

НАШ ДОМ МИННЕСОТА

LOCAL RUSSIAN COMMUNITY NEWSPAPER
OUR HOME - MINNESOTA

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

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

CHANGE SERVICE REQUESTED

№ 120 ДЕКАБРЬ 2016 / DECEMBER • Zerkalo, Inc. 8 Nathan Lane N. • Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600 • www.zerkalomn.com

БЕСПЛАТНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПО КОММЕРЧЕСКИМ ВОПРОСАМ
И ГРАЖДАНСКОМУ ПРАВУ

PARKER & WENNER

ATTORNEYS AT LAW

Адвокатская Контора

612-355-2200

БЕСПЛАТНАЯ ТЕЛЕФОННАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
ПО ВСЕМ УГОЛОВНЫМ ПРОЦЕССАМ

612-355-2201

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ
БИЛЕТЫ

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

*Gabriel
Travel*

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН

1-888-505-4196

бриллиантовая скрипка

Все прошедшее, а музыка вечна!
Приглашаем всех на живой концерт
"От классики до джаза",
От Моцарта до Гершвина

Яша принимал участие в
концертах М. Шуфутинского,
С. Портнянской, И.Кобзона,
А.Сорова, В.Винокура,
А.Пугачевой и многих других.

ЯША
КОНВИСЕР См. стр. 15

Emporio Italiano

Приглашает вас!

БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА!

ДЛЯ МУЖЧИН И
ЖЕНЩИН! РАЗЛИЧНЫЕ
ЦВЕТА И РАЗМЕРЫ

28 СУББОТА с 10-7
29 ВОСКРЕСЕНЬЕ с 10-4
ЯНВАРЯ

С НОВЫМ ГОДОМ!



ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ «НДМ»!

Поздравляем вас с Новым, 2017 годом!

*Пусть все плохое останется позади, а впереди вас ждут
только радостные события, долгожданные встречи
и успешные дела!*

*Новый год – это самый светлый, яркий, радостный
и любимый праздник. Пусть весь новый год будет для
вас таким – радостным, полным позитива, дружеских
улыбок и приятных сюрпризов.*

*Пусть желания, загаданные под бой курантов,
обязательно исполнятся!*

*Счастья вам и вашим близким, здоровья и всего
самого доброго!*

Искренне ваш,
Коллектив редакции «Зеркало»

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

ГУБЕРНАТОР ВИСКОНСИНА ПРОСИТ ТРАМПУ УМЕНЬШИТЬ КВОТУ НА ВЪЕЗЖАЮЩИХ БЕЖЕНЦЕВ

Губернатор Висконсина Скот Уокер обратился с письмом к избранному президенту Дональду Трампу с просьбой предоставить властям штата больше прав в установлении квоты на въезжающих беженцев. Уокер также просит предоставить полномочия местным властям проводить тестирование на наркотики для некоторых получателей фудстемпов. Кроме того, в письме поднимается вопрос регулирования популяции серых волков.

Власти не располагают необходимой информацией о въезжающих беженцах, считает Уокер. «Мы не знаем, кто они и где они будут жить. Речь идет о полной интеграции этих лиц в наше общество. При этом мы понятия не имеем, есть ли у них связи с Исламским государством или с другими формами радикального исламского терроризма. Они не проходят должной проверки на связи с джихадистскими группами, и я считаю, что это не отвечает принципам общественной безопасности».

В письме Трампу Уокер высказывает мнение, что «государство должно иметь более строгие требования для въезжающих беженцев, которые должны проходить тщательную проверку на связи с террористами».

Уокер также надеется, что администрация Трампа будет открыта в вопросе тестирования на наркотики бездетных взрослых, которые получают продовольственные талоны. Рост популяции серых волков в Висконсине является острой проблемой, особенно в сель-

ской северной части штата. Охота на серых волков запрещена в Мичигане, Висконсине и Миннесоте в соответствии с постановлением Федерального судьи в 2014 году, который отменил решение администрации Обамы о том, что серые волки должны быть удалены из списка исчезающих видов.

Группы защиты животных утверждают, что волки должны оставаться под защитой государства. Однако в последнее время популяция серых волков быстро увеличивается, они становятся все более агрессивными и, двигаясь на юг, представляют угрозу. Уокер утверждает в письме, что Висконсин успешно регулировал численность волков до решения суда и должен получить полномочия делать это снова.

.....

ДЕЛЬТА УМЕНЬШИТ КОЛИЧЕСТВО ПОСАДОЧНЫХ МЕСТ

Дельта уменьшит количество посадочных мест в следующем году. Представители авиаперевозчика, имеющего в Миннесоте второй по величине хаб, заявили, что с начала нового года на внутренних авиалиниях будут использоваться другие модели самолетов. «Уменьшение посадочных мест не значит сокращение количества рейсов», - добавили в Дельте.

Между тем другие авиаперевозчики - Sun Country, Southwest, Spirit and Frontier - пользуются большей популярностью у населения. При этом известно, что они добавили количество рейсов через Миннеаполис-Сент-Пол, увеличив количество посадочных мест.

В МИННЕСОТЕ БУДУТ СНИЖЕНЫ ЦЕНЫ НА МЕДИЦИНСКУЮ МАРИХУАНУ

Одна из двух компаний, производящих медицинскую марихуану в штате Миннесота, анонсировала снижение цен. Minnesota Medical Solutions, сокращенно MinnMed, объявила в понедельник, 19 декабря, что часть продукции подешевеет на 8 - 50 процентов, среди них - конопля, масла и капсулы, а также вапорайзеры (устройства для курения).

MinnMed сообщила в прошлом году, что в течение первого года государственной программы понесла убытки в 3 млн. долларов. Миннесотская программа легализации медицинской марихуаны одна из самых строгих в стране. Законодатели штата недавно заявили, что в программе будет принят ряд поправок. В частности, следующим летом в программе смогут участвовать пациенты, страдающие от посттравматического стрессового расстройства.

.....

РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ЖИТЕЛЬ МИННЕСОТЫ ПРИГОВОРЕН К 38 ГОДАМ ТЮРЬМЫ ЗА ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДЕТСКОЙ ПОРНОГРАФИИ

1 декабря 33-летний Антон Мартыненко приговорен федеральным судом к 38 годам тюремного заключения. Жертвами преступника стали более 150 подростков. Во время слушания, проходившего в Сент-Поле, фе-

деральный судья назвал Мартыненко «крупнейшим изготовителем детской порнографии за всю историю штата».

Как стало известно в результате следствия, Мартыненко в период с 2011 по 2015 год знакомился в социальных сетях с подростками, регистрируясь под вымышленными женскими именами, вступал с ними в онлайн-переписку и просил прислать фотографии и видео интимного содержания.

Обвиняемый использовал множественные псевдонимы, среди которых были «Мари Анна», «Кортни Дженсен» и «Marie94mm» для получения обнаженных и сексуально откровенных фото и видео несовершеннолетних мужского пола. Преступник действовал под несколькими легендами - женщина, которая недавно переехала в Миннесоту и ищет новых друзей; сотрудник модельного агентства; студент из Университета Миннесоты. Одному из жертв Мартыненко стало известно, что его фотографии распространяются в социальных сетях.

Согласно признанию обвиняемого и другим документам, Мартыненко также использовал специально созданные аккаунты для рекламы детской порнографии в интернете.

Судебный процесс над Мартыненко стал частью проекта «Безопасное детство» - инициативы по борьбе с растущей эпидемией сексуальной эксплуатации детей. Программа запущена в 2006 году Министерством юстиции США.

ПРАЗДНИЧНАЯ АФИША

РОЖДЕСТВЕНСКАЯ ПРАЗДНИЧНАЯ ЕЛКА

В антиохийском православном храме св. Георгия
14 января 2017

1250 Oakdale Ave
West St Paul, MN 55118

По вопросам обращаться к отцу Антонию
612-961-6004

contact@stpanteleimon.org

ВПЕРВЫЕ В МИННЕСОТЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ КОНЦЕРТ-ШОУ ИЗВЕСТНОГО СКРИПАЧА-ВИРТУОЗА ЯШИ КОНВИСЕРА (LOS ANGELES)

27 января в 19:30 час



Eisenhower Center
1001 Highway 7
Hopkins, MN 55305

Всё проходящее, а музыка вечна! Приглашаем всех на живой концерт "От классики до джаза". От Моцарта до Гершвина - всё это в исполнении Яши Конвисера и Джэйкоба Нахмана.

Яша - скрипач-виртуоз.

Его также называют Бриллиантовой Скрипкой. Яша принимал участие в концертах М. Шуфутинского, С. Портнянской, И.Кобзона, А.Серова, В.Винокура, А.Пугачёвой и многих других. Классическая музыка, мелодии любимых оперетт и эстрадные попурри из разных стран мира и СНГ.

В концерте примут участие музыканты: Василий Касаткин и Александр Самбелашвили, показательные выступления школы балетных танцев Dance with us America и Балетной школы. Цена билетов: \$40, \$35, \$30 и \$25. Заказ билетов по тел. 763-545-1600, а также в магазинах FRUIT & FISH и MINSK MARKET

МЕХОВЫЕ И КОЖАНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ИТАЛИИ ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

Впервые в Миннесоте!
28 января, 10 am - 7 pm
29 января, 10 am - 4 pm

Comfort Inn
3000 Harbor Ln N
Plymouth, MN 55447

Дополнительная информация: 917.299.9434, 763.545.1600
Подробнее - на стр.13

UNDERVUD & ROMARIO: РУССКИЙ РОК В МУЗЕЕ РУССКОГО ИСКУССТВА

4 февраля, 2017
7.00 pm - 9.30 pm

5500 Stevens Ave. S.
Minneapolis, MN 55419

Музей Русского Искусства и КСП-MN рады предложить лучшее из Российской музыки - группу Ундервуд. Билеты: tmora.org/event/undervud-romario-russian-rock-at-tmora



February 4, 7:00pm

Компания GLOBUS TRANSPORT INC

приглашает
OWNER OPERATORS and COMPANY DRIVERS

Для работы на нашей основной ветке
Миннесота - Калифорния (DRY VAN FREIGHT)

Если Вы - ответственный и профессиональный водитель CDL Class A с опытом работы не менее 2 лет, Вам больше 23 лет, имеете чистый водительский рекорд и медицинскую карточку, то Вы нам подходите! Звоните сегодня! Со своей стороны мы обеспечим Вас всем необходимым для хорошего, стабильного заработка! Парковка на базе компании, русскоговорящий диспетчер, техническая и навигационная поддержка **круглосуточно!**

Мы также предоставляем **TRUCK LEASING PROGRAM** для опытных водителей CDL Class A (**COMPANY DRIVERS**).

Звоните! **952. 345. 3233**



www.LifeMedical.US

МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР

СУББОТНИЕ
ЧАСЫ
ПРИЕМА

РЕГИСТРАТУРА: 952-933-8900

ФАКС: 952-945-9536

LIFE/MN

4201 EXCELSIOR BLVD
ST. LOUIS PARK, MN 55416

MEDICAL

ЛЕЧЕНИЕ АВТОМОБИЛЬНЫХ И РАБОЧИХ ТРАВМ
ИММИГРАЦИОННЫЕ ОСМОТРЫ

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

ТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ ОСМОТР
АМБУЛАТОРНАЯ ХИРУРГИЯ
ПРОГРАММА ПОХУДЕНИЯ
ПРИВИЛЕГИИ В БОЛЬНИЦАХ

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ:

ХИРОПРАКТОР
ФИЗИОТЕРАПИЯ
ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ

СПЕЦИАЛИСТЫ:

PHYSICAL MEDICINE AND REHAB
PAIN MANAGEMENT
ХИРУРГ
ДИЕТОЛОГ
ПСИХОЛОГИ

НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ЛАЗЕРНАЯ ТЕРАПИЯ
СПИРОМЕТРИЯ
РЕНТГЕН / ЛАБОРАТОРИЯ
ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ
С ПОМОЩЬЮ УЗИ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛУГИ:
МЕДОСМОТР ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ,
КООРДИНАТОР
ПО СОЦИАЛЬНЫМ НУЖДАМ,
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА



ПРИНИМАЕМ ВСЕ МЕДИЦИНСКИЕ СТРАХОВКИ.

ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ БЕЗ СТРАХОВКИ - УМЕРЕННЫЕ ЦЕНЫ

США ОБЪЯВИЛИ О КРУПНЕЙШЕМ С 1972 ГОДА ВОЗВРАЩЕНИИ ЯПОНИИ ЧАСТИ ЗЕМЕЛЬ НА ОКИНАВЕ



Вооруженные силы США объявили о передаче народу и правительству Японии четырех тысяч гектаров территорий на острове Окинава. Как говорится на странице ВВС США в Японии в Facebook, передача будет отмечена двумя церемониями, которые состоятся в среду, 21 декабря, в Токио, и в четверг, 22 декабря, в городе Наго префектуры Окинава.

"Возвращение 9909 акров земель станет самой крупной передачей земель японскому правительству с момента возвращения Окинавы (под японскую юрисдикцию) в 1972 году, – говорится в заявлении генерал-лейтенанта Вооруженных сил США Джерри П. Мартинеса. – Это позволит сократить количество земель на Окинаве, находящихся под американским управлением, на 17%".

После поражения Японии во Второй мировой войне остров Окинава с 1945 до 1972 года находился под административным контролем США. Северный тренировочный центр, известный как лагерь Gonsalves, расположен в северной части Окинавы. Это крупнейшая американская тренировочная зона на острове.

За вычетом нескольких сооружений и дорог, передаваемую территорию почти полностью занимают тропические леса. Возвращаемые четыре тысячи гектаров – места обитания нескольких видов исчезающих растений и животных.

В этот раз Японии возвращается почти в два раза больше земель, чем было возвращено в результате всех предыдущих соглашений, подчеркнули в американских вооруженных силах.

Как сообщает агентство Kyodo, в данном районе будут построены шесть вертолетных площадок для взлетов и посадок американских конвертопланов Osprey (летательных аппаратов, сочетающих

преимущества самолета и вертолета). Губернатор Окинавы Такэси Онага, добивающийся вывода Osprey из префектуры, не собирается принимать участие в торжественной церемонии передачи земель.

В рамках Договора о взаимном сотрудничестве и безопасности между США и Японией США предоставлено право на использование объектов в целях защиты Японии и поддержание мира и безопасности на Дальнем Востоке.

Командующий морскими экспедиционными войсками США в Японии генерал-лейтенант Лоуренс Николсон заявил, что сокращение полигона на Окинаве не повлияет на работу США с правительством Японии и силами самообороны. Он пообещал, что это не последняя передача земель, учитывая желание японцев сократить американское присутствие на острове.

На острове Окинава размещена основная часть американских военных объектов в Японии, в том числе крупнейшая за пределами США база ВВС Кадэна. На Окинаве также дислоцируется подразделение морской пехоты, которое принимает активное участие в военных операциях США по всему миру.

Договор о возвращении территорий был подписан в 1996 году, но его реализация была отложена. В мае 2016 года в префектуре Окинава произошли массовые протесты против присутствия американцев после того, как американский морпех изнасиловал и убил 20-летнюю местную жительницу.

Генерал-лейтенант Николсон тогда клялся, что сделает все возможное, "чтобы не допустить повторения" случившегося, а японский премьер Синдзо Абэ передал протест американскому президенту Бараку Обаме в связи с этим убийством.

РОДСТВЕННИКИ ЖЕРТВ ТЕРАКТА В ОРЛАНДО ПОДАЛИ В СУД НА FACEBOOK, TWITTER И GOOGLE

Родственники жертв теракта, совершенного в июне в ночном клубе Florida Pulse в американском городе Орландо (штат Флорида), подали в суд иск против компаний Facebook, Twitter и Google. Как сообщила телекомпания Fox, родные погибших полагают, что принадлежащие указанным корпорациям социальные сети оказывали «материальную поддержку» террористической группировке «Исламское государство» (ИГ), а также способствовали «радикализации» Омара Матина – стрелка, открывшего огонь по посетителям клуба.

Как указали в исковом заявлении родственники трех погибших – Тэвина Кросби, Хавьера Хорхе Рейеса и Хуана Рамона Гуерреро, – социальные сервисы «предоставляли террористической группировке ИГ учетные записи, которые она использовала для распространения экстремистской пропаганды, сбора финансовых средств и привлечения новых рекрутов».

«Если бы не ответчики, Facebook, Twitter и Google, то быстрое превращение ИГ за последние несколько лет в одну из наиболее устрашающих террористических группировок в мире было бы невозможным», – убеждены заявители. Они хотели бы, чтобы социальные сети установили в своей работе дополнительные ограничения, которые поставили бы заслон на пути распространения информации экстремистского содержания.



