MONTHLY RUSSIAN NEWSPAPER OF MINNESOTA * ADVERTISING REVIEW

Северная звезда North STAR

РЕКЛАМНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

№346 АВГУСТ 2026 / AUGUST #345, 2026

WWW.ZERKALOMN.COM

ZERKALO, INC.
1032 Trenton Cir. N.
Plymouth, MN 55441

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

CHANGE SERVICE REQUESTED

FDA ОТЗЫВАЕТ 1.6 МИЛЛИОН НАБОРОВ ЯИЦ, ПОТЕНЦИАЛЬНО ЗАРАЖЕННЫХ САЛЬМОНЕЛЛОЙ

На этой неделе Управление по контролю за продуктами и лекарствами США повысило уровень опасности из-за возможного заражения сальмонеллой до самой серьезной категории.

В прошлую среду Управление по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA) присвоило этому событию статус «отзыв продукции класса 1», который агентство применяет к отзывам продукции, «в которых существует разумная вероятность того, что использование или воздействие некачественной продукции приведет к серьезным неблагоприятным последствиям для здоровья или смерти».

Отзыв яиц был впервые произведен 22 июля компанией Midwest Poultry Services из North Manchester, штат Indiana, из-за возможного заражения сальмонеллой. Яйца продавались под различными торговыми марками в розничных магазинах по всей территории США.

Сальмонеллез — бактериальная инфекция, которая может вызывать диарею, лихорадку и боли в животе, обычно передающаяся человеку через пищу. Как правило, симптомы проходят сами по себе, но у некоторых инфицированных людей может развиться сильное обезвоживание, требующее медицинской помощи. По данным Mayo Clinic, это состояние также может быть опасным для жизни, если инфекция распространится за пределы кишечника.

Компания Midwest Poultry Services отозвала более 19 миллионов яиц с ферм Texas, произведенных в период с 6 июня по 3 июля. Срок годности отозванной продукции указан в диапазоне от 20 июля до 17 августа.

После вспышки сальмонеллы, начавшейся этим летом, компания Taylor Farms отозвала из продажи различные готовые продукты с добавлением халапеньо, которые продавались в таких розничных сетях, как Target, Trader Joe's, Walmart и Whole Foods.

Компания Taylor Farms из города Salinas, штат California, заявила, что добровольно отозвала свою продукцию после того, как поставщик перца, компания Coast Citrus Distributors, отозвала свежие халапеньо из-за опасений по поводу сальмонеллы.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ! СБЕЖАЛА СОБАКА ЗАГРЫВШАЯ ДРУГУЮ СОБАКУ В ОДНОМ ИЗ РАЙОНОВ ПЛИМУТА

Полиция города Плимут, штат Миннесота, предупреждает общественность о необходимости быть внимательными в поисках собаки, пропавшей без вести после того, как на прошлой неделе она загрызла другую собаку недалеко от озера Medicine Lake.

Нападение произошло в районе пересечения улиц

См. стр. 2

Zachary Lane и 36th Avenue North, к северу от Robbinsdale Armstrong High School и к северо-востоку от парка French Regional Park.

Полиция заявляет, что к моменту прибытия сотрудников собаки уже не было, и после "тщательных поисков" найти ее не удалось.

По данным полиции, в результате нападения никто из людей не пострадал, и они до сих пор пытаются найти владельца животного.

По словам полиции, собака описывается как черно-коричневая немецкая овчарка с «черным окрасом сверху и коричневым снизу», и после нападения ее видели хромающей.

Полиция предупреждает: не приближайтесь к собаке, если вы ее заметите, а вместо этого позвоните в отделение по номеру 763-509-5160 или по тел. 911.

СЕМЕЙНАЯ ТРАГЕДИЯ В HOPKINS

Примерно две недели назад одна из родительниц, работающая в домашнем детском саду в Hopkins, сообщила, что получила уведомление от владелицы. Владелица намеревалась закрыть детский сад из-за проблем в отношениях с мужем.

На прошлой неделе полиция сообщила, что мужчина убил ее, их 7-летнюю дочь и 78-летнего родственника, после чего покончил с собой.

Возможные проблемы в браке — это лишь одна из нескольких деталей, раскрытых в ордере на обыск, связанном с убийствами на почве домашнего насилия, совершенными в двух городах.

Согласно документам, мужчина отводил своих двоих детей в детский сад на улице Tyler Avenue North, когда услышал крики детей изнутри. Он рассказал полиции, что, войдя через заднюю дверь, он стал свидетелем того, как подозреваемый мужчина наносил удары отверткой его жене и дочери.

Следователи заявили, что шестеро других детей, находившихся в доме, не получили физических травм. Они обнаружили пострадавших на первом этаже, но сообщили, что мужчина находился на верхнем этаже дома с огнестрельным ранением, нанесенным самому себе. Согласно ордеру на обыск, в его руке все еще находилось ружье.

Следователи полагают, что до событий в Hopkins, мужчина убил свою 78-летнюю родственницу в ее доме в Burnsville. Он временно проживал там.

Полиция до сих пор пытается установить мотив. Мысль о том, что отношения заканчивались, вызывает тревогу у таких экспертов, как Nikki Engel, соисполнительный директор организации Violence Free Minnesota .

«Попытки разорвать отношения связаны с более высокими показателями смертности», — сказала Engel.

Хотя остается много неизвестного, Engel заявила, что ужасающие действия, совершенные в Hopkins и Burnsville, соответствуют имеющимся данным о случаях убийства-самоубийства в семьях.

Организация Violence Free Minnesota зафиксировала как минимум 231 случай убийств-самоубийств, связанных с насилием в отношениях, в штате Миннесота с 1989 года. Из 231 преступника 229 были мужчинами; 207 жертв были женщинами, убитыми нынешним или бывшим партнером-мужчиной.

«Как нам вынести на общественное обсуждение роль мужского чувства превосходства и женоненавистничества? Потому что, если мы хотим решить эту проблему, мы должны точно ее диагностировать, иначе мы никогда не найдем решения», — сказала Engel.

Engel добавила, что также нередки случаи, когда жертвами становятся и другие члены семьи. Что особенно бросается ей в глаза в этом случае как статистическая аномалия, так это ножевые ранения; по данным организации Violence Free Minnesota, в 85% случаев убийств-самоубийств в отношениях используется огнестрельное оружие.

Если вам или кому-либо из ваших знакомых нужна помощь, вы можете обратиться в National Domestic Violence Helpline по телефону 1-800-799-SAFE или в организацию Minnesota Day One по телефону 1-866-223-1111.

Если вы или кто-то из ваших знакомых испытывает эмоциональное потрясение, обратитесь за помощью на горячую линию по предотвращению самоубийств и оказанию помощи в кризисных ситуациях, позвонив или отправив сообщение по номеру 988. Квалифицированные консультанты по кризисным ситуациям доступны круглосуточно, чтобы поговорить о чем угодно.

Кроме того, помощь можно получить в Национальном альянсе по психическим заболеваниям (NAMI). Позвоните на горячую линию NAMI по номеру 800-950-6264 или отправьте SMS-сообщение со словом «HelpLine» на номер 62640. По всей стране существует более 600 местных отделений и филиалов NAMI, многие из которых предлагают бесплатную поддержку и образовательные программы.

МЭР MINNEAPOLIS ЗАЯВИЛ, ЧТО ДЕФИЦИТ БЮДЖЕТА ТРЕБУЕТ СОКРАЩЕНИЯ РАБОЧИХ МЕСТ И ПОВЫШЕНИЯ НАЛОГОВ НА НЕДВИЖИМОСТЬ

Мэр Jacob Frey заявил в прошлую среду, что город планирует повысить налог на недвижимость и уволить около 100 городских служащих в попытке сбалансировать бюджет на предстоящий год.

Город работает с дефицитом в 30 миллионов долларов, который, по словам чиновников, возник из-за огромных выплат за сверхурочную работу полиции и снижения доходов от недвижимости в центре города.

Frey охарактеризовал эти шаги как болезненные решения, которые, как он понимает, не будут пользоваться всеобщей популярностью, но, по его словам, без их принятия дефицит бюджета будет только расти. Более того, он утверждает, что к 2027 году дефицит бюджета может удвоиться и составить почти 60 миллионов долларов.

Бюджетное предложение мэра на 2027 год составляет более 2 миллиардов долларов. Для его финансирования он предлагает увеличить налог на недвижимость на 11,3%, что, по его словам, составит около 409 долларов в год, или 34 доллара в месяц, для домовладельцев со средней стоимостью жилья.

Frey также заявил, что в городской администрации сокращено 100 должностей, многие из которых финансировались за счет грантов, разовых пожертвований или временных контрактов.

«Есть программы, которые стоит защищать. Есть налогоплательщики, на которых лежит очень тяжелое бремя. И то, и другое может быть верно одновременно», — сказал Frey. «Поэтому задача состоит не в том, чтобы удовлетворить одну или другую сторону, а в том, чтобы принять наилучшие решения для долгосрочного благополучия Миннеаполиса, и в этом я надеюсь, что мы сможем найти общий язык, работая вместе, чтобы через два года достичь цели».

Выступление Frey прозвучало на фоне года потрясений в Minneapolis и в мэрии. Город до сих пор сталкивается с последствиями федерального всплеска иммиграционной полиции, который травмировал местное сообщество, подорвал местную экономи-

Сохранение здоровья младенцев, детей и подростков

Медосмотры Детей и Подростков (C&TC) бесплатны для детей и подростков до 21 года, имеющих Medical Assistance.

Медосмотры предоставляются вашей семейной клиникой и включают в себя:
- Проверка физического состояния
- Проверка общего развития
- Проверка слуха и зрения
- Иммунизация и многое другое

Медосмотры необходимы в этих возрастах:

0-1 месяца	15 месяцев
2 месяца	18 месяцев
4 месяца	24 месяца
6 месяцев	30 месяцев
9 месяцев	3 года
12 месяцев	Ежегодно 4-20 лет

Свяжитесь с программой Медосмотров Детей и Подростков в вашем местном округе или с вашим медицинским планом, если у вас есть вопросы или вы нуждаетесь в помощи с поиском доктора или клиники:

Anoka	**Hennepin**	**Washington**	**Hennepin Health**
763-324-4280	612-348-5131	651-430-6750	612-596-1036
Carver	**Ramsey**	**Blue Plus**	**Medica**
952-361-1329	651-266-2420	1-800-711-9862	1-800-373-8335
Dakota	**Scott**	**HealthPartners**	**UCare**
952-891-7500	952-496-8555	952-967-7998	612-676-3200

Child and Teen Checkups

ку и унес жизни двух жителей города. Во время и после этого всплеска Frey и город отражали атаки со стороны администрации Трампа, включая недавно отклоненный иск Department of Justice lawsuit против государственных школ Minneapolis Public Schools. В мэрии разгорелся конфликт между мэром и городским советом по поводу повторного назначения комиссара по общественной безопасности Todd Barnette, который теперь планирует покинуть свой пост в конце года. Brian O'Hara подал в отставку с поста начальника полиции после внутреннего расследования его поведения. Его отставка произошла всего через несколько недель после того, как Frey выдвинул его кандидатуру на повторное назначение . Поиск постоянного преемника продолжается.

В этом году Frey сделал общественную безопасность одним из главных приоритетов своей работы, сосредоточив внимание на преступности в районе Uptown, распространении наркотиков в обществе и уровне укомплектованности полиции .

АМЕРИКАНЦЫ ПОЛУЧИЛИ САМОЕ БОЛЬШОЕ ПОВЫШЕНИЕ ЗАРПЛАТЫ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 40 ЛЕТ, БОЛЬШАЯ ЧАСТЬ КОТОРЫХ УШЛА НА ИНФЛЯЦИЮ

Средний заработок американца с 2019 года рос быстрее, чем за любой период с начала 1980-х годов. Большая часть этого роста не закрепилась надолго.

Анализ данных переписи населения, проведенный CBS News, показал, что в первой половине 2026 года типичный работник, занятый полный рабочий день, зарабатывал 1250 долларов в неделю. Это на 342 доллара больше, чем годом ранее, то есть на 38% больше .

Но цены росли почти так же быстро. Потребительские расходы увеличились на 30% за те же семь лет, поглотив около 80% прибавки к зарплате среднестатистического работника. В итоге осталось примерно 70 долларов в неделю, которые можно потратить в сегодняшних ценах. Это примерно 6% за семь лет или прирост менее 1% в год.

За семь лет увеличение расходов на 70 долларов в неделю — это небольшая выгода в контексте типичного семейного бюджета: примерно одна заправка бензином внедорожника или менее трети недельной закупки продуктов для экономной семьи из четырех человек.

Этот разрыв объясняет противоречие, которое ощущали миллионы семей при администрациях Трампа, Байдена и второго Трампа: повышение зарплаты, которое, казалось, никак не влияло на семейный бюджет.

Инфляция достигла пика в июне 2022 года, когда цены подскочили на 9% по сравнению с предыдущим годом, что стало самым резким ростом с 1981 года.

Прирост благосостояния распределился неравномерно. По данным CBS News, примерно половина работников, чьи показатели удалось достоверно отследить, превзошла инфляцию, около четверти остались примерно на том же уровне, а оставшаяся четверть отстала – даже несмотря на рост их заработной платы.

Размер и характер повышения заработной платы порой противоречили ожиданиям. Заработная плата самой низкооплачиваемой десятой части работников выросла на 9,4% даже после сильного инфляционного спада. Для среднестатистического работника рост составил 5,9%. Для самой высокооплачиваемой четверти — всего 2,6% — чем выше уровень заработной платы, тем меньше прирост.

Две распространенные профессии наглядно демонстрируют, насколько велик разрыв. Дипломированные медсестры и полицейские зарабатывают около 80 000 долларов в год. За эти семь лет зарплата полицейских выросла почти на 10% с учетом инфляции. Но зарплата медсестер практически не изменилась, если учесть рост цен.

Наибольший рост наблюдался в традиционно низкооплачиваемых профессиях.

За семилетний период работники сферы ухода за больными и престарелыми, работники детских учреждений и официанты опередили инфляцию более чем на 10%. Для официантов это отчасти объясняется арифметикой: чаевые составляют процент от суммы счета, поэтому, когда цены в меню повышались, чаевые часто росли вместе с ними.

Ситуация с учителями сложилась в обратную сторону. У учителей начальной и средней школы снизилась примерно на 5% с учетом инфляции; учителей старшей школы – немного больше.

То же самое произошло и с доставщиками почты. Почтальоны потеряли около 10% своей покупательной способности. В январе 2025 года они отклонили предварительный национальный контракт с перевесом более чем в два раза, что стало первым отказом их профсоюза с 1978 года, после того как им предложили повышение базовой заработной платы примерно на 1,3% в год.

Даже такой небольшой прирост в долгосрочной перспективе считается необычайно хорошим. С учетом инфляции средняя заработная плата работника выросла на 5,9% с 2019 по 2026 год, что лучше, чем за большинство семилетних периодов, начиная с 1979 года. Заработная плата снизилась на 3,6% после инфляции в десятилетие после 1979 года и выросла всего на 0,3% в течение 1990-х годов.

