

РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ЖУРНАЛ МИННЕАПОЛИСА И СЕНТ-ПОЛА
THE RUSSIAN LANGUAGE MAGAZINE OF THE TWIN CITIES

ЗЕРКАЛО



*Дорогие читатели,
поздравляем вас
с наступлением Весны
и с весенними праздниками!
Счастья, любви, добра и мира!*



Jan./Feb. - 2026
Янв./Фев. - 2026
№327 - Цена \$2

НАША РЕКЛАМА -- РАДОСТЬ И УЛЫБКИ

НАШИХ ПОСЕТИТЕЛЕЙ!



Heartland
Adult Day Care

*Самый большой
оздоровительный центр*



**Кубаныч
Такырбашев**
профессиональный
психолог проводит
ежедневные
занятия

Каждый день с Вами:

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

Ваше активное долголетие

763-546-8766

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

Сделайте себе подарок – приходите к нам!



ОТ РЕДАКЦИИ

Февраль — месяц особенный. Он ещё держит нас в объятиях зимы, но уже слышится едва уловимый шорох перемен. Свет становится мягче, день — длиннее, и в воздухе появляется то самое чувство ожидания, которое невозможно перепутать ни с чем. Скоро — Весна.

Мы часто думаем о весне как о времени природы. Но на самом деле это время внутреннего движения. Время, когда хочется отпустить лишнее, простить обиды и позволить себе надежду — даже если она даётся не сразу.

*Ветер принес издалёка
Песни весенней намёк,
Где-то светло и глубоко
Неба открылся клочок.
В этой бездонной лазури,
В сумерках близкой весны
Плакали зимние бури,
Реяли звездные сны.*

Что помогает человеку в трудные времена? Любовь, память, стойкость души. Надо всегда помнить о том, как важно не ожесточиться, не утратить способности чувствовать и верить.

*В государстве ромашек, у края,
Где ручей, задыхаясь, поет,
Прележал бы всю ночь до утра я,
Запрокинув лицо в небосвод.
Жизнь потоком светящейся пыли
Все текла бы, текла сквозь листья,
И туманные звезды светили,
Заливая лучами кусты.
И, внимая весеннему шуму
Посреди очарованных трав,
Все лежал бы и думал я думу
Беспредельных полей и дубрав.*

Пусть этот февраль станет для каждого из нас временем тишины и осмысления. Пусть в сердце останется место для тепла — к себе, к близким, к жизни во всех её проявлениях.

А весна... она уже рядом.

*Искренне ваши,
коллектив журнала*

СОДЕРЖАНИЕ:

У НАС В МИННЕСОТЕ.....	4, 5
США: СОБЫТИЯ И ЛЮДИ.....	6 - 8
НАСЛЕДИЕ: АМЕРИКАНСКИЕ ПИСАТЕЛИ. Лев Рожанский. В тени Хемингуэя.....	10-13
ПОЭЗИЯ.....	14, 15
ПРОЗА. Рассказы.....	16-18
ЦИТАТЫ ВЕЛИКИХ. Краткость – сестра таланта.....	19
ПОМОГИ СЕБЕ САМ.....	20, 21, 28, 29
ЭТО ИНТЕРЕСНО. Кто и зачем изобрел интернет?.....	23
В МИРЕ ИСКУССТВА. Как жили, любили и умирали музы гениев.....	24-26
ЮМОР. Владимир Лядов.....	31

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ
БИЛЕТЫ

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

Gabriel
Travel

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН

1-888-505-4196

У НАС В МИННЕСОТЕ

ДЕМОКРАТЫ МИННЕСОТЫ ТРЕБУЮТ КОМПЕНСАЦИИ ОТ ФЕДЕРАЛЬНЫХ ВЛАСТЕЙ НА ФОНЕ РАССЛЕДОВАНИЙ МОШЕННИЧЕСТВА В СОЦПРОГРАММАХ

Ведущие демократы штата Миннесота обратились к федеральному правительству с требованием компенсировать ущерб, который, по их словам, был нанесён в результате усиления иммиграционного кон-



троля со стороны Министерства внутренней безопасности США (DHS) и службы ICE. Губернатор Миннесоты Tim Walz и мэр Миннеаполиса Jacob Frey заявили о необходимости возмещения расходов штата и города, включая затраты на использование местных ресурсов и иные финансовые потери.

По словам Уолца, «федеральное правительство должно нести ответственность за причинённый ущерб». Губернатор подчеркнул, что значительные расходы легли на жителей штата. Фрей, в свою очередь, оценил совокупные экономические потери Миннеаполиса более чем в 203 млн долларов и выразил надежду на поддержку как со стороны штата, так и федерального центра. Согласно оценкам городских властей, потери включают десятки миллионов долларов недополученной заработной

платы, снижение доходов малого бизнеса и убытки гостиничного сектора.

Между тем представители федеральных властей отвергли обвинения. Координатор Белого дома по вопросам границы Том Хоман заявил, что возникшие проблемы не связаны с действиями администрации Дональда Трампа.

Одновременно администрация Уолца продолжает находиться

под пристальным вниманием на федеральном уровне в связи с расследованиями масштабного мошенничества в сфере социальных программ, в которое были активно вовлечены представители местной сомалийской общины. По данным ряда источников, ущерб налогоплательщикам может исчисляться миллиардами долларов. Часть средств, как утверждается в публикациях СМИ, могла быть выведена за пределы США.

Республиканский кандидат в губернаторы Миннесоты Mike Lindell ранее обвинил Уолца в халатности или неспособности предотвратить нарушения. На фоне скандала с мошенничеством в сомалийской общине и начавшимся в связи с этим федеральным расследованием Уолц заявил, что не планирует баллотироваться на третий срок и снял свою кандидатуру.

ШКОЛЫ МИННЕСОТЫ ОПАСАЮТСЯ СОКРАЩЕНИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ ИЗ-ЗА СНИЖЕНИЯ ПОСЕЩАЕМОСТИ

Ряд школьных округов Миннесоты выражает обеспокоенность возможным сокращением финансирования на фоне снижения посещаемости, которое, по словам местных администраторов, связано с присутствием сотрудников ICE в общинах.

В округе Columbia Heights Public Schools сообщают о продолжающемся патрулировании районов вблизи учебных заведений. Председатель школьного совета Мэри Гранлунд отметила, что ситуация вызывает тревогу среди семей учащихся.

Суперинтендант округа Зена Стенвик заявила, что по сравнению с прошлым годом число учащихся сократилось примерно на 130 человек, что может привести к снижению



финансирования примерно на 2 млн долларов в следующем учебном году. Финансирование школ в штате осуществляется по принципу расчёта на одного ученика.