Телекомпания отмечает, что боевики ИГ активно используют Facebook и Twitter и загружают пропагандистские видеоролики на принадлежащий компании Google сервис YouTube. Комментариев от представителей социальных сетей в связи с поданным иском пока не поступало.

В соответствии с американским законом о соблюдении приличий в СМИ от 1996 года, «ни один провайдер или пользователь интерактивной вычислительной системы не может рассматриваться в качестве издателя или распространителя любой информации, предоставленной другим провайдером информационного ресурса». По мнению ряда экспертов, такая формулировка фактически означает, что подобные веб-сервисы не несут ответственности за то, что публикуют пользователи.

ИТОГИ ГОЛОСОВАНИЯ ВЫБОРЩИКОВ ПОДТВЕРДИЛИ ПОБЕДУ ДОНАЛЬДА ТРАМПА

После подведения во всех штатах итогов собраний выборщиков, уполномоченных отдать голоса за кандидатов в президенты США, республиканец Дональд Трамп получает 304 голоса, его соперница, демократ Хиллари Клинтон, – 227 голосов. Об этом сообщает Associated Press.

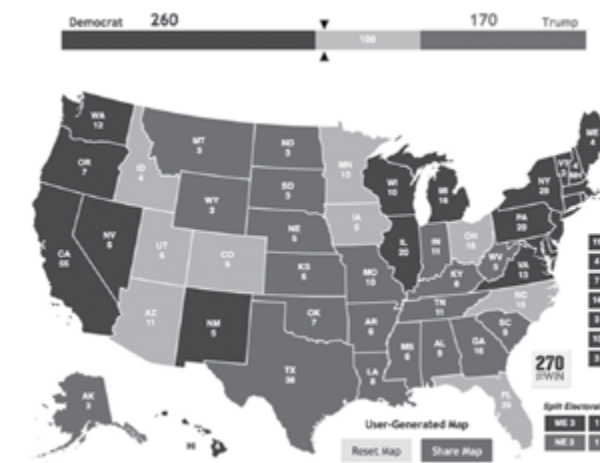
По итогам голосования населения, которое состоялось 8 ноября, Трамп мог рассчитывать на квоту в 306 голосов выборщиков, а Клинтон – на 232 голоса. Это означает, что Трамп недосчитался двух голосов, Клинтон – пяти. Для избрания президентом достаточно было набрать 270 голосов, таким образом, победа Трампа подтверждена выборщиками.

Уточняется, что Трамп недосчитался двух голосов выборщиков в Техасе. Один из них проголосовал за губернатора штата Огайо Джона Кейсика, другой – за бывшего члена Палаты представителей Рона Пола.

«Недобросовестные» выборщики-демократы проявили себя в штате Вашингтон. Трое проголосовали за бывшего госсекретаря США Колина Пауэлла, один – за индейского вождя Верного Орла (Faith Spotted Eagle). На Гавайях один выборщик проголосовал за бывшего соперника Клинтон на праймериз, сенатора от Вермонта Берни Сандерса.

Некоторые демократические выборщики в других штатах попытались проголосовать за других кандидатов, но в итоге либо проголосовали за Клинтон, либо были заменены.

Процедура голосования выборщиков 19 декабря проходила на фоне протестов, которые в ряде штатов провели противники избрания Трампа. В период между общенациональным голосованием и заседанием коллегии противники победившего кандидата-республиканца массово заваливали письмами и досаждали телефонными звонками выборщиков от этой партии, призывая воздержаться от поддержки миллиардера.



Ряд противников Трампа заявляли, что выборщики даже от тех штатов, где победил он, должны отдать свои голоса либо за Клинтон, либо за иного представителя Республиканской партии. Они указывают, в частности, на то, что по числу голосов в общенациональном масштабе Клинтон опередила республиканца более чем на два

миллиона. Также они напоминают об обвинениях в адрес России, которая якобы с помощью хакеров добыла и передала гласности материалы, компрометирующие руководство демократов и штаб Клинтон. Кроме того, Трампу вменяют, что в ходе кампании он продемонстрировал недопустимую риторику.

6 января 2017 года Конгресс США должен на основании протоколов собраний выборщиков утвердить итоги голосования. Инаугурация нового главы государства состоится 20 января.

СНОУДЕН ПРОКОММЕНТИРОВАЛ ДОКЛАД КОНГРЕССА США

Бывший сотрудник спецслужб Эдвард Сноуден назвал «непредумышленно оправдывающим» доклад спецкомитета по разведке палаты представителей американского конгресса, посвященный его деятельности.

Доклад был опубликован в четверг, 22 декабря. Значительная часть опубликованной версии доклада отредактирована и закрашена черным цветом. В документе, в частности, говорится, что Сноуден по приезде в РФ «контактировал и продолжает контактировать» с российскими спецслужбами. При этом ЦРУ и АНБ пришлось выделить дополнительное финансирование на ликвидацию ущерба, связанного с публикацией информации Сноуденом, говорится в докладе.

Они вели расследование три года, потратив миллионы долларов, и не могут предоставить доказательств злого намерения, иностранного влияния или вреда.



Неудивительно, что доклад полон очевидной лжи. Удивляет только то, что он непредумышленно оказался оправдывающим.

Эдвард Сноуден в июне 2013 года передал газетам Washington Post и Guardian ряд секретных материалов о программах слежки спецслужб США и Великобритании в интернете. Он вылетел в Гонконг, а оттуда в Москву, после чего американские власти аннулировали его паспорт. Это юридически не позволяло Сноудену покинуть Россию.

Позже Москва предоставила ему временное убежище на год при условии, что он прекратит свою деятельность против США. 1 августа 2014 года Сноуден получил трехлетний вид на жительство, который позволяет ему путешествовать не только

В СТРАНЕ И В МИРЕ

по России, но и за ее пределами.

Сноуден ранее не раз заявлял о том, что не работает на ФСБ РФ. Президент России Владимир Путин также отмечал, что «наши специальные службы никогда с господином Сноуденом не работали и не работают».

Трамп назвал имя своего будущего пресс-секретаря

Представитель Национального комитета Республиканской партии США Шон Спайсер будет назначен пресс-секретарем президента, когда победивший на выборах Дональд Трамп вступит в должность в следующем месяце.

Также Трамп назвал ряд своих соратников, которые будут работать на ведущих должностях по линии связей с общественностью, — Хоуп Хикс, Джейсон Миллер и Дэн Скавино.

Ранее Трамп определился с кандидатурами на ключевые должности. Администрацию Белого дома возглавит Райнс Прибус, генпрокурором станет сенатор от штата Алабама Джефф Сешнс, пост директора ЦРУ предложен конгрессмену от Канзаса Майку Помпео.

Пентагон возглавит отставной генерал Корпуса морской пехоты Джеймс Маттис, главой МВД станет Райан Зинке, госсекретарем будет глава ExxonMobil Рекс Тиллерсон.

Генерал-лейтенант в отставке Кит Келлог будет назначен на пост руководителя аппарата и исполнительного секретаря Совета национальной безопасности.

ТРАМП ЗАЯВИЛ О НЕОБХОДИМОСТИ РАСШИРИТЬ ВОЗМОЖНОСТИ США В ЯДЕРНОМ ВООРУЖЕНИИ

По словам Трампа, это необходимо до тех пор, пока «мир не начнет трезво оценивать значимость атомным бомб».

Никаких подробностей относительно своего высказывания избранный президент страны не привел.

В сентябре на первых президентских теледебатах с кандидатом от демократов Хиллари Клинтон Трамп не исключил возможность нанесения Соединенными Штатами превентивного ядерного удара.



Говоря о ядерном потенциале других стран, политик тогда отметил, что, по его мнению, арсенал, которым располагает Россия, новее, чем американский. По словам Трампа, «Россия расширяет свои возможности» в том, что касается

ядерного оружия. «Они располагают более новыми средствами, чем мы», — заявил во время теледебатов республиканец. «Мы не успеваем за другими странами», — добавил Трамп.

СПЕЦСЛУЖБЫ США ПРЕДУПРЕДИЛИ О ВОЗМОЖНОЙ УГРОЗЕ ТЕРАКТОВ В НЬЮ-ЙОРКЕ В НОВОГОДНЮЮ НОЧЬ



Спецслужбы США в четверг, 22 декабря выступили с предупреждением о возможной угрозе терактов во время празднования Нового года на площади Таймс-сквер в Нью-Йорке. С совместным обращением к общественности выступили Федеральное бюро расследований, нью-йоркское управление полиции и Министерство национальной безопасности США. Об этом сообщила телекомпания ABC, которая проводит параллель между наличием этой угрозы и недавним терактом на рождественском базаре в Берлине, жертвами которого стали 12 человек. В своем заявлении американские спецслужбы заверяют, что они «не имеют информации, которая свидетельствовала бы о существовании конкретной, достоверной угрозы, направленной против или связанной с празднованием Нового 2017 года на Таймс-сквер в Нью-Йорке». «Однако мы сохраняем обеспокоенность по поводу того, что это событие может стать мишенью для не связанных ни с какой организацией злоумышленников-одиночек и доморожденных воинствующих экстремистов», — предупредили в американских правоохранительных органах.

В качестве примеров терактов, совершенных «одиночками волками» — экстремистами, не связанными с какой-либо группировкой, спецслужбы США называют массовые убийства в американских городах Сан-Бернардино (штат

Калифорния) и Орlando (штат Флорида), а также во французской Ницце. Эти преступления, как установило следствие, были совершены мусульманами, попавшими под влияние радикальной пропаганды.

ABC также сообщает со ссылкой на источники в американских органах безопасности, о том, что Анис Амри, подозреваемый в совершении теракта на рождественской ярмарке в Берлине 19 декабря, был известен спецслужбам США как человек, представляющий потенциальную угрозу.

В 9 ШТАТАХ ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА ПОТЕРЯЮТ СТАТУС УДОСТОВЕРЕНИЯ ЛИЧНОСТИ В АЭРОПОРТАХ

Начиная с 22 января 2018 года, жителям 9 штатов США могут отказать в праве посадки на борт самолета, если они будут использовать в качестве удостоверения личности свои водительские права, сообщает Fogum Daily со ссылкой на Travel+Leisure.

Жители штатов Кентукки, Мэн, Миннесота, Миссури, Монтана, Оклахома, Пенсильвания, Южная Каролина и Вашингтон должны будут использовать альтернативные формы удостоверения личности (паспорт, военный билет или карточку постоянного жителя), чтобы пройти контрольно-пропускные пункты TSA даже для внутреннего туризма.

В четверг TSA начала размещать информационные листы у контрольно-пропускных пунктов в аэропортах, чтобы предупредить путешественников о новых правилах, которые вступят в силу в 2018 году.



Дело в том, что водительские права в этих 9 штатах не соответствуют минимальным стандартам безопасности. И, в соответствии с REAL ID Act of 2005, федеральным ведомствам (таким как TSA) запрещается «принимать для определенных целей водительские удостоверения и удостоверения личности тех штатов, которые не отвечают минимальным требованиям безопасности».

Среди новых требований, с которыми не справилось большинство штатов, значатся следующие нормы: при выдаче водительского удостоверения штат должен задокументировать

В СТРАНЕ И В МИРЕ

номер социальной страховки, сохранить цифровую копию заявки на права; кроме того, водительское удостоверение должно быть защищено новыми знаками безопасности.

Путешественников, которые проживают в других штатах, данные изменения не затронут. Но к 2020 году все путешественники должны иметь при себе ID, отвечающий правительственным стандартам безопасности, чтобы пройти через контрольно-пропускные пункты TSA.

В настоящее время лишь 24 штата, включая Вашингтон, округ Колумбия, имеют соответствующий ID. Остальные либо находятся под проверкой, либо получили небольшую отсрочку для внедрения новых требований.

REAL ID Act of 2005 был принят в 2005 году в качестве одного из шагов по ужесточению требований идентификации лиц после терактов 11 сентября 2001 года. Он выставляет более жесткие требования относительно информации, предоставляемой для получения водительских удостоверений, если они будут использоваться как ID на государственном уровне.

Исполнители терактов 11 сентября имели паспортные карты или водительские удостоверения, выданные в разных штатах, поэтому ФБР рекомендовало правительству США унифицировать требования по получению этих документов во всех штатах, чтобы повысить уровень контроля за их выдачей.

Начиная с 30 января 2017 года федеральные агентства и атомные электростанции могут не принимать в служебных целях водительских удостоверений и других региональных удостоверений, выданных штатами, которые не получили отсрочку по внедрению новых требований.

А с января 2018 года водительские права, выданные штатами, которые не адаптировали свои нормы к федеральным требованиям, не будут давать права на посадку в самолеты.

РУССКО-АМЕРИКАНСКУЮ ЖУРНАЛИСТКУ УВОЛИЛИ ЗА ОСКОРБИТЕЛЬНЫЙ ТВИТ О ТРАМПЕ И ЕГО ДОЧЕРИ

Руководство американского издания Politico расторгло контракт с журналисткой Юлией Иоффе (Julia Ioffe) после оскорбительного твита об избранном президенте США Дональде Трампе и его дочери Иванке. Об этом сообщает The Forward.



В Twitter Иоффе грубо высказалась о том, что у дочери президента будет собственный кабинет в Белом доме (обычно рабочее место в Белом доме отводится только для первой леди, но не другим членам семьи главы государства). «Либо Трамп занимается сексом со своей дочерью, либо уклоняется от законов, запрещающих кумовство. Что из этого хуже?» — поинтересовалась она, судя по всему, намекая на то, что жена Трампа Мелания переедет в Белый дом только к середине 2017 года.

В итоге журналистка, собиравшаяся, по ее

словам, «вскоре покинуть Politico и перейти в The Atlantic», была оперативно уволена из издания. «Подобные инциденты очерняют нашу работу», — прокомментировали ее действия в редакции Politico. Вскоре после этого Иоффе удалила твит, извинилась и назвала свой пост грубым и безвкусным. «Я действительно очень сожалею, этого больше не повторится» — заявила она в Twitter.

В аппарате Трампа опровергли информацию о получении Иванкой личного рабочего кабинета в Белом доме.



RELIABILITY.

IT'S NOT JUST GETTING THE JOB DONE.

IT'S GETTING THE JOB DONE RIGHT.

For the dependable service and solutions you need — call **MS Universal Services.**



MS Universal Services
763.228.3110
msherus@hotmail.com
 4785 Underwood Ln. N.
 Plymouth, MN 55442

#1963 City of St. Louis Park, MN
 © 2014 Lennox Industries Inc. Lennox dealers include independently owned and operated businesses.
 One offer available per qualifying purchase.



Кошмар перед Рождеством. Терракт в Берлине



В Берлине на рождественской ярмарке грузовик въехал в толпу, унеся жизни 11 человек. Канцлер Германии Ангела Меркель назвала происшествие террактom, который, вероятно, совершил человек, просивший убежище в ФРГ.

О личности убийцы официальных данных пока нет. Полиция задержала подозреваемого, но он оказался непричастен к трагедии.

События в Берлине напоминают терракт в Ницце, но немецкие правоохранители, судя по всему, не сделали должных выводов. При этом Меркель неоднократно говорила, что теракты не могут вывести немцев из равновесия и заставить жить в страхе.

Корреспондент.net разбирался в кошмаре перед Рождеством, достигшем Берлин.

сачи посетителей. Смертельный путь грузовика составил около 80 метров. В кабине находилось два человека - на пассажирском сидении полиция обнаружила труп - 12 жертва. Тот, кто находился за рулем, выскочил из машины и скрылся.

Известно, что владельцем грузовика является гражданин Польши Ариэль Зуравски. Он сообщил, что в фуре находились стальные детали, которые ехали из Италии в Берлин. За рулем машины должен был находиться двоюродный брат Зуравски, однако с 16 часов связь с ним была потеряна.



По всей видимости грузовик угнали, а водителя застрелили.

Были ли у преступника сообщники или он действовал один - предположений нет.

РЕАКЦИЯ МЕРКЕЛЬ

"Я знаю: если подтвердится, что человек, совершивший это преступление, просил Германию о защите и убежище, то нам всем будет особенно тяжело это осознать", - сказала канцлер. Она подчеркнула, что если эта информация подтвердится, то это будет "особенно мерзко по отношению к тем



многим немцам", которые помогают беженцам, и к тем людям, которые хотят интегрироваться в немецкое общество.

ПОСЛЕДСТВИЯ БУДУТ

Обществу Германии уже нанесен урон, и хуже всего - социальная поляризация, приводит мнение исследователя терроризма Магнуса Ранстропа издание Svenska Dagbladet.