МИЛЛИОНЫ ДЕТЕЙ ПО ВСЕЙ СТРАНЕ МОГУТ ЛИШИТЬСЯ БЕСПЛАТНОГО ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ ИЗ-ЗА ИЗМЕНЕНИЙ В ПРОГРАММЕ SNAP

По мнению экспертов в области продовольствия и государственной политики, в этом учебном году меньше американских детей могут получить бесплатное школьное питание на фоне изменений, внесенных республиканским законом о налогах и расходах, получившим название «One Big Beautiful Bill Act».

Влияние на программы школьного питания связано с реформой Программы дополнительной продовольственной помощи (Supplemental Nutrition Assistance Program, официальное название программы продовольственных талонов), проведенной Управлением по бюджетной и политической политике (OBBBA). По оценкам независимого Центра по бюджетной и политической приоритетам (CBPP), с момента принятия закона 4,5 миллиона человек, включая 1,5 миллиона детей, лишились продовольственных талонов.

Потеря права на получение продовольственных талонов SNAP может привести к тому, что ребенок лишится бесплатного школьного питания по двум причинам. Во-первых, учащиеся из семей, получающих продовольственные талоны, автоматически имеют право на бесплатное школьное питание, поэтому отказ от талонов SNAP лишает их права на получение такой помощи.

Во-вторых, уменьшение числа детей, получающих SNAP (программа продовольственной помощи малоимущим), также может помешать школьным округам претендовать на участие в программе обеспечения бесплатного питания для всех учащихся (Community Eligibility Provision, CEP). Созданная в соответствии с Законом о здоровом питании и борьбе с голодом среди детей 2010 года, программа CEP позволяет школам с высоким уровнем бедности предоставлять бесплатное питание каждому ученику без необходимости подачи индивидуальных заявок.

В целом, по данным анализа, проведенного в 2025 году аналитическим центром Urban Institute, около 18,3 миллиона учащихся по всей территории США могут лишиться доступа к бесплатному школьному питанию. Согласно недавней оценке независимого аналитического центра Center for American Progress, типичная семья с двумя детьми школьного возраста может столкнуться с дополнительными расходами на питание в размере 2200 долларов в этом учебном году без бесплатного школьного питания.

Перенос на стр. 4

Перенос со стр. 3

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

Учащиеся, которые больше не получают пособия по программе SNAP и теряют право на бесплатное школьное питание, все еще могут претендовать на помощь, если их родители заполнят индивидуальное заявление, подтверждающее, что их доход ниже определенного порога, заявила Diane Pratt-Heavner, директор по связям со СМИ Ассоциации школьного питания, некоммерческой организации, представляющей тысячи директоров школьных служб питания по всей территории США.

Семьи из четырех человек с доходом ниже 42 900 долларов имеют право на бесплатное школьное питание. Однако процесс подачи заявки может быть обременительным, поскольку требует от заявителей указать все источники дохода, включая государственную помощь. Отслеживание доходов также может быть сложным для родителей, работающих на нескольких работах, что является распространенной ситуацией в малообеспеченных семьях, отметила Pratt-Heavner.

«Наша организация выступает за бесплатное питание для всех, потому что очень многие дети и семьи остаются без внимания в процессе подачи заявок», — сказала она.

Судя по всему, многие семьи уже испытывают трудности с оплатой школьного питания: по данным School Nutrition Association, задолженность за питание в школах в прошлом году выросла до 25,3 миллиона долларов — на 25% по сравнению с 2024 годом. Сокращение количества бесплатных школьных обедов также произойдет в то время, когда цены на продукты питания сейчас на 21% выше, чем в январе 2022 года, как показывает анализ цен.

Pratt-Heavner предупредила, что хотя некоторые дети в этом году потеряют доступ к бесплатному питанию, в 2027 году и в последующие годы риску могут подвергнуться еще больше детей. В конце 2027 года штатам придется потратить дополнительные 9 миллиардов долларов на программы продовольственных талонов из-за изменений в финансировании, требуемых в соответствии с OBBBA. Это может подтолкнуть некоторые штаты к полному выходу из программы SNAP, вместо того чтобы брать на себя дополнительные расходы, сказала Bergh из CBPP.

Тем временем эксперты в области питания обеспокоены влиянием на образование детей, лишённых доступа к бесплатному школьному питанию. Исследования показали связь между программами бесплатного питания и успеваемостью, в том числе исследование Brookings Institution 2021 года, которое показало улучшение успеваемости по математике в школьных округах, участвовавших в Национальной программе школьных обедов.

«Мы хотим чтоб дети хорошо питались и были готовы к обучению, — в конце интервью сказала Pratt-Heavner.

ЯРМАРКА ШТАТА МИННЕСОТА ПРИЗНАНА ЛУЧШЕЙ В СТРАНЕ ПО ВЕРСИИ USA TODAY

Издание USA TODAY подтвердило то, что жители Minnesota и так хорошо знают: наша государственная ярмарка — лучшая в стране.

В публикации был составлен рейтинг 10 лучших ярмарок штатов США , и ярмарка в Minnesota заняла первое место.

Издание USA TODAY отметило высокую посещаемость ярмарки, ее масштабность и «огромное экономическое влияние».

Как сообщает USA TODAY, экспертная группа назвала свои любимые ярмарки, после чего читатели проголосовали за 10 лучших. Ярмарка в Wisconsin заняла второе место, а ярмарки в Iowa и Illinois – седьмое и восьмое соответственно.

Minnesota также победила в опросе USA TODAY в 2025 и 2015 годах.

Фестиваль Great Minnesota Get-Together проходит в этом году с 27 августа по 7 сентября. Стоимость обычных билетов составляет 17 долларов при предварительной покупке или 20 долларов на входе, при этом для пенсионеров и детей действуют скидки. Посетители смогут попробовать одно из новых блюд , например, пирог с маринованными огурцами Pickle Pie или хмонгский корн-дог Hmong Corndog, или выпить один из многочисленных новых сортов пива, коктейлей и других напитков .

Выставочный комплекс Minnesota State Fairgrounds, где проходит фестиваль, находится по адресу: 1265 Snelling Ave N, Saint Paul, MN 55108

Официальный сайт: www.mnstatefair.org

Новости подготовила Ульяна Резникова

Источник: CBS News of MN

НОВОСТИ В США

ПОКА ВСЕ ОБСУЖДАЮТ, ЧТО ТРАМП СКАЗАЛ, ДАВАЙТЕ ПОСМОТРИМ, ЧТО ОН СДЕЛАЛ

Трамп умеет одной фразой заставить весь мир спорить несколько дней.

Гренландия. Панамский канал. Канада. Теперь Ормузский пролив.

Пока одни возмущаются, другие смеются, третьи объясняют, почему «это невозможно», — гораздо интереснее посмотреть не на слова, а на дела.

Что произошло за первые примерно 19 месяцев его второго президентского срока:

** Нелегальные пересечения южной границы резко сократились — до исторически низких уровней.

* Пограничная политика стала значительно жёстче: изменены правила задержания, допуска и выдворения нелегальных мигрантов.

* НАТО согласилось на новую цель расходов на оборону — 5% ВВП к 2035 году. То, чего Трамп требовал от союзников годами, превратилось в официальное обязательство.

* Принят огромный налоговый пакет, продливший и расширивший налоговые послабления.

* До $25 000 квалифицированных чаевых теперь можно вычитать из налогооблагаемого дохода при соблюдении установленных условий.

* Появился налоговый вычет на квалифицированную сверхурочную работу — до $12 500 для одного человека и $25 000 для супругов.

* Пожилые американцы получили дополнительный налоговый вычет.

* Введён вычет процентов по кредитам на автомобили американской сборки при соблюдении условий закона.

* США установили новый мировой ре-

Переводческий дуэт–
Владимир и Наташа

Сертифицированные судебные переводчики
с богатым опытом в устных и
письменных переводах.

- Иммиграционные переводы (документы, встречи, интервью)
- Перевод дипломов, свидетельств, договоров, контрактов
- И многое другое!

Будем рады помочь!

Наташа Гейльман

vladimiratc@yahoo.com

ngeilman@comcast.net

корд добычи нефти — около 13,6 млн баррелей в сутки в среднем за 2025 год.

** Началась масштабная дерегуляция: администрация поставила цель убирать десять старых федеральных правил на каждое новое.

* Для американских компаний отменили обязательную подачу Beneficial Ownership Information, сократив бюрократическую нагрузку.

* Фармацевтические гиганты объявили о сотнях миллиардов долларов инвестиций в производство, исследования и инфраструктуру в США.

* Крупные иностранные компании вкладываются в американское производство, включая миллиарды долларов в судостроение.

** Возвращение производства в Америку стало центральной частью торговой политики: хочешь свободнее работать на американском рынке — производи больше здесь.

* Администрация давит на фармкомпании, требуя снижать американские цены на лекарства и приближать их к ценам в других развитых странах.

** Изменена федеральная политика в женском спорте: Title IX теперь применяется администрацией исходя из разделения мужских и женских категорий по биологическому полу.

* Европа стала брать на себя значительно большую часть расходов на собственную оборону.

* Возрождение американского судостроения и стратегических производственных цепочек стало отдельным государственным приоритетом.

* Лекарства, энергетика, производство и критические цепочки поставок снова рассматриваются как вопрос национальной безопасности США, а не просто как поиск самого дешёвого производства за границей.

** И, возможно, самое существенное: темы, о которых американские политики десятилетиями говорили — граница, перенос производств за рубеж, расходы союзников на НАТО, энергетическая независимость, торговый дисбаланс, — перестали быть только разговорами. По ним принимаются конкретные решения.

Можно любить Трампа.

Можно его терпеть не мочь.

Можно бесконечно обсуждать каждую его эпатажную фразу.

Но оценивать президента всё-таки разумнее не по количеству возмущённых заголовков, а по результатам его политики.

И пока информационное пространство снова обсуждает очередную трамповскую шутку про «новую территорию США»…

А Васька слушает да ест. ???

Источники для проверки фактов: CBP, IRS, EIA, NATO, Federal Register, Reuters и официальные документы администрации США.

Gregory Khrapunovich

.

"Принимаются конкретные решения" это отнюдь не результататы. "Что-то стало приоритетом в политике" это совсем не результат. Я не против этих целей, но не надо выдавать их за факты.

763- 545-16005

НЕВЫНОСИМАЯ ЛЕГКОСТЬ НЕПОНИМАНИЯ

Мировые державы и в прошлом унижали слабых, отжимали, принуждали. Трамп тут ничего нового не придумал, только отшелушил бессмысленно красивые слова. Становится все больше тех, до кого начинает доходить с последней ясностью: мир изменился, и это необратимо.

Сходит на нет некогда распространенная уверенность в том, что достаточно ножницами вырезать из “семейной фотографии” политического ареопага профиль Дональда Трампа - и все вернется на круги своя, в старую наезженную колею. Но ощущение конца “старых добрых времен” и неотвратимости зубодробительных перемен - это еще не понимание их внутренней логики, не осмысление закономерностей новой парадигмы. Многие западные мыслители, особенно те, кто склонен видеть действительность через призму социальной справедливости и общественного прогресса, воспринимают ломку старых порядков как бессмысленный распад и деструкцию, как на другие языки непереводимую разруху.

Американская политика в их представлении выродилась в непредсказуемую цепочку хаотических импульсов без лада и склада.

Но это впечатление характеризует не столько начинания американского президента, столько уровень понимания самих западных мыслителей.

После 1989 года, когда произошла последняя по времени перестройка и перекройка действительности, Запад привык воспринимать мир как пространство, где большая политика трансформировалась в рутинное делопроизводство, в управление определенным набором правил, институтов и ценностей. Властвование не то чтобы напрочь исчезло, но было замаскировано идеологической фразеологией. Эксперты предпочитали описывать власть как ответственность, стабильность или охрану порядка.

Такой язык сохранял видимость нормальности до тех пор, пока доминирование Запада не вызывало сомнений и не нуждалось в оправданиях.

Само собой разумелось, что история осознает свою цель, что конфликт является исключением из правил, а разумно поставленные законы способны сами по себе поддерживать равновесие мира. Дональд Трамп свел всю эту буколику на нет. Он разрушил ее хотя бы уже тем, что отверг ее словарь. Отказался играть роль делопроизводителя, управляющего набором ценностей. Вернул в обиход язык силы, цены, границ. Приучил бомонд к тому, что можно говорить без обиняков, без дипломатических экивоков, только затемняющих смысл сказанного.

Результатом переворота не стала абсолютно новая реальность, зато старая проявилась со всей очевидностью, во всей своей противоречивости и неприглядности.

А очевидность реальности, которая с грязцой и совсем не комильфо, не может не раздражать либеральный Запад. Отсюда и гипертрофированное чувство хаоса, игры без правил. Неготовность признать, что правила есть, но они нам глубоко несимпатичны. Мы так играть не хотим, потому что в принципе не умеем. Трамп сорвал милые душе декорации, обнажив голую железную конструкцию, совсем не обязательно отвечающую нашим представлениям об эстетичности. Мировые державы и в прошлом унижали слабых, отжимали, принуждали, но при этом не забывали цену, которую, возможно, придется заплатить за риск. Трамп тут ничего нового не придумал, только отшелушил бессмысленно красивые слова.

В таком контексте следует понимать и рассуждения о тихом переделе сфер влияния между Соединенными Штатами, Россией и Китаем. Байки о секретных договоренностях или о существовании тайных протоколов, вроде легендарных гарантий нерасширения НАТО на восток - фантазии чистой воды, но сам процесс передела сфер реален и происходит непрерывно, без перерыва на обед.

Великие державы не нуждаются в формальных договоренностях, чтобы вести себя так, словно бы и впрямь существовали некие взаимно признанные обязательства по допустимым ограничениям, по лимитам терпимого.

Им достаточно долгосрочного тестирования, пошагового прощупывания. Каждый шаг является зондированием, каждая реакция - информацией. Здесь резкое телодвижение вызвало неприемлемый жесткий ответ, а тут осталось без последствий. Там удалось пробить брешь и продвинуть свои притязания, а здесь резко возросла цена рисков и разумней отступить до следующей попытки. Так пишется политическая карта мира, подверженная непрерывной правке.

Так называемые “горячие точки”, вроде Украины, Венесуэлы или Тайваня - не исключения, а составная часть системы.

Напряженность концентрируется в них, как правило, не перерастая в прямое столкновение великих держав. Никто не заинтересован в достижении абсолютной победы и полного поражения противника. Заинтересованные стороны внимательно читают сигналы, которыми богата ситуация. Насколько велика решимость противника, где пролегают красные линии, какую цену готов заплатить соперник? Этот тип конфликтов не имеет скорого разрешения. Его характерная черта - постепенная амортизация, усталость материала, тонкая дозировка давления и длинные сроки. Тем, кто ждет скорой ломки, процесс всегда представляется хаотичным, сумбурным.