В ряде случаев, по словам представителей школ, учащиеся временно отсутствуют или покинули округ. В некоторых школах, по словам учителей, дети не посещают занятия

больше двух месяцев.

Ожидается, что представители нескольких школьных округов агломерации «Twin Cities» выступят на слушаниях в законодательных комитетах Миннесоты, где обсудят финансовые последствия сложившейся ситуации.

В Миннеаполисе школьный округ продлил формат онлайн-обучения до апреля, а в Сент-Поле около 7 тысяч учащихся выбрали дистанционный формат обучения.

СТАНОВИТСЯ ЛИ В МИННЕСОТЕ МЕНЬШЕ ФЕДЕРАЛЬНЫХ АГЕНТОВ?

Объявление так называемого «пограничного координато-



ра» Белого дома Тома Хомана о значительном сокращении федерального присутствия в Миннесоте вызвало скептическую реакцию у общественных наблюдателей.

По словам активистки Эмили Филлипс, которая с августа занимается мониторингом действий Службы иммиграционного и таможенного контроля США (ICE), в районах Minneapolis и Saint Paul действительно фиксируется меньше агентов. Однако, как утверждает Филлипс, сотрудники федеральных служб по-прежнему работают в пригородах и за пределами агломерации Twin Cities — в том числе в Rochester и в районах центрального Висконсина.

Член Палаты представителей штата Энди Смит сообщил в

У НАС В МИННЕСОТЕ

видеообращении в Facebook, что в понедельник утром 16 февраля федеральные агенты провели рейд в одном из ресторанов Рочестера, задержав двух человек.

Глава и сооснователь проекта iceout.org Селеста отметила, что общее количество сообщений о предполагаемых появлениях ICE в районе Twin Cities снизилось. По данным её ресурса, в воскресенье было зафиксировано около 79 сообщений о присутствии агентов в Миннесоте — неделей ранее их было 196.

ИГАН ВВОДИТ ПЕРВЫЙ В ШТАТЕ МОРАТОРИЙ НА СТРОИТЕЛЬСТВО КРУПНЫХ ДАТА-ЦЕНТРОВ

Городской совет Eagan единогласно проголосовал за введение годовичного моратория на

тем же нормам, что и склады, однако власти отмечают, что характер их эксплуатации существенно отличается.

В настоящее время в городе уже действуют два дата-центра и ещё два находятся на стадии строительства. Все они, по данным администрации, потребляют менее 20 мегаватт электроэнергии.

Компания Oppidan Connect, участвующая в реализации одного из проектов, заявила о готовности к сотрудничеству и обсуждению инициативы с городскими властями.

Дискуссии вокруг строительства дата-центров продолжаются и в других городах штата — от Hermantown до Rosemount. В некоторых муниципалитетах обсуждения сопровождались судебными исками и об-



строительство новых крупных дата-центров. Решение касается объектов, потребляющих более 20 мегаватт электроэнергии или расположенных ближе чем в 500 футах от жилых домов.

По заявлению представителей города, пауза позволит детально изучить возможные долгосрочные последствия работы таких объектов, включая уровень шума, нагрузку на энергосистему и потребление воды. Ранее дата-центры в Игане рассматривались по-

существенными протестами. Мэр Игана Майк Магуайр подчеркнул, что цель исследования — объективно оценить влияние дата-центров различного масштаба и при необходимости выработать новые регуляторные механизмы. Мораторий будет действовать в течение одного года, после чего городской совет планирует представить рекомендации по возможным ограничениям в будущем.

«МАКБЕТ» В GUTHRIE THEATER

18 февраля–22 марта 2026 года
Wurtele Thrust Stage | Билеты:
от \$35 до \$94 (с учетом сборов)

В Guthrie Theater стартуют показы одной из самых мрачных

ет акцент на психологическом напряжении и тёмной стороне человеческой природы, исследуя, как стремление к власти может привести к моральному падению.



и пронзительных трагедий Уильяма Шекспира — «Макбет». Новая постановка обещает стать одним из самых обсуждаемых театральных событий сезона в Миннеаполисе.

Спектакль переносит зрителей в перевернутый мир, где амбиции и безумие переплетаются с жадной властью. Всё начинается с пророчества трёх ведьм: «Да здравствует Макбет, будущий король!» — и именно с этого момента судьба доблестного воина меняется навсегда. Подстрекаемый честолюбием и поддерживаемый решительной леди Макбет, герой решается на убийство короля Дункана, чтобы захватить трон. Однако победа оказывается недолгой. Власть приносит не удовлетворение, а страх и паранойю. Призраки прошлого, кровь на руках и нарастающее безумие превращают путь к короне в дорогу саморазрушения. Постановка Guthrie дела-

Три факта о спектакле:

- «Макбет» — одна из самых коротких и динамичных трагедий Шекспира (чуть более 2000 строк).
- Guthrie Theater обращается к этой пьесе уже в шестой раз; предыдущая постановка шла в сезоне 2014–2015 годов совместно с The Acting Company.
- В театральной среде пьесу нередко называют «Шотландской пьесой» из-за суеверия, согласно которому произнесение названия «Макбет» в театре может навлечь проклятие.

Показы проходят на сцене Wurtele Thrust Stage по адресу: 818 South 2nd Street, Minneapolis.

Любителям сильных эмоций и классической драмы стоит поторопиться — эта история о власти, страхе и разрушительной амбиции вновь звучит особенно актуально.

США: СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

США НАМЕРЕНЫ ПОТРАТИТЬ БОЛЕЕ \$38 МЛРД НА НОВЫЕ ЦЕНТРЫ СОДЕРЖАНИЯ МИГРАНТОВ

Вашингтонская администрация планирует потратить около \$38,3 млрд на создание в ряде штатов центров содержания нелегальных мигрантов с целью ускорения их депортации. Об этом свидетельствуют документы Службы иммиграционного и таможенного контроля (ICE), опубликованные на сайте губернатора штата



Нью-Гэмпшир Келли Эйотт. Как следует из этих материалов, планируется, что к 30 ноября 2026 года будут созданы «восемь крупных центров содержания» мигрантов перед их депортацией, а также 16 пунктов меньшего размера. Для этого, в частности, будут перестроены имеющиеся здания. Как уточнило ведомство, «стоимость новой модели использования центров содержания оценивается в \$38,3 млрд». Реализация этих мер позволит службе одновременно помещать под стражу более 92 тыс. мигрантов.

Документы были представлены аппарату Эйотт по ее запросу Министерством внутренней безопасности (МВБ) США. В его структуру входит Служба иммиграционного и таможенного контроля.