По его словам, главной задачей Ангелы Меркель сейчас будет успокоить население. "Убедить общество объединиться как нацию, не разбиваться на фрагменты. Когда происходят подобные вещи, легко возникают настроения в духе суда Линча", - сказал эксперт.

При этом он отмечает, что именно Германия давно была в опасности, и рождественские ярмарки упоминались как вероятная цель террористических атак.

"Опасность атак особенно велика в пяти странах: прежде всего во Франции, затем в Британии, хотя туда и сложно попасть, ведь она не входит в Шенген. Также в Бельгии, Германии и Голландии", - рассказывает Ранстроп. Он считает, что ответственность лежит на "Исламском государстве", поскольку "это их подход".

"ИГИЛ приветствовало его в журнале Rushiyah и призывало всех к автомобильным атакам, а также к атакам с ножом, то есть терроризму в стиле "сделай сам" с использованием тех средств, которые есть под рукой", - рассказывает аналитик.

Но главные вызовы - это поляризация, которую надо подавить, а также правый популизм

Немецкое авторитетное издание Frankfurter Allgemeine Zeitung пишет, что во Франции страх уже укоренился

и в Германии будет так же.

"Можно ли просто так сказать кому-нибудь: доброго Рождества? После теракта в Берлине это трудно, а для многих просто невозможно. Утешение дает в



такие времена, возможно, уже не рождественская ярмарка, но, пожалуй, рождественское послание", - пишет издание.

Можно ли просто так сказать кому-нибудь: доброго Рождества?

Издание Slate.fr продолжает мысль Ранстропа, что терракт в Берлине осложнит дилемму для ответственных немецких политиков: как считаться с негодованием своих сограждан и при этом не играть на руку популистским правым силам.

"Терракт в Берлине является последним по дате в целой серии происшествий, затронувших Германию в ходе последних месяцев. Но тогда речь шла о действиях безумцев-одиночек, а не о теракте", - пишет издание.

"Атака на рождественский рынок в Берлине - самая убийственная из тех, что знала Германия. Дополнительное доказательство того, что даже если европейская страна не принимает активного участия в международной коалиции против ИГИЛ, это отнюдь не означает, что она защищена от терроризма".

Если европейская страна не бомбит ИГИЛ, то это не означает, что она защищена от терроризма

Портал отмечает, что терракт в Берлине может вызвать политические последствия, несмотря на то, что правая популистская партия Альтернатива для Германии ведет кампанию против ислама, а собственная правая партия Меркель критикует политику снятия ограничений в отношении беженцев.

"В 2015 году Германия приняла более 800 тысяч беженцев. Канцлер стояла у истоков договора с Турцией по уменьшению потока мигрантов из военных зон Ближнего Востока. Но она постоянно отказывалась устанавливать "потолок" количества беженцев, как этого от нее требовали правое крыло ее партии и братская баварская партия", - отмечает издание.

"Этот отказ был поставлен ей в вину. Ее популярности был нанесен ущерб в начале 2016 года, после того, как сотни женщин стали жертвой сексуальной агрессии в Кельне в ночь Святого Сильвестра".

Яд миграции. Вопиющие преступления беженцев в ЕС



ПРЕМЬЕР ВЕНГРИИ СЧИТАЕТ МИГРАНТОВ ЯДОМ ДЛЯ ЕВРОПЕЙСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Нападения мигрантов в европейских странах не утихают, несмотря на все старания чиновников ЕС и волонтеров после трагических событий в Кельне, когда многие женщины подверглись сексуальному насилию со стороны беженцев под Новый год.

Германия, в силу своей истории, демонстрирует самый высокий уровень толерантности и таким образом, распространенность развального поведения нелегалов. Судя по комментариям в соцсетях, обсуждая наглость мигрантов, немецкая молодежь часто подчеркивает, что осуждает их поведение не из-за расизма или нацизма.

Зимой прошлого года в немецких массмедиа обсуждался пост в Facebook 27-летней девушки, в котором она извинялась перед беженцами, изнасиловавшими ее. Феминистка и ультралева активистка Селлин подверглась сексуальному насилию со стороны трех мигрантов, но это не изменило ее отношения к ним, напротив, она написала, что очень рада их приезду в Германию, но опасается за их жизнь, поскольку немецкое общество - "сексистское".

Часто женщины и девушки не заявляют в полицию, опасаясь, что их обвинят в расизме или фашизме. Беженцы, понимая свою безнаказанность, доходят даже до убийств.

Работы с мигрантами, чтобы их немного интегрировать, проходят, как, например, курсы для беженцев в Дортмунде под названием "Как влюбиться в Германию". На них нелегалов с Ближнего Востока учат, как ухаживать за женщинами и флиртовать.

Не все страны ЕС так открыты для беженцев. Самым первым и самым ярким противником мигрантов стал премьер-министр Венгрии Виктор Орбан.

После решения Брюсселя о принудительных квотах на расселение в странах Евросоюза беженцев Орбан провел референдум по этому поводу.

Миграцию он называет "ядом", представляющим опасность для европейской культуры, источником терроризма и всех других форм преступности.

Но, по всей видимости, таких курсов недостаточно, и европейская толерантность после Второй мировой позволяет мигрантам творить бесчинства.

Корреспондент.net вспоминает самые вопиющие и обсуждаемые преступления беженцев в ЕС.



УБИЙСТВО РАДИ СЕКСА

Недавно немецкое общество всколыхнуло известие о смерти 19-летней дочери высокопоставленного чиновника ЕС в ФРГ.

Ее изнасиловал и убил 17-летний беженец из Афганистан. Тело девушки, которая подрабатывала волонтером в общежитии для беженцев, нашли в реке. Афганец также проходит по еще одному делу об изнасиловании и убийству.

НАСИЛИЕ НАД ДЕТЬМИ



затащил десятилетнего мальчика в раздевалку городского бассейна и изнасиловал. После преступления он вернулся в бассейн, где продолжил плавать и прыгать с вышки. Мальчик обратился к спасателям за помощью. Они вызвали полицию, которая задержала насильника, а мальчика госпитализировали с травмами.

Преступник рассказал полицейским, что поддался импульсу, так как в течение нескольких месяцев был лишен секса, отметив, что на родине у него остались жена и дети.

На вопрос, считается ли преступлением секс с маленькими мальчиками в Ираке, мигрант ответил, что подобные вещи запрещены во всем мире, подчеркнув, что "сделал большую ошибку".

Отметим, что полиция не сразу сообщила подробности произошедшего, чтобы защитить жертву. Когда слухи об изнасиловании появились в соцсетях, австрийские полицейские заявили, что они должны быть аккуратнее, когда речь идет о мигрантах, потому что "они многое пережили", но пообещали, что никаких поблажек преступникам не будет.

Суд отменил приговор в части об изнасиловании и направил дел на новое рассмотрение. До этого мигрант будет оставаться в СИЗО.

ОГРАБЛЕНИЕ И ИЗНАСИЛОВАНИЕ

В октябре мигранты изнасиловали переводчицу французского журналиста в лагере в городе Кале на севере Франции. Репортер снимал материал о несовершеннолетних нелегалах в лагере. Вместе с ним была 38-летняя женщина, афганка по происхождению, которая переводила ему с пушту.

В районе трех часов ночи поблизости от лагеря на них напали трое афганцев и попытались отнять у группы съемочное оборудование. Затем один из них изнасиловал переводчицу, угрожая ей ножом. Двое других, также вооруженных ножами,

в это время держали журналиста на удалении. После инцидента журналист доставил переводчицу в ближайшее отделение полиции, где ей вызвали врача.

Отметим, что лагерь в Кале неоднократно



становился местом преступлений мигрантов. Там неоднократно погибли как беженцы, так и работники-французы по разным обстоятельствам. В итоге его закрыли.

НАСИЛИЕ РАДИ НАСИЛИЯ

На днях в Германии произошел вопиющий инцидент в метро Берлина, когда мигрант пнул ногой в спину девушку, из-за чего она покатилась по лестнице вниз.

По материалам Korrespondent.net, мужчина арабской наружности с бутылкой и

сигаретой в компании таких же молодых людей просто спустил девушку по лестнице и спокойно пошел дальше. Его спутники наблюдали за происходящим.

По данным журнала *Гардиан*, арестованный в связи с нападением оказался гражданином Болгарии с судимостью в кражах, ограблениях и хулиганстве.

В Париже группа из нескольких человек мусорными баками перегородила дорогу автобусу, а после того, как он остановился, закидала его камнями и бутылками с зажигательной смесью.

Перед поджогом они заставили водителя и пассажиров выйти из автобуса. Через некоторое время транспорт взорвался.

Отмечается, что нападавшие, предположительно, выкрикивали "Аллах акбар". Атака произошла в районе Сен-Дени, где проживает большое количество мигрантов.

В YouTube опубликовано множество видео, на которых мигранты издеваются над европейскими девушками - домогаются их или просто бьют.

ТРАВМИРОВАНЫ?

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА

GRIFFEL DORSHOW JOHNSON

Предлагаем свои услуги по защите ваших интересов при:

- автомобильных аварий
- производственных травм
- любых видах серьезных телесных повреждений
- дискриминации на службе

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО

- медицинских ошибок
- несчастных случаев
- со смертельным исходом
- травмах, полученных из-за дефекта изделий

МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

(Обращайтесь к адвокату Брайсу Джонсону)

612 529-3333

никакой оплаты

до успешного окончания дела

2000 Plymouth Rd. Suite 222
Minnetonka, MN 55305



Роза Харт

EVALUATION SERVICE

**ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ
ЛЕГАЛИЗУЙТЕ СВОЙ ДИПЛОМ**

МЫ ПЕРЕВЕДЕМ ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

**В АМЕРИКАНСКОЕ:
ПОДТВЕРДИТЕ СВОЮ СТЕПЕНЬ
БАКАЛАВРА, МАГИСТРА, ДОКТОРА НАУК
ДЛЯ УСТРОЙСТВА
НА РАБОТУ, ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕЙ УЧЕБЫ,
В ИММИГРАЦИОННЫХ ЦЕЛЯХ.**

БЫСТРО, ПРОФЕССИОНАЛЬНО, НАДЕЖНО
UNIVERSAL TRANSLATION & EVALUATION SERVICES

14520 Dickens Street, Suite 111, Sherman Oaks, CA 91403

Tel.: (818) 522-5800 • Fax: (818) 990-5776

www.universalevaluation.com • rosehart@hotmail.com

10 ПРИЯТНЫХ СЮРПРИЗОВ ЮЖНОЙ ЭСТОНИИ

Ресторан — в усадьбе, отель — в замке, еда для космонавтов — в винном погребе... Если вы знаете Эстонию только по Таллину, ей точно еще есть чем вас удивить.

1. «ДАЛЕКО» — ЭТО НЕ ПРО ЭСТОНИЮ

Прямой перелет «Аэрофлота» из Москвы до Таллина займет всего 105 минут. Что же касается самой Эстонии — ее площадь примерно равна площади Московской области. Арендуйте автомобиль — и даже самые отдаленные уголки южной части страны окажутся не такими уж недоступными. От края до края, из Таллина до Тарту доедете за пару часов.

2. ИНТЕРНЕТ-СВОБОДА

Оказавшись в каком-нибудь кафе, путешественники из России по привычке спрашивают пароль к wi-fi — и ловят недоуменный взгляд. Доступ к беспроводной сети здесь почти везде бесплатный и без паролей — хоть в кафе, хоть в автобусе.

3. ВИД С КРЫШИ ЗАМКА-МУЗЕЯ-ОТЕЛЯ САНГАСТЕ

В замке Сангасте (Sangaste) много интересного, так что не ограничивайтесь часовой экскурсией (3 евро), а запланируйте ночевку (от 89 евро за двухместный номер). Тогда точно успеете и в оранжерею с попугаем пообщаться, и измерить толщину трехсотлетнего дуба (чтобы его обнять, нужно восемьдесят человек), и поиграть с акустичной здания у входа, и по окрестным лесам прогуляться, и в лабиринтах замка заблудиться... Что же касается крыши, попробуйте договориться с администрацией, чтобы вам устроили визит на смотровую башню ночью — не ради осмотра окрестностей, а ради звездного неба!

4. ОБЕД В УСАДЬБЕ XIX ВЕКА

Мыза (эстонская усадьба) Пыхьяка (Pohjaka) каких-то десять лет назад была никому не интересна. Пока трое молодых поваров не решили открыть здесь ресторан с едой из свежайших местных продуктов. Об успешности идеи судите по количеству свободных столов — их нет, обед или ужин здесь обязательно нужно планировать заранее. Меню обновляется почти каждый день, за исключением нескольких «святых» позиций (о наполеоне ходят легенды!). Кормят вроде просто, но совсем не скучно: щи варят на мясе дикого кабана, а в десерте павлова главную роль играет облепиха.

5. ЯБЛОЧНЫЙ СИДР И ЕДА ДЛЯ КОСМОНАВТОВ В ПЫЛЬСАМААСКОМ ВИННОМ ПОГРЕБЕ

Банальным сувенирам предпочтите пару бутылок отличного местного сидра: получится не дороже, чем горсть магнитов на холодильник, а бокалу игристого яблочного вина друзья наверняка будут рады больше.



Самый уважаемый (с почти столетней репутацией) производитель плодово-ягодных вин — Poltsamaa. Самые низкие цены — в их винном погребе, который служит и музеем, и залом для дегустаций. Здесь вы с удивлением обнаружите космическую еду в тубиках — еще одна специализация P Itsamaa.

6. ПИКНИК НА ЧУДСКОМ ОЗЕРЕ



Чудское озеро (Peipus Lake) — то самое, где Александр Невский устроил Ледовое побоище. Но думать о войне в Причудье совсем не хочется, местная природа, напротив, удивляет и располагает к экотуризму. Если мысль о пешем походе даже в этих живописных краях вызывает усталость, задержитесь хотя бы на пикник с видом на водную гладь. Если собирается большая компания (от 10 человек), причем все хотят вкусной еды и ярких впечатлений, можно привлечь местных профессионалов из «Мастерской вкуса»: меню из свежайших продуктов (как насчет рыбы из того же озера?) — подберут, готовить — научат и помогут, инвентарем — обеспечат.

7. СКРОМНОСТЬ И БОГАТСТВО СТАРОБРЯДЧЕСКОЙ ЦЕРКВИ В ВАРЬНЕ

Заходя в церковь в небольшом поселке (Varnja), никак не ожидаешь богатого убранства — тем сильнее впечатление от обильного золота образов. Впрочем, еще больше увлекает рассказанная местным экскурсоводом история русских старообрядцев, которые начали селиться в Причудье еще в XVII веке.

8. ДОМАШНИЙ УЮТ ЗАМКА АЛАТСКИВИ (ALATSKIVI)

Согласитесь, замков много не бывает! К тому же замок Алатскиви (Alatskivi) совсем не похож на замок Сангасте. Снаружи он выглядит более «сказочным», а вот внутри с удивительной достоверностью воссозданы интерьеры, в которых жили помещики и их



прислуга в XIX веке. В некоторых комнатах даже появляется ощущение, что хозяйка только что вышла и вот-вот вернется. Кстати, несколько комнат здесь тоже обустроены под номера (для двоих — от 90 евро).

9. УЖИН В ПОРОХОВОМ ПОГРЕБЕ

Пороховой погреб по-эстонски — Pssirohukelder. Именно так называется ресторан, где до 1809 года был настоящий пороховой погреб. Пока несут пиво или знаменитый суп в хлебе, обратите внимание на своды — благодаря им заведение знает как паб с самым высоким потолком, больше 10 м!

10. «МОЛОДЫЕ» ПАМЯТНИКИ ТАРТУ

В Тарту очень жизнерадостная центральная площадь — Ратушная. Тон задают фонтан, изображающий пару целующихся студентов под зонтиком. Надо ли говорить, что каждая пара, попавшая на площадь, пытается скопировать композицию? Во всяком случае, такой туристический кадр будет точно интереснее и смешнее, чем «башня на ладошке». Завалившись на холм Тоомемяэ в центре Тарту, обязательно отыщите в парке еще одного увековеченного на века студента — высокого элегантного юношу с длинными волосами и решительным взглядом. Это поэт Кристьян Яак Петерсон, который в XIX веке прожил очень короткую жизнь (21 год), но в наши дни он национальный герой. Зная несколько языков, Петерсон пылко верил в самобытность эстонского языка и стал основоположником эстонской романтической поэзии. «Студенческое» впечатление от центра города лучше оттеняют руины Домского собора Петра и Павла (рядом, на Тоомемяэ). Заложенное еще в XIII веке, строение закончило свое существование как церковь почти 500 лет назад. Как только не использовали собор — целиком или по частям: в качестве овина, обсерватории, водонапорной башни, университетской библиотеки и, наконец, в качестве музея. Но даже развалины собора выглядят величественно и грандиозно, напоминая о насыщенной истории города и всей страны.