Суета вокруг Тайваня хорошо вскрывает ханжеский характер того, что именуется действующим международным правом. Трампа охотно обвиняют в том, что своим выпадом против Венесуэлы он показал пример другим агрессорам, и теперь континентальный Китай может смело атаковать Тайвань, ссылаясь на сильный прецедент.

Такое не исключено, но обвинять в этом действующего президента все равно, что валить с больной головы на здоровую.

Америка не может защитить суверенитет Тайваня не потому, что Трамп коварен, а потому, что нет такого суверенитета, а значит, нечего защищать. В 1972 году, в рамках своего заигрывания с коммунистическим Китаем, американская дипломатия во главе с Генри Киссинджером признала принцип “одного Китая”, а двум Китаям не бывать. Дурной пример заразителен, и вскоре этот принцип стал всеобщим. Место свободного Тайваня во всех международных организациях занял коммунистический Китай, тайваньские посольства деградировали в торговые представительства. Признавать островное государство с 23 миллионами граждан провинцией Китая не было никакой необходимости. В мире существуют десятки стран, имеющих суверенный статус при том, что по языку и этническому происхождению их население практически не отличается от соседей: тут и государства германской языковой группы, и арабские страны, то сливающиеся в федерации, то дробящиеся по числу правящих родов. Лишение Тайваня суверенитета было настоящим преступлением международного права против его жителей. Либеральная политическая культура привыкла воспринимать силу как атрибут далекого прошлого или как нечто, что характерно для диктатур.

В результате она перестала осознавать и собственную силу, органически встроенную в систему. Разучилась отвечать на вопрос, где кончается солидарность и начинается интерес.

И когда появляется кто-то, кто готов работать с фактором силы открыто, не прикрывая срам фиговым листком, это вызывает у людей либеральной политической культуры моральный шок. Их первым защитным инстинктом оказывается непонимание.

Дональд Трамп, не желая того и не ведая о том, стал зеркалом культурной революции. Он безжалостно выявил разрыв между тем, как Запад комплиментарно видит себя, и как в действительности работает мир. Проклятия в его адрес связаны не столько с его политическим стилем, сколько с нашей утратой уверенности, что важно найти правильные духоподъемные слова, а остальное приложится.

Не приложится! Правила без силы остаются благими пожеланиями, а ценности без способности их защитить вырождаются в пустопорожнюю риторику.

Надо глядеть в корень и научиться видеть главное: что происходит с пространством свободы, оно расширяется или скукоживается? Что в сухом остатке после якобы взбалмошных и якобы беспорядочных действий американского смутьяна? Освобождение политзаключенных то там, то сям, то в Беларуси, то в Венесуэле хуже, чем их гниение заживо за решеткой, или, может быть, все-таки лучше? Бледная немочь и мелкая дрожь в коленках, которая вдруг поразила латиноамериканские “прогрессивные” режимы, это хорошо или плохо для свободолюбивых народов этих стран? Постепенное пережатие нефтеводных артерий, закрытие морских путей, блокадные тяготы - это явный выигрыш для путинского режима или все-таки наоборот, билет в одну сторону - в никуда? Если честно подбить бабки, получается, что мораль не выветрилась из международных отношений, просто стала сложней для понимания.

Ефим Фиштейн

ОБЗОР ПЕЧАТИ

НОВЫЕ САНКЦИИ ПРОТИВ КУБЫ

Госсекретарь США Марко Рубио заявил, что администрация президента намерена усилить экономическое давление на Кубу и готовит новые санкции против

островного государства. В интервью Axios он подчеркнул, что Вашингтон проводит беспрецедентную санкционную кампанию и не намерен ослаблять ограничения. По словам Рубио, американские власти последовательно перекрывают все механизмы, которые, по их мнению, позволяют кубинскому правительству обходить действующие санкции. Он отметил, что администрация не спешит с введением новых мер, делая ставку на терпение и долгосрочную стратегию. Госсекретарь выразил уверенность, что к завершению работы нынешней администрации Куба окажется на «необратимом пути к другому будущему». Он также заявил, что Гавана не сможет просто дождаться смены власти в США, поскольку санкционная политика сохранится в течение ближайших двух с половиной лет. При президенте Дональде Трампе отношения между Вашингтоном и Гаваной остаются в стадии острой конфронтации. США продолжают использовать масштабные санкции и нефтяные ограничения, которые, по сообщениям СМИ, привели к серьезным проблемам в энергетическом секторе Кубы, включая длительные веерные отключения электроэнергии.

КТО ПЕРВЫМ МОРГНЕТ?

Возобновленная военно-морская блокада США практически парализовала экспорт иранской нефти. Об этом сообщила газета Financial Times со ссылкой на данные компаний, отслеживающих судоходство, и спутниковые снимки. По информации издания, загрузка нефтяных танкеров на острове Харг, который является главным экспортным терминалом Ирана, была остановлена как минимум на неделю. Погрузка на терминале прекратилась 31 июля. Компания Windward, специализирующаяся на морской разведке, сообщила, что все три погрузочных причала острова длительное время оставались пустыми. Во вторник рядом с Харгом находились всего 16 судов, что стало самым низким показателем с начала предыдущего месяца. Почти 90% экспорта иранской нефти осуществляется именно через остров Харг, поскольку большая часть побережья страны не подходит для приема крупных нефтяных танкеров. Как отметил глава отдела геополитики Energy Aspects Ричард Бронз, блокада существенно ограничила движение судов и оказалась эффективной. Вместе с тем он считает, что экономические потери вряд ли заставят Тегеран быстро изменить свою позицию на переговорах с Вашингтоном, поскольку власти Ирана уверены в своих преимуществах в вопросе Ормузского пролива.

ФАЛЬШИВЫЙ ПРОФЕССОР

Новый поворот разгорающегося сейчас в Англии скандала с чёрным профессором Кэмбриджа, которого поймали на массовом плагиате и вопиющей некомпетентности: оказывается, плагиат обнаружил ещё год назад журналист авторитетного журнала о высшем образовании Times Higher Education, но когда он начал это расследовать, профессор пожаловался в полицию. Полицейские расследовали дело четыре месяца, после чего позвонили полицейские позвонили журналисту и обрадовали его сообщением, что уголовное дело на него открывать не будут, но приказали ему прекратить беспокоить профессора вопросами, так как это “негативно сказывается на его душевном здоровье“. Теперь полиция оправдывается тем, что якобы за четыре месяца расследования так и не поняла, что имеет дело с журналистом…

В РОССИИ ВСЕ ХУЖЕ...

Украинская кампания дальнобойных ударов, топливный кризис, горящие склады Wildberries и нарастающие слухи о грядущей мобилизации осенью — уронили поддержку войны в российском обществе. В июле 2026 года «очень успешной» «СВО» Путина назвали лишь 8% опрошенных. Столько же (8%) назвали ее «крайне неуспешной», 20% — «скорее неуспешной». Главным электоральным мотивом, побудившим четверть века назад людей массово проголосовать за Путина, был запрос на безопасность, спокойную жизнь, без взрывов и убийств. Но от обещаний безопасности Путин пришел к полному ее уничтожению. В сегодняшней России уже никто не может чувствовать себя в безопасности — ни генерал, отправившийся в ресторан отпраздновать свой юбилей; ни курортник, выбравшийся наконец на пляж в Геленджике; ни житель Подмосковья в момент ночной атаки беспилотников; ни работник склада Wildberries». Это порождает в общественном сознании нарастающее чувство неопределенности и тревоги. Кремль теряет поддержку в обществе, рейтинги Путина снижаются, а люди становятся беднее и злее.

ДЕЛЯТСЯ РАЗВЕДДАННЫМИ

Предоставление Соединенными Штатами разведывательных данных Украине вернулось к прежним высоким показателям, рассказали несколько американских сенаторов, отслеживающих эту ситуацию. Если после возвращения Дональда Трампа в Белый дом Вашингтон на короткое время перестал делиться информацией с Киевом, то теперь она помогает наносить более точные и эффективные удары по российским энергетическим объектам. Расширению сотрудничества способствовали собственные успехи Украины в организации дальнобойных атак с помощью дронов и ракет. Дальнобойные удары сначала по десяткам крупных НПЗ, а затем по складам Wildberries стали возможны благодаря помощи разведок США и Франции, писала Financial Times. Эти страны помогали выбирать цели, оценивать расположение систем ПВО и находить маршруты, позволяющие дронам достигать целей в глубине российской территории. Нефтепереработка в России рухнула до минимума с 2002 года после рекордной череды ударов по НПЗ.

НОВЫЙ БЛИЖНЕВОСТОЧНЫЙ СОЮЗ

Пакистан, Турция и Саудовская Аравия подписали в Мекке договор о совместной обороне, предусматривающий взаимную поддержку в случае вооруженного нападения на одну из стран. Согласно соглашению, агрессия против любого из участников будет рассматриваться как нападение на весь союз. Документ также предусматривает развитие военно-технического сотрудничества, обмен разведывательной информацией и координацию действий по урегулированию региональных кризисов. Еще несколько лет назад отношения Турции и Саудовской Аравии были напряженными. Сближение началось в начале 2020-х годов на фоне изменения регионального баланса. После восстановления отношений стороны активизировали экономическое и военное сотрудничество, а в 2023 году Саудовская Аравия заключила крупнейший на тот момент контракт на закупку турецких беспилотников. После смены власти в Сирии в конце 2024 года позиции Анкары и Эр-Рияда еще больше в стремлении ограничить влияние Ирана в регионе.

ОТКЛОНИЛАСЬ ОТ РАСЧЕТНОЙ ТРАЕКТОРИИ

Верхняя ступень ракеты-носителя Falcon 9 компании SpaceX врезалась в Луну. Согласно прогнозам NASA, столкновение фрагмента ракеты с Луной должно образовать кратер диаметром около 18 метров и глубиной почти 4 метра. 15 января 2025 года компания SpaceX запустила ракету Falcon 9 и успешно вывела на Луну лунный посадочный модуль Blue Ghost 1. Первая ступень ракеты вернулась на Землю, однако верхняя ступень осталась в космосе. Она отклонилась от расчетной траектории и непреднамеренно направилась к Луне. Хотя столкновение не представляло опасности для Земли, оно вновь привлекло внимание к проблеме космического мусора. По оценкам Европейского космического агентства, в настоящее время на околоземной орбите находится более 46 тысяч объектов космического мусора общей массой около 17 тысяч тонн.

РАСШИРЯЮТСЯ СВЯЗИ

Министр иностранных дел Израиля Гидеон Саар встретился в колумбийском городе Кали с вступившим в должность вице-президентом Колумбии Хосе Мануэлем Эстрепо. К переговорам присоединились высокопоставленные представители нового правительства страны, включая министров иностранных дел, обороны, финансов, юстиции, окружающей среды и торговли. Встреча состоялась во время визита Саара на инаугурацию нового президента Колумбии Абелардо де ла Эсприэльи. Новый глава государства ранее заявил о намерении значительно укрепить отношения с Израилем по сравнению с политикой своего предшественника Густаво Петро, при котором дипломатические связи между странами были разорваны. Во время встречи Хосе Мануэль Эстрепо заявил, что 2026 год станет для Колумбии периодом углубления и укрепления сотрудничества с Израилем.

ТРЕВОЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Интервью Илона Маска главному редактору The Economist.

По мнению Маска, практически не останется интеллектуальных задач, которые человек выполняет лучше машины. Редактор задает Маску ключевой вопрос: означает ли это, что через десять лет люди уже не будут контролировать происходящее? Маск отвечает - да. И приводит жестокую аналогию: если разрыв между AI и человеком будет больше, чем между человеком и шимпанзе, трудно представить, чтобы “шимпанзе оставались у власти”.

Маск говорит уже не о новом технологическом инструменте, а фактически о конце человеческой интеллектуальной монополии. При этом его отношение к опасности AI заметно изменилось. Он был громким алармистом (т.е. предупреждал об опасности). Теперь его позиция гораздо более фаталистическая: развитие AI уже невозможно остановить. Он по-прежнему оценивает вероятность катастрофического исхода примерно в 10-20%, но считает, что наиболее вероятен позитивный сценарий - “невероятное изобилие для всех”. Поэтому задача не “остановить AI”, а попытаться сделать его “благожелательным к человечеству”.

Работа, по Маску, станет необязательной, а деньги могут потерять смысл. Его логика проста: AI + миллиарды гуманоидных роботов смогут производить столько товаров и услуг, что возникнет почти неограниченное предложение. Тогда работа станет чем-то вроде занятия по желанию, а вместо “универсального базового дохода” возникнет то, что он называет “универсальный высокий доход”. Маск считает: если товары, жилье, транспорт, развлечения и услуги практически неограниченны, возникнет вопрос: “For what do we need money?” Он предсказывает не просто рост производительности, а возможное исчезновение экономики дефицита, а вместе с ней - нынешнего значения зарплаты, сбережений и денег.

Самое поразительное в интервью даже не технологический оптимизм Маска. А его спокойствие по поводу утраты человеком контроля. Раньше он говорил об этом преимущественно как об угрозе.

Сейчас - почти как о неизбежном историческом переходе, который надо не предотвращать, а правильно направить.

Александр Роднянский

1001 НОВОСТЬ

«АНГЕЛ» ВЕЗДЕ АНГЕЛ

«Ангел» Victoria's Secret, модель Алессандра Амбросио, снялась в купальнике на камне. 44-летняя Алессандра Амбросио позировала в голубом крошечном бикини. Волосы модель распустила и отказалась от макияжа. В кадре она снялась лежа на камне в горах у водопада. Модель путешествует по горам с возлюбленным.

«Ангел» Victoria's Secret была замужем за бизнесменом Джейми Мазуром. В 2018 году они расстались на дружеской ноте. В браке у экс-возлюбленных родились дочь Аня Луиза и сын Ноа Феникс, с которыми она часто путешествует по миру.

Модель сделала карьеру супермодели благодаря сотрудничеству с американским бельевым брендом Victoria's Secret. Сегодня знаменитость является лицом таких брендов, как Next, Armani Exchange, Christian Dior и Ralph Lauren.

ДЕПУТАТ ГОРСОВЕТА СЛУЧАЙНО ПОКАЗАЛА КОЛЛЕГАМ СВОЕ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ

Политик из Новой Зеландии присоединилась к онлайн-заседанию горсовета из ванной и показала депутатам свое нижнее белье. Инцидент произошел в городе Данидин, регион Отаго. Мэр Софи Баркер собрала совещание совета, чтобы обсудить реформу местного самоуправления. Она сразу предупредила коллег, что двое депутатов будут принимать участие в заседании по видеосвязи.

Когда к заседанию подключилась Джо Галер, члены совета обнаружили, что женщина находится в ванной комнате, а у нее за спиной видны дверь в душевую и сушащееся нижнее белье. Некоторые депутаты начали смеяться. «Возможно, вам стоит передвинуть камеру. Мы видим ваше белье», — сказала мэр. На это Галер ответила: «Замечательно. Вы видите мое белье, вы видите меня. Значит все в порядке». После этого она высказала свои мысли по поводу реформы местного самоуправления.