Как сообщил 1 февраля портал Axios, жители ряда американских штатов, включая Мэриленд, Вирджинию, Миннесоту, Техас, Нью-Гэмп-

шир и Нью-Йорк, выступили против планов властей США создать упомянутые центры. Газета The Washington Post в конце декабря 2025 года информировала, что МВБ планирует перестроить под центры содержания мигрантов здания промышленных складов. Как отмечали опрошенные журналистами издания эксперты, переоборудование складов для содержания большого числа людей может быть затруднительно, так как в них обычно нет подходящих для этого систем вентиляции, обогрева и кондиционирования воздуха.

Представители действующей вашингтонской администрации неоднократно заявляли, что до начала ее работы в страну нелегально въехали около 25 млн человек. Должностные лица США подчеркивали, что намерены провести самую масштабную в американской истории операцию по депортации нелегальных мигрантов. Политические оппоненты администрации обвиняли ее в чрезмерно жестких действиях в отношении мигрантов.

THE WASHINGTON POST: ШАТДАУН ОТПРАВИЛ СОТРУДНИКОВ МВБ В ОТПУСК

Значительное число служащих Министерства внутренней безопасности Соединённых Штатов вынуждены уйти в неоплачиваемый отпуск. Причиной стала приостановка финансирования ведомства, о чём сообщает газета The Washington Post.

Кризис с бюджетом возник вследствие срыва переговоров между администрацией Белого дома и демократической фракцией в Конгрессе. Предметом спора стали предлагаемые ограничения полномочий

для сотрудников иммиграционных служб. В результате частичного прекращения работы федерального правительства затронутыми оказались приблизительно 13% государственных служащих. При этом большинству из них предписано оставаться на рабочих местах без получения заработной платы до момента урегулирования конфликта.

Практика временной приостановки деятельности правительственных учреждений является повторяющейся для США. Наиболее длительный



в истории страны шатдаун, продолжавшийся 43 дня, был зафиксирован с 1 октября по 12 ноября 2025 года.

REUTERS СООБЩИЛ: США ПЛАНИРУЮТ МАСШТАБНУЮ ВОЕННУЮ ОПЕРАЦИЮ ПРОТИВ ИРАНА

Вашингтон изучает возможность проведения обширной военной операции против Тегерана. Согласно информации, полученной агентством Reuters от источников в американской администрации, Пентагон разрабатывает сценарий длительной кампании на случай, если президент США Дональд Трамп примет решение прекратить дипломатические усилия и инициирует наступательные действия.

Речь идет не о разовых ударах, а о возможной операции, которая может затянуться на несколько недель и стать са-

мым серьезным обострением в истории отношений между двумя странами. Американские военные анализируют возможные риски и готовятся к ситуации, в которой конфликт может перерасти в нечто большее, чем ограниченная атака.

Как сообщает агентство, текущая подготовка значительно сложнее по сравнению с прошлым летом, когда США наносили удары по ядерной инфраструктуре Ирана. На этот раз в качестве потенциальных целей рассматриваются не только объекты, связанные с атомной промышленностью, но и правительственные и силовые учреждения. Вашингтон ожидает ответных действий со стороны Тегерана, что может привести к взаимным атакам и эскалации конфликта.

Президент Дональд Трамп, как упоминает агентство, уже заявил Тегерану о возможно-



сти «жестких мер» в случае провала переговорного процесса по ядерной программе. В своих высказываниях он подчеркнул, что Вашингтон либо достигнет соглашения, либо применит решительные меры.

ТРУП ЭПШТЕЙНА ПОДДЕЛАЛИ. НОВЫЕ ФАКТЫ О СМЕРТИ ФИНАНСИСТА

Тюремные охранники сделали муляж тела Эпштейна после

США: СОБЫТИЯ И ЛЮДИ



его смерти. Об этом сообщается в рассекреченных документах, опубликованных Минюстом США в конце января. В публикации сообщается, что муляж трупа сделали для того, чтобы отвлечь журналистов: сотрудники тюрьмы пошли на хитрость, чтобы отвлечь внимание прессы от реальной перевозки тела.

Сценарий был продуман до мелочей: в тюремном дворе из коробок и простыней соорудили муляж человеческого тела, после этот «труп» демонстративно погрузили в белый фургон с официальной надписью «Управление главного судебно-медицинского эксперта». Журналисты, приняв инсценировку за чистую монету, бросились следить за этим автомобилем. Между тем настоящее тело Эпштейна уже находилось в чёрном автомобиле, который незаметно покинул территорию тюрьмы. Также издание уточняет, что в камере была найдена рукописная записка Эпштейна. И это не предсмертное послание. В депеше содержались лишь жалобы на условия содержания - некачественную еду, проблемы с душем и нашествие насекомых.

По официальной версии Эпштейн был найден мёртвым 10 августа 2019 года в столичном исправительном центре Нью-Йорка. Он ожидал суда по обвинению в торговле людьми для сексуальной эксплуатации. Ему грозило до 45 лет. Якобы финансист по-

кончил с собой. Однако есть альтернативные версии, которые гласят, что он мог быть убит либо инсценировал свою смерть. «За» конспирологические версии говорит тот факт, что запись с камеры наблюдения, которая записывала происходящее в ночь смерти Эпштейна, сохранилась не полностью - в ней отсутствует фрагмент. Это сделало невозможным точное восстановление последних минут жизни заключённого.

Рассекреченные документы не прояснили обстоятельств смерти, но добавили тревожных деталей: даже после кончины Эпштейна тюремные сотрудники прибегали к манипуляциям, чтобы скрыть свои действия от общественного контроля. История продолжает обрывать версиями, а вопросы о реальном ходе событий остаются без ответов.

WSJ: ГЛАВА ОРГКОМИТЕТА ОИ-2028 ПРОДАЛ БИЗНЕС ИЗ-ЗА СВЯЗИ С МАКСВЕЛЛ

Глава оргкомитета летних Олимпийских игр в Лос-Анджелесе 2028 года Кейси Вассерман выставил на продажу свою компанию Wasserman Group. Такое решение он принял на фоне упоминания его имени в недавно рассекреченных правительственных документах по делу финансиста Джеффри Эпштейна, сообщает Wall Street Journal.

Вассерман, по данным издания, не обвиняется в противоправных действиях, однако в 2003 году он обменялся электронными письмами с Гислейн Максвелл - её позже обвинили в пособничестве Эпштейну при вербовке и насилии. Сам Вассерман прокомментировал: «Я глубоко сожалею о переписке с



Максвелл, которая состоялась задолго до того, как стали известны ее ужасные преступления».