ЙОГА УЛУЧШАЕТ ИНТЕЛЛЕКТ У ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Новое исследование, проведенное учеными из Иллинойского университета, выявило, что занятия хатха-йогой три раза в неделю на протяжении 8 недель подряд улучшают когнитивные способности у пожилых людей, ведущих сидячий образ жизни. Хатха-йога — это комплекс физических упражнений, который разработан для поддержания здоровья кожи, мышц и костей. Сторонники этой техники говорят, что



позы хатха-йоги «открывают» энергетические каналы тела, чтобы энергия могла циркулировать беспрепятственно». Название «хатха» происходит от двух слов - «солнце» и «луна». В журнале Yoga Journal говорится, что это название отражает баланс мужского начала (активное, горячее, солнечное) и женского (чувствительное, прохладное, лунное).

Эксперты журнала пишут: «Хатха-йога — это путь к достижению равновесия и единству противоположностей. В нашем физическом теле достигается баланс силы и гибкости. Мы также учимся пытаться и сдаваться, пробуя каждую из поз». Предыдущие научные исследования показали, что йога может быть весьма полезной техникой при повышенной тревожности, депрессии и стрессе. В 2013 году медицинское издание Medical News Today сообщило, что ученые из Иллинойского университета доказали: 20-минутные сеансы хатха-йоги для функционирования мозга более полезны, чем аналогичные занятия аэробикой.

Неха Готе (Neha Gothe), студентка Иллинойского университета и ведущий автор прошлогоднего исследования, говорит, что «хатха-йога требует от вас сфокусироваться на изменении поз, контроле тела и дыхания». Готе также возглавила новое исследование, в ходе которого изучалась польза хатха-йоги для пожилых людей.

Она говорит, что «вполне возможно, что эта концентрация на собственном теле, разуме и дыхании во время занятий йогой может помочь людям после занятий решать другие задачи, пользуясь развитой способностью концентрировать внимание». Для своей последней работы Готе зачислила в исследование 108 добровольцев в возрасте 55-79 лет. Группа из 61 участника посещала занятия по хатха-йоге, а остальные занимались обычными упражнениями на растяжение и дыхание.

Ученые обнаружили, что в конце 8-недельного периода участники, которые занима-

лись хатха-йогой, набрали больше баллов в тестах на память, гибкость ума и способность переключения между разными задачами. Участники, которые занимались традиционными физическими упражнениями, не продемонстрировали таких улучшений. Исследователи говорят, что разница между двумя группами не была результатом какого-либо несоответствия по возрасту, полу, социальному статусу или демографическим факторам. Все это было учтено при анализе. «Участники, которые занимались йогой, продемонстрировали существенное улуч-

шение в плане работы памяти, в том числе в обновлении и управлении информацией. Они лучше справились с заданиями, которые требуют скорости и аккуратности, меньше отвлекались. Эти функции интеллекта очень важны для нашей повседневной жизни, планирования активности», — прокомментировал результаты соавтор работы, профессор кинезиологии и общественного здоровья Эдвард Макоули (Edward McAuley). Готе добавляет: «Эти исследования предполагают, что йога оказывает немедленный эффект на симпатическую нервную систему человека и изменяет ответ организма на стресс. Теперь мы знаем, что 8-недельный курс йоги может нивелировать эффекты стресса и тревожности на когнитивную производительность людей. Йога особенно полезна для пожилых».

Как бы то ни было, ученые признают, что их результаты, которые были изложены в The Journals of Gerontology Series A Biological Sciences and Medical Sciences, являются предварительными и основаны на анализе небольшой группы участников. Они говорят, что необходимо провести более масштабные работы в этом направлении.

ФТАЛАТЫ СНИЖАЮТ УРОВЕНЬ ТЕСТОСТЕРОНА

Воздействие фталатов, которые обычно содержатся в пластиковых изделиях и других химических продуктах, ассоциируется с пониженным уровнем гормона тестостерона у мужчин, женщин и детей. Тестостерон — это основной половой гормон у мужчин, который также участвует во многих других функциях, как в женском, так и в мужском организме. Тестостерон необходим для физического роста, поддержания силы мышц и прочности костей, а также для функционирования

мозга и сердца. Исследователи из Мичиганского университета изучали влияние фталатов на уровень тестостерона у 2200 людей разных возрастов, которые в 2011-2012 годах принимали участие в национальном исследовании здоровья и питания US National Health and Nutrition Examination Survey.

Фталаты можно обнаружить в гибком ПВХ-пластике и многих изделиях для личной гигиены, поэтому полностью оградить себя от воздействия этих веществ современному человеку практически невозможно. Об этом исследователи пишут на страницах издания Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism.

«Мы нашли свидетельства того, что пониженный уровень тестостерона в крови ассоциируется с воздействием фталата в некоторых ключевых популяциях, включая мальчиков в возрасте 6-12 лет, а также женщин и мужчин от 40 до 60», — утверждает автор исследования Джон Микер (John Meeker), научный сотрудник Школы общественного здоровья Мичиганского университета в Энн-Арбор.

Высокий уровень фталатов связан с уменьшением концентрации тестостерона на 11-24% среди женщин 40-60 лет, а у мальчиков 6-12 лет под их воздействием тестостерон может снижаться на 24-34%. Хотя исследователи и не могут с помощью такой работы доказать причинно-следственную связь между фталатами и тестостероном, эти цифры заслуживают внимания.

Результаты данной работы «могут иметь большое значение для общественного здоровья, поскольку низкий уровень тестостерона у мальчиков отрицательно сказывается на развитии репродуктивных органов, а в среднем возрасте дефицит этого гормона может нарушить сексуальную функцию, либидо, работоспособность, когнитивные способности, а также отразиться на здоровье костной ткани у женщин и мужчин».

За последние 50 лет отмечается постепенное снижение уровня тестостерона у мужчин и рост проблем, которые ассоциируются с дефицитом тестостерона. Сюда относят низкое качество спермы, эректильную дисфункцию, нарушение строения генталий и др.

Последнее исследование «поддерживает гипотезу о том, что внешнее воздействие эндокринных ядов, к которым относятся и фталаты, может быть причиной наблюдаемого в современной популяции снижения тестостерона и распространения связанных с этим патологий».

Ученые считают, что это еще один сигнал для законодателей и самих потребителей, который должен заставить их пересмотреть свое отношение к данной продукции.

ЗАПАХ НЕ ВРЕДЕН, ЕСЛИ ВЫ В ЭТО НЕ ВЕРИТЕ

У многих людей с бронхиальной астмой некоторые запахи, такие как запах духов, могут вызвать воспаление в дыхательных путях.

Но согласно данным ученых из Центра химических ощущений Монелла (Филадельфия, США), одна только вера в то, что запах вреден, может вызывать подобный эффект. Исследовательская команда, возглавляемая доктором Кристиной Джаен (Cristina

Ja n), физиологом из Monell, недавно опубликовала эти невероятные результаты в журнале Journal of Psychosomatic Research. Астма — это хроническое заболевание легких, которое характеризуется воспалением и сужением дыхательных путей. Этой болезнью в одних только США страдают свыше 25 миллионов человек. Симптомы астмы включают кашель, свист при дыхании, одышку, тяжесть в груди.

Поскольку дыхательные пути у астматиков очень чувствительны, симптомы могут обостряться при воздействии определенных триггеров, таких как частицы пыли, шерсть, пыльца или химические агенты.

Согласно данным научной команды, многие организации относят вещества с сильным запахом (духи, спреи для укладки волос) к триггерам астмы. Ученые отмечают, что одно это может вызывать беспокойство пациентов при возможном контакте с такими веществами.

Поэтому команда решила проверить, может ли этот страх перед опасными веществами сам по себе повлиять на ухудшение симптомов астмы. Для этого ученые набрали небольшую группу из 17 добровольцев с астмой средней тяжести, и в ходе эксперимента подвергали их воздействию фенилэтилового спирта на протяжении 15 минут. Фенилэтиловый спирт (РЕА) имеет аромат розы и считается «чистым» ароматизатором, который не оказывает раздражающего действия на дыхательные пути.

Перед воздействием фенилэтилового спирта восьми участникам рассказали, что этот аромат может обладать терапевтическими свойствами. Остальным участникам сообщили, что этот запах способен вызвать респираторные проблемы.

Команда обнаружила, что вторая группа участников оценила запах фенилэтилового спирта как более «раздражающий» по сравнению с теми, кто думал, что этот запах лечебный.

У тех участников, которые были настроены на вред от запаха РЕА, развилось немедленное воспаление дыхательных путей. К удивлению исследователей, это воспаление сохранялось даже через 24 часа после эксперимента. Ничего подобного не наблюдалось у астматиков из первой группы!

Ученые сделали вывод, что эффекты ароматических веществ зависят от субъективного мнения больных, а не только от реальной их способности раздражать дыхательные пути.

Доктор Джаен говорит: «Имеет значение не только то, что вы вдыхаете, но и то, что вы об этом думаете. Астматики часто тревожатся по поводу различных ароматизаторов. Когда мы ожидаем, что запах нам навредит, наш организм реагирует так, как будто запах на самом деле вреден. И пациенты, и профессионалы здравоохранения должны понимать, как наши ожидания влияют на симптомы болезни».

Команда говорит, что они хотят изучить биологические механизмы, лежащие в основе связи между ожиданием вреда и воспалением дыхательных путей. Кроме того, интересно узнать, можно ли уменьшить симптомы астмы, если снизить тревожность у астматиков.

Dentist

Dr. Рита Лянская D.D.S

25 лет работы в России, Белоруссии и Нью-Йорке

Эстетика:

- Отбеливание зубов
- Косметические пломбы
- Исправление формы и цвета зубов с помощью фарфоровых накладок
- Восстановление сломанных зубов

Протезирование

Изготовление:

- Съёмных протезов на мягкой основе
- Гибких протезов с косметическими кламерами
- Временных протезов после удаления зубов

Лечение:

- Корневых каналов
- Воспаления Десен
- Выявление и предотвращение пародонтоза на ранних стадиях

СКОРАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

5020 MINNETONKA BLVD. (952) 285-1677
ST. LOUIS PARK, MN 55416 (763) 797-9569

КУПОН

FREE

ОСМОТР

КОНСУЛЬТАЦИЯ

КАНЦЕР

СКРИН

КУПОН

Впервые в Миннеаполисе!

Emporio Italiano

Приглашает вас!

БОЛЬШАЯ РАСПРОДАЖА!

**ДЛЯ МУЖЧИН И
ЖЕНЩИН! РАЗЛИЧНЫЕ
ЦВЕТА И РАЗМЕРЫ**

28

СУББОТА
с 10-7

29

ВОСКРЕСЕНЬЕ
с 10-4

ЯНВАРЯ

НОРКОВЫЕ ШУБЫ ОТ ----- \$895

МЕХОВЫЕ ЖИЛЕТКИ И ДУБЛЕНКИ ОТ-----\$595

КОЖАНЫЕ КУРТКИ ОТ ----- \$145

ИЗДЕЛИЯ НА ПУХУ С ОТДЕЛКОЙ

ИЗ НАТУРАЛЬНОГО МЕХА ОТ----- \$325

МУЖСКИЕ И ЖЕНСКИЕ КАШЕМИРОВЫЕ СВИТЕРА -----\$80

ШЕРСТЯНЫЕ СВИТЕРА ----- \$40

КАШЕМИРОВЫЕ МУЖСКИЕ ПИДЖАКИ ----- \$145

МУЖСКИЕ БРЮКИ ШЕРСТЯНЫЕ И ЛЬНЯНЫЕ-- \$25

ВСЕ СДЕЛАНО В ИТАЛИИ!



COMFORT INN (первый этаж)

3000 Harbor Ln N * Plymouth, MN 55447

Информация по тел. 917-299-9434 * 763-545-1600

Millennium Adult Day Care

Центр Общения, Отдыха и Здоровья
для русскоязычного населения от 60 и старше

С новым энтузиазмом и огромным опытом
с новыми идеями и оптимизмом
мы начинаем Новый 2017 Год.
Приглашаем Вас в пятницу 27 января на наш

Open House

Звоните прямо сейчас по телефону 952-930-2168
и мы договоримся о транспорте для Вас.
Вы можете приехать на целый день, позавтракать и пообедать у нас,
поучаствовать в наших мероприятиях.
Если вы хотите приехать самостоятельно, можете сделать это в любое время дня

27 января с 10 am до 4 pm.
Приходите, смотрите! Наша радость может стать Вашей!
Не упустите свой шанс!
Наше сердце открыто для всех!

10937 Bren Rd E. Minnetonka MN, 55343

ЗДОРОВЬЕ

ТРЕНИРУЯ СЕРДЦЕ - ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Общезвестно, что заболевания сердечно-сосудистой системы (ССС) занимают первое место среди причин смертности, намного опережая другие заболевания.

Из-за неполноценного кровоснабжения могут возникать инфаркты, инсульты, заболевания внутренних органов, головные боли, головокружения, ухудшение зрения, слуха, снижение памяти, работоспособности и т.д. Поэтому состояние ССС так важно для здоровья позвоночника.

Ухудшение ее деятельности может привести к тому, что позвоночник, хронически недополучая полезные вещества и не освобождаясь от шлаков, не в силах будет противостоять вертикальным нагрузкам и остеохондрозу.

Исследования в области спортивной медицины убедительно доказали, что наши двигательные возможности ограничены возможностями сердечно-сосудистой системы, которая осуществляет транспорт всех веществ, необходимых для жизнедеятельности органов и тканей.

Кроме того, кровеносная система, являясь транспортом гормонов и других биологически активных веществ, как почтальон, связывает все органы и системы, отсылая «послания-распоряжения» каждому органу, регулируя функции организма нервной системой.

Вот почему хорошее функциональное состояние сердечно-сосудистой системы создает благоприятнейшие условия для адаптации к нагрузкам и для восстановления больного позвоночника. По-другому можно сказать, что, тренируя сердце, вы лечите позвоночник, так как усвоение полезных веществ, необходимых для восстановления больного позвоночника, зависит не от их количества, а от их своевременной доставки. Поэтому составной частью физкультуры для больных остеохондрозом является тренировка сердечно-сосудистой системы. Кроме того, умеренные занятия физкультурой не только тренируют сердечно-сосудистую систему, но и предотвращают ее заболевания, существенно снижая в крови уровень холестерина, триглицеридов и других веществ, способствующих развитию атеросклероза. Например, коронарный атеросклероз встречается гораздо чаще (примерно в 1,5–2 раза) у людей с низкой физической активностью.

Наиболее подходящие виды спорта для тренировки ССС — ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.

Перед тем как приступать к занятиям, следует посоветоваться с лечащим врачом или специалистом ЛФК, которые смогут индивидуализировать нагрузку, так как комплекс утренней гимнастики, обыкновенный и необременительный для двадцатилетнего человека, может стать чрезмерной и даже опасной нагрузкой для семидесятилетнего больного ишемической болезнью сердца.

Для достижения тренировочного эффекта рекомендуется регулярно заниматься 2–3 раза в неделю, постепенно увеличивая объем нагрузок за счет продолжительности занятий (до 30–40 минут и более), удлинения преодолеваемой дистанции, повышения скорости ее прохождения.

Чтобы оценить состояние здоровья и влияние занятий физкультурой на ССС, во время тренировки необходим самоконтроль. К сожалению, он не может полностью заменить наблюдение врача за ходом тренировочного

процесса, но сводит к минимуму количество обращений к врачу и позволяет человеку правильно оценивать свои силы и возможности. Именно самоконтроль обеспечит целенаправленность тренировки и придаст вам уверенность в собственных силах. Вам следует знать, что пульс во время нагрузки не должен быть выше

лет	для мужчин	для женщин
30–39	156 уд./мин.	160 уд./мин.
40–49	152 уд./мин.	154 уд./мин.
50–59	145 уд./мин.	145 уд./мин.
60–69	140 уд./мин.	142 уд./мин.

Повышение этой границы пульса во время занятий свидетельствует о чрезмерной нагрузке. Полное восстановление частоты сердечных сокращений после занятий происходит через 1–1,5 часа.