При этом в какой-то момент стало видно, что в душевой кто-то есть. Этот человек протянул руку к двери душевой, но потом быстро отдернул ее. После того как запись попала в сеть, несколько СМИ попытались получить у Галер комментарий по поводу инцидента, но она отказалась его обсуждать.

ПОРНОМОДЕЛЬ ДЕЛИТСЯ ЗАРАБОТКОМ С БЕЗДОМНЫМИ

Американская порномодель Эбби Роуз рассказала, что часть дохода, заработанного на эротическом контенте, стала тратить на благотворительность.

По словам Роуз, на свой заработок она ежемесячно покупает одеяла, воду и еду для бездомных. Модель объяснила, что за ее желанием помогать стоит семейная история: ее брат с юности борется с тяжелыми психическими расстройствами и наркотической зависимостью. Из-за этого он неоднократно оказывался на улице.

«Я воочию видела, как легко жизнь человека может покатиться под откос. Когда наблюдаешь, как кто-то дорогой тебе проходит через такое, это меняет тебя», — добавила она.

По словам Роуз, люди часто осуждают тех, кто остался на улице, не догадываясь, что их туда привело. Она выступает против такого стереотипного отношения. «Каждый заслуживает воды. Каждый заслуживает еды. И каждый заслуживает безопасного места для сна», — заявила она.

Порномодель призналась, что занималась благотворительностью еще до прихода в секс-индустрию. Так, какое-

то время она управляла некоммерческой кофейней для бездомных. Однако ее бизнес прогорел, и она решила стать стриптизершей, чтобы закрыть долги.

ДЕТСКАЯ ШАЛОСТЬ ОБЕРНУЛАСЬ РАЗЛУКОЙ С СЕМЬЁЙ НА 35 ЛЕТ

Играя с друзьями, Лэй Цзэцин тайком забрался в поезд, но шалость вышла обернулась трагедией. Мальчик спрятался от приятелей под сиденьем, да так и заснул там. А когда проснулся, то выяснилось, что он очутился в другом городе. Дополнительную сложность ситуации придавало то, что Лэй страдал от глухоты и почти не мог говорить. То есть он никак не мог объяснить окружающим, кто он и откуда. Но ребёнка не бросили в беде. Хун Цинсянь, владелец местного ресторана, вместе с женой приютил мальчика. Лэю предоставили жильё и всё необходимое, включая обучение. Когда Лэй вырос, он начал работать в ресторане, но всё это время мужчина мечтал найти своих родственников, и Хун с женой поддерживали эту мечту.

Однако разлука с родными затянулась на целых 35 лет. Решающий момент в воссоединении сыграл случай. Старший брат Лэя случайно увидел в интернете сообщение, подписанное необычным образом. Имя «Лэй Цзэцин» было написано задом наперёд — именно так Лэй называл сам себя в детстве. Тут-то брат и понял, что автор сообщения — его давно потерявшийся родственник. ДНК-текст подтвердил родство. Воссоединение семьи вышло очень трогательным, и родные Лэя со слезами на глазах поблагодарили супругов, воспитавших пропавшего мальчика как собственного сына.

«СУПЕРГЕРОИ» ЖИВУТ СРЕДИ НАС

Кристофер Хелленталь возвращался домой с костюмированной вечеринки и остановился на светофоре, когда увидел, что кое-кому требуется помощь.

Проезжую часть пересекал незнакомец в инвалидной коляске, и Кристофер не мог не обратить внимание на то, с каким трудом передвигался мужчина. Выскочив из своей машины, житель Джонсборо (Арканзас, США) быстро откатил коляску с дороги и вернулся в автомобиль, чтобы продолжить свой путь.

Не только пользователи интернета, но и местные полицейские похвалили доброту и неравнодушие Кристофера, но все также отметили некоторую комичность произошедшего.

Дело в том, что на добряке был костюм Человека-Паука. Похоже, что супергерои действуют не только в вымышленных мирах, но и в нашем реальном мире, помогая тем, кому это необходимо.

1001 НОВОСТЬ 1001 НОВОСТЬ

СЧАСТЛИВЧИК ВЫИГРАЛ КРУПНЕЙШИЙ ДЖЕКПОТ 2026 ГОДА

В США неизвестный выиграл в лотерею Mega Millions 800 миллионов долларов, что стало третьим по величине джекпотом в истории игры.

В лотерейном билете, купленном в штате Флорида, совпали все шесть выпавших чисел: 34, 48, 49, 59, 70 и золотым мега-шаром с номером 12. Победитель, чье имя пока не раскрывается, может выбрать между ежегодными выплатами в течение 30 лет и единовременной выплатой суммы наличными в размере 344,2 миллиона долларов до вычета налогов.

Шансы на выигрыш в обновленной версии лотереи составляли 1 к 290 миллионам. Этот джекпот стал крупнейшим выигрышем в 2026 году и десятым по величине в истории Mega Millions. Предыдущий рекорд игры — 1,6 миллиарда долларов — также был выигран во Флориде в августе 2023 года.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ САД ДЛЯ БОЛЬНЫХ С РАССЕЯНЫМ СКЛЕРОЗОМ

В 2012 году Гэвину Моту поставили диагноз рассеянный склероз. Чтобы справиться с болезнью физически и психически, мужчина нашёл себе хобби.

Житель Великобритании получил образование садовода, начал вести тематический блог, а недавно стал создателем выставочного сада в Глостершире, разработав совместный проект вместе с садовником Майклом Личем. Сад Гэвина — это не просто сад. Это тематическое место, которое должно поддерживать других людей с рассеянным склерозом и помогать им справляться с вызванными болезнью трудностями. Дизайн отражает жизненный опыт самого Гэвина: деревянные арки напоминают нервные волокна, а на декоративных камнях высечены слова поддержки и описания симптомов болезни. Большинство из 400 растений в саду выбраны по той причине, что они неприхотливы в уходе.

После завершения цветочной выставки, в рамках которой общественности представили необычный сад, он будет перевезён в Бристоль и останется на территории терапевтического центра, где проходят реабилитацию люди с неврологическими заболеваниями.

АРХИТЕКТОР ПРЯНИЧНЫХ ДОМИКОВ

43-летняя британка Эмили Гарланд уволилась из офиса из-за проблем со здоровьем и стала создавать масштабные проекты из пряников. Гарланд рассказала, что, будучи администратором, много работала за компьютером. Из-за этого у нее начались боли в суставах, она не могла больше печатать и в итоге бросила работу в офисе. С тех пор женщина зарабатывает на моделях из пряников.

Британка называется себя пряничным архитектором. Так, она способна сделать двухметровые съедобные копии дворцов, замков и даже карт из видеоигр. «Пряник — идеальный съедобный стройматериал, он хранится дольше другого печенья и позволяет добиться архитектурной точности», — объяснила Гарланд. Каждый проект занимает у женщины около шести недель — от компьютерного 3D-моделирования до выпечки деталей.

По словам Гарланд, она готова воплощать различные фантазии клиентов в реальность. «Призываю всех не ограничиваться стандартным рождественским домиком», — добавила она.

У САМОЙ СТАРОЙ КОШКИ В МИРЕ ЕСТЬ СВОИ СЕКРЕТЫ

71-летний житель Великобритании Лесли Гринхоу утверждает, что его кошка — самая старая в мире. По словам хозяина, кошке по кличке Милли 31 год. Он уверен, что ей удалось прожить так долго, потому что она пьет только минеральную воду и не просыпается раньше полудня. Кроме того, он балует кошку креветками, лососем и объятиями на диване.

Мужчина назвал Милли настоящим бойцом. «Милли около 146 лет по человеческим меркам — мне кажется, это говорит само за себя. Представьте, каково быть 146-летним. Я не могу себе этого вообразить; только животные вроде черепах доживают до таких немыслимых лет», — добавил он.

Гринхоу рассказал, что кошку завела его супруга Паула. В 2020 году женщины не стало. По словам мужчины, он и Милли тяжело переживали ее потерю. Кошка отказывалась от еды и часто сидела у него на коленях. Он уверен, что Паула бы гордилась тем, что их питомец стал долгожителем.

Мужчина признался, что его мечта — попасть с Милли в Книгу рекордов Гиннесса. Он сомневается, что это возможно, поскольку у него нет документов, подтверждающих возраст кошки.

ФЕРМЕР ВЫРАСТИЛ САМЫЙ БОЛЬШОЙ ЧЕСНОК В МИРЕ

В Великобритании фермер вырастил чеснок весом 1,75 килограмма и установил мировой рекорд

В Великобритании фермер Грэм Барратт установил два мировых рекорда благодаря богатому урожаю. Барратту удалось вырастить слоновий чеснок весом 1,75 килограмма. Книга рекордов Гиннесса признала его самым тяжелым чесноком в мире. Диаметр головки гиганта составил 19 сантиметров.5

Кроме того, мужчина смог вырастить самый тяжелый снежный горох шведского сорта. Его вес достиг 27,8 грамма.

ВОР ВЕРХОМ НА ЖИРАФЕ ОБОКРАЛ МАГАЗИН

В США вор оседлал игрушечного жирафа и обокрал благотворительный магазин. Злоумышленник верхом на жирафе подъехал к витрине и начал забирать пожертвованные вещи, оставленные у дверей магазина вечером. Когда владелец вышел и попытался его остановить, вор начал с ним спорить.

«Если они оставили вещи ночью, значит, они не нужны, и я имею право их забрать», — сказал он. После этого мужчина продолжил начатое, а затем скрылся на том же на жирафе. Через несколько часов к магазину подъехал пикап, и неизвестные вывезли еще часть вещей.

Владелец магазина признался, что был в шоке от наглости мужчины и его необычного транспорта.

Калейдоскоп • Калейдоскоп • Калейдоскоп • Калейдоскоп • Калейдоскоп • Калейдоскоп

НАХОДКА НА ДНЕ ОЗЕРА

Археологи исследовали Онежское озеро и обнаружили на его дне настоящее кладбище кораблей разных эпох. Во время погружений на глубину от 12 до 41 метра специалисты нашли семь затонувших судов. Но главной сенсацией экспедиции стал 19-метровый деревянный парусник середины XVIII века, который дошел до наших дней практически в безупречном виде. Как рассказали исследователи, предположительно, это галиот — парусник, который строили по чертежам, утвержденным еще при Петре I. Судно в идеальном состоянии. Таких судов на данное время больше не сохранилось, поэтому поиски на дне Онеги и в архивах продолжаются. Определить примерный возраст находки помогла неожиданная деталь. Внутри корабля археологи откопали три монеты 1746 года, отчеканенные в эпоху императрицы Елизаветы Петровны.

Впрочем исследователи уточнили, что судно старше этих монет. По словам археологов, в 1702 году именно через Онежское озеро проходила знаменитая «Осударева дорога» — маршрут, по которому Петр I переправлял корабли с Белого моря через карельские леса к будущему Санкт-Петербургу. В годы Северной войны Онега была одной из важнейших транспортных артерий страны.

Поскольку повреждений на корпусе галиота не обнаружили, исследователи считают, что корабль затонул во время сильного шторма.

«В теории его можно поднять. Но к этому нужно подготовиться, сразу после подъема корпус нужно обработать специальным составом, а затем перевести в помещение с особыми условиями. Пока такого помещения нет. Да и в России никто ничего подобного никогда не делал, — рассказал участник экспедиции Станислав Трофимов. — В любом случае, мы еще будем погружаться к нему и обследуем палубу. Возможно, это поможет установить название и судьбу корабля».

ПОХИЩЕНИЕ ИЗ МУЗЕЯ

Во Франции из музея Пэи-Шатийоне в городе Шатийон-сюр-Сен похитили древнее золотое украшение, которому около 2,5 тысячи лет. По данным прокуратуры, двое злоумышленников проникли в музей вскоре после его открытия и менее чем за несколько минут смогли вынести ценный исторический артефакт. Кража произошла вскоре после открытия музея. Чтобы скрыть внешность, злоумышленники использовали парики, шляпу и очки. Добравшись до защищенной витрины, в которой находился золотой торквес принцессы Викс, они вооружились кувалдой и молотком и начали разбивать стекло. По данным прокуратуры, на то, чтобы завладеть украшением, им потребовалось менее минуты. Вскоре после этого мужчины покинули музей. От момента их появления в здании до ухода прошло менее четырех минут. После начала расследования правоохранителям удалось быстро задержать одного из подозреваемых. Правоохранители предполагают, что за ограблением могут стоять не только двое мужчин, попавших в поле зрения камер и свидетелей. Прокуратура считает «весьма вероятным», что в подготовке и организации преступления участвовали другие соучастники или пособники. Сейчас расследование продолжается. Следователи пытаются найти похищенный торквес, установить всех участников преступления.

Похищенный торквес является частью сокровищницы Викс — одного из наиболее известных археологических комплексов, связанных с кельтской эпохой. Само украшение имеет огромную историческую и культурную ценность. Ранее французская полиция арестовала подозреваемых в ограблении Лувра, а соцсети обсуждают «детектива в фетровой шляпе».

СЛЕДЫ ДРЕВНЕЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ В АМАЗОНИИ

Первые признаки того, что в бразильской Амазонии когда-то существовали многочисленные древние поселения, были обнаружены совершенно случайно. Более 20 лет назад географ Алсеу Ранци из Федерального университета Акри летел на самолете над бескрайним лесом и заметил внизу идеально правильный круг. Такая форма не могла возникнуть естественным путем — ее, как он предположил, создали люди. И оказался прав. За последующие десятилетия Ранци и его коллеги нашли все больше следов древних жителей даже в самых труднодоступных районах Амазонии. Эти объекты, известные археологам как земляные сооружения, представляют собой искусственные рвы и насыпи, образующие геометрические фигуры.

Теперь исследователи использовали лидар — технологию лазерного дистанционного сканирования местности, способную «видеть» сквозь густую крону деревьев. Результаты, опубликованные в журнале Nature, показали, что древние поселения были гораздо более распространены, чем считалось ранее.

Во время обследования небольшого участка на юго-западе Амазонии ученые обнаружили почти 400 ранее неизвестных земляных сооружений. По их оценкам, в других труднодоступных районах леса может скрываться более 20 тысяч подобных объектов. Это более чем вдвое превышает прежние оценки, согласно которым на всей территории Амазонии могло существовать около 10 тысяч таких памятников. По расчетам исследователей, для строительства и поддержания столь масштабной системы сооружений требовались огромные трудовые ресурсы. Ученые предполагают, что только на территории, составляющей около 3% площади всей Амазонии, могли проживать до трех миллионов человек. Исследование охватило территории бразильских штатов Акри и Амазонас. Оно позволило уточнить границы древней культуры. Особенно удивительным оказалось то, что эти поселения располагались вдали от крупных рек, хотя раньше считалось, что именно речные долины были единственными местами, где могли существовать большие сообщества.