Несмотря на то, что оргкомитет Олимпиады единогласно поддержал его на посту председателя, некоторые чиновники Лос-Анджелеса призвали Вассермана покинуть должность. По словам Вассермана, он чувствует, что стал отвлекающим фактором от работы компании, поэтому начал процесс продажи Wasserman Group и сосредоточится на подготовке Игр.

Повседневное управление агентством теперь перейдет к давнему руководителю Майку Уоттсу. Wasserman Group занимается спортивным маркетингом и представляет интересы известных спортсменов, а также актеров, таких как Адам Сэндлер и Брэд Питт.

Как пишут СМИ, имя бывшего премьер-министра Британии Тони Блэра упоминалось в материалах дела Джеффри Эпштейна в связи с оргией. Ведущий юрист банка Goldman Sachs был вынужден покинуть свой пост из-за связей с Эпштейном. Экс-генсека Совета Европы лишили дипломатического иммунитета по той же причине.

МИНЮСТ США ПОДАЛ ИСК ПРОТИВ ГАРВАРДА ИЗ-ЗА ОТКАЗА СОТРУДНИЧАТЬ

Администрация президента США Дональда Трампа обра-

тилась в суд с иском против Гарвардского университета. Университет был обвинен в отказе от сотрудничества в ходе следствия.

Исковое заявление было подано в федеральный суд, расположенный в Бостоне. Министерство юстиции США требует от университета предоставить документацию, необходимую для проверки соблюдения решения Верховного суда США 2023 года. Эта проверка направлена на выяснение того, учитывалась ли расовая принадлежность поступающих при их приеме в учебное заведение. Ведомство указывает на то, что Гарвард многократно задерживал предоставление запрашиваемых данных и документов.

Как утверждает Министерство юстиции, предоставление этих материалов критически важно для подтверждения соответствия текущих приемных программ вердикту Верховного суда США, который объявил неконституционными программы, учитывающие



расовую принадлежность. Министерство подчеркнуло, что целью подачи иска является исключительно получение необходимых документов от Гарварда. Власти не предъявляют обвинений в дискриминации, не требуют выплаты компенсаций и не ставят под угрозу федеральное финансирование университета.

США: СОБЫТИЯ И ЛЮДИ

ЭПШТЕЙН КУПИЛ ОСОБНЯК
В НЬЮ-ЙОРКЕ У ЭКС-ГЛАВЫ
VICTORIA'S SECRET ЗА \$20

Финансист из США Джеффри Эпштейн в 1993 году купил скандальный особняк в Нью-Йорке за 20 долларов. Об этом сообщило агентство РИА Новости, ознакомившееся документами, которые опубликовал американский Минюст.

Известно, что финансист купил семиэтажный особняк на Восточной 71-й улице. В общей сложности в здании примерно 40 помещений, среди которых 10 спален и 15 ванн. Настоящая стоимость здания достигала десятков миллионов, но Эпштейн при-

обрел его всего лишь за 20 долларов.

Перед финансистом объектом владел бывший глава Victoria's Secret Лесли Векснер. Он приобрел особняк за 13,2 миллиона долларов и провел там масштабную реконструкцию.

По информации ФБР от июля 2019-го года, о символической цене особняка для Эпштейна сообщил бывший телохранитель Векснера Ричард Адриан. Конкретную сумму он не назвал. После смерти Эпштейна особняк продали новым лицам за 51 миллион долларов. В начале 2026 года Министерство юстиции США опубликовало очередной массив материалов, связанных с делом

Джеффри Эпштейна. В обнародованный пакет вошли личные сообщения, показания свидетелей и иные документы, а совокупный объем представленных данных превысил 3,5 миллиона страниц.

Согласно информации ведомства, к преступлениям сексуального характера могли быть причастны представители политической элиты и крупного бизнеса. Если учитывать ранее раскрытые архивы, общий массив документации по делу финансиста достиг примерно 6 миллионов страниц.



До этого глава Минюста – генпрокурор США Пэм Бонди заявила о готовности американских властей раскрыть часть засекреченных имен из файлов по делу американского финансиста Джеффри Эпштейна, обвиняемого в растлении несовершеннолетних.

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ

ВСЕГО \$180.00 ЗА ГОД

kartina.tv

Смотрите что у нас есть!

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

80 000

фильмов
и сериаловБолее
200
каналов

612-229-1600

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



Life Medical рада сообщить о присоединении к нашей практике доктора Ольги Караченец, MD. Доктор имеет многолетний опыт работы в области семейной медицины. Она заслужила признание благодаря своему профессионализму, внимательному отношению к пациентам и глубоким медицинским знаниям.



Dr. Olga Karachenets, MD

Перечень оказываемых услуг доктора Ольги Караченец

Семейная медицина

- Наблюдение всей семьи: дети, взрослые, пожилые пациенты
- Педиатрия и работа с младенцами
- Ежегодные осмотры, вакцинация, профилактика, лечение заболеваний у детей

Женское здоровье

- Консультации, профилактика, скрининги, сопровождение

Общая практика

- Наблюдение и лечение хронических заболеваний: диабет, гипертония, артрит, сердечно-сосудистые и другие состояния
- Лечение и профилактика острых заболеваний

Процедуры и диагностика

- функциональная диагностика и профилактические обследования
- скрининговые и диагностические тесты
- лечение артритов, включая противовоспалительные инъекции в коленный сустав
- лечение заболеваний суставов (включая пункцию и удаление жидкости)
- внутримышечные и подкожные уколы
- кожные мини-процедуры: удаление бородавок, вскрытие фурункулов (гнойных ран) и др.
- **Телемедицина** (дистанционные консультации и наблюдение через онлайн-приёмы)

**Запись на прием к доктору возможна на
online или по тел. 952-933-8900**

В ТЕНИ ХЕМИНГУЭЯ

Лев Рожанский

В коротеньком предисловии к своей книге «Галантьер» (Galantière: The Lost Generation's Forgotten Man. By Mark L. Lurie / Overlook Press LLC, West Palm Beach, Florida) ее автор Марк Лурье рассказывает о том, как однажды услышал от своей сестры, что у них был родственник, который считался заметной фигурой в американской литературе XX века. Попробуй узнать что-нибудь о нем, предложила она Марку, который был юристом и, с ее точки зрения, лучше других знал, что делать в таких случаях.