Нельзя заниматься, если вы неважно себя чувствуете; при ухудшении самочувствия во время занятия его следует немедленно прекратить. При плохой и очень плохой физической подготовке заниматься следует под наблюдением опытного инструктора ЛФК или в условиях реабилитационного центра.

ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ЛЕЧИТ ПОЗВОНОЧНИК

В самые первые мгновения своей жизни только что родившийся ребенок должен обязательно сделать свой первый в жизни вдох, чтобы расправить легкие и уже потом дышать самостоятельно.

Если он этого не сделает, то неминуемо погибнет, так ни разу в жизни и не вдохнув. Дыхание необходимо для обеспечения организма кислородом, который используется в окислительных процессах выработки энергии каждой клеткой нашего тела и освобождения от углекислоты, образующейся в результате этих процессов.

Эффективность вентиляции легких зависит от состояния дыхательных мышц, подвижности позвоночника, ребер и их согласованной работы. В то же время неправильное дыхание может оказать неблагоприятное влияние на костно-мышечную систему, что ведет к потере симметричности дыхательных движений грудной клетки. Создаются условия для блокирования грудного отдела позвоночника, который также принимает участие в дыхательных движениях. В конечном итоге это отрицательно отражается на всем позвоночнике. Кроме того, из-за плохой вентиляции легких некоторые мышцы, участвующие в дви-

жениях туловища, шеи и рук, включаются в помощь основным, чтобы поддерживать необходимый уровень вентиляции легких. Выполняя непривычную, значительно большую работу, они перегружаются. Это оказывает неблагоприятное влияние на состояние шейного отдела позвоночника и способствует появлению спазмов и болезненных мышечных уплотнений во вспомогательных дыхательных мышцах, а также головных болей, болей в шее и позвоночнике, головокружения и многого другого, что сопутствует остеохондрозу позвоночника.

Только благодаря правильному дыханию возможно согласованное напряжение диафрагмы, мышц брюшного пресса и дыхательных мышц грудной клетки, которое необходимо при выполнении больших усилий, напряжений с задержкой дыхания, например при подъеме тяжестей. Это создает хорошую опору для позвоночника спереди. Вот почему правильное дыхание так важно для здоровья позвоночника. Предлагаем проверить, умеете ли вы правильно дышать.

Тест: правильно ли вы дышите

Встаньте перед зеркалом и последите за дыхательным движением грудной клетки и живота.

Дыхание при этом спокойное. Обратите внимание на согласованность движений и симметричность подъема левой и правой половины грудной клетки. Отметьте для себя, принимают ли участие в вентиляции легких вспомогательные дыхательные мышцы: трапециевидные, малая и большая грудные мышцы, лестничные, грудино-ключично-сосцевидные мышцы. При правильном дыхании обе половины грудной клетки движутся симметрично, а она сама и живот — синхронно.

На вдохе грудная клетка расширяется и поднимается.

Диафрагма, как насос-помпа, опускается, а живот надувается, как шар. 70–80 % нагрузки при правильном дыхании приходятся на диафрагму.

При выдохе все происходит наоборот: грудная клетка сужается, опускается, купол диафрагмы поднимается, а живот сдувается. Если амплитуда движений живота и диафрагмы большая, а грудной клетки — маленькая, то такой тип правильного дыхания называют диафрагмальным дыханием, при котором дыхательные движения осуществляются преимущественно за счет работы диафрагмы.

Если амплитуда движений грудной клетки соразмерна с амплитудой движений живота и диафрагмы, то этот тип правильного дыхания называют смешанным.

В случае, когда дыхательные движения осуществляются преимущественно одной грудной клеткой (дыхание называется грудным), это является неправильным, так как самая сильная дыхательная мышца — диафрагма — не используется в должной мере для поддержания необходимого уровня вентиляции.

Более того, хорошая, ритмичная работа диафрагмы не только обеспечивает эффективную вентиляцию, но и облегчает отток крови по верхней и нижней полым венам и лимфатическому протоку за счет изменения давления в грудной полости, помогая тем са-

ЗДОРОВЬЕ

мым сердцу, а так же оказывает массирующее действие на внутренние органы.

Если вы определили у себя правильный тип дыхания, то смело переходите к разделу «Развитие силы и выносливости».

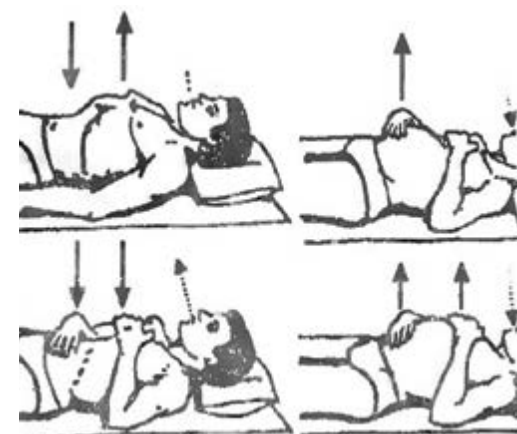
Как научиться правильно дышать

Чтобы научиться синхронизировать работу диафрагмы и движения грудной клетки, выполняйте следующее упражнение. Лягте на спину, слегка согнув ноги в коленях и тазобедренных суставах для расслабления мышц живота. Правой рукой контролируйте движения живота, левой — движения грудной клетки.

Задача упражнения — согласовать движения живота и грудной клетки. При вдохе живот надувается, как шар, а грудная клетка расширяется и поднимается. На выдохе живот сдувается и втягивается, а грудная клетка опускается и сужается.

Сначала выучитесь диафрагмальному дыханию, то есть дыханию животом, а потом смешанному.

Во время обучения дыхание осуществляется через рот. Для установления координированного дыхания используйте счет до четырех: совершая вдох, считайте до четырех, затем вы-



дохните и сделайте паузу, считая до четырех в каждой фазе.

В течение дня вы должны контролировать правильное смешанное дыхание до тех пор, пока оно не станет для вас привычным.

Запомните!

Дыхание не только обеспечивает нас кислородом, но и оказывает разностороннее влияние на все органы и системы благодаря:

- механизму регуляции биологически активных веществ в легких;
- механизму помпы, обеспечивающему отток по полым венам и лимфатическому протоку;
- массирующему действию диафрагмы на внутренние органы.

Вентиляцию легких обеспечивает костно-мышечная система. Вот почему нарушения в ней часто оказывают заметное неблагоприятное влияние на вентиляцию. Нарушения вентиляции в свою очередь отражаются на состоянии костно-мышечной системы, в том числе и на позвоночнике.

При правильном дыхании 70–80% нагрузки приходится на диафрагму.

Грудная клетка на вдохе симметрично расширяется и поднимается, а живот надувается, при выдохе грудная клетка симметрично опускается, а живот сдувается. Основа правильного дыхания — в согласованности движений диафрагмы и грудной клетки.

Леонтьев А.В.

ОТ КЛАССИКИ До Джаза
Яша Конвисер
Яша - Скрипач-виртуоз. Его также называют бриллиантовая скрипка
Всё проходящее, а музыка вечна! Приглашаем всех на живой концерт "От классики до джаза". От Моцарта до Гершвина
Яша принимал участие в концертах М. Шуфутинского, С. Портнянкой, И.Кобзона, А.Серова, В.Винокура, А.Пугачёвой и многих других.

ЯША КОНВИСЕР

ВПЕРВЫЕ В МИННЕСОТЕ ЕДИНСТВЕННЫЙ КОНЦЕРТ-ШОУ ИЗВЕСТНОГО СКРИПАЧА-ВИРТУОЗА - ЯШИ КОНВИСЕРА (Los Angeles) КЛАССИЧЕСКАЯ МУЗЫКА, МЕЛОДИИ ЛЮБИМЫХ ОПЕРЕТТ И ЭСТРАДНЫЕ ПОПУРРИ ИЗ РАЗНЫХ СТРАН МИРА И СНГ.

27 ЯНВАРЯ В 19:30 час.
Eisenhower Center 1001 Highway 7, Hopkins, MN 55305
В концерте примут участие музыканты: Василий Касаткин и Александр Самбелашвили, показательные выступления школы балльных танцев Dance with us America и балетной школы.
Цена билетов: \$40, \$35, \$30, \$25. Скидки до 10 января.
Заказ билетов по тел. 763-545-1600, а также в магазинах: FRUIT & FISH и MINSK MARKET

Our Home Minnesota – Nationwide Community Newspaper, Published by ZERKALO, Inc. © All rights reserved. 2016. Write us: 8 Nathan Lane N. • Plymouth • MN 55441.

• Call us: 763 545-1600 Fax: 763 545-1602 • E-mail: info@zermalomn.com • Web site: www.zermalomn.com. Общая редакция – Е. Шикина-Пинкоске, Ю. Королёва • Арт-директор - И. Салган. Корректор – Е. Шикина-Пинкоске • Иллюстрации - google/images.com. При подготовке материалов использована информация с Lenta.ru, voanews.com, Rbk.ru, vesti.ru • Подписка и распространение: 763-545-1600 • ADVERTISING DEPARTMENT/ Прием рекламы: тел. 763 545-1600 • 612 229-1600 (message only) • 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 содержанию и дизайн издания являются интеллектуальной собственностью компании Zerkalo, Inc. и охраняются законом. Редакция оставляет за собой право редактировать, открывать и комментировать полученные ею материалы. • Zerkalo, Inc. is not responsible for any information published by our Advertisers.

Atravel
Вам не надо никому звонить. Наши цены и сервис - вне конкуренции.

СВАДЬБА И МЕДОВЫЙ МЕСЯЦ НА КАРИБАХ. САМЫЕ ЛУЧШИЕ ОТЕЛИ. ГРУППОВЫЕ РАСЦЕНКИ.

Покупайте АВИАБИЛЕТЫ на WWW.AATRIVELINC.COM

ЭТО:

- самые низкие цены,
- специальные discount
- web fares.

КРУИЗЫ по всему миру. Позвоните и убедитесь: наши цены и предложения - это то, что вы искали.

VACATION PACKAGES Apple Vacations, Funjet и другие компании. Возможны скидки.

А также: Las Vegas и Флорида, туры в Европу с русским гидом, Карловы Вары, Отели и Car Rental, Визы, Travel Insurance.

Toll Free:
(866) 422-8728
E-Mail: info@aatravelinc.com

Vacation is not a once a year event. It's a lifestyle.

НАШИ ДЕТИ

ДЛИТЕЛЬНЫЙ КАШЕЛЬ У ДЕТЕЙ.

На что обратить внимание?

Распространенной причиной обращений к педиатру является длительный кашель у ребенка. Как понять, что кашель требует лечения? Предлагаем ознакомиться родителям с простой схемой диагностики длительного кашля у ребенка, чтобы помочь малышу вовремя.

Обычно, мы сильнее переживаем за здоровье своих близких, нежели за собственное, особенно, если это наши дети. Одной из довольно распространенных причин обращений к педиатру является кашель у ребенка и, прежде всего, длительный. Сам по себе кашель – это защитная реакция организма. Но как понять, что данный кашель уже является признаком заболевания и, требует лечения? Прежде чем начинать терапию, необходимо обратиться к врачу. А мы предлагаем ознакомиться родителям с простой схемой диагностики длительного кашля у ребенка, чтобы помочь малышу вовремя.

Что приводит к кашлю?

Защитная функция кашлевого рефлекса состоит в очищении дыхательных путей от пыли, слизи, заглоченных предметов и других посторонних веществ. Иногда кашель становится симптомом аллергии, например, на шерсть животных или пыльцу, или возникает при сужении бронхов (при

проявления могут быть признаками опасных заболеваний нижних дыхательных путей - туберкулеза, бронхита, пневмонии (воспаления легких). Следует отметить, что все же чаще кашель остается «хвостом» перенесенного ОРЗ, как бы отставая по времени от лихорадки, и это настораживает родителей: да, температура нормализовалась, но ребенок ведь кашляет! Подобные ситуации могут подтолкнуть к неоправданному назначению антибиотиков, а если они уже были назначены – к чрезмерно длительному их курсу.

Какой бывает кашель?

Если ребенок покашливает редко, не более 15 раз в день, то это можно считать нормой. Учащение подобных эпизодов, особенно с выделением мокроты, может быть признаком инфекционного заболевания.

Кашель бывает:

- сухой (непродуктивный) – без мокроты или вязкой, трудно отделяемой мокротой;

- влажный (продуктивный) – с обильной отделяемой мокротой.

Если кашель у ребенка не проходит длительное время (более 1 месяца) или в мокроте появились прожилки крови, это должно насторожить родителей и стать поводом для незамедлительного обращения к врачу. Такие

проявления могут быть признаками опасных заболеваний нижних дыхательных путей - туберкулеза, бронхита, пневмонии (воспаления легких). Следует отметить, что все же чаще кашель остается «хвостом» перенесенного ОРЗ, как бы отставая по времени от лихорадки, и это настораживает родителей: да, температура нормализовалась, но ребенок ведь кашляет! Подобные ситуации могут подтолкнуть к неоправданному назначению антибиотиков, а если они уже были назначены – к чрезмерно длительному их курсу.

Как лечить кашель?

Невозможность откашляться мучительна для детей, особенно если кашель приступообразный и надрывный. Непродуктивный кашель надо переводить в продуктивный, разжижая вязкую мокроту и ускоряя ее выведение из бронхов, а делать это нужно с помощью специальных лекарственных средств. С этой целью лучше всего использовать отхаркивающие препараты на натуральной растительной основе. Главное преимущество препаратов на растительной основе состоит в том, что они содержат натуральные биологические активные вещества, которые естественным путем включаются в обменные процессы организма в отличие от синтетических препаратов. Например, сироп Эвкалибала®. В его состав входят всего 2 компонента: экстракты чабреца (тимьяна) и подорожника.

Биологически активные вещества этих трав препятствуют росту и размножению бактерий, обладают противовоспалительным действием, а также защищают дыхательные пути от раздражения, способствуя разжижению и от-

хождению мокроты. Препарат разрешен для применения детям с 6 месяцев. Растительные препараты, как правило, хорошо переносятся и редко наблюдаются развитие побочных эффектов и осложнений при лечении. Важен комплексный подход в лечении кашля: прием сиропа внутрь дополняют натиранием грудной клетки снаружи для усиления отхаркивающего эффекта. Для наружного применения подойдет эмульсия Эвкалибала С, которую можно использовать для растираний и ванночек для детей с 2-х месяцев, а для ингаляций – с 5 лет. Масла эвкалипта и сосны, которые входят в состав эмульсии обладают отхаркивающим и противовоспалительным действием.

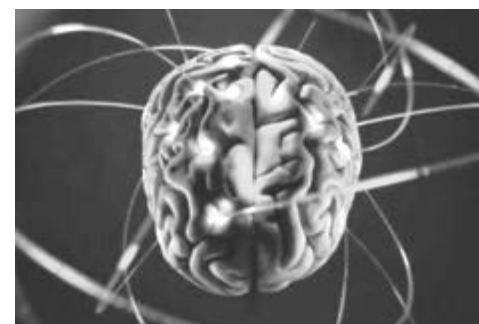
Помимо использования лекарственных препаратов важно увлажнять воздух и проводить регулярную уборку в помещении, давать ребенку обильное теплое питье, делать паровые ингаляции на основе трав и эфирных масел и регулярно дышать свежим воздухом на прогулках.

Главное в лечении кашля – комплексный подход, нельзя уповать только на таблетки и ни в коем случае на самолечение. Нужно помнить о поливитаминах и минеральных композициях, о вреде пассивного курения и регулярной уборке квартиры от пыли и свежем воздухе.

В любом случае, если вы заметили признаки длительного кашля у ребенка, не стоит затягивать с обращением к педиатру. Не забывайте о том, что любое остро возникшее заболевание может стать хроническим, если его не начать лечить своевременно, может беспокоить ребенка всю его жизнь. Необходимые обследования и своевременные рекомендации врача помогут вашему малышу вырасти здоровым и крепким!

НАУКА

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ



Люди вечно спорят о том, что больше определяет наши мысли и поведение – врожденные способности и особенности или жизненный опыт и среда. К ответу помогают приблизиться исследования нейробиологов, изучающих работу мозга монахов, шахматистов, геймеров и других четко очерченных социальных групп.

Алекс Хоннольд может в одиночку и без страховки забраться на отвесную скалу высотой в несколько сотен или даже тысяч метров. Вспотевшие ладони, головокружение, сердце, бьющееся в ушах, – похоже, все это ему незнакомо. Тесты показывают, что Хоннольд ничтожно лишен чувства страха: его помешали в томограф и показывали страшные фотографии, а в ответ его миндалины – области мозга, отвечающие за формирование как положительных, так и отрицательных эмоций, – сохраняли стоическое спокойствие.

