOYOTA
Борис Сонкин
Понед.: 1-9
Вторн.:1-9
Среда: 9-5
Четверг: off
(by appointment)
Пятница: 9-6
Суббота: 9-6
RUDY LUTHER TOYOTA
ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ
TOYOTA
Sales Society GOLD
Дорогие друзья! Мы с удовольствием поможем вам приобрести автомобиль, исходя из вашего желания и финансовых возможностей.
Новые и "used" автомобили. У нас более тридцати лет опыта работы в Car Business!
Office: 763-222-2020
Boris Sonkin
Cell: 763 458-2627
boris.sonkin@rudyluthertoyota.com
Встретимся на дорогах Миннесоты...
8805 Wayzata Blvd, Golden Valley, MN 55426


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 I WI
3030 HARBOR LN. N. SUITE 205 • PLYMOUTH, MN 55447 • SERGEY@CITYINSURANCEMN.COM
INSURANCE UNDERWRITING BY AUTO CLUB INSURANCE OR MEMBER SELECT INSURANCE COMPANY
PROGRESSIVE
INDEPENDENT INSURANCE AGENT
Safeco Insurance

КАЧЕСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ ГОДАМИ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ!
AAA A-Z WORLD OF LANGUAGES
DIFFERENT LANGUAGES. ONE SOLUTION
A-Z World of Languages
Ex. Co. aka: A-Z Friendly Languages
Член Американской Ассоциации Переводчиков
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ
КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ
УСТНЫЕ ПЕРЕВОДЫ
НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ПИСЬМЕННЫЕ ПЕРЕВОДЫ
ЛЮБЫЕ ДОКУМЕНТЫ! ЛЮБЫЕ ЯЗЫКИ
ЗВОНИТЕ НАМ!
МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ!
English, Russian: 763-807-4935
С НАМИ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ ЧЕМ С ДРУГИМИ!

GLOBAL LANGUAGE CONNECTIONS
Clearly communicate in any language, any place, any time.
МЫ ПОМОГАЕМ С УСТНЫМ И ПИСЬМЕННЫМ ПЕРЕВОДОМ.
УСТРАНЯЕМ КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЕЛЫ В ВАШЕМ БИЗНЕСЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.
GLOBAL LANGUAGE CONNECTIONS CAN HELP WITH ALL YOUR LANGUAGE SERVICE NEEDS.
WE PROVIDE – INTERPRETATION AND TRANSLATION IN OVER 200 LANGUAGES.
WE ALSO PROVIDE NOTARY SERVICES
612-249-6100

Auto, Work & Sports injuries
ChiroMed Clinic, PA
JAY CHERNER D.C., C.C.S.P.
Certified Chiropractic Sports Physician
мы говорим по-русски
5355 Penn Ave S, Minneapolis, MN 55419
612-922-4649
1603 University Ave. W St. Paul, MN 55104
651-641-1110

MINNESOTA BUSSINES DIRECTORY FOR THE RUSSIAN COMMUNITY
yellow-pages-midwest.com

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ
ВСЕГО $180.00 ЗА ГОД
kartina.tv
Смотрите что у нас есть!
80 000 фильмов и сериалов
Более 200 каналов
612-229-1600
Смотрите на любом устройстве: смартфоне, ТВ, планшете или компьютере.
ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
МЫ РАДЫ СООБЩИТЬ ВАМ, ЧТО В СВЕТ УЖЕ ВЫШЕЛ СПРАВОЧНИК НА 2024 И ВЫ МОЖЕТЕ ЕГО НАЙТИ ВО ВСЕХ РУССКОЯЗЫЧНЫХ МАГАЗИНАХ!
А ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О НАШЕМ ШТАТЕ
НА ВЕБ-САЙТЕ: www.zerkalomn.com

**Прошу подписать меня на журнал "ЗЕРКАЛО"**
**$19.00 - 1 год Zerkalo, Inc. • 8 Nathan Ln. N., Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600**