Прошло пять лет, пока у Марка дошли руки до этого родственника. Через интернет ему удалось выяснить, что архив Льюиса Галантьера хранится в Колумбийском университете, в Butler Rare Books and Manuscripts Library. Он поговорил с библиотекарем и договорился о встрече. Она состоялась летом 2012 года. «Там были тысячи страниц писем, фотографии, государственные документы, - короче говоря, более чем достаточно для того, чтобы на четыре года погрузить меня в изучение жизни Льюиса». Из всего этого, заключает Марк Лурье, я и слепил эту книгу.

Из письма известного писателя Шервуда Андерсона от 28 ноября 1921 года:

Мой дорогой Льюис!

Мой друг и очень приятный человек Эрнест Хемингуэй со своей женой отправляется в Париж. Они отплывают 8 декабря и остановятся в отеле Jacob, по крайней мере на время. Хемингуэй молод и потрясающе талантлив, и я верю, что он чего-то достигнет. Он прекрасный журналист, но в последний год фактически перестал этим заниматься. Однако недавно он получил задание писать о Европе от одной газеты из Торонто, в которой раньше работал, и это предоставляет ему шанс, которого он искал,



- пожить некоторое время в Европе. Я много ему о тебе рассказывал и дал твой адрес. Уверен, что ты сумеешь его найти в отеле Jacob с 20 по 21 декабря.

Андерсон не счел нужным упоминать в свое письмо, говорит Марк Лурье, что Хемингуэй решил ехать в Париж в надежде добиться литературного успеха. В Америке его рассказы не печатали, и он, в общем, отчаялся. Все, на что он и его жена Хэдли могли теперь рассчитывать, это ее небольшой траст-фонд и его мизерные командировочные от Toronto Star.

Из письма Хемингуэя Андерсону три недели спустя:

Вот мы и на месте. Сидим рядом с Dome Cafe, напротив Rotunde, где идет ремонт, греемся у одной из угольных жаровен, снаружи чертовски холодно, а у жаровни так тепло, и мы пьем ромовый пунш горячим, и он вливается в нас, словно Святой Дух...

Сегодня утром получили записку от Льюиса Галантьера, и завтра пойдем к нему.

«Мужчина, открывший дверь, удивил

Эрнеста, - рассказывает Лурье. - У него была внешность заурядного бухгалтера: худенький, пять с половиной футов роста, 130 фунтов веса, приглаженные черные волосы, акратно подстриженные усы щеточкой и очки без оправы. Эрнест сунул рекомендательное письмо обратно в карман, так как не был уверен, что этот маленький человечек и есть та важная персона, которую описывал ему Шервуд. Хозяин заметил нерешительность гостя и сразу понял, что к чему. Ничего, ему не к спеху».

А вот как описана эта первая встреча Хемингуэя с Льюисом Галантьером в романе Пола Маклейн «Парижская жена» (перевод на русский язык В. Бернацкой):

Но вот сегодня вечером, после обеда, у нас была назначена встреча с Льюисом Галантьером, писателем и другом Шервуда Андерсона. Льюис был родом из Чикаго и сейчас работал в Международной торговой палате. Он слыл человеком с большим вкусом, и когда Эрнест попал в его квартиру на улице Жана Гужона, то был поражен видом дорогого антиквариата и гравюр, о чем, вернувшись домой, подробно рассказал мне. «У всех столов и стульев тончайшие ножки. Несколько изощренно, на мой вкус, но нельзя отрицать, он чувствует стиль».

...Льюис пригласил нас поужинать в «Мишо», модный ресторан, у которого я иногда останавливалась, чтобы поглазеть в окна. У входа я задержалась, комплексуя из-за одежды, но Эрнест, похоже, совсем не осознавал моей робости. Он торопил меня и, придерживая за плечо, слегка подталкивал к Льюису, радостно говоря: «Вот она - эта удивительная, пронциательная девушка, о которой я вам говорил».

- Хэдли, я очень рад. Знакомство с вами - большая честь для меня, - сказал Льюис, а я залилась краской. Я чувствовала смущение, но в то же время мне было приятно, что Эрнест гордится мной.

...К концу вечера мы, основательно поднабравшись, пришли к нам, и Эрнест пытался заставить Льюиса боксировать с ним.

НАСЛЕДИЕ: АМЕРИКАНСКИЕ ПИСАТЕЛИ

- Ну, хоть полраунда, так, смеха ради, – упрашивал он, раздевшись до пояса.

- Никогда не имел склонности к драке, – отнекивался Льюис, отступая, но, выпив еще несколько коктейлей, стал сговорчивее. Я совершила ошибку, не предупредив его: что бы ни говорил Эрнест, спорт для него серьезное занятие. Я помню его взгляд в Чикаго, когда он чуть не уложил Дона Райта на пол в гостиной Кенли. Этот бой прошел точно так же. Первые несколько минут он напоминал смешную карикатуру – мужчины, согнув ноги в коленях и выставив кулаки, кружились на одном месте. Было ясно, что Льюис далеко не атлет, и я подумала, что Эрнест не станет драться в полную силу, но вдруг, без всякого повода, он нанес мощный удар.

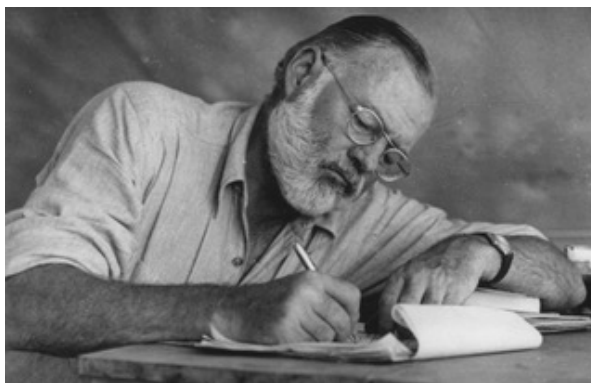
От этого удара голова Льюиса на мгновение откинулась назад, а очки отлетели в угол. Очки разбились вдребезги, а на лице остались ссадины.

Я подбежала к Льюису, желая хоть чем-то помочь, но увидела, что он смеется. Эрнест тоже покатила со смеху – все обошлось в конце концов. А у меня не шло из головы: как легко мы могли потерять нашего единственного приятеля в Париже.

Именно Льюис помог Эрнесту набраться достаточно смелости и отослать оставшиеся рекомендательные письма.