У остальных людей, даже у других спортсменов-экстремалов, аналогичные тесты раздражают целый пожар на МРТ-сканах миндалины, но с Хоннольдом такого не было. Этим он похож на людей, страдающих редкой болезнью Урбаха–Вите, но только вместе с бесстрашием, связанным с неработающими миндалинами, он не получил побочных эффектов вроде полного нарушения чувства личного пространства.

Случай Хоннольда уникален, и это подарок для нейронауки. Его бесстрашие помогает лучше понять, как наше сознание порождает разные чувства и насколько сильно они переплетены друг с другом. Точно так же случай Финеаса Гейджа, голову которого насквозь прошёл металлический лом, в свое время показал ученым, что органические поражения мозга могут до неузнаваемости изменить личность человека.

Изучение выделенных социальных групп противоположно подходу, построенному на ярких кейсах, и в идеале они должны дополнять друг друга. Случаи Хоннольда и Гейджа показывают нам точки прорыва, места, где проседает современная научная парадигма, а систематические исследования мозга представителей четких социальных групп эту парадигму расширяют, добавляют детали в принятую картину мира и помогают понять отдельные явления.

ПРЕДВЕСТНИКИ АЛЬЦГЕЙМЕРА И ПРИРОДА ЯЗЫКОВ ПРОГРАММИРОВАНИЯ: МОЗГИ МОНАХИНЬ И КОДЕРОВ

•••••

В 1986 году ученые университета Миннесоты начали большое многолетнее исследование католических монахинь, в котором они хотели найти достоверные причины разви-

тия болезни Альцгеймера. Все монахини вели очень похожую жизнь, не употребляют наркотики, не увлекаются алкоголем и потому идеально подходят для подобного исследования, в котором нужно максимально строго разграничить влияние на здоровье образа жизни и наследственности. Эта работа продолжается до сих пор, и участвовать в ней успели уже 678 монахинь. Она показала, что развитие Альцгеймера можно с высокой достоверностью предсказать задолго до старости. Перед постигом (средний возраст – 22 года) каждая из женщин писала автобиографическое эссе, лингвистическая сложность которого, как оказалось, указывает на вероятность развития болезни. 80% монахинь, тексты которых не баловали сложным синтаксисом и разнообразными грамматическими конструкциями, в старости страдали болезнью Альцгеймера, в то время как среди авторов более замысловатых текстов заболевших было только 10%.

Совершенно другие задачи в своем исследовании решали ученые из Германии и США, которые хотели понять, насколько языки программирования похожи на обычные, естественные языки. Для этого они привлекли 17 испытуемых и сканировали в томографе активность их головного мозга во время выполнения несложных заданий: людям нужно было прочитать короткую программу, написанную на Java, и предсказать результат ее работы (все испытуемые владели азами программирования).

```
String source = "hello world";
for (String part : source.split("")) {
    System.out.println(new StringBuilder(part).reverse().toString());
    System.out.println("");
}
```

Выяснилось, что подобные задачи активизируют работу нескольких участков мозга, в норме ответственных за память, внимание и языковые способности. В то же время структура, связанные с математическими вычислениями и логикой, остаются практически в полном покое. Получается, что коддинг ближе к разговору на иностранном языке, чем к решению математических задач, – конечно, с той смелой оговоркой, что чтение простейших программ в несколько десятков строчек может правдоподобно моделировать написание настоящих программ на тысячи и тысячи строк.

КАК ЖИЗНЬ МЕНЯЕТ НАШЕ МЫШЛЕНИЕ: ТАКСИСТЫ, МУЗЫКАНТЫ И ШАХМАТИСТЫ

•••••

Себастьян Сеунг, профессор Массачусетского технологического университета и специалист по нейронауке, сравнивает нашу нервную деятельность с водой, течение которой направляет русло ручья – структура мозга и хитросплетение нейронных связей в нем. Природные особенности строения

нервной системы, с одной стороны, определяют наши мысли и чувства, а с другой – постоянно изменяются под действием тех же самых мыслей, как вода, подмывающая берега и пробивающая себе новое русло. Многие исследования подтверждают эту мысль Сеунга: наш опыт и наша жизнь действительно могут менять структуру головного мозга.

Каждый лицензированный таксист в Лондоне должен пройти непростое испытание – выучить названия и особенности около 25 тысяч лондонских улиц и запомнить все достопримечательности на них, чтобы потом на экзамене письменно и в максимальных подробностях спланировать любой маршрут по городу.

Как показало исследование 2000 года, такая подготовка не только делает ненужными карты или навигаторы, но и сильно увеличивает объем задней части гиппокампа – зоны мозга, связанной с ориентацией в пространстве. Упорный труд и пресловутые 10 000 часов, проведенные в блужданиях по лондонским улицам, будто затачивают работу мозга под идеальное чувство пространства. При этом объем задней части гиппокампа увеличивается у таксистов тем больше, чем больше они провели времени за рулем.

Пожолая история есть и для музыкантов, играющих на струнных инструментах. Немские ученые показали, что чем дольше они исполняют музыку, тем больше у них, по сравнению с обычными людьми, увеличивается объем коры головного мозга, регулирующей движения пальцев.

Правда, подобная логика – чем больше, тем лучше – работает не всегда. Другое исследование, проведенное швейцарскими учеными на 20 профессиональных шахматистах и 20 шахматистах-любителях, показало, что профессиональное обучение иногда может не увеличивать, а наоборот, уменьшать объем определенных областей, что в первом приближении (но только в первом) даже похоже на характерную картину при порнозависимости или алкоголизме.

Игра в шахматы, по этим данным, приводит к снижению объема серого вещества в зоне стыка височной и затылочной долей мозга, уменьшению объема хвостатого ядра (отвечает за принятие решений) и уменьшению разветвленности верхнего продольного пучка (передает информацию от визуальных зон к исполнительным). Опытные шахматисты как будто балансируют свой мозг и учат его эффективно справляться со сложными интеллектуальными задачами малыми ресурсами (а не убивают его, как делают люди с зависимостью). Точно так же, как Неймар, один из лучших современных футболистов, умеет превосходно контролировать мяч, показывая значительно меньшую активность мозга, чем другие футболисты.

ВРОЖДЕННЫЕ ОСОБЕННОСТИ: ФОНЕТИСТЫ И ГЕЙМЕРЫ

•••••

Многие могут интерпретировать выводы исследования с шахматистами совершенно по-другому. Возможно, от рождения существует некоторое количество людей с гармонично организованным, сбалансированным, шахматным мышлением, и только они с течением времени могут стать настоящими гроссмейстерами – для остальных шахматы останутся на уровне хобби. Такая логика приводит нас к точно таким же данным, как и логика с руслом, меняющимся под действием стремительного водного потока, а потому для понимания истинной природы наблюдающихся в мозгу изменений почти всегда нужны долгосрочные многолетние исследования.

С подобными объяснениями данных столкнулись и ученые, изучавшие мозги фанатов компьютерных игр. В их исследовании 2011 года участвовало 154 подростка, которых разбили на две группы: тех, кто часто играл в компьютерные игры (больше девяти часов в неделю), и тех, кто играл редко (меньше девяти часов). В результате оказалось, что в мозгу активных геймеров был значительно увеличен объем центров удовольствия, расположенных в вентральной части подкорочного тела и выделяющих различные вещества, наполняющие нас счастьем и наслаждением в ответ на еду, общение, секс и другие приятные действия.

Другие отклонения наблюдаются у шизофреников или людей с разными видами зависимостей, но при этом все испытуемые, по словам ученых, с точки зрения психиатрии в зависимости от видеоигр еще не ввали. Интерпретировать такое совпадение опять же можно двумя способами: либо компьютерные игры могут постепенно довести до зависимости, либо от природы существуют люди, склонные к поиску легких, гарантированных удовольствий, одними из которых могут стать видеоигры.

Куда более однозначны результаты нейробиолога Нарли Голестани, изучавшей работу мозга фонетистов – людей, анализирующих звуки различных языков, на многих из которых они иногда даже не умеют разговаривать. Она показала, что слуховая кора фонетистов имеет более сложную структуру, чем у обычных людей, – в ней больше пальцеобразных извилин, заполненных белым веществом. При этом достоверно известно, что эти особенности не могут возникнуть и развиваться уже после рождения человека. Получается, фонетистом можно только родиться, а вот что делать с таксистами, музыкантами, шахматистами и другими узкоспециализированными профессиями, еще непонятно. Пока наука не запрещает любому пробовать свои силы в каждой из них и надеяться на успех.



Twin Cities Rhythmic объявляет набор девочек в группы начальной подготовки по художественной гимнастике.

С девочками работают профессиональные и квалифицированные тренеры, подготовившие гимнасток сборной России и США

tcr@tcrhythmic.com • 612-423-6617
7700 Monroe Street, Spring Lake Park, MN 55432



ПСИХОЛОГИЯ

ГАЗЛАЙТИНГ: КАК ТИРАНЫ ВВОДЯТ СВОИХ ЖЕРТВ В ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Как часто вы слышите в свой адрес фразы «Ты слишком нервная», «Такого не было, не выдумывай», «Здесь нечего обсуждать». Это типичные для газлайтера фразы, с помощью которых он старается обрести над вами контроль. Как распознать манипулятора и не поддаться его влиянию, рассказывает психолог Елена Гутенева.

Этот термин появился благодаря одноименному фильму «Gaslight», что в переводе с английского означает «Газовый свет». В фильме коварный муж главной героини регулярно убавляет яркость ламп, убеждая ее в том, что мерцание газового света — это лишь плод ее фантазий, а значит, она невменяема. Получается, газлайтинг — это форма психологического насилия, которая постепенно заставляет человека сомневаться в объективности восприятия самого себя и реальности.



зависимой от его настроения, оценки и поведения. Основной секрет успеха кроется в том, что вы эмоционально привязаны к газлайтеру. Поэтому он легко делает вас ответственной за все, что происходит. «Это ты виновата в моем плохом настроении». И в следующий раз вы уже стараетесь предвидеть желания человека, боитесь не угодить.

Вас постепенно приучают сомневаться в себе. «Кому ты такая нужна, кроме меня?», «Это слишком сложно, ты не справишься».

Так же легко они игнорируют ваши потребности и чувства. «Ты обижаясь на какую-то ерунду». Однажды моя подруга отменила празднование своего дня рождения, чтобы отвезти маму в магазин. «Тебе сложно, что ли? Родная мать просит». И со временем вы начинаете отодвигать личные дела на второй план.

Еще один излюбленный прием вводить в заблуждение — «забывчивость». Как правило, забываются значимые моменты вашей жизни или некрасивое поведение манипулятора. «Я такого не говорил, ты все выдумываешь». Манипуляция может быть очень убедительной, и вот вы уже сомневаетесь в собственной памяти.

Нежелание близкого человека слушать и понимать вас приводит к неуверенности в себе и апатии. Зачем говорить о своих чаяниях, если над ними посмеются? «Не хочу даже слышать об этом» и «Очередная глупая идея» в ответ на рассказ о новом увлечении могут легко подорвать веру в себя. Он обещивает все, что вам дорого, и вот вы уже живете в мире без радостей и надежд. Вами легко управлять, вы становитесь удобной.

7 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ НАХОДИТЕСЬ ПОД ВЛИЯНИЕМ ГАЗЛАЙТИНГА

1. Вы ставите/отодвигаете себя, свои желания и потребности на второе место.
2. Вам кажется, что вы истеричка.
3. Вам сложно принимать решения и делать выбор даже в повседневных делах. Чувствуете, что ничего не можете сделать правильно.
4. Вы постоянно испытываете чувство вины.
5. У вас есть чувство, что «что-то» не так, но что именно, вы не можете понять.
6. Часто оправдываете некрасивое поведение партнера.
7. Вы недостаточно хорошая для окружающих.

КАК ПРОТИВОСТОЯТЬ ГАЗЛАЙТЕРУ

Понять, что вы не сможете изменить другого человека. Это самое главное правило. Не тратьте свои силы на споры и убеждения, они не помогут изменить чужую точку зрения. Держите доказательства вашей правоты в уме и не сомневайтесь в себе.

Вернитесь к истокам. вспомните, что вас радовало. Запишитесь в спортивную секцию или вспомните уроки рисования. Новое хобби наполнит вас энергией и вернет радость жизни.

Черпайте силы в общении с друзьями. Встречи с ними дадут необходимую поддержку и придадут уверенности в себе, вы вспомните, что границы вашего мира гораздо шире, чем уверял газлайтер.

Сверяйте координаты. Всегда можно спросить мнение независимых наблюдателей. Считают ли ваши знакомые и коллеги, что вы «сумасшедшая истеричка» и делаете из мухи слона? Чем больше мнений, тем яснее картина. Не стесняйтесь просить помощи, это один из признаков здоровой личности.

Доверяйте себе и своим чувствам. Зачастую манипуляторы проецируют свои недостатки и подавленные эмоции на других людей. А также ставят под сомнение вашу способность анализировать происходящее. «На самом деле ты так не считаешь», — обычный ответ газлайтера на выражение вашего мнения. Прислушайтесь к себе. Вы знаете себя намного лучше любого, а ваши суждения о себе намного точнее, чем мнение манипулятора.

Елена Гутенева

METIS
Financial
Tax & Accounting Professionals



Sergey Kenigsberg
(612)-310-7739
Fax: (763)-582-1887

3030 Harbor Lane, Suite 205
Plymouth, MN 55447

TAX - TAX - TAX

ОФОРМЛЕНИЕ ВСЕХ ВИДОВ НАЛОГОВЫХ ДЕКЛАРАЦИЙ

sergey@cityinsuranceMN.com

- ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ TAX
- БИЗНЕС TAX
- БЕСПЛАТНОЕ ОФОРМЛЕНИЕ 1099
- ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

Value
9,179.53
11,426.60

ЖИЗНЬ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ

Капризы доктора Ватсона. Настоящее лицо Виталия Соломина

Вредный герой

Уже со второго курса Соломин играл в Малом театре, и кинокарьера начинающего артиста складывалась не менее удачно. Первой его серьезной работой на большом экране стала сентиментальная мелодрама «Женщины», которая раз и навсегда принесла 25-летнему артисту любовь зрителей. «Через несколько дней после начала проката я понял, что такое популярность».

Виталий Соломин сыграл более 50 ролей в кино, но у большинства зрителей он ассоциируется с доктором Ватсоном из советской экранизации рассказов о Шерлоке Холмсе. Удивительно, но в реальной жизни актер на благовоспитанного и хладнокровного англичанина походил мало: о вздорном характере «парня из Читы» слагали легенды.

В юбилей Соломина давайте вспомним, каким на самом деле был любимый артист советского экрана.



12 декабря Виталию Соломину, рассудительно доктору Ватсону из сериала о Шерлоке Холмсе, могло бы исполниться 75 лет. Все, кто лично знал народного артиста, удивлялись, насколько сильно он отличался от образов, созданных им в кино.

Виталий Соломин сыграл более 50 ролей в кино, но у большинства зрителей он ассоциируется с доктором Ватсоном из советской экранизации рассказов о Шерлоке Холмсе. Удивительно, но в реальной жизни актер на благовоспитанного и хладнокровного англичанина походил мало: о вздорном характере «парня из Читы» слагали легенды.

На белом коне

Родители Соломина были музыкальными педагогами и мечтали видеть младшего сына новым Рихтером. Однако мальчик их надежд не оправдал: он терпеливо учился играть на фортепиано, а сам спешил на занятия в спортивные секции. В Чите не было такого спортивного кружка, где бы не занимался будущий доктор Ватсон: волейбол, баскетбол, гимнастика, легкая атлетика, особенно юноше нравился бокс. Но этим увлечениям так и не суждено было перерасти в профессию.



Виталий говорил, что всегда завидовал своему старшему брату, Юрию Соломину,

который с самого начала решил, что станет артистом, и упорно шёл к намеченной цели. «В школе он был солистом хора. И я однажды решил своим талантом всех убить. Выучил слова одной детской песенки, но когда заиграла музыка, не смог от волнения издать ни хоть какой-то похожий на песню звук. Вот таким был мой первый выход на сцену», — вспоминал будущий народный артист.

Юрий поступил в театральное училище, когда Виталию было всего 11 лет. А когда будущий Ватсон окончил школу, то поспешил отправиться вслед за братом в Москву в Щепкинское училище. От отца амбициозный юноша получил напутствие: «Всё правильно, сын. Пададь — так с белого коня!» Но упасть Соломину не довелось, наоборот, он «въехал на белом коне» сначала в Щепкинское театральное училище, а затем в большое кино.