Технология лидар работает, испуская лазерные импульсы и измеряя время их возвращения после отражения от поверхности. На основе этих данных создается высокоточная трехмерная модель рельефа, позволяющая обнаруживать скрытые под растительностью рвы, насыпи и другие археологические объекты. До появления этой технологии ученые могли находить подобные памятники почти исключительно на участках, где лес уже был вырублен. Сейчас в Бразилии реализуется масштабный проект «Раскрытая Амазония», который с помощью этой технологии ищет памятники в районах, находящихся под угрозой уничтожения из-за вырубки лесов. За последние 40 лет Амазония уже потеряла более 13% своего лесного покрова. По оценкам ученых, если этот показатель превысит 20%, экосистема может приблизиться к необратимым изменениям.

SPACEX ПРОВЕЛИ 13-Е ИСПЫТАНИЕ РАКЕТЫ STARSHIP

Американская космическая компания SpaceX провела суборбитальное испытание своей сверхмощной ракеты-носителя Starship. Тестовый пуск, ставший 13-м по счету в истории Starship прошел удачно, но все же не настолько идеально, как рассчитывали в SpaceX.

Starship представляет собой ракету-носитель сверхтяжелого класса, состоящую из первой ступени Super Heavy с 33 двигателями Raptor, работающими на метане и кислороде, и второй ступени — собственно космического корабля Starship, который разрабатывается для доставки грузов и людей на земную орбиту, Луну и Марс. На сегодняшний день это самая мощная ракета-носитель в истории и первая ракета, которая создается как полностью многоразовая. Общая высота ракеты-носителя в сборе теперь составляет свыше 124 метров.

Если двумя месяцами ранее Starship в полете выпустил 22 макета спутников системы Starlink нового поколения, то теперь обновленный механизм выгрузки решили проверить с использованием 20 настоящих спутников Starlink V3, шесть из которых были оснащены камерами и датчиками для мониторинга состояния теплового щита Starship во время входа в атмосферу. Термозащиту корабля в этот раз оставили без изменений, тогда как во время предыдущих испытаний с нее снимали часть плиток и вносили другие изменения для проверки Starship на прочность.

В итоге тринадцатое испытание Starship прошло почти полностью по плану. На высоте около 55 километров ступень Super Heavy штатно отделилась от Starship и перезапустила двигатели, выполняя программу возвращения, однако запланированное включение 13 двигателей перед самой посадкой не удалось — Super Heavy не смогла зависнуть над Мексиканским заливом и мягко приводниться, имитируя посадку на стартовом комплексе. Вместо этого ступень, у которой включились только пять двигателей, врезалась в воду на достаточно большой скорости. Что же до Starship, то прототип корабля продолжил полет на всех двигателях, преодолел границу космоса и вышел на расчетную суборбитальную траекторию. Спустя примерно 17 минут после взлета начался процесс выведения спутников Starlink — в течение следующих 11 минут 20 аппаратов покинули грузовой отсек, после чего раскрыли панели солнечных батарей и произвели тестовое подключение к сети связи (с этой задачей справились все спутники). После успешной демонстрации возможностей вывода полезной нагрузки прототип Starship, достигший максимальной высоты 198 километров, начал снижение. Таким образом, SpaceX удалось провести испытание от начала и до конца, а единственной проблемой стала потеря ступени Super Heavy во время приводнения.

ПРАВО НА ГРАЖДАНСТВО – ВНЕ ЗАКОНА

Трамп запретил в США «родильный туризм»

Президент США Дональд Трамп предпринял вторую попытку ограничить право на гражданство США по рождению (так называемое «право почвы»), подписав два специальных исполнительных указа в четверг, 6 августа — всего месяц с небольшим после того, как Верховный суд счел не соответствующей конституции его первую попытку отменить это право.

Еще во время предвыборной кампании Трамп обещал ограничить право на гражданство по рождению

Один из указов расширяет перечень исключений из «права почвы» за счет новых групп иностранцев, чьи дети не смогут получить гражданство США, даже если появились на свет на территории Соединенных Штатов.

Второй указ запрещает так называемый «родильный туризм» — практику, при которой беременные иностранки специально приезжают в Соединенные Штаты на роды, чтобы их ребенок стал гражданином США по месту рождения. США — одна из немногих стран, где человек получает право на гражданство по факту рождения на территории страны.

«Это должно было произойти много лет назад, но мы решаем этот вопрос сейчас», — заявил Трамп, подписав указы, которые развивают его предвыборные обещания ограничить миграцию в США.

В ЧЕМ СУТЬ ЗАПРЕТОВ

«Моя администрация приняла меры против рисков, исходящих от злонамеренных иностранных субъектов, которые пытаются обмануть американских граждан, пользуясь щедростью нашей страны», — объясняет замысел Трампа первый подписанный им указ.

Он запрещает автоматическое предоставление гражданства появившимся на свет в США детям родителей, которые сами гражданами США не являются, если хотя бы один из них является членом террористической организации, пытался получить американское гражданство мошенническим путем или его работа в США связана с представительством другого государства (это касается, в частности, дипломатов).

Запрет «родильного туризма» во втором указе означает, что «никому в мире больше не разрешается получать визу для этой мошеннической цели», пояснил советник Трампа по нацбезопасности Стивен Миллер механизм работы нового ограничения.

«[Такие] люди приезжают сюда, притворяясь туристами, — сказал Миллер. —Но настоящая цель их пребывания здесь — это рождение ребенка, автоматическое получение им гражданства и отъезд из нашей страны». Такие дети затем получают доступ к социальным пособиям, избирательному праву и «всем другим правам и привилегиям, которые принадлежат исключительно американцам», заявил он.

Миллер заявил, что президент имеет право запретить родильный туризм в соответствии с разделом Закона об иммиграции и гражданстве, который предоставляет президенту право устанавливать исключения и ограничения на въезд в страну.

МАСШТАБ ПРОБЛЕМЫ

В четверг, объявляя о подписании указов, Трамп заявил, что благодаря «родильному туризму» в США родились сотни тысяч детей

«Сейчас люди строят вокруг этого бизнес, богатые люди строят бизнес во круг права на гражданство по рождению. Такого быть не должно», — сказал президент США.

Данные Трампа расходится с оценками Института миграционной политики, сделанными на основе данных переписи населения США. Согласно этим оценкам, ежегодно в США в результате «родильного туризма» рождается от 22 тысяч до 26 тысяч детей. В 2024 году, как показывают правительственные данные, у матерей с иностранными адресами родилось 9600 детей. Всего в тот год, по данным национальной статистики, в США появилось на свет 3,6 млн детей.

Официальных данных о количестве иностранцев, приезжающих в США с явной целью рождения детей и получения ими гражданства, или о том, во сколько это обходится американским налогоплательщикам, нет, отмечает Reuters.

ДЕЛО ДЛЯ СУДА

Право на гражданство по рождению в США гарантировано 14-й поправкой к американской конституции, которая гласит: «Все лица, родившиеся или натурализованные в Соединенных Штатах и подпадающие под их юрисдикцию, являются гражданами Соединенных Штатов и штата, в котором они проживают». Она была ратифицирована в 1868 году, вскоре после окончания Гражданской войны в США, и должна была закрепить права бывших рабов, не дав отдельным штатам возможности их ограничить.

Первую попытку ограничить действие поправки своим указом Трамп предпринял в первый же день своей работы в Белом доме в январе 2025 года.

Подписанный им тогда указ был строже, чем два новых: он предписывал американским ведомствам не признавать гражданство детей, родившихся в Соединенных Штатах, если ни один из родителей не является гражданином США или обладателем вида на жительство, гринкарты.

Судебное разбирательство дошло до Верховного суда, который в июне 2026 года постановил, что указ Трампа 2025 года противоречит 14-й поправке, подтвердив таким образом право на гражданство по рождению.

Это решение стало серьезным ударом по попыткам Трампа ограничить круг лиц, имеющих право жить, работать и получать гражданство в США. Подписывая новый указ, Трамп назвал решение Верховного суда «плохим и очень несправедливым», добавив, что «наша страна страдает из-за этого».

Новый указ Трампа, вероятно, также будет оспорен в суде и также будет изучен на предмет соответствия 14-й поправке.

По мнению Габриэля Чина, профессора юридической школы Калифорнийского университета в Дейвисе, некоторые положения указа могут устоять, но другие его аспекты «вызывают серьезные конституционные вопросы».

Чин подтверждает, что президент действительно обладает определенными полномочиями ограничивать въезд в США людей, в частности, с целью рождения ребенка.

«Но как только это происходит, как только ребенок появляется на свет в Соединенных Штатах, — я не думаю, что у президента есть какие-либо полномочия решать, что этот ребенок не является гражданином», — сказал он.

Он назвал родильный туризм «каплей в море» по сравнению с миллионами родов в США. «Это необычное явление», — считает Чин.

Судебное разбирательство по вопросу конституционности указа Трампа сопровождалось демонстрациями

JEM PROPERTIES

Realtors
since 1984

REAL ESTATE JEM PROPERTIES

Tel: 612 598-4001

• 40+ ЛЕТ В БИЗНЕСЕ
• ЧЕСТНОСТЬ И НАДЁЖНОСТЬ
• ПОКУПКА И ПРОДАЖА ДОМОВ, УЧАСТКОВ
• ПОМОЩЬ В ФИНАНСИРОВАНИИ
• КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ, АРЕНДА

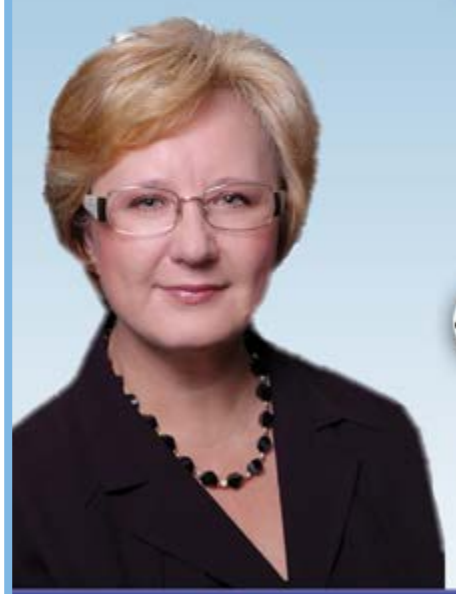
Марк Стипаков
Real Estate Broker
markstip@gmail.com

Мы поможем Вам принять правильное решение!

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

BLOOM & SMILE DENTAL CARE – *Family-Friendly Care for All Ages*

современная стоматологическая помощь в Bloomington, Миннесота

Всё для здоровья и красоты вашей улыбки — от профилактических осмотров до полного восстановления улыбки. Для всей семьи и любого возраста!

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ новым пациентам!

Bloom & Smile Dental Care

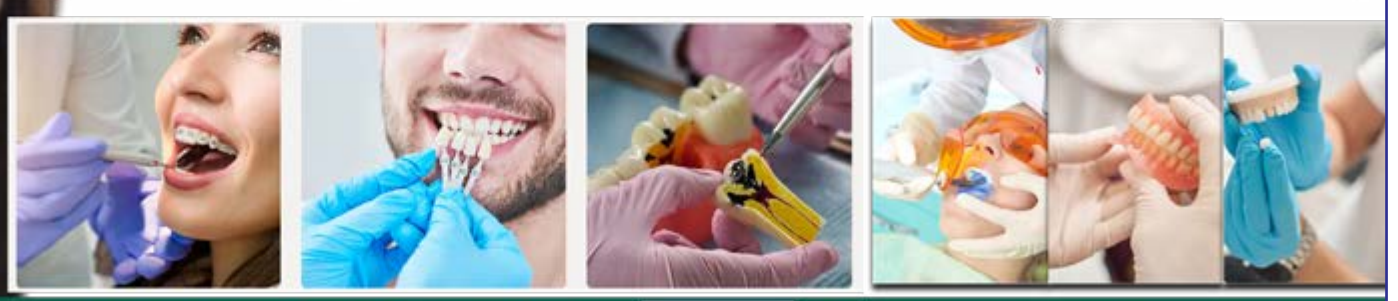
Мы с гордостью принимаем все планы стоматологического страхования PPO, Medicaid and Medicare. Мы будем добиваться от вашего имени, чтобы максимизировать ваши преимущества.

НАШИ УСЛУГИ:

- 🦷 Профилактические осмотры (Cleaning & Exams)
- 🛠️ Пломбы (Fillings)
- 😁 Протезирование (Dentures & Partials)
- 👑 Коронки (Dental Crowns)
- 🚨 Экстренная Стомотологическая Помощь (Emergency Dental Care)

If you have questions about your specific insurance, please contact our office prior to your visit.

Where Smiles Bloom Naturally
A Family Dental Practice with a Personal Touch



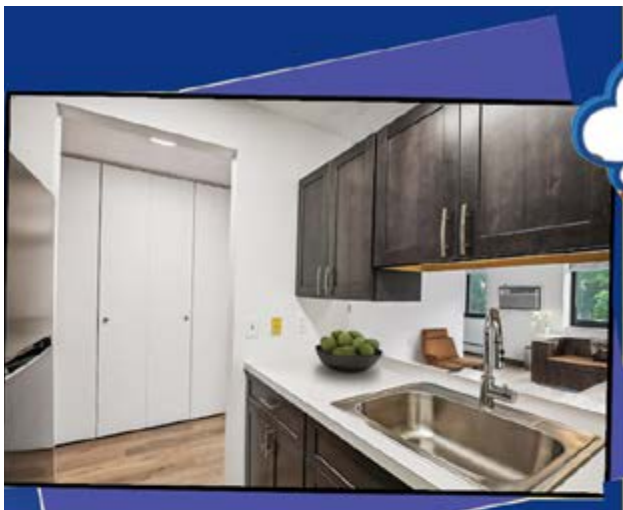
Dr. Елена Гостевская (Opare), D.D.S.

(612) 355-8545 – говорю по-русски

Бережная, внимательная стоматологическая помощь с акцентом на особое внимание и доверие к пациентам

Bloom & Smile Dental Care
8053 E Bloomington Fwy, Suite 150
Bloomington, Minnesota 55420

Website: https://www.bloomandsmiledentalcare.com



NEW LOCATIONS

Квартиры также доступны в Golden Valley и Roseville!
ПОДАВАЙТЕ ЗАЯВЛЕНИЯ СЕГОДНЯ

ЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!

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

Menorah Plaza
H.U.D. Supported Senior Appartments

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

Индивидуальная программа по уходу на дому в Меноре Плазе

Менора Плаза предлагает желающим уход на дому и другие специальные услуги в рамках этой программы:

- Поддерживающие медицинские услуги
- Обед и ужин для участников программы питания
- Круглосуточный помощник по уходу на дому.
- Координатор медсестер в рабочее и не рабочее время
- Легкая помощь в ведении домашнего хозяйства

КИВИ

Большинство людей считает, что киви – это фрукт, хотя на самом деле, он является ягодой. Растение относится к кустарникам вида лианы, родиной которого является Китай. В начале прошлого столетия эти лианы начали выращивать в Новой Зеландии. Сегодня выращивание данной культуры осваивается даже на побережье Чёрного моря. Ягода имеет огромную палитру ароматов и вкусов. Киви – это не просто вкусно, но и полезно. Полезных свойств этого плода так много, что их сложно переоценить. Рассмотрим их последовательно.