Name: _____
Street: _____
City_____ State____Zip_____

❒ Мой e-mail address:_____
❒ Я ваш новый читатель ❒ Мой телефон:_____

**Прошу подписать меня на ежемесячную газету: "СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА! ($24.00/1 год)**

Name:_____
Street:_____
City_____ State_____Zip_____

❒ Мой e-mail address:_____
❒ Я ваш новый читатель ❒ Мой телефон:_____

Наш адрес: **Zerkalo, Inc. • 8 Nathan Ln. N., Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600**

**ХОТИТЕ УЗНАТЬ НОВОСТИ МИННЕСОТЫ?**
***ЗАХОДИТЕ НА РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ***
**www.zerkalomn.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

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

*Единственный Еврейский Похоронный Дом в Миннеаполисе и Сент-Поле*

**Hodroff-Epstein**
Memorial Chapels

| Minneapolis Chapel | St. Paul Chapel |
|---|---|
| 126 East Franklin | 671 South Snelling |
| **612 871-1234** | **651 698-8311** |

**NORTH STAR** and Advertising Review – Russian Speaking Newspaper, Published by ZERKALO, Inc. © All rights reserved. 2013-2023. Write us: 8 Nathan Lane N.• Plymouth • MN 55441.
Call us: 763 545-1600 • 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/ & MANY OTHERS. * HTTPS://NEWS.MIT.EDU/ * HTTPS://NEWATLAS.COM/, ЦЕНЗОР.НЕТ, LIGA.NET • Подписка и распространение: 763 545–1600 • ADVERTISING DEPARTMENT/ 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.**
**DIGITAL ALL ASSEMBLED PAGES ARE INTELLECTUAL PROPERTIES OF DESIGN-ER, LLC. (NY) WITH PERMISSION TO PUBLISH.**

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



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

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

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

**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**

EDS Engineering Design & Surveying

**Знание английского и русского обязательны.**

**В КОМПАНИЮ EDS, INC ТРЕБУЮТСЯ:**
**LAND SURVEYORS** (геодезисты),
**CIVIL ENGINEERS** (инженеры по-строительству)
**ADMINISTRATIVE ASSISTANT** (знания англ. обязательны)
**Тел. 763-545-2800**

**СДАЁТСЯ**
**COMMERCIAL OFFICE ON HWY394 (ДО 3,000SQFT)**
**612-384-1616 - ВЛАДИМИР**

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

**Светлана Яцкина**
www.vlsignature.com • email: lanay@aol.com
DIRECT: (612) 986-9386
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**


763- 545-1600

## В ГОСТЯХ У ГИППОКРАТА

# ПОЧЕМУ МЫ ХРУСТИМ ПАЛЬЦАМИ, И НЕ ВРЕДНО ЛИ ЭТО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

***Доктор Влад советует***

Я про хруст пальцами уже писал на своем блоге. Думаю, что все понимают, о чем идет речь. Меня в школе постоянно раздражал этим хрустом один одноклассник. Никак я не мог придумать, как его отучить от этой привычки.

В данной статье рассматриваются причины этого хруста и не только. Почитайте, думаю, что будет полезно и интересно. Сразу только скажу, что этот хруст вам ничем не грозит. Хруст суставами пальцев — почти стопроцентный способ не на шутку вывести из себя окружающих, а также, как принято считать, одна из причин возникновения артрита. Но так ли он опасен на самом деле? Давайте разбираться.

### ПРО ХРУСТ И АРТРИТ

Для кого-то хруст костяшек — привычка, для кого-то — способ избавиться от напряжения и дискомфорта. Точных подсчетов никто не делал, но предположительно хрустеть костяшками несколько раз в день склонны до 50% всех жителей нашей планеты. Но насколько невинно это занятие? И насколько стоит доверять предрассудкам о том, что хруст костяшек якобы приводит к артриту? Спешим успокоить: как утверждают ученые, никакого отношения к артриту хруст костяшек не имеет. Несмотря на то, что именно этот аргумент родители часто всего используют, чтобы заставить детей прекратить хрустеть, никакой корреляции между хрустом костяшек пальцев и развитием артрита не существует — артрит связан с воспалением, которое никак не может быть вызвано хрустом.