Дальше — посылат тебя в гостинице. Вечером выйти никуда нельзя: красивая женщина, одна. Да и было бы ради чего сниматься: платят копейки, а выкладываться приходится по максимуму». Но, будучи страшно ревнивым человеком, сам он казался довольно любвеобильным и всегда кушался в женском внимании.

«Как Андрей Миронов»

Несмотря на свой скверный характер и постоянные разногласия с руководством Малого театра, своей родной сцене Соломин «изменил» лишь однажды, на два года уйдя в Театр им. Моссовета. Там он сыграл в спектакле по пьесе Астафьева «Печальный

детектив». Но когда художественным руководителем Малого стал Юрий Соломин, Виталий поддался на уговоры брата и вернулся «домой».

В последние годы жизни Соломин работал особенно много: играл сам, ставил спектакли как режиссёр. «Когда он поставил "Свадьбу Кречинского", то буквально светился от счастья. Он кушался в своей роли, выделявая на сцене невероятное, например, с разбега садился на шпагат. И это в 60 лет», — вспоминал актер Василий Ливанов, который предостерегал друга от проявлений такого азарта.

Однажды Соломин сказал, что хочет умереть на сцене, как Андрей Миронов. И эти страшные слова оказались почти пророческими.

Та самая «Свадьба Кречинского» и стала для артиста последним спектаклем. 23 апреля 2002 года Соломин в последний раз вышел на сцену. Во время первого акта актеру внезапно стало плохо, и его увезли в больницу. Позже выяснилось, что у Соломина произошёл ишемический инсульт, а через месяц он скончался в больнице.

PSYCHIC READING Гадалка и Предсказательница

Вы хотите изменить свою жизнь?

Вы хотите удачную карьеру?

Вы хотите знать своё будущее?

Я удивлю Вас с первого визита!

612.223.0161

БЕСПЛАТНО!

Русский переводчик

DOWNTOWN HOPKINS

ПРАЗДНИКИ

ПОСЛЕ БАЛА:

Как прийти в себя утром 1 января

В канун Нового года так хочется успеть все: купить подарки и продукты, убрать квартиру, продумать праздничное меню. И в суматохе мы зачастую забываем об очень важном моменте — о подготовке к 1 января. Поэтому стоит взять на заметку несколько полезных советов, которые помогут провести первый день года в добром здравии и хорошем настроении.

ГЛАВВРАЧ НА ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Главное средство от поспироздничного головокружения известно всем. стакан рассола — это именно то, что нужно выпить утром после веселого дня. Почему? Есть научное обоснование. Если объяснять по-простому, все сводится к тому, что в перебравшем

организме разбалансирована жидкость: в сосудах ее не хватает (и поэтому хочется пить), а в тканях ее переизбыток (и поэтому присутствует отечность). Так вот, стакан рассола — лучший способ пополнить потерю солей-электролитов. Это понятно. Но есть очень важный нюанс. Надо выпить именно рассол, а не, к примеру, маринад. Причем лучше, чтобы этот рассол был капутным — им «лечились» еще наши деды и прадеды. Дело в том, что в нем содержится янтарная кислота — природный биотик, который активизирует энергетический обмен в тканях, защищает от токсического отравления и повышает активность клеточного дыхания. Попав в организм, янтарная кислота ускоряет процесс детоксикации и нейтрализует ацетальдегид — яд, в который алкоголь превращается в печени. Но важно помнить и другое: рассолом ни в коем случае нельзя злоупотреблять — та же янтарная кислота может спровоцировать образование камней в почках. Так что все хорошо в меру.

СУП ВСЕМУ ГОЛОВА

Однако рассол не единственное эффективное домашнее средство против некомфортного поспироздничного самочувствия. Пункт

номер два — это горячий наваристый суп. И его ваш организм обязательно потребует.

И совершенно резонно: горячие супы отлично регулируют водно-солевой баланс, а также восполняют потерянную энергию. Поэтому лучший вариант — это суп сытный и с кислинкой. Идеально подойдут щи из кислой капусты с несколькими видами мяса. О целительных свойствах квашеной капусты нам уже известно, а крепкий бульон поможет вернуть силы. К тому же именно этот суп только выигрывает от того, что постоит в холодильнике сутки. Поэтому сварите его заранее. А в нужный момент останется просто достать его из холодильника и разогреть.

Кроме кислых супов среди «антипохмельных» супчиков знатоки также выделяют солянку, борщ и рассольник. В том же списке — густая уха, в которую, кстати, во время приготовления не возвращается добавив 50 г водки, и супы на основе кисло-молочных продуктов, которые, как известно, хорошо очищают организм и помогают работе желудочно-кишечного тракта, а значит, способствуют избавлению от токсинов. Проверенный временем вариант — окрошка на кефире. А вот чего лучше избежать при приготовлении супчика на первое января, так это острых супов, которые могут травмировать измененный возлияниями желудок.

ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА

Любой страдавший от «хмурого утра» человек хоть раз в жизни задавался вопросом: «Почему до сих пор никто не придумал лекарство от похмелья?» Так придумали же! Только средства эти надо правильно принимать. Речь о сорбентах, которые сегодня представлены в аптеках в большом количестве. Однако секрет в том, что употреблять их нужно не в тот момент, когда уже стало плохо, а заранее. Начать принимать сорбент рекомендуется за сутки до праздника, а в праздничный день не забудьте выпить дозу перед сном. Сорбентов в современной фармацевтике много. Но принцип действия у всех один. Эти лекарства работают в пищеварительном тракте как пылесос, поглощая все токсины, яды и продукты распада, которые встречаются на своем пути. А вобрав в себя все вредные вещества, выводят их в процессе опорожнения кишечника, после чего самочувствие человека заметно улучшается. Причем приятный момент в том, что сорбенты — это лекарства, которые состоят полностью из натуральных веществ, а значит, никакого вреда человеку не причиняют.

Самым известным сорбентом является активированный уголь. Также очень популярны сорбент на основе кремния — «Полисорб», препараты на основе лигнина — вещества, выделяемого из морских водорослей, — «Лигносорб» и «Полифепан». Кстати, именно их доктора советуют принять в преддверии застолья. Неплохо справляется с похмельным синдромом и всем известная «Смекта». Единственное, что надо учитывать при приеме сорбентов, это то, что их следует разносить по времени с приемом других лекарств, иначе «метелки» выметут из организма и «полезную» химию.

ЖАЖДА — ВСЕ!

Чтобы 1 января не мучиться от жажды, запаситесь необходимыми напитками. Прежде всего кисломолочными — таном и айраном. Именно они способны нормализовать кислотно-щелочное равновесие. В состав этих напитков входят соли, способствующие быстрой регуляции водно-солевого обмена в организме. Кроме того, тан и айран эффективно очищают желудок от шлаков, улучшают процессы пищеварения и положительно влияют на печень. Полезным считается и овсяный кисель. Не зря наши прабабушки именно его готовили вместе с праздничными блюдами. Этот напиток обладает мочегонным действием. А еще овсяный кисель богат витаминами группы В — они обеспечивают самый пострадавший во время праздника орган, печень, необходимыми ферментами, а также помогут избавиться от токсичных продуктов переработки алкоголя. Ведь овес — это природный сорбент, к тому же восстанавливающий работу мозга.

Еще один напиток, который отлично утолит жажду и избавит от похмелья, — квас. Дело в том, что в квасе очень высоко содержание тиамина, а также органической молочной кислоты, которые помогают интенсивнее перерабатывать недоокисленные продукты распада алкоголя. Но тут тоже есть секрет. А именно: для качественного лечения поспироздничного недомогания квас должен быть натуральным. Поэтому лучше приготовить напиток своими руками. Покупной квас не подойдет, поскольку входящие в его состав подсластители, красители и усилители вкуса только навредят делу, повысив нагрузку на печень и почки. Это и еще один важный момент. Квас строго запрещено сочетать с капустным рассолом, так как напитки с разными кислотами (молочной и янтарной), встретившись вместе, ослабляют действие друг друга. Помимо вышеперечисленного неплохо помогут лимонный и апельсиновый соки, настои хмеля, мяты и полыни, кефир, кумыс и крепкий черный чай. Главное — избежать соблазна «вылечиться» новой порцией алкоголя, ведь, как гласит старая народная мудрость, неправильный опохмел может привести к запою.

Марина Полунина

ИНТЕРВЬЮ СО ЗВЕЗДОЙ

ААРОН ТЕЙЛОР-ДЖОНСОН:

«Дома я чувствую себя настоящим женского монастыря»

Главная роль в картине «Стать Джоном Ленноном» не только подарила Аарону популярность, но и познакомила его с будущей женой. После этого фильма в жизни актера были не менее успешные проекты. А сейчас в кинотеатрах идет триллер «Nocturnal Animals» (в русском прокате — «Под покровом ночи»), получившая специальный приз жюри Венецианского фестиваля. В ней Джонсон впервые сыграл убийцу.



— Аарон, как вам работало под руководством знаменитого кутюрье Тома Форда, занимающего режиссерское кресло?

— Для меня Том — лучше многих «настоящих» режиссеров, которые слишком много советуются с актерами и продюсерами. Он всегда точно знает, чего хочет от актера и съемочной группы, несмотря на то что это всего лишь его второй фильм (первый, «Одинокий мужчина», был номинирован на премию «Оскар» в 2010 году. — Прим. ред.). Думаю, именно благодаря этой способности Форд создал успешный модный бренд. По сути он менеджер огромной компании, который знает, чего хочет от коллектива. Я бы даже сравнил его с Феллини или Хичкоком: он тоже обладает большой личной харизмой.

— Легко ли было выходить из образа после съемочного дня?

— Не очень. За три месяца до начала съемок Том попросил меня начать отращивать ногти, волосы на голове и бороду. Внешне я был похож на бездомного. Помимо этого, я читал книги о серийных убийцах и психопатах.

— Ваши дети не были в шоке от того, что читает их папа?

— Я листал литературу, когда они были в школе или после того, как их укладывали спать.

— В фильме вы выглядите крайне изможденным. Гриммеры постарались?

— За месяц до съемок я начал выпивать и курить и почти перестал есть. Все это вкупе и придало моему лицу молочно-серый оттенок. Потом, к счастью, мне удалось завязать с вредными привычками — Сэм поставила мне ультиматум: на следующий день после завершения съемок — никаких сигарет, алкоголь — только по особым поводам.

— Вы подчинились?

— Пришлось: с моей женой не забалуешь, она в наших отношениях явный лидер.

Единственное, что она мне разрешила, — оставить бороду. Я научился бриться по утрам. Оказывается, этот процесс крадет уйму времени.

— Режиссер каким-то образом наставлял вас на роль?

— Он посоветовал мне присмотреться к игре Джека Николсона в «Сиянии» и Роберта Де Ниро в «Таксисте».

— Беды главной героини, которую играет Эми Адамс, во многом вызваны тем, что она пытается строить свою жизнь, подражая успешному среднему классу. Вы сами выросли в графстве Бакингемиш, которое считается очень дорогим и респектабельным. Чувствовали на себе ожидания со стороны близких?

— Нет. Во-первых, моя семья была скорее из самого низкого сословия. Мой папа был проектировщиком, мама — домохозяйкой. Во-вторых, мне ничего не навязывали, я сам выбирал, чем заниматься. Мне с детства хотелось выступать перед публикой, и мама решила сводить меня на несколько кастингов. В результате свои первые деньги я заработал в возрасте шести лет, снявшись в рекламе стирального порошка.

— Своих детей тоже воспитываете в духе полной свободы?

— У нас с Сэм четыре дочери (актер растит двоих детей от предыдущего брака Саманты с галеристом Джеем Джоуплином. — Прим. «ТН»). Мы все вместе переехали в Калифорнию. С одной стороны, здесь хороший климат, живописная природа, с другой — рядом Голливуд со всеми его соблазнами. Мы стараемся не баловать детей понапрасну: они должны знать, что роскошь в этом мире достается упорным трудом. Жена, без сомнения, сильная женщина и подает дочкам хороший пример. Я же чувствую себя молодым отцом-наставителем в женском монастыре. Ко мне обращаются, чтобы разрешить спор, когда женщины между собой уже не могут договориться.

— От вас и правда веет спокойствием. Вас невозможно вывести из себя?

— Ссоры и скандалы на экране мне даются с трудом. Я действительно уравновешенный. Самый большой стресс вне съемочной площадки — успеть развезти всех девочек на занятия (от верховой езды и плавания до пианино), а потом вовремя забрать.

— В чем еще, кроме работы развозчиком, состоит роль отца семейства?

— Стараюсь готовить вместе с дочерями. Сам я в детстве бежал после школы на курсы актерского мастерства и гимнастики, ел на ходу, часто просто доставал ужин из холодильника и разогревал в микроволновке. Хочу, чтобы у моих детей все было по-другому.

— У вас очень разноплановые роли. Подросток в дилогии «Пипец», супергерой Ртуть во франшизе «Мстители», граф Вронский в «Анне Карениной», а теперь и серийный убийца в фильме «Под покровом ночи». Вас не выматывают такие бурные смены декораций?

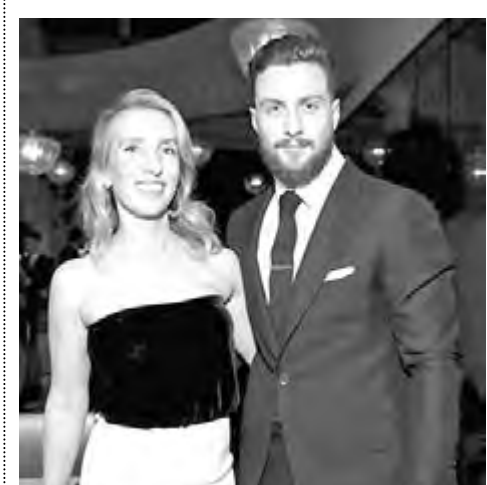
— Тяжело переходить от супергероев к обычным людям. Снимаясь в комедиях «Пипец» и «Пипец 2», я будто путешествовал во времени — вернулся в школу. А мою роль в картине «Под покровом ночи» жена назвала убийственной. Так радикально я еще никогда не менялся. Супруге нравится, когда перед съемками в боевиках я тренируюсь в спортзале, занимаюсь джиу-джитсу: тело сразу приобретает мужественные очертания.

— Навыки, полученные в процессе подготовки к роли, бывают полезны в реальной жизни?

— Снимаясь в фильме «Стать Джоном Ленноном», я научился прилично петь и играть на гитаре. Думал: вот теперь стану душой любой компании. Но после окончания съемок ни разу не взял инструмент в руки!

— Роман молодого Аарона Джонсона с режиссером Сэм Тейлор-Вуд начался во время съемок картины «Стать Джоном Ленноном». Сам было 42 года, ее возлюбленному — 19. Светская тусовка тогда делала ставки: через сколько недель, максимум месяцев, закончатся их отношения. Но Сэм забеременела. Потом — еще раз. На вопрос, когда он влюбился в Саманту, Аарон отвечает: «С первого дня знаком-

ства, кажется...»



ства, кажется...»

— Для меня она всегда олицетворяла все, что я искал в женщине. Успех, опыт, серьезные намерения и красота — все это при ней. А Сэм говорит, что у меня «стариковские мозги». Действительно, я люблю созерцать мир, жить вдумчиво, не принимая опрометчивых решений.

Аарон Тейлор-Джонсон

Родился: 13 июня 1990 года в г. Хай-Уиком (Великобритания)

Семья: жена — Сэм Тейлор-Джонсон, режиссер; дочери — Уайльда Рэй (6 лет) и Роми Хиро (4 года)

Образование: учился в театральной школе Джеки Палмера

Карьера: снялся более чем в 30 фильмах и сериалах, среди которых: «Стать Джоном Ленноном», «Пипец», «Анна Каренина», «Годзилла», «Мстители: Эра Альтрона»

— Наверное, в начале ваших отношений было много злых слов, которые пытались давать советы?

— Я никогда ни с кем не советовался по поводу личной жизни. Это мое решение, и больше никого оно не касается, за исключением жены и детей. На раннем этапе наших отношений нам рекомендовали приезжать на мероприятия в разных машинах, использовать разные выходы из ресторанов, но мы никогда не следовали правилам. Нам нечего скрывать. Поначалу, конечно, статьи в журналах выводили меня из себя. Все делали акцент на разницу в возрасте. А я думал: «Какая, к черту, «разница в возрасте»? Я влюбился, что им еще надо?»

— Когда ваша супруга взялась за адаптацию скандальной книги «50 оттенков серого», вы не обиделись, что вас не позвали на главную роль?