Для кишечника. Наличие клетчатки оказывает благотворное влияние на кишечник. Она очищает его, регулирует всасываемость сахаров и способствует нормализации микрофлоры.

Киви для похудения. Низкое содержание калорий, а также жиров и белка, делает киви диетической ягодой и позволяет использовать её, как вспомогательное средство для похудения. Она улучшает метаболизм и помогает сжечь жировые ткани.

Иммунитет. Данный плод способен повысить защитные функции организма. Составляющая аскорбиновой кислоты настолько велика, что даже маленький киви (около 50 гр) может восполнить суточную потребность в ней взрослого человека. Аскорбинка очень важна для протекания внутриклеточных процессов, поэтому эффект от фрукта будет заметным.

Сердечно-сосудистая и кровеносная системы. Опытным путём определено, что плоды могут очищать кровеносные сосуды от вредного холестерина. Кроме того, ягода питает сердце и помогает ему работать без сбоев. Также она разжижает кровь, что понижает вероятность возникновения тромбов. Укрепление стенок сосудов и их очищение является замечательной профилактикой инсульта и атеросклероза. А свойство понижать артериальное давление пригодится тем, кто страдает гипертонией.

Здоровье костей и связок. Витамин С оказывает огромное влияние на плотность костных тканей и поддержание их здоровья в целом. Также в составе фрукта находится немало фосфора – строительного элемента для наших костей. Такое сочетание необходимо для избежания остеопороза.

Польза для женщин: кожные покровы. Та же аскорбиновая кислота способствует выработке в организме коллагена, поэтому женщинам полезно есть киви. Нередко данную ягоду используют в косметологии. Содержание большого количества кислот позволяет использовать её для снятия верхнего слоя кожи (пилинг).

Антиоксидант. Действие антиоксиданта сводится к препятствию процесса окисления свободных радикалов. Это может уберечь человека от раковых заболеваний, вызванных негативным воздействием плохой экологии.

Польза киви для мужчин. Данный плод способен снизить риск развития рака простаты. Поэтому мужчинам, чей возраст уже переходит отметку зрелого, стоит дополнять им свой рацион. Благодаря разжижению крови и очищению сосудов, «китайский крыжовник» (так иногда называют плод) улучшает приток крови к внутренним органам. Это важно для поддержания в норме половых функций. Калий и магний обеспечат хорошую работу мышечной и нервной систем. Кстати, один средний плод может удовлетворить суточную потребность организма в магнии. Да уж, любому мужчине стоит иметь в виду этот фрукт.

Для печени. Полезность данного продукта для печени сводится к его свойству выводить токсические вещества из организма. Это облегчает работу самого органа. Кроме того, в составе «мохнатого» плода находятся элементы, выводящие токсины непосредственно из печёночных клеток.

Вред киви. По сути все вредные свойства ягоды сводятся к нескольким пунктам:

Она может вызвать аллергию. Если не знаете, как организм отреагирует на данный плод, то пробуйте его с осторожностью.

Не стоит употреблять его при язвенной болезни, гастрите или расстройствах желудочно-кишечного тракта.

Поскольку ягода разжижает кровь, то стоит отказаться от нее при плохой свёртываемости крови и после оперативного вмешательства.

Важно не переедать – рекомендовано употреблять не более 2-3 плодов в день, при условии, что нет никаких противопоказаний.

Можно ли есть киви с кожурой? Можно. О том, что перед этим нужно хорошо помыть его, думаю, долго рассказывать не стоит. К стати, процесс поедания плода со шкуркой очень даже увлекателен. А ещё, это очень полезно. Так, например, больше половины антиоксидантов находятся именно в кожице. Если вы никогда не ели «пушистого» целиком, то обязательно попробуйте.

Как выбрать киви? В этом деле помогут 3 фактора:

Внешний вид. Спелый плод имеет цвет близкий к коричневому. Он не должен иметь никаких дефектов, таких как: вмятины, морщины, плесень или тёмные участки.

Упругость. Несомненно, фрукт должен быть мягким, но поспевший экземпляр сохраняет эластичность при лёгком надавливании.

Запах. Понюхайте ягодку, она должна иметь лёгкий приятный аромат, который немного напоминает цитрус. Если же она пахнет очень сладко, значит переспела.

СМУЗИ С КИВИ И БАНАНОМ

Ингредиенты:
Киви – 1 штука;
Банан – 1 штука;
Сок яблочный – 50 мл;
Йогурт – 200 мл;
Мёд – 10 гр;
Тёртый шоколад – по вкусу.
Приготовление:

Все продукты смешиваем и взбиваем с помощью блендера. Сверху присыпаем шоколадной стружкой. Вкуснейший смузи готов. Он освежит в жаркий летний день и восполнит силы после тяжёлого трудового дня.

Zdorovyak.com

ОБМАНЫВАЕМ СВОЕ ТЕЛО...

Наше тело – сложнейший механизм. Каждую секунду в нем происходят тысячи процессов, основанных на цепных биохимических реакциях. Любой механизм, даже такой сложный, можно обмануть! Если знаешь как… Конечно, вмешательство в слаженную работу нашего тела нежелательно. Но если оно во благо, то почему бы и нет?

Если першит в горле. Достаточно помассировать мочку любого уха, чтобы першение ослабло или вовсе прекратилось. Ушные рецепторы связаны с нервными волокнами, идущими к горлу. Массирование мочки уха активизирует эти рецепторы, в горле происходит спазм, облегчающий першение.

Если вы не слышите, о чем бормочет собеседник. Быстрая и невнятная речь намного лучше воспринимается правым ухом. Так что, поверните к человеку, который говорит слишком быстро, тихо или невнятно, правое ухо.

Если затекла рука. Если онемела рука или пальцы на руке, то в таком случае могут помочь круговые вращательные медленные движения головой. Часто онемение верхних конечностей бывает связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. Круговые движения головой освобождают защемленные нервы, и онемение проходит. Не стоит осуществлять резких вращательных движений! Только медленно и плавно. При появлении еще большего дискомфорта – прекратить.

Если дыхание через нос затруднено из-за его заложенности. Заложило нос, а под рукой нет капель? Не беда. Простые манипуляции помогут вам лучше любого фармацевтического средства. К тому же они, в отличие от капель и спреев, не имеют противопоказаний и побочных эффектов. Итак, следует помассировать пальцем участок между бровями, надавливая одновременно на небо языком. Проводить манипуляции не менее 20-30 секунд. Они активизируют сошник (задняя часть перегородки в носу) и вызовут его шевеление. В результате этого заложенный нос станет снова дышать свободно.

Если изжога мешает уснуть. Мучает изжога среди ночи? Изменение положения тела может повлиять на ситуацию. Лягте на левый бок. Такое положение не позволит попасть соляной кислоте, которая входит в состав желудочного сока, в пищевод. Поскольку изжога возникает именно в пищеводе, то, как результат, она должна пройти или утихнуть.

Если болит зуб. Зубная боль может причинять сильные мучения. Если нет возможности немедленно обратиться к врачу или принять обезболивающие

средства – облегчить боль поможет лед. Возьмите небольшой кубик льда и разотрите его по тыльной стороне ладони в области перепонки. Таким образом, болевые сигналы, идущие от зуба к головному мозгу, будут заблокированы.

Если от спиртного кружится голова и подкашиваются ноги. Алкоголь действует на жидкость, которая находится во внутреннем ухе. Он повышает ее плотность. Эта жидкость отвечает за ориентацию в пространстве, чувство равновесия. Рекомендуют делать «заземление». Например: вы легли в постель, и у вас началось головокружение, ставите одну ногу на пол («заземляетесь»), и все проходит. Это объясняется тем фактом, что тактильные ощущения от ноги или руки передаются в мозг, и он исправляет неправильное ощущение чувства невесомости.

Если беспокоит учащенное сердцебиение. Слишком сильное и частое сердцебиение может вызывать дискомфорт, чувство тревоги. Если учащенное сердцебиение наблюдается слишком часто – это весомый повод посетить кардиолога. Если это крайне редкое временное явление, возникшее из-за стресса или переутомления, то для снижения частоты сердечных ударов достаточно подуть на большой палец руки. Это приведет к раздражению блуждающего нерва, регулирующего частоту сокращений сердечной мышцы, и снизит ее.

Если вы получили ожог пальца. Несильный ожог пальца практически не несет для здоровья человека серьезной опасности. Но с ним связаны два неприятных момента: болевые ощущения и волдыри. Первых можно избежать, просто приложив к месту ожога холодный предмет, лед, подержав палец под струей холодной чистой воды. А вот уменьшить вероятность того, что появятся волдыри, можно следующим образом: к месту ожога следует приложить чистую подушечку здорового пальца и немного прижать. Боли это не снимет, а вот от надобности лечения волдырей избавиться поможет.

Если не удается заучить информацию наизусть. На самом деле заучивать даже большие объемы текста наизусть не так и трудно. Даже людям со слабой памятью это под силу. Есть один секрет: несколько раз прочитайте текст перед сном. Мозг во время сна обработает ее и переведет в долгосрочную память. И утром вы с удивлением обнаружите, что, если не идеально, то, по крайней мере, достаточно хорошо, знаете нужный текст.

КАК РАСПОЗНАТЬ ИНСУЛЬТ

Иногда трудно сразу распознать симптомы инсульта. К сожалению, отсутствие осведомленности приводит к трагедиям. Пострадавший от инсульта может получить серьезные нарушения работы мозга, в случае если находящимся поблизости людям не удалось вовремя распознать признаки инсульта. Врачи утверждают, что любой свидетель происшествия может распознать симптомы инсульта, попросив пострадавшего сделать три вещи:

Попросите пострадавшего УЛЫБНУТЬСЯ. Попросите ЗАГОВОРИТЬ. Попросить выговорить простое предложение. Например: «За окном светит солнце». Попросите его или ее ПОДНЯТЬ обе руки.

Еще один способ распознать инсульт помимо вышеупомянутых: попросите пострадавшего высунуть язык. И если язык кривой или неправильной формы и западает на одну или другую сторону, то это тоже признак инсульта. Если вы отметили у пострадавшего проблему с каким-то из этих заданий, немедленно вызывайте скорую и опишите симптомы прибывшим на место медикам.

Еще несколько симптомов: внезапная слабость, потемнение в глазах или снижение остроты зрения на один глаз, неспособность понимать чужую речь, внезапная сильная головная боль, которая может сопровождаться тошнотой и рвотой, нарушение ориентации в пространстве, потеря устойчивости и сознания!

Юмор

Алексей Смирнов

Одноклассники

Случайно заглянул в Интернет, а там сайт « Одноклассники»- все наши и Петька! У него в школе четверка складывалась только из двух отметок, а тут стоит у какой-то стены, и подпись: «Я в Стокгольме». Ну, я полночи не спал, а утром - в Ботанический сад! Сфотографировался на фоне какого-то кактуса, и - в Интернет с надписью: «Я в Египте».

На следующий день заглянул в сайт - Петька с женой довольные. А у меня жена довольна, только если меня дома нет. Ночью ходит за мной свет в туалете выключает, даже если я там! Ладно, думаю. Подкараулил у театра известную артистку, уговорил сфотографироваться с ней, и - в сайт. А подпись сделал: ‘’Счастливые молодожены перед медовым месяцем на Таити».

На следующий день открываю сайт - Петька с детьми! Двое - мальчик и девочка. У меня тоже дома двое: черепашка в коробке и кот Барсик. Ну, я - в детский сад, упросил воспитательницу, снялся с малышней - их штук двадцать! И - в Интернет. А подпись сделал: «Счастливые часы в кругу семьи».

Петька затих. А потом, смотрю, появляется фотография: Петька верхом на коне! Пишет: «Мой любимый Аргун стоит 50 тысяч евро». 50 тысяч... Я своего Барсика на помойке нашел. Я - в зоопарк! Снялся на фоне слона и выложил, что это мой слон Филя, стоит 500 тысяч, а по утрам приносит мне тапочки.

Два дня Петька молчал, а потом смотрю - он рядом с «Мерседесом»! И подпись: «Купил, а зачем он мне второй - не знаю!» Ну, думаю, сейчас узнаешь! Поехал в центр, снялся там рядом с «Лексусом», «Роллс-ройсом», «Ягуаром» и написал: «Привычка коллекционировать автомобили появилась у меня в детстве, когда коллекционировал марки».

Петька заткнулся, а потом, смотрю, - он на фоне яхты! Пишет: «Я и моя яхта «Изольда», названная в честь жены!» Я - к Москве-реке! Там баржа-самоходка «Ахтубинск»! Сфотографировался - и в Интернет: «Я и моя баржа, названная в честь тещи». Петька умолк, а потом смотрю - он, гад, в летном шлеме у самолета! Пишет: «Мое хобби - небо!» Небо... А сам на балкон без страховки боялся выходить! Кричал: «Я жить хочу!» Ну, ничего, поехал в Шереметьево, там за забором лайнеры стоят, сфотографировался и написал: «Только купив «Боинг-737», я понял, чего мне не хватало».

Думал - все! Заткнется Петька! А он… смотрю - стоит с книгой: «на вручении мне Букеровской премии»! Ах ты, думаю, козел! Ты ж до восьмого класса в слове «мама» две ошибки делал! Ну, я три дня думал, что делать, а потом вымазал себя сажей, сфотографировался и написал: «Памятник мне работы Церетели. Планируется установить на улице, названной в честь меня: «Проспект Баранкина»!

И тут вдруг - бац! Смотрю сайт - сообщение: вечер встречи! Думаю: Петька, гад, небось, на «Мерседесе» приедет, а я что ж - на трамвае?! И в курточке, которую мне мама в седьмом классе подарила? Взял у соседа смокинг, договорился с водителем БМВ, у которого на крыше мигалка, что подвезет к школе, погудит, а когда все из окон выглянут - дверь мне откроет и честь отдаст.

Поехали, смотрю - Петька идет... грустный, ботинки стоптаны. Жалко мне его стало, взял я его в машину, а когда подъехали мы к нашей школе, водитель погудел, и мы с Петькой вышли. Пускай все думают, что и у нас все хорошо!

Фразы и анекдоты

Второй год думаю... Ну почему, почему, почему - когда говорят «розыгрыш призов», все слышат «призы», и никто не обращает внимания на «розыгрыш»?!

***

...Получил зарплату, несовместимую с жизнью.

***

- Почему Германия дала миру так много философов?

- А ты немецких женщин видел?

***

Осень этим летом удалась на славу...