Почему пальцы хрустят

Что же тогда происходит с костяшками, когда мы ими хрустим? Вообще-то этот звук правильнее было бы назвать не хрустом, а треском. Звук чего-то разрывающегося возникает из-за маленьких пузырьков, которые лопаются в вашей синовиальной жидкости — субстанции, напоминающей яичный желток, которая выполняет роль смазки в участках между костями и сокращает трение, облегчая движение кистей.

Как происходит процесс: когда вы двигаете пальцами, чтобы услышать хруст, вы давите на суставы. В норме пространство между ними заполнено той самой синовиальной жидкостью, которая — при возрастании давления — начинает как бы «закипать». Как и в кипящем чайнике, в жидкости образуются пузырьки с газами, растворёнными в синовиальной жидкости. Но сустав герметичен, выхода пузырькам нет, и они с характерным треском лопаются о жидкость. Ощущение хруста костяшек доставляет удовольствие, так как растягивание суставов стимулирует нервные окончания вдоль пальцев.

### УЧЁНЫЕ О ХРУСТЕ

Среди научных трудов, авторы которых стремились доказать отсутствие связи между артритом и хрустом костяшек, стоит выделить работу, опубликованную в Журнале американского совета семейной медицины в 2010 году: в соответствии с ней, в группе из 215 участников в возрасте между 50 и 89 годами, артрит был обнаружен у 18% тех, кто увлекался хрустом костяшек, и у 21,5% тех, кто этого никогда не делал.

Еще одним, пожалуй, самым забавным исследованием данной проблемы стало исследование доктора Дональда Унгера, который, устав от запугиваний матери, решил провести эксперимент на себе и в течение 60 лет несколько раз в день хрустел костяшками только на левой руке. Результатом столь длительного опыта стала публикация в 1998 году в журнале «Артрит и ревматизм», где врач утверждал, что, несмотря на продолжительный регулярный хруст, никаких следов развития артрита на его левой руке обнаружено не было.

Вывод: не слушайте ничьих запугиваний и продолжайте хрустеть костяшками пальцев — это совершенно безопасно!

*P.S. Запугиваний может, и не слушайте. Но дам вам добрый совет: наслаждайтесь своим хрустом в одиночестве. Выпускание газов тоже безвредно для организма, но вы же не делаете это прилюдно?*

# БОЛЕЗНЬ АЛЬЦГЕЙМЕРА — НАКАЗАНИЕ ИЛИ ДАР БОЖИЙ?

Все, я думаю, слышали про болезнь Альцгеймера. В интернете масса информации как о самой болезни, и о том, как от нее спастись и предотвратить.

Не так давно был случай, когда пожилой американец застрелил собственную супругу. Полиции он пояснил, что она сама просила его так сделать, как только он заметит явный прогресс болезни.

Но я назвал эту статью эпатажно, потому что считаю, что ничего на свете не бывает однозначно плохим или хорошим. Даже, например, война, страшнейшее из всех зол, на руку продавцам оружия. Насчет наказания я тут пояснять не буду. Это состояние считается болезнью, причем неизлечимой. А вот почему дар Божий? Что я тут имею в виду? — Разберемся, не торопясь.

Сегодня с утра мы гуляли с собакой по берегу нашего замерзшего озера и повстречали койота. Наблюдая за бегающим по льду койотом, я в какой-то момент подумал: «Бедненький! Такая холодина, а у него нет ни дома, ни еды, мерзнет на ветру посередине озера!» Однако, вполне допускаю, что у койота мысли были иные. Что еще не холодно, а минус 2 для его шубы сущие пустяки. И покушать он найдет в момент, потому что точно знает, где там кролики сидят.