— Мы с Сэм профессионалы. Я понимаю, что на какие-то роли просто не подхожу.

— Почему вы решили, что не подходите на роль Кристиана Грея?

— Я был слишком молод. Кристиану должно было быть около 30 лет, и Джейми Дорнан подошел идеально. Понимаете, у Сэм не было права на ошибку. На тот момент жена сидела без работы четыре года. Для нее это предложение было уникальным шансом: проект мог сделать ее очень крутым высокооплачиваемым голливудским режиссером либо, в случае неудачи, полностью уничтожить в профессиональном плане. У нее было 24 часа на ответ. В очереди стояли другие именитые режиссеры: Даррен Аронофски, Гас Ван Сант, Джо Райт. Она была единственной женщиной в этом списке и возглавляла его.

— Как вы считаете, фильм удался? Почему Сэм не взялась за продолжение?

— В финансовом плане он стал успешным. Но у Сэм были серьезные разногласия с автором книги.

— Вы хотели бы снова поработать с Самантой на площадке?

— Несомненно. Но только не над экранизацией женского романа. Мы до сих пор ищем подходящий сценарий. Вероятно, вернемся на съемки в родную Британию, где сняли «Стать Джоном Ленноном».

МСТ MEEST
КОРПОРАЦИЯ MEEST — САМЫЙ НАДЕЖНЫЙ МОСТ К ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Вместе с Вами 25 лет!

PARADISE MARKET
 1309 E Hwy 13
 Burnsville
 tel: 952-882-6574

ARKADY'S MARKET
 3435 Hwy 169 N
 Plymouth
 tel: 763-544-9000

IRINA MARTYNIENKO
 Andover
 tel: 763-213-0141

MINSK MARKET
 3922 Cedar Grove
 Pkwy, Eagan
 tel: 651-209-0564

БЕСПЕРЕБОЙНАЯ, БЫСТРАЯ И НАДЕЖНАЯ ДОСТАВКА ПОСЫЛОК

- Посылки морем и самолетом во все уголки Украины, России*, Молдовы, Беларуси, Литвы, Латвии, Эстонии, Казахстана, Узбекистана, Кыргызстана
- Посылки из Миннеаполиса забираем на отправку два раза в месяц
- Ежедневная отправка контейнеров из Чикаго
- Ежегодно доставляем 300,000 посылок
- В ваших услугах 400 агентов в США и Канаде
- Доставку посылок и заказов можно проверить на: www.meest.net или по бесплатному телефону: 1800-361-7345

*Звоните агентам в Вашей местности за детальной информацией

ДОСТАВКА ЦВЕТОВ И ПОДАРОКОВ В УКРАИНУ

■ Большой выбор цветов, фруктов, подарочных наборов и многих других товаров из каталога

■ Доставляем в предварительно согласованное и удобное для получателя время**

**Существуют определенные ограничения

ЗВЕЗДЫ

**АВРИЛ ЛАВИН ОБВИНИЛА
МАРКА ЦУКЕРБЕРГА
В ПОТАКАНИИ ИЗДЕВАТЕЛЬСТВАМ**

Аврил Лавин обвинила главу Facebook Марка Цукерберга в использовании своего авторитета для поддержки распространения негатива в Сети и интернет-травли, ставшей настоящим бичом нашего времени.

Ранее на этой неделе генеральный директор Facebook Марк Цукерберг презентовал публике свою новую разработку - "цифрового дворцового", или персонального домашнего помощника по имени Джарвис. CEO Facebook создал для личного пользования несложную систему, основанную на искусственном интеллекте. Ее назначение - облегчить выполнение ряда функций, связанных с домашним хозяйством и работой. На своей странице в Facebook Марк поделился с общественностью



видеороликом, где можно посмотреть, как работает эта система.

В демонстрационном видео Марк позволил себе шутку о группе Nickelback. Он попросил Джарвиса:

"Включи нам пару хороших песен Nickelback".

Созданное Марком устройство ответило: "Я сожалею, Марк, но боюсь, что я не могу этого сделать... У Nickelback нет хороших песен".

Как выяснилось, Аврил Лавин видела ролик Цукерберга и не пропустила его шутку о Nickelback. Смешной ей она, однако, не показалась, о чем певица тут же сообщила в Twitter, чтобы защитить честь группы, в которой выступает ее бывший возлюбленный Чед Крюгер: "Дорогой Марк, многие люди пользуются вашим продуктом, одним он нравится, другим - нет. Однако вы позволяете себе обращаться к своей аудитории, открыто выражая свои музыкальные предпочтения в нелюбезной манере. Ваши нападки на Nickelback - это лишь демонстрация плохого вкуса.

Если вы не хотите являться авторитетным, вам стоит более ответственно относиться к его использованию, а не потакать распространению в Сети издевательств, в особенности, с учетом того, что сегодня происходит в мире".

И добавила многозначительные хэштеги #SayNoToBullying, #TheJokelsOld и #NickelbackHasSoldOver50MillionAlbums, или "Скажи "Нет!" издевательствам" и

"Nickelback продали более 50 миллионов альбомов".

Марк пока никак не отреагировал на обращение певицы в Twitter. Ждем его ответного хода. Напомним, что Аврил была замужем за солистом Nickelback в течение двух лет, пока в сентябре 2015 они не объявили о своем расставании, сохранив при этом дружеские отношения.

**СУД ОТПРАВИЛ ШАНСОНЬЕ
АЛЕКСАНДРА НОВИКОВА
ПОД ДОМАШНИЙ АРЕСТ**

Бард и художественный руководитель Уральского государственного театра эстрады Александр Новиков помещен под домашний арест в рамках уголовного дела о недостроенном коттеджном поселке «Бухта Квинс». Такое решение вынес суд Верх-Исетского района Екатеринбурга, сообщает портал E1.ru в пятницу, 23 декабря.

Новиков арестован до 22 февраля 2017 года. Музыканту разрешено общаться только с адвокатом. «Не знаю, кто меня заменит на работе», - прокомментировал он решение суда.

Ранее 23 декабря суд отправил в СИЗО бизнес-партнера барда Михаила Шилиманова, который также выступает фигурантом дела.

В тот же день пресс-служба Свердловского областного суда сообщила, что Новикова обвинили в мошенничестве с деньгами пайщиков жилого комплекса «Бухта Квинс» на 35,6 миллиона рублей. Как сообщает портал dni.ru, всего пострадали 65 пайщиков.

Дело по статье 159 УК РФ («Мошенничество, совершенное организованной группой либо в особо крупном размере или повлекшее лишение права гражданина на жилое помещение») было возбуждено осенью 2015 года.



Александр Новиков - советский и российский поэт, автор-исполнитель песен в жанре городского романа. Музыкант несколько раз получал премию «Шансон года». В 1985 году музыкант был осужден на 10 лет лишения свободы за сбыт фальсификата, однако спустя пять лет его освободили. Позднее приговор был отменен решением Верховного суда России в связи с отсутствием состава преступления.

**В МОСКВЕ ПРОСТИЛИСЬ
С ВЯЧЕСЛАВОМ ШАЛЕВИЧЕМ**

В московском Театре имени Вахтангова завершилась церемония прощания с народным артистом России Вячеславом Шалевицем. Об этом в пятницу, 23 декабря,



сообщает РИА Новости.

Актера похоронят на Ваганьковском кладбище.

Премьер-министр России Дмитрий Медведев назвал уход Шалевица большой потерей для отечественной культуры, сообщает на сайте правительства страны. «Вячеслав Анатольевич создал множество ярких образов в кино, но главным в его жизни всегда был театр имени Евгения Вахтангова, которому он был верен до конца своих дней», - заявил глава правительства. Шалевиц умер 21 декабря в возрасте 82 лет. Актер скончался в ГКБ имени Боткина, куда был доставлен в начале декабря. В больнице артист впал в кому. Он скончался, не приходя в сознание.

Вячеслав Шалевиц родился 27 мая 1934 года в Москве. В 1958-м окончил Театральное училище имени Шуккина, в 1979-м - Высшие режиссерские курсы при ГИТИСе. С 1998 по 2011 год возглавлял Московский драматический театр имени Рубена Симонова, одновременно играя в Театре имени Вахтангова. Артист также известен своими ролями в кино. Среди фильмов с его участием - «Капитанская дочка», «Три тополя на Плющихе», «Семнадцать мгновений весны».

**БАРЫШНИКОВ ПОЛУЧИТ
ГРАЖДАНСТВО ЛАТВИИ**

Сейм Латвии передал на рассмотрение комиссии по гражданству, миграции и сплочению общества предложение присвоить гражданство советскому и американскому артисту балета Миханлу Барышникову. Об этом в четверг, 22 декабря, сообщает «Интерфакс».

Проект постановления о предоставлении танцору гражданства за особые заслуги перед государством подали в сейм представители всех парламентских



фракций. Барышников подтвердил свое желание получить подданство Латвии.

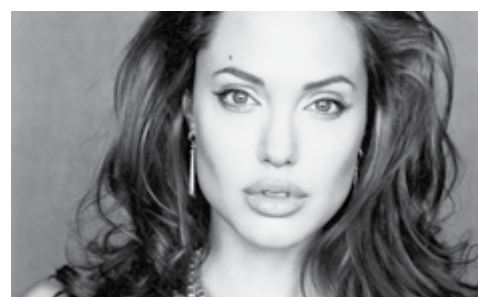
В 2016 году в Латвийской национальной опере и балете состоялась премьера его моноспектакля «Письмо человеку». В 2015-м танцор играл в постановке «Бродский/Барышников» латышского режиссера Алвиса Херманиса в Новом Рижском театре. В настоящее время артист проживает в США и имеет американский паспорт. Латвия допускает двойное гражданство с Соединенными Штатами.

Барышников родился в Риге в 1948 году. Танцевал в Ленинградском театре оперы и балета имени Кирова. В 1974 году стал «невозвращенцем», оставшись в Канаде во время гастролей, а позже переехал в США.

**АНДЖЕЛИНА ДЖОЛИ
СТАЛА САМОЙ ОБСУЖДАЕМОЙ
В РОССИЙСКОЙ ПРЕССЕ
ИНОСТРАННОЙ ЗВЕЗДОЙ**

Американская актриса и режиссер Анджелина Джоли оказалась самой упоминаемой иностранной знаменитостью в российских СМИ в 2016 году. Об этом в четверг, 22 декабря, сообщает «Интерфакс». Артистка появлялась в отечественной прессе более 16,6 тысячи раз. Самыми популярными новостными сюжетами о Джоли стали ее развод с актером Бредом Питтом и слухи о покушении на жизнь актрисы.

Питт благодаря разводу с Джоли занял



второе место рейтинга - его упоминали 11,6 тысячи раз. На третьей строчке - певица Мадонна (10,4 тысячи упоминаний), ставшая в 2016 году самой богатой певицей по версии американского журнала Forbes.

В список также вошли Джонни Депп (более 7,1 тысячи), Леди Гага (7,1 тысячи), Леонардо Ди Каприо (6,1 тысячи), Майкл Джексон (5,7 тысячи), Дэвид Боуи (4,7 тысячи) и Жерар Депардьё (3,3 тысячи). Популярность последнего связана с российским гражданством актера, а также со съемками Депардьё в роли Сталина в фильме Фанни Ардан.

Завершает рейтинг актер Роберт де Ниро, который появился в отечественной прессе 3,1 тысячи раз. СМИ цитировали его высказывания в адрес избранного президента США Дональда Трампа, а также сообщения о том, что он планирует получить российское гражданство.

21 декабря был объявлен самый обсуждаемый в отечественной прессе фильм. Им стал американский фантастический боевик «Отряд самоубийц».

**ПЕРЕЕЗЖАЕТЕ? МЫ ВАМ ПОМОЖЕМ.
СБОРКА И РАЗБОРКА МЕБЕЛИ ПРИ ПЕРЕЕЗДЕ.**

ПЕРЕВОЗКИ
ВАЛЕРА: 612.242.4091
ВИКТОР: 763.200.3719

**Bravo Cleaning, Inc.**

Требуются люди для уборки домов и офисов.

Удобное расположение объектов.

Работа семьями и индивидуально.

(612) 701-4191

**Все русское
TV у вас дома**

**169
каналов**

Из России и СНГ

(651) 621-3400

TRUCK DRIVERS WANTED

COMPANY DRIVERS/OWNER OPERATORS

CDL CLASS A • ACCEPTABLE DMV RECORD

EXPERIENCE NOT REQUIRED ОПЛАТА ДО 45С ЗА МИЛЮ

DRY VAN ГРУЗЫ ИЗ МИННЕСОТЫ НА WEST COAST.

ТЕЛ: 651-379-0909

**КОМПАНИЯ
MGUNITED, INC**

24/7

ПРИГЛАШАЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

OWNER OPERATOR - \$2-\$2.75

COMPANY DRIVERS - \$0.45-\$0.50 (VAN/REEFER)

МАРШРУТЫ В ЛЮБОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

ХОРОШИЕ ЦЕНЫ СТАВКА 10%

ВОЗМОЖНА ПРОГРАММА СКИДОК НА ТОПЛИВО

РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ДИСПЕЧЕР

ПОДРОБНОСТИ ПО ТЕЛЕФОНУ • 952-956-2333 (МАКСИМ)

КОМПАНИЯ

GLOBUS TRANSPORT INC.

ПРИГЛАШАЕТ

OWNER OPERATORS and COMPANY DRIVERS

Для работы на нашей основной ветке

Миннесота - Калифорния (DRY VAN FREIGHT)

ЗВОНИТЕ! 952. 345. 3233 (ПОДРОБНОСТИ НА СТР. 2)

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ,

ЗАНИМАЮЩАЯСЯ РЕМОНТОМ ЖИЛЫХ ДОМОВ,

ИЩЕТ НА ПОСТОЯННУЮ РАБОТУ

СПЕЦИАЛИСТОВ ПО ПОКРАСКЕ, УКЛАДКЕ ПЛИТКИ,

УСТАНОВКЕ ОКОН И ДВЕРЕЙ, ШТУКАТУРКЕ, САЙДИНГУ

И ДРУГИМ СТРОИТЕЛЬНЫМ СПЕЦИАЛЬНОСТЯМ

АЛЕКСАНДР 612-644-2757

СТРОИТЕЛЬНАЯ КОМПАНИЯ,

занимающаяся ремонтом жилых домов,

ИЩЕТ МЕНЕДЖЕРА НА ПОЛНУЮ ЗАНЯТОСТЬ.

В обязанности входят:

- описание объемов работы с субподрядчиками,
 - подписание контрактов с работниками,
 - прохождение строительных инспекций,
 - выбор и закупка материалов и т.д.
- всестороннее управление ремонтом строительного объекта.

Требования:

- желание работать с людьми,
- ответственность.

АЛЕКСАНДР 612-644-2757

Прошу подписать меня на газету: "НАШ ДОМ МИННЕСОТА Чек на \$19. 00 за год - прилагаю

Name: _____

Street: _____

City _____ State _____

Zip _____

Мой e-mail address: _____

Мой телефон: _____

Наш адрес: **Zerkalo, Inc. • 8 Nathan Ln. N.,**

Plymouth, MN 55441 • 763 545-1600



INTERNATIONAL HEALTH CARE SERVICES

ПРЕДОСТАВЛЯЕТ КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УХОД И БЫТОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ НА ДОМУ

РАБОТАЕМ СО ВСЕМИ СТРАХОВКАМИ БЕЗ ПОСРЕДНИКОВ И ГОВОРИМ ПО-РУССКИ.

ВСЕ, КТО НУЖДАЮТСЯ В КАЧЕСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УХОДЕ И БЫТОВОМ ОБСЛУЖИВАНИИ НА ДОМУ, ОБРАЩАЙТЕСЬ К НАМ.

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

МЫ ТАКЖЕ ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ:

ПОМОЩНИКА МЕДСЕСТРЫ (ННА)

\$ 13.50 в час

ПЕРСОНАЛЬНОГО ПОМОЩНИКА (РСА)

\$12.00 в час

РАБОТАЙТЕ У НАС И ЗАРАБАТЫВАЙТЕ БОЛЬШЕ!



ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

ОПЛАЧИВАЕМЫЙ ОТПУСК И БОЛЬНИЧНЫЕ ДНИ. В ПРАЗДНИЧНЫЕ ДНИ ОПЛАТА В 1.5 РАЗА ВЫШЕ. ЗАРПЛАТА КАЖДЫЕ ДВЕ НЕДЕЛИ.

В БИЗНЕСЕ БОЛЕЕ 23 ЛЕТ

ЗВОНИТЕ : (763) 591-1959