* * *

Льюис Галантер родился 10 октября 1895 года в еврейском гетто Чикаго. Семья его перебивалась кое-как, продавая папиросы, которые отец и мать (оба выходцы из Латвии) набивали в своей маленькой квартире. Вряд ли Льюису удалось бы оторваться от нищеты, если бы в это время в Чикаго не появились благотворительные центры для развития детей бедняков, так называемые сэттлменты. Как пишет Марк Лурье, Льюису разрешили изучать предметы в соответствии с его способностями (а они были у него незаурядными), и к 13 годам он выучил французский язык, добился немалого прогресса в немецком и читал в оригинале писателей, поэтов и философов 19



века на трех языках. Его учителя предсказывали, что он непременно попадет в университет, а потом и диссертацию защитит. Но в 13 лет этому вундеркиндю пришлось идти работать, надо было помогать семье, которая перебралась в Лос-Анджелес.

Так получилось, что, помимо работы клерком, Льюис стал захаживать в магазин, продававший пластинки с классической музыкой, и довольно скоро к его литературной эрудиции добавилась еще и музыкальная. Неудивительно, что в 1910 году Andrews Talking Machine Company наняла его в качестве продавца. Завсегда там магазина, среди которых было немало состоятельных людей, нравился совсем еще зеленый подросток, со знанием дела толковавший о истории музыки, и его пригласили стать членом престижного Los Angeles Union Club.

Этот клуб, рассказывает Марк Лурье, гордился тем, что его посещает тысяча самых успешных жителей Лос-Анджелеса. В 1911 году клуб обрел новый дом – девятиэтажное здание в даунтауне города. Чего там только не было! Ресторан с официантами в белых перчатках, бар, библиотека, зал для игры в карты, 58 номеров для гостей, желавших переночевать... Шестнадцатилетний Льюис «использовал представившуюся возможность наблюдать за поведением богатых, он запоминал их слова и интонации, о чем они говорили и о чем не говорили, как они одевались, какие блюда заказывали и как дегустировали вина, как обращались с прислугой, а также он не упускал из виду и то, для чего предназначались разные столовые приборы. Так, Los Angeles Union Club стал лабораторией, в которой

Льюис усваивал искусство этикета и манер, и главное, стал выстраивать свой светский образ».

Весной 1914 года Публичная библиотека Лос-Анджелеса объявила о приеме абитуриентов на годичную программу подготовки библиотекарей. Льюис успешно отучился, получил соответствующий документ и вернулся в Чикаго. Там он нашел работу продавца в книжном магазине Kroch's Bookstore. Это было место, куда приходили пообщаться известные литераторы и журналисты, такие как поэт Карл Сэндберг, прозаики Теодор Драйзер и Шервуд Андерсон, редакторы популярных газет The Little Review, The Dial, Friday Literary Review. Именно там Льюис Галантер подружился с Бэртоном Раско, тогда редактором отдела литературы Chicago Tribune. Все эти знакомства привели к тому, что написанные Льюисом обзоры книжных новинок и рецензии на них стали понемногу появляться на газетных страницах. Первая такая публикация была напечатана газетой Chicago Examiner 15 декабря 1917 года. Именно тогда 22-летний Льюис начал писать свою фамилию на французский манер, с ударением на последний слог – Galantière. Тем самым он еще и затушевывал свое еврейство.

Но уже совсем скоро его ждал Париж.

* * *

Следуя рекомендательным письмам Шервуда Андерсона – и опираясь на устные дополнения к ним Галантьера, – Хемингуэй стал посещать литераторов-экспатов, проживавших тогда в Париже. Среди них весьма авторитетным был Эзра Паунд, поэт и издатель, человек по характеру весьма самолюбивый и своенравный. Хемингуэй был разочарован встречей с ним, причем настолько, что решил написать на Паунда пародию и опубликовать ее. На свое счастье, он догадался предварительно показать свой текст Льюису, который уже тогда был признан в Америке как знающий критик и вел ежедневную колонку под названи-

НАСЛЕДИЕ: АМЕРИКАНСКИЕ ПИСАТЕЛИ

em Paris News Letter в газете New York Tribune. Хемингуэй потом рассказывал:

Я едва не порвал с Эзрой, еще до того, как мы подружались по-настоящему. Он был мальчишкой без претензий, и когда я впервые приехал в Париж, то написал на него карикатуру для The Little Review. Если бы Льюис Галантьер не отговорил меня от ее публикации, то гнев Эзры обратился бы в пепел его бородку à la Van Dyck и он никогда не напечатал бы мою первую маленькую книжку...

Как отмечает Марк Лурье, именно Паунд убедил Хемингуэя в том, что его проза должна быть экономной и выверенной. Стил самого Галантьера был иным, не то чтобы многословным, но без недосказанности, которая могла бы привести к неточностям. «Эрнест Хемингуэй, которого год назад прислал ко мне Шервуд Андерсон, - признавался Льюис, - от меня сбежал, и теперь его высиживает Мама Паунд». А 5 ноября 1922 года имя Хемингуэя впервые появилось в колонке Галантьера в New York Tribune. Я восхищен его работой, писал автор Paris News Letter, и глубоко верю в его дальнейший прогресс. Лучшее, как говорится, враг хорошего. Галантьер не только сам похвалил Хемингуэя, но и в августе 1923 года попросил своего друга Бэртона Раско написать рецензию в Chicago Tribune на его первую книгу, которую сам же в Чикаго и отправил, – «Три рассказа и десять стихотворений». Прошло несколько месяцев, Хемингуэй ждал, но ответом было молчание. Тогда недовольство автора-дебютанта стало переключаться на его добровольного ходатая. Масла в огонь добавила статья в рождественском выпуске New York Times Book Review «Париж – литературная столица Соединенных Штатов». В ней были сказаны добрые слова в адрес Льюиса Галантьера, «парижского литературного корреспондента New York Tribune», а также упоминалось, что он «американский гражданин французского происхождения». Дальше в статье перечислялись многочисленные американские литераторы, обосновавшиеся во французской столице, но ... ни слова о Хемингуэе. Более того, как бы добавляя

ложку дегтя в бочку меда, автор статьи написал следующее:

Кроме всех тех писателей, которые приезжают в Париж, чтобы делать серьезную работу, и которые проводят за ней по шесть часов ежедневно, тут есть еще группа «молодых интеллектуалов», которые днем и ночью торчат в известном всякому Café du Dome. Там они проводят время, рассуждая о том, когда начнут писать свои книги. И так они беседуют, подливая выпивку и транжиря улетающие часы.