Это я к чему так длинно рассказываю. Потому что многие из нас боятся смерти. И заодно болезни Альцгеймера. Но ведь больные Альцгеймером рассуждают иначе, как тот койот! Они НЕ боятся смерти, потому что забыли, что это такое! И вот Вам, пожалуйста, тот самый страх смерти, который у человека присутствует всю жизнь, и с возрастом только нарастает,— ИСЧЕЗ!

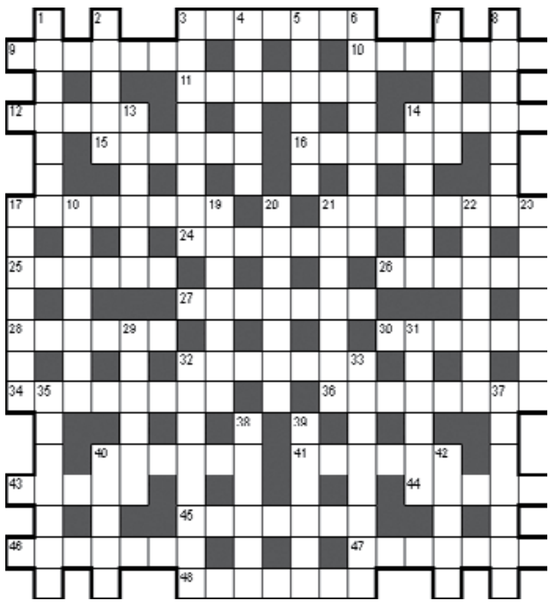
Разве это не дар божий? Кто-то из великих сказал: «Господи, не нужно мне хорошей жизни, дай мне хорошую смерть». Вот господь и награждает лучших Орденом Альцгеймера.

Это ведь совершенно не важно, как на вас смотрят окружающие. Как в том старом медицинском анекдоте про психиатра и его пациента:

— Поздравляю, вы окончательно вылечились!

— Доктор, какие поздравления? Раньше я был императором Наполеоном, а теперь я кто?

*Доктор Владимир Ячменников*



**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:** 3. Знаток искусства ведения войны. 9. Дорожная насыпь, основание для верхнего покрытия дороги. 10. Тот, кто изменил своим убеждениям и перешёл на сторону своих противников. 11. Птица с чёрным или серым со светлыми крапинками или полосами оперением. 12. Крупное жвачное млекопитающее животное отряда парнокопытных. 14. Музыкальная сторона песни. 15. Продукт труда. 16. Человек, принуждающий других поступать по его воле, не считающийся с чужими желаниями. 17. Бальный танец. 21. Территория, оборудованная для обучения вождению. 24. Снасть: небольшой кусок свинца, камень и т.п., подвешенный к лесе удочки. 25. Поэтические произведения, выражающие чувства и переживания. 26. Кушанье из сваренных на воде фруктов. 27. Спесь. 28. Класс боевых кораблей. 30. Самостоятельное отделение какого-нибудь учреждения. 32. Мазь, употребляемая в медицине, косметике, технике. 34. Тот, кто возвещает, возглашает что-нибудь. 36. Сильная продолжительная стрельба из многих орудий. 40. Тяжёлое, гнетущее сновидение. 41. Посуда в форме большой чашки, тазика. 43. Музыкальный знак. 44. Область распространения чего–нибудь на какой–нибудь территории. 45. Разрез. 46. Человек, искусный в упражнениях на развитие ловкости и мускулатуры. 47. Орган размножения у цветковых растений, в котором образуется пыльца. 48. Вымогатель, шантажист, гангстер.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Сладкая масса из протёртых ягод, плодов, сваренных с сахаром. 2. Пламя, широко охватившее и уничтожающее что–нибудь. 3. Научная профессия. 4. Прекращение существования разделением на отдельные части. 5. Речь, произносимая в приподнятом тоне. 6. Административно-территориальная единица в США, Великобритании, Канаде. 7. Мягкий, свободно облегающий головной убор. 8. Художественный стиль, отличающийся декоративной пышностью, сложными формами. 13. Обделка крыши вокруг дымовой трубы. 14. Жидкость, выделяемая железами женщин после родов для вскармливания младенца. 17. Учёный, занимающийся языковедением. 18. Старинный французский танец. 19. Вид общественного транспорта. 20. То, что остаётся лишним, сверх нужного, остаток. 21. Любитель проводить опыты, эксперименты по смешению каких-либо веществ. 22. Краткое замечание, возражение, ответ. 23. Предмет хозяйственного обихода. 29. Тот, кто произносит речь. 31. Её трудно отыскать в стоге сена. 32. Унтер-офицер кавалерии. 33. Единица, применяемая для измерения межмолекулярных расстояний и длин волн. 35. Покрытие оловом металлических изделий. 37. Предположение о вероятности, возможности чего-либо. 38. Инструмент для ручного вязания. 39. Однолетнее травянистое растение, листья которого идут в пищу. 40. Лишение жизни как наказание. 42. Сухопутные вооружённые силы в отличие от морских и воздушных сил.