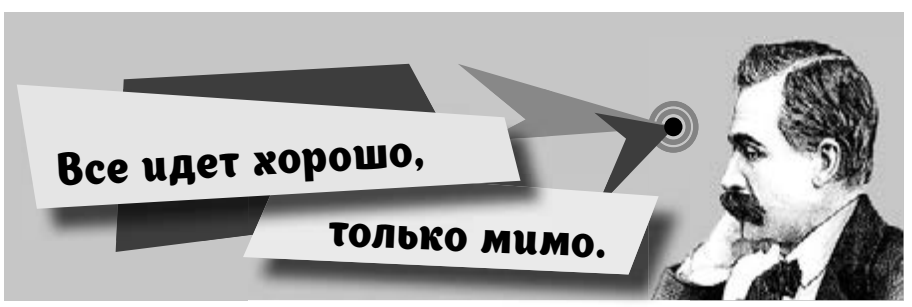
***

Скажи парашютистам, чтобы перестали прыгать. Мы еще не взлетели.

***

Поступил в продажу новый диск «Неизвестный Киркоров», на котором собраны звуки, издаваемые певцом в процессе открывания рта под фонограмму.

***



Григорий Горин

Монолог сторожа

С преступностью у нас плохо. В смысле – хорошо! В смысле – нет ее. В смысле – есть, но мало. Не то что, скажем, на Западе. Там действительно разгул. Стреляют, грабят на каждом шагу. Потому что там оружие продается, как у нас мороженое, – в любом ларьке пулемет купить можно. А у нас с этим строго. Не то что, скажем, пистолет или ружье – утюг тяжелый преступник не достанет…

Но все-таки, конечно, грабежи еще встречаются в отдельных случаях. Вот у нас в прошлом месяце гастроном ограбили. Крупное дело было: вахтера связали, замок автогеном вырезали, витрину – алмазом… Взяли два пол-литра, сырок «Дружба», полбуханки черного… Сразу видно – шайка действовала. Засыпались они на ерунде. Потому как не профессионалы: им бы после грабежа затихнуть, спрятаться, в подполье уйти, а они наутро пришли посуду сдавать. Их и замели…

Или другой случай был: решили двое кассу в магазине ограбить. Но тоже, видать, не профессионалы: им бы с утра в магазин прийти, когда народу мало, а они вечером притащились, после работы, в час «пик». Народу полно, к кассе не подберешься. Им бы встать как людям в очередь, а они, не профессионалы, решили схитрить. «Граждане, говорят, разрешите нам к кассе подойти, нам только кефир без сдачи выбить…». А зачем, спрашивается, человеку после работы кефир?! Народ сразу заподозрил неладное, скрутили их, сдали в отделение…

Но самый интересный случай грабежа я лично наблюдал на прошлой неделе. Пришел я вечером к себе на работу, вышел во двор. Сижу, курю, дежурю, одним словом. Вдруг вижу – земля шевелится. Думал, почудилось, однако пригляделся – точно, шевелится, копают ее изнутри. Наконец разверзлась земля, вылезают на поверхность трое с отбойными молотками, с пистолетами, в черных масках – ну, ни дать, ни взять – фантомасы… Наводят на меня оружие, кричат: «Руки вверх!»

Ну, мне что, я человек маленький, сторожем работаю. Поднимаю руки.

Один из фантомасов мне говорит:

– Открывай, дед, свой ювелирный магазин!

– Какой такой «ювелирный»? – спрашиваю.

– Как это – какой? Разве это не ювелирный магазин?

– Да вы что, – говорю, – ребята? До ювелирного отсюда два квартала. Вы же не в том направлении прокопались…

Охнули они, маски у них аж потом прошибло.

– Как же так? – говорят. – Неужто опять промахнулись?!

Тут один из фантомасов начинает на себе рубаху рвать, впадает в истерику.

– Завязываю, – кричит, – с этим делом! Отказываюсь работать при такой бестолковщине!!

– Что ж вы, ребята, – говорю я им, – вслепую копаете? Вам бы хоть планчик нарисовать, чертежик…

– Да есть у нас чертежик, – плачут. – Специалист чертил, инженер с «Ремонтгаза»… Третью неделю с этим чертежиком под землей ошибаемся…

Вижу: люди совсем умаялись, дал я им закурить, успокоились помаленьку.

– Придется нам, батя, – говорит один из них, – твое заведение ограбить. Не зря же мы к тебе тоннель прорыли. Ты чего стережешь?

– Базу стерегу, – отвечаю. – Базу товаров местной промышленности.

– Давай ключи, – говорят, – а не то мы замки посшибаем!

– Какие, – говорю, – замки? У нас склад на фотоэлемент поставлен, на автоматику…

– Выключай, – кричит, – автоматику!

– Чего ее выключать, – говорю, – когда она не включается? Мы ее, вишь, накоротко замкнули, чтоб на ней чайник сподручней кипятить было, а она чего-то и сломалась… Так что заходите, не беспокойтесь.

Они на меня с подозрением смотрят, спрашивают:

– А какие товары на складе?

– Разные, – говорю, – всевозможные… Плащи-болоньи, обувь женская на шпильках микропористых, рубахи нейлоновые, герметические… Бери – не хочу!

– Сам, – говорят, – бери! Нам это и даром не надо…

– Несознательные вы, – говорю, – молодые люди. Обчистили бы склад, большую пользу государству принесли… Здесь ведь на тыщи рублей товару навалено. Чего с ним делать? Продать нельзя, выкинуть жалко, только и надежда, может, кто упрет сдуру…

– Нет, – говорят, – не проси, не хотим!

– Эгоисты вы, – говорю, – несознательные люди!

– Отцепись, дед! – кричат. – Сам ты несознательный! Ты на кой черт такой склад стережешь?

– Дураки вы, – отвечаю. – Я его не затем стерегу, чтобы кто чего не взял, а я его затем стерегу, чтоб сюда кто чего лишнего не подбросил…

Тут с одним из фантомасов опять истерика случилась. Рвет он на себе рубаху, орет:

– Завязываю, братцы! Нету никаких сил! Надо ж сначала повысить качество продукции, а потом уж ее растаскивать! Отпустите меня к прокурору!

Ну, отпоил я его валерьянкой, успокоил. Посовещались они. Вижу, собираются снова под землю уходить. Один на прощание мне и говорит:

– Давай, папаша, мы у тебя хоть часы снимем, а то ведь совсем так дисквалифицируемся.

– Берите, – говорю, – на здоровье! Только они у меня после ремонта гарантийного… Наполовину работают: тикать тикают, а стрелки не ходят.

– Ладно, – говорят, – все равно давай. Мы их внизу заместо компаса используем…

Взяли они часы, спустились в тоннель, я их сверху землицей присыпал. Хотел в милицию позвонить, но потом раздумал.

Your Adventure
Begins Here!
Open Saturdays & Sundays
August 22 - October 4
+ September 7 & October 2
2026 Minnesota
Renaissance Festival
952.445.7361 | RenaissanceFest.com

Борис Сонкин

TOYOTA

RUDY LUTHER TOYOTA

Понед.: 1-9
Вторн.:1-9
Среда: 9-5
Четверг: off
(by appointment)
Пятница: 9-6
Суббота: 9-6

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА
И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ
ОБСЛУЖИВАНИЯ

TOYOTA Sales Society GOLD

Встретимся на дорогах Миннесоты...

8805 Wayzata Blvd, Golden Valley, MN 55426

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

Walser Nissan Wayzata
Special Finance Offer

0% APR 60 months

Rogue • Murano • Frontier • Pathfinder

NISSAN
Walser Nissan Wayzata
15906 Wayzata Blvd
952.260.9058

SHOP ONLINE
WalserNissanWayzata.com

APR offers available 2026 Rogue (Trims: all), 2026 Pathfinder (Trims: all), 2026 Murano (Trims: all), 2026 Frontier (Trims: Excludes S Trims) from new dealer stock: 0.0% APR for 60 months (for example: $16.67 per month per $1,000 financed at 0.0% for 60 months)). Actual down payment may vary. Subject to residency restrictions. Subject to NMAC credit approval. Not all buyers qualify. Dealer contribution may affect actual price set by dealer. Contact dealer for details. APR offer ends 09/30/2026.

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

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР
LIFE MEDICAL
РУССКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

UCare
A Salute to Excellence!

Запись на прием* по тел. 952-933-8900
(Russian, Spanish and English)
***работаем с большинством видов медицинских страховок**
Physician/Rehab Dept.
4201 Excelsior Blvd.
St. Louis Park, MN 55416

LIFEMEDICAL
Minnesota Medical & Rehabilitation
www.lifemedical.us

МЫ ПРЕДЛАГАЕМ СЛЕДУЮЩИЕ МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

- ПЕРВИЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ
- ЛЕЧЕНИЕ БОЛИ
- ФИЗИОТЕРАПИЯ И РЕАБИЛИТАЦИЯ (СОБСТВЕННЫЙ ТРЕНАЖЕРНЫЙ ЗАЛ)
- ИНТЕГРАТИВНАЯ МЕДИЦИНА
  ГОМЕОПАТИЯ
  ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ МЕДИЦИНА
- ИММИГРАЦИОННАЯ МЕДИЦИНА (ФОРМЫ I-693, N-648)
- КОНТРОЛЬ ВЕСА
- ДИЕТОЛОГИЯ
- ХИРОПРАКТИКА
- ФИЗИОТЕРАПИЯ
- УСЛУГИ В ОБЛАСТИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
  (ЛЕЧЕНИЕ ПОСТТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССОВОГО РАССТРОЙСТВА, ДЕПРЕССИИ И ТРЕВОЖНОСТИ).
- ОЗОНОТЕРАПИЯ
- ЛЕЧЕНИЕ РАН (AROBELLA)

ЛЕЧЕНИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ / РАБОЧИХ ТРАВМ И МЕДОСМОТРЫ ДЛЯ КОММЕРЧЕСКИХ ВОДИТЕЛЕЙ

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР "Life Medical"

Мы относимся к пациентам с уважением, достоинством и состраданием.

В клинике «Life Medical» применяется практика объединения как «традиционных», так и «альтернативных» методов лечения. Часто наиболее эффективным видом лечения пациентов используется именно комбинация разных методов.

«Life Medical» предоставляет помощь в работе со страховой компанией в случае получения травмы или помощь врача в определении инвалидности.

Кроме того лицензированные врачи «Life Medical» проводят сертификацию медицинского каннабиса и определяют право каждого пациента на медицинские условия, установленные штатом Миннесота. После одобрения пациента в соответствии с законодательством Миннесоты, клиника «Life Medical» предлагает постоянное последующее наблюдение и уход за квалифицированными состояниями.

Запись на прием по телефону 952-933-8900 или отправьте доктору Мирману email на адрес: jmirman@lifemedical.us

Jacob Mirman, MD, DHt, CCH, M-Hom

Доктор

Яков Мирман

Главный врач клиники «Life Medical»

Родился в Санкт-Петербурге. В 1979т году переехал в США. Начальное медицинское обучение получил в University of Minnesota Medical School и прошел ординатуру по специальности «первичная меди¬цинская помощь» в Illinois Masonic Medical Center in Chicago, Illinois. Далее обучался на факультете гомеопатии в Лондоне. После прошел ряд наставнических курсов у несколь¬ких всемирно известных гомеопатов. Далее про¬должил обучение в ESSH School of Homeopathy in Flagstaff, Arizona.

На протяжении многих лет доктор Мирман ис¬следовал и изучал многочисленные интегратив¬ные методы в дополнение к гомеопатии, такие как низкоуровневая лазерная терапия (LLLT), нейротрансмиттерная терапия, магнитотерапия, транскраниальная электростимуляция, цветоч¬ные эссенции Баха и др. Сейчас Доктор Мирман является ведущим экспертом по медицинскому каннабису (medical cannabis) в Миннесоте и является одним из основателей Ассоциации гомеопатов Миннесоты (Minnesota Homeopathic Association) и членом Совета директоров Школы гомеопатии ESSH (ESSH School of Homeopathy).

Если у вас есть какие-либо вопросы, вы можете отправить доктору Мирману электронное письмо на адрес jmirman@lifemedical.us

kartina.tv

ТВ, фильмы и сериалы

СМОТРИТЕ ЖАРКИЕ ПРЕМЬЕРЫ

$180 в год

$18 в месяц

Порадуйте себя яркими премьерами, шоу и нестареющей классикой. В Kartina.TV 200 ТВ-каналов, **10 видеотек** и огромный архив фильмов и сериалов!

Подключиться легко!
Работает на любых устройствах!

СКАНИРУЙ КОД

ПОПРОБУЙ БЕСПЛАТНО!

Приобретайте по телефону

888 827 06 06

Оформите на сайте

www.kartina.tv

Прошу подписать меня на газету: "СЕВЕРНАЯ ЗВЕЗДА! * $30/за 1 год

Name:_____

Street:_____

City_____ State___Zip_____

☐ Мой e-mail:_____

☐Я новый читатель ☐Мой Тел.:_____

Наш адрес: Zerkalo, Inc. • 1032 Trenton Cir. N.,
Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600

Прошу подписать меня на журнал "ЗЕРКАЛО"
$19.00 - 1 год Zerkalo, Inc. • 1032 Trenton Cir. N., Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600

Name:_____

Street:_____

City_____ State_____Zip_____

☐ Мой e-mail:_____

☐ Мой Тел.:_____

ХОТИТЕ УЗНАТЬ НОВОСТИ МИННЕСОТЫ?

ЗАХОДИТЕ НА РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ

www.zerkalomn.com * yellow-pages-midwest.com

TWIN CITY MONUMENT COMPANY

1133 UNIVERSITY AVE.
ST. PAUL, MN 55104

651-646-1542

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

С этим объявлением – скидка 10%

TAKING ORDERS NOW FOR

MEMORIAL MONUMENTS & MARKERS

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

Единственный Еврейский Похоронный Дом в Миннеаполисе и Сент-Поле

Hodroff-Epstein
Memorial Chapels

Minneapolis Chapel
126 East Franklin
612 871-1234

St. Paul Chapel
671 South Snelling
651 698-8311

MINNESOTA MONUMENT
AND CEMETERY SERVICES

YEHUDA POLTER | 347.831.3824
YEHUDA.POLTER@GMAIL.COM

NORTH STAR and Advertising Review – Russian Speaking Newspaper, Published by ZERKALO, Inc. © All rights reserved. 2013-2026. Write us: 8 Nathan Lane N.• Plymouth • MN 55441.
Call us: 763 545-1600 • E-mail: zerkalo@msn.com • Web site: www.zerkalomn.com. 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: STARTTRIBUNE.COM * NASHDOM.US * 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.

Редакция не несет ответственность за содержание информационных сообщений, полученных из внешних источников. Авторские материалы предлагаются без изменений или добавлений. Мнение редакции может не совпадать с мнением писателя (журналиста)
Zerkalo, Inc. is not responsible for any information published by our Advertisers. Web site: www.zerkalomn.com.