Естественно, что этот язвительный пассаж Хемингуэй воспринял как адресованный лично ему и пришел в ярость. Почувствовав изменившееся отношение своего друга, Галантьер в апреле и мае 1924 года поместил два комплиментарных материала о нем – в европейском издании Chicago Tribune и в литературном журнале The American Mercury. В первом случае это была рецензия на сборник рассказов Хемингуэя «В наше время», а во втором он поставил его в один ряд с такими знакомыми именами, как Джеймс Джойс, Эзра Паунд и Уильям Карлос Уильямс. В знак дружбы Галантьер показал Хемингуэю свои статьи, перед тем как посылать их для опубликования. Он не знал, что до этого тот накал на него ядовитый пасквиль, который отдал в литературный журнал The International Review и который вышел в мае 1924 года. Льюис был представлен в нем как «американский гражданин, еще не достигший 35 лет, франко-немецко-еврейского происхождения... пишущий под псевдонимом Луис Гэй». (Льюис таким образом отделял свои литературные эссе от официальной должности, которую он занимал в Международной торговой палате.) Хемингуэй также написал про Галантьера, что он «часто выступает в роли обвинителя, временами переходит на личности и всегда напирает на отсутствие культурной базы почти у всех, кто является объектом его внимания». Можно сказать, что происшедшее явилось результатом, конечно же, недоразумения, и все-таки от Хемингуэя, по мнению Марка Лурье, требовалось извинение. Но тот либо предпо-

чел отделаться шуткой, либо решил при случае оказать Льюису какую-нибудь встречную услугу или в чем-то помочь. А в письме Паунду, уведомлявшему того о статье в The American Mercury, Хемингуэй заметил, что «по незнанию о ней я подсунул Форду (редактору The International Review) маленькую сатиру, доказывающую, что Галантьер – еврейчик и дурак».

* * *

Случай хоть как-то исправить свою неловкость Хемингуэю вскоре представился. У Льюиса была подруга Дороти Батлер, ранее хористка в Manhattan Opera Theater, с которой Эрнест и его жена Хэдди познакомились летом 1922 года, когда они все вместе ездили в Германию. У Хемингуэя тогда сложилось впечатление, что Дороти «всегда предпочитает видеть себя главной звездой в спектакле, в то время как всем остальным отводятся роли второстепенные». Это был такой неприятный нарциссизм, к которому Эрнест, замечает Марк Лурье, был особенно чувствителен, но не признавал в самом себе. И, когда позднее Льюис прервал свой роман с Дороти, Хемингуэй был очень доволен. Но прошло не так много времени, и Дороти вернулась к Галантьеру. Дружеские отношения между ним и Хемингуэями, которые отговаривали его от союза с ней, испортились. В июне 1924 года в парижском отеле Ritz Льюис и Дороти сыграли свадьбу. Из семьи Льюиса на ней не было никого. Не было и Эрнеста с Хэдди. Попытка к примирению была, правда, сделана, когда в ноябре того же года скончалась мать Дороти, которую Хемингуэй очень любили. Эрнест даже отправил Дороти соболезнующее письмо. Она ответила на это выражением глубокой благодарности и заверила, что они с мужем навещают их. Льюис написал и ответ от себя.

Дорогой Эрнест!

Мне бы хотелось повидаться с Хэдди и тобой, когда я отойду от всего. Сейчас же я чувствую, что все внутри меня в полном хаосе...

Надеюсь, что Хэдди поправляется и что ты и наследник [Бамби, новорожденный

НАСЛЕДИЕ: АМЕРИКАНСКИЕ ПИСАТЕЛИ

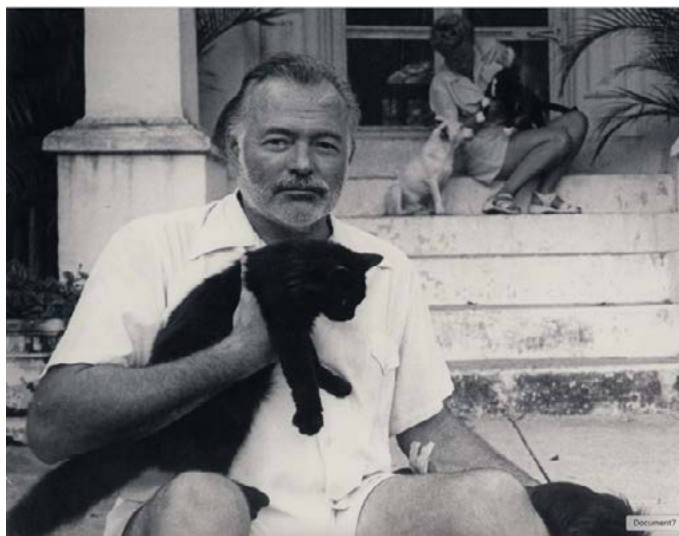
*сын Хемингуэев] в порядке.
Всегда твой,
Льюис*

Приведем еще отрывок из письма Хемингуэя от 6 декабря 1924 года его другу Уильяму Смиту, в котором он ссылается на историю с Галантьером. Эрнест начинает с того, что количество «настоящих белых парней» в мире ограничено, их вообще может быть пять или шесть максимум. Их, продолжает он, могло бы быть и больше, если бы они не женились на всяком говне. «Здесь есть один парень по имени Льюис Галантьер, парень просто замечательный, и его подцепила и женила на себя самая поганая сучка в мире, и он перестал быть хорошим парнем».

Однако годом спустя матримониальная ситуация изменилась и для самого Хемингуэя. Вместе с Хэдли и Бамби он уехал в Австрию на горнолыжный курорт Шрунс. Там он закончил роман «И восходит солнце (Фиеста)», познакомился с подружкой Хэдли – Полин Пфайфер и влюбился в нее. И вот цитата из воспоминаний Хемингуэя «Праздник, который всегда с тобой» (перевод М.Брук, Л.Петров и Ф.Розенталь):

... Молодая незамужняя женщина временно становится лучшей подружкой молодой замужней женщины, приезжает погостить к мужу и жене, а потом незаметно, невинно и неумолимо делает все, чтобы женить мужа на себе. Когда муж – писатель и занят трудной работой, так что он почти все время занят и большую часть дня не может быть ни собеседником, ни спутником своей жены, появление такой подружки имеет свои преимущества, пока не выясняется, к чему оно ведет. Когда муж кончает работу, рядом с ним оказываются две привлекательные женщины. Одна-непривычная и загадочная, и, если ему не повезет, он будет любить обеих.

...И тогда вместо них двоих и их ребенка их становится трое. Сначала это бодрит и радует, и некоторое время все так и идет. Все по-настоящему плохое начинается с самого невинного. И ты живешь настоящим днем, наслаждаешься тем, что имеешь, и ни о чем не думаешь. Ты лжешь, и тебе это отвратительно, и тебя это губит,



и каждый день грозит все большей опасностью, но ты живешь лишь настоящим днем, как на войне.