**Ответы**

**По горизонтали:** 3. Стратег. 9. Полотно. 10. Ренегат. 11. Цесарка. 12. Жираф. 14. Мелос. 15. Работа. 16. Диктатор. 17. Фокстрот. 21. Автодром. 24. Грузило. 25. Лирика. 26. Компот. 27. Амбиция. 28. Линкор. 30. Филиал. 32. Вазелин. 34. Пацаган. 36. Канонада. 40. Кошмар. 41. Глюкоза. 43. Бекар. 44. Арбуз. 45. Сечение. 46. Гимнаст. 47. Тычинка. 48. Рэкетир.

**По вертикали:** 1. Повидло. 2. Пожар. 3. Социолог. 4. Распад. 5. Тирада. 6. Графство. 7. Берет. 8. Барокко. 13. Фартук. 14. Молоко. 17. Филолог. 18. Куранта. 19. Трамвай. 20. Излишек. 21. Алхимик. 22. Реплика. 23. Метёлка. 29. Оратор. 31. Иголка. 32. Вахмистр. 33. Нанометр. 35. Лужение. 37. Догадка. 38. Крючок. 39. Шпинат. 40. Казнь. 42. Армия.

**А Ваш Бизнес или сервис - включены в наш Directory 2024 (yellow pages)?**

**Проверьте: yellow-pages-midwest.com Если нет - звоните 763-545-1600 или info@zerkalomn.com**

763- 545-1600

# ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ

# GLOBUS TRANSPORT, INC.

## (LAKEVILLE, MN)

**ИЩЕТ НАДЕЖНЫХ И ОПЫТНЫХ ВОДИТЕЛЕЙ CDL класса A**
**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 A
- Clean Driving Record
- Настрой на долгосрочное и взаимное сотрудничество

**МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ И ПО-АНГЛИЙСКИ**

Звоните! **952.345.3233**

---

VERMAK®
European Windows & Doors

ЕВРОПЕЙСКОЕ КАЧЕСТВО ОКОН ТЕПЕРЬ ДОСТУПНО В МИННЕСОТЕ. ЛУЧШЕ И ДЕШЕВЛЕ.