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ

ищет индивидуальных работников и строительные бригады для выполнения следующих работ:

ПОКРАСКА, УСТАНОВКА ОКОН, ПОЛОВ, ДВЕРЕЙ, КРЫШИ, САЙДИНГ ИЛИ ПОЛНЫЙ РЕМОНТ ДОМОВ

Мы обеспечим стабильными объемами.

Информация и условия оплаты -

по тел.: 612-644-2757 - Александр

ТРЕБУЮТСЯ

MEL HEALTH CO. seeking medical devices Sales Agents

612-229-1600 - Leo

СДАЁТСЯ

COMMERCIAL OFFICE ON HWY394

(ДО 3,000 SQFT)

612-384-1616 - ВЛАДИМИР

EDS Engineering Design & Surveying

В КОМПАНИЮ EDS, INC ТРЕБУЮТСЯ:

LAND SURVEYORS (геодезисты),

CIVIL ENGINEERS

(инженеры по-строительству)

ADMINISTRATIVE ASSISTANT

(знания англ. обязательны)

Знание английского и русского обязательны.

Тел. 763-545-2800

ПОМОГУ ВЫГОДНО КУПИТЬ ИЛИ ПРОДАТЬ ДОМ
УДАЧНОЕ ИНВЕСТИРОВАНИЕ В НЕДВИЖИМОСТЬ

NorthStar Real Estate Associates

612-232-8522

Trusted Choice®

MN Independent Insurance Agents & Brokers Association

Сергей Кенигсберг
Agent

CITY INSURANCE
& FINANCIAL SERVICES

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

В ГОСТЯХ У ГИППОКРАТА

Доктор Влад советует

НЕСКОЛЬКО МИФОВ О ЕДЕ

Когда-то сигареты считались крайне полезными. В Индии, например, до 1992-го года продавалась зубная паста с табаком, а радиация считалась панацеей от многих болезней. Закололо в боку — купи радиоактивной водицы. Каждый день появляются всё новые и новые мифы о здоровье, которые через какое-то время опровергаются.

ВИНО ПОМОГАЕТ БОРОТЬСЯ С БОЛЕЗНЬЮ АЛЬЦГЕЙМЕРА

«Истина в вине» -цитируем мы древних, но чаще всего мы принимаем за истину то, что хотим услышать. Когда ряд исследований обнаружили связь между ресвератролом, химическим веществом, найденном в красном вине, и положительным воздействием на мозг, маркетологи тут же назвали вино панацеей от болезни Альцгеймера. Проблема в том, что в одном бокале вина совсем немного ресвератола, и, чтобы получить хоть какой-нибудь эффект, тебе необходимо выпить, как минимум, ведро вина. Но тут неожиданно вспоминаешь, что пить — здоровью вредить. Получив нужную дозу полезных веществ, ты между делом угробишь свой организм пагубным воздействием алкоголя.

Соль приводит к сердечному приступу

Мы жили с твердым убеждением, будто высокое содержание соли — это прямая дорога к инфаркту. Но ведь соль — это натрий, в котором так нуждается организм. Переизбыток так называемой «белой смерти», конечно, может поднять давление, но только на мгновение. Нет никаких признаков того, что она влияет на него в долгосрочной перспективе. Более того, недостаток натрия приводит к повышению триглицеридов и уровня холестерина. Так что никакой порочной связи между солью и сердечным приступом нет и не было.

Некоторое время я следил, чтобы потреблять как можно меньше соли. В результате уменьшились объемы, поскольку из организма ушла вода, которую обычно задерживает соль. И второе — заметно снизилось артериальное давление. Не верьте никому на слово — пробуйте сами!

ЯЙЦА ВРЕДНЫ ДЛЯ СОСУДОВ

Нас чуть ли не с малых лет учат следить за уровнем холестерина — вещества, которое в один прекрасный день может в избытке скопиться в твоих усталых артериях и довести тебя до сердечного приступа, атеросклероза и других кошмарных вещей. Но без холестерина организм не может существовать. Правда, когда его много — организму тоже дурно делается.

Как правило, в появлении холестериновых бляшек обвиняют яйца. Но не так давно финны закончили свой 20-летний эксперимент, результатом которого стал утешительный вывод: не было найдено никаких доказательств, что употребление яиц повышает риск развития сердечного приступа или инсульта. Мало того, оказалось, что люди, которые съедали одно яйцо в день, имели низкий риск развития опасного вида инсульта — геморрагического. Да, в желтках полно холестерина, однако в кровь из пищеварительной системы попадает совсем немного. Так что ешь яйца спокойно, это относительно недорогой источник белков, витаминов и минералов.

ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ, НУЖНО ЕСТЬ ЧАСТО, НО ПО ЧУТЬ-ЧУТЬ

Какая-то совершенно нелепая теория, согласно которой есть нужно по чуть-чуть, но очень часто, чтобы не быть жирным. Когда ты ешь, организм вырабатывает инсулин, чтобы переработать углеводы в энергию. Эта избыточная энергия затем хранится в виде жира. Соответственно, чем больше промежуток между приемами пищи, тем больше сжигается этой самой энергии. Но чем чаще ешь, тем проще переусердствовать и набрать лишнего, ведь приемом пищи считается даже одно несчастное яблоко, съеденное между делом.

ТЫ ДОЛЖЕН ВЫПИВАТЬ 8 СТАКАНОВ ВОДЫ В ДЕНЬ

Тут всё зависит от времени года и климатической зоны. Гренландцу нужно меньше воды, чем мавританцу. В наших прохладных широтах достаточно выпивать 30 мл на один килограмм веса. Есть совсем уж простой способ: достаточно приглядеться к своей моче. Если она насыщенно желтая, то тебе просто необходимо выпить. Если чистая и прозрачная — значит, в тебе достаточно жидкости. Так что не нужно ничего вымерять и рассчитывать, просто прислушивайся к своему телу.

ВИТАМИНЫ ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ ВСЕГО

Производители лекарств зарабатывают миллиарды, убеждая нас в необходимости глотать витамины, которых якобы нет в нашей пище. То есть не нужно никакой сбалансированной диеты, просто съешь красивую пилюлю, в которую запихнули всю таблицу Менделеева. Но в 2010-м году исследователи из университета Миннесоты доказали, что прием таких витаминов увеличивает риск сердечных заболеваний.

Но есть исключения. Например, следует увеличить потребление витамина D в зимние месяцы. В остальное время подсаживаться на добавки и впадать в зависимость от чудодейственных пилюль не рекомендуется.

МОЛОКО УКРЕПЛЯЕТ КОСТИ

Кости состоят из кальция, а в молоке и других молочных продуктах тоже содержится кальций. Вот и принято считать, что молоко делает кости сильными и здоровыми. Но помимо кальция, им необходим витамин К и магний, которых в молоке нет. Зато они есть в капусте, горчице, зелени, которые, в отличие от молока, не такие жирные. Но это не значит, что нужно исключить творог и другое молочное из рациона.

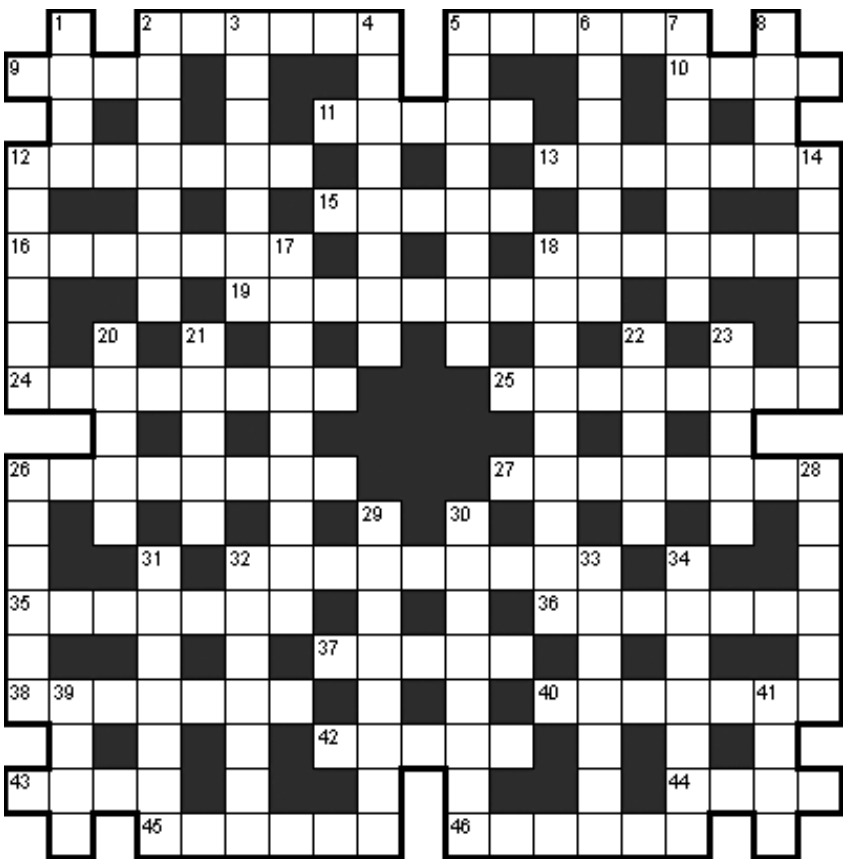
Скорее творог укрепляет кости. Но молоко весьма полезно. Тут есть другой миф, что животные пьют молоко только в детском возрасте, и человеку, типа, тоже надо брать пример с животных. Я не беру пример и пью молоко ежедневно, два раза в день по большому стакану, уже в течение многих лет.

ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ

По идее, продукты, выращенные без химикатов, должны быть лучше, не так ли? Оказывается, нет. Естественные пестициды, использующиеся для производства органики, гораздо опаснее некоторых химических. Специалисты из Стэнфордского университета изучили около 200 исследований на эту тему и не нашли существенных различий в здоровье тех, кто питается обычной едой из супермаркета, и тех, кто ест исключительно органические продукты.

Источник: brodude.ru

КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 2. Коэффициент полезного действия. 5. Горькая ягода. 9. У некоторых животных: выступающее из пасти длинное и острое костное образование. 10. Приспособление для управления транспортным средством. 11. Порядок чего-либо. 12. Искусственное, спекулятивное повышение или понижение курса биржевых бумаг. 13. Азотнокислая соль калия, натрия, аммония. 15. Плетёная обувь из лыка или верёвок. 16. Банковский билет. 18. Дверная задвижка. 19. Венецианский лодочник. 24. Форма изготовления лекарства. 25. Рыба отряда окунеобразных. 26. Степень быстроты движения. 27. Мясное кушанье. 32. Психическая болезнь человека. 35. Крупная административно-территориальная единица. 36. В Российской империи низшая городская административно-полицейская единица. 37. Тонкое листовое железо. 38. Вид общественного транспорта. 40. Долговое обязательство. 42. Способ существования, времяпровождение. 43. Группа экспертов, присуждающая призы, награды. 44. Гимнастический снаряд для маховых упражнений и опорных прыжков. 45. Название некоторых кустарников семейства ивовых. 46. Карточная игра. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Специально оборудованное место для загорания, для приобретения влияния и авторитета. 4. Старинное оружие - фигурный топорик на длинном древке. 5. Твёрдое тело, атомы которого расположены упорядоченно. 6. Специалист с высшим техническим образованием. 7. Овощное растение. 8. Химический элемент, галоген. 12. Волокнистый огнеупорный минерал класса силикатов. 14. Декоративное кустарниковое растение с крупными воронкообразными цветками. 17. Специализация спортсмена. 18. Рождественский балет П.И.Чайковского. 20. Сжатое сообщение о том, что объединено общей темой. 21. Пассажир, едущий в автомобиле, на мотоцикле. 22. В Древней Руси: крестьянин, земледелец. 23. Взаимные побои, вызванные ссорой, скандалом. 26. Стебли злаков, остающиеся после обмолота. 28. Сверхъестественное существо в скандинавских поверьях. 29. Высокий колючий кустарник или дерево семейства лоховых. 30. Форма правления в некоторых мусульманских странах. 31. В старых крепостях:каменная сводчатая постройка для продольного обстрела рвов во время штурма. 32. Удлинённый и сужающийся книзу плод некоторых растений. 33. Женское имя. 34. Очищенная от деревьев узкая полоса земли в лесу. 39. Упакованная поклажа, перевозимая на спине

Антрекот. 32. Слабоумие. 35. Область. 36. Квартал. 37. Жесть. 38. Автобус. 40. Вексель. 42. Жизнь. 43. Жюри. 44. Конь. 45. Ракита. 46. Тысяча. **По вертикали:** 1. Пляж. 2. Окрошка. 3. Демагог. 4. Алебарда. 5. Кристалл. 6. Инженер. 7. Артишок. 8. Хлор. 12. Асбест. 14. Азалия. 17. Толкатель. 18. Щелкунчик. 20. Обзор. 21. Седок. 22. Смерд. 23. Драка. 26. Солома. 28. Тролль. 29. Облепиха. 30. Султанат. 31. Капонир. 32. Стручок. 33. Евгения. 34. Просека. 39. Вьюк. 41. Лунь.

А Ваш Бизнес или сервис - включены в наш Directory 2025 (yellow pages)?
Проверьте: yellow-pages-midwest.com Если нет - звоните 763-545-1600 или info@zerkalomn.com

НАША РЕКЛАМА -- РАДОСТЬ И УЛЫБКИ НАШИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ!

Heartland Adult Day Care

Самый большой оздоровительный центр

Каждый день с Вами:

- Медсестра (RN) со специализацией в геронтологии
- Физиотерапевт
- Врач-травматолог с 30-летним стажем
- Косметолог
- Все наши водители прошли специальный тренинг и имеют лицензию на оказание первой медицинской помощи.
- Каждый день для Вас – вкусная, свежеприготовленная еда, 4 различных диетических меню, разработанных врачом-диетологом.

Ваше активное долголетие

763-546-8766

4949 Hwy 55 * Golden Valley, MN 55422 * http://hladc.com/

Сделайте себе подарок – приходите к нам!

Впервые в Миннесоте!

Всё под одной крышей — европейское кафе, гастроном и кулинария

PRESTIGE MARKET & DELI

Престиж- для тех, кто привык к лучшему!

В гастрономе вас ждут горячие блюда домашнего приготовления, такие как ароматный борщ и фирменные блюда, вдохновлённые европейской кухней, которые можно попробовать на месте или взять с собой.

В Prestige Market & Deli наше кафе предлагает полноценное меню авторских эспрессо-напитков, свежей выпечки и блюд по заказу — идеально в любое время дня.

Загляните к нам, вы найдете уникальные деликатесы, мясные изделия премиум-класса и выпечку, которых не найти больше нигде.

Дорогие друзья и гости Миннесоты! Приглашаем вас посетить наш новый Supermarket.

Мы гарантируем вам высокое качество обслуживания, разнообразный ассортимент и приемлемые цены.

Справки по тел. 612-282-2872 * Наш адрес: 13641 Grove Dr. N., * Maple Grove, MN 55311