CONTACT: • 612-868-0257
• 612-845-8418
EMAIL: VERMAK@USA.COM
WEB: VERMAKWINDOWS.COM
INSTAGRAM: @VERMAKINC

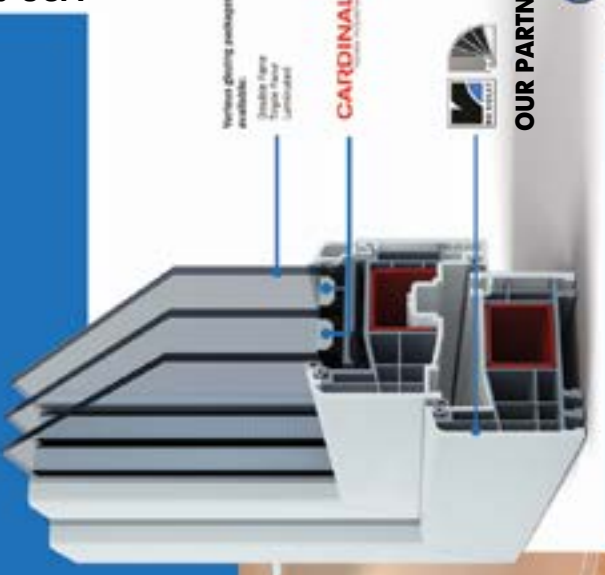
VERMAK, an official distributor of GEALAN profile in the USA

**ПОВОРОТНО ОТКИДНЫЕ ОКНА**

Изготовим/доставим/установим.
Мы предлагаем:
высококачественные окна сделаные в Миннесоте из немецкого профиля и фурнитуры.

**КАЧЕСТВО**

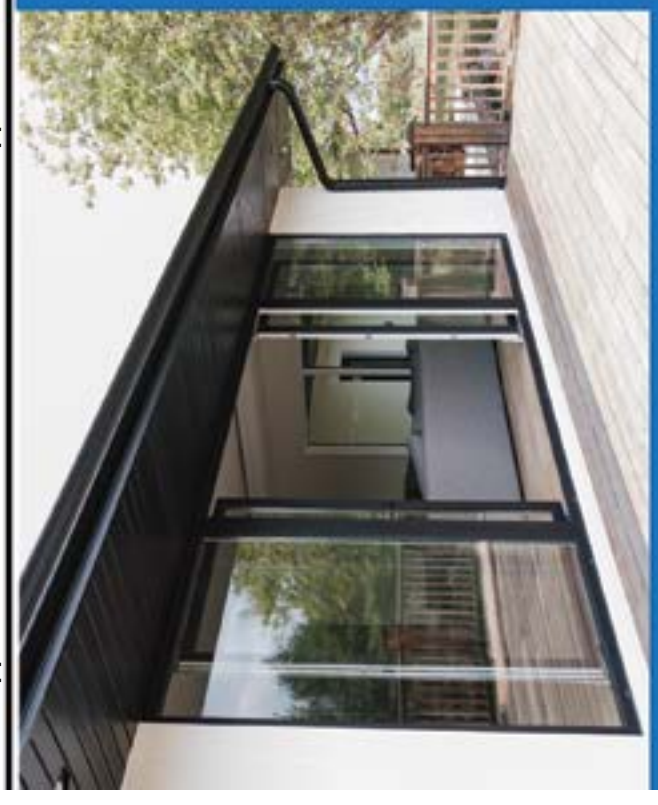
- Окна любой сложности и размеров
- Наши окна лучше сохраняют тепло
- Не перегревают помещение в жару
- БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО
- Работаем по немецким технологиям




OUR PARTNERS

GEALAN
INNOVATION MIT SYSTEM

WINKHAUS



**ЧТО ВЫБРАТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ ИЛИ ПВХ ОКНА?**

Наши ПВХ окна лучше и выгоднее в цене.
Долговечней и подойдут под любой интерьер.
Цены ниже, а качество выше.

**КОНФИГУРАЦИИ**

Изготовим и доставим вам окна любой сложности, размера и цвета.

**ПОЧЕМУ VERMAK**

- Гарантия качества изделия и выполненных работ в срок.
- Гарантийное обслуживание
- Выезд на место и консультация специалиста -бесплатно.
- Говорим по-русски/украински