...Когда поезд замедлил ход у штабеля бревен на станции, и я снова увидел свою жену у самых путей, я подумал, что лучше мне было умереть, чем любить кого-то другого, кроме нее. Она улыбалась, а солнце освещало ее милое, загоревшее от солнца и снега лицо и красивую фигуру и превращало ее волосы в червонное золото, а около нее стоял мистер Бамби, пухленький светловолосый, со щеками, размятыми морозом, – настоящий уроженец Форарльберга.

- Ах, Тэти, – сказала она, когда я обнял ее, – ты вернулся, и ты так хорошо съездил. Я люблю тебя, и мы очень без тебя скучали.

...Я любил только ее и никого больше, и, пока мы оставались вдвоем, жизнь была снова волшебной. Я хорошо работал, мы уходили в дальние прогулки, и я думал, что мы снова неуязвимы, – и только когда поздней весной мы покинули горы и вернулись в Париж, то, другое, началось снова. Так кончился первый период моей жизни в Париже.

Через некоторое время последовал развод.

«Праздник, который всегда с тобой» был опубликован в 1964 году, уже после смерти автора. Газета The New York Times попросила тогда у Льюиса Галантьера рецензию на воспоминания его бывшего друга. «В последней главе [этой книги],

носящей лирическое название “Париж никогда не кончается”, – писал Льюис, – этот великолепный художник ... защищает себя перед женой, которую оставил более тридцати лет назад...». И далее:

Более всего эта книга является песней любви, адресованной его первой жене. Мы знали, что в неуязвимой броне ее искренности таилась сила, далеко превосходящая его... Две страсти боролись в груди этого Фауста и умирали,

вцепившись одна в другую ... и низшая из них сопротивлялась до последнего вздоха. И в этой борьбе мы должны видеть трагедию, но не патетику.

Галантьер назвал свою рецензию по-хемингуэевски: «Париж никогда не кончается». На нее было много откликов, и один из них принадлежал Хэдли.

28 мая 1964 года.

Дорогой Льюис!

Я не могла оставить твою рецензию на «Праздник, который всегда с тобой» незамеченной и непризнанной. Потому что все в ней говорит о том хорошем месте, которое я, судя по всему, всегда занимала в его отношении ко мне. Я глубоко благодарна тебе – несмотря на то что радость, которую ты мне принес, заставила меня разнервничаться. И вообще я вышла переоцененной – и Эрнестом, и книгой, и тобой...

Спасибо тебе, Льюис, и какой же ты замечательный писатель!

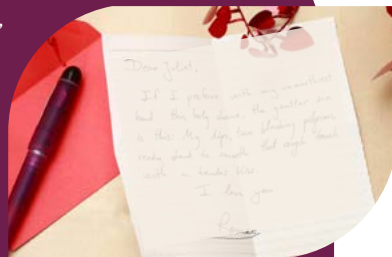
О самом Льюисе Галантьере в «Празднике, который всегда с тобой» Хемингуэй не упомянул ни разу. Свои воспоминания он предварил следующими словами: «По причинам, вполне убедительным для автора, многие места, люди, наблюдения и впечатления не вошли в эту книгу».

Превратилось в пушистый верлибр
 вязанье слов,
 у рояля стоит пюпитр,
 концерт готов.
 На холсте рождалась картина
 легко,
 на столе бутерброд с ветчинной
 и бокал с Кливо.
 Локон нежно щекочет щеку
 мою,
 и без слов, на одном вздохе
 песнь пою.
 Будто все это не со мною,
 а на планете Зэт.
 Крепко жмурюсь,
 глаз не открою,
 ведь той планеты нет.
 Лишь в воображеньи
 моем все это,
 и лишь на миг,
 до тех пор,
 пока лунным светом
 горит ночник.

Дагмара Гутман



Ночная тишина ложится на постель
 со мною рядом,
 Дневная кутерьма рассеялась вдали
 звенящим градом.
 Мы с ней поговорим о том, о сем,
 еще об этом,
 Что очень нелегко, когда работа, дом,
 мне быть поэтом.
 Она поможет мне найти слова
 и рифму,
 И отзовется на виске
 прохладным ритмом.
 Обнявшись, с нею мы
 заснем под утро,
 И горизонт рассветится вдали
 да перламутром.
 А как проснусь, лежит листок
 на тумбе рядом,
 А на листке том наш ночной стишок
 – души отрада.



Дагмара Гутман

КУПИЧИХА

Маячит седая в окне голова
 И добрыми смотрит глазами.
 У бабушки Ньюры поспел самовар,
 Айда улетать с куличами!



К завалинке ставишь свой велосипед,
 Ботинки у входа снимаешь.
 Садись за стол под усатый портрет
 И сахар по чашкам бросаешь.

Истории льются: про дождь и про снег,
 Про красную горку и святки.
 Про то, что случилось и то, чего нет,
 Про старую жизнь и порядки.

Нам, детям, то жутко, то просто смешно,
 И нет ни печали, ни скуки.
 И слышно, как ветер стучится в окно,
 Барбос куролесит в проулке.

Над лесом слегка проявилась луна,
 И ветер затих, и в тумане,
 Как сон, исчезала большая страна,
 Как сахар в горячем стакане.

Уж нет бабы Ньюры, и нет её дома,
 Где пахло польвью в сенях.
 А я всё надеюсь, что голос знакомый
 Окликнет с прогулки меня.

Дмитрий Шунин

В эпицентре большого города,
 Где дома в двадцать три этажа,
 Во дворе раздавили голубя,
 С пылью тельце его смешав.

Дворник водит метлой меж перьями,
 И краснеет от крови метла.
 Мимохожие трут растерянно
 Уголки недоспавших глаз.

Сквозь покровы деревьев лиственных
 Разлетаются голуби ввысь.
 Смерть по сути своей бессмысленна,
 Но и жизни не ясен смысл.

Дмитрий Шунин

ПОЭЗИЯ

Я РАСТВОРЯЮСЬ В ТВОЕЙ ПЕСНЕ, РАСТВОРЯЮСЬ...

*Включила песню я почти случайно,
Хотелось что-то грустное послушать,
Но первые слова и ритм отчаянный
То схватят мою душу, то отпустят.*

*Я растворяюсь в твоей песне, растворяюсь,
И ты поверь мне, я ничуть не притворяюсь,
И пусть минуту твоей жизнью проживаю,
Но запоминаю я её, запоминаю...*

*И вот закончена последняя нота,
Аплодисменты зазвучали в зале,
А я сижу и ожидаю что-то.
Как будто мне не всё ещё сказали...*



*Я растворяюсь в твоей песне, растворяюсь,
И ты поверь мне, я ничуть не притворяюсь,
И пусть минуту твоей жизнью проживаю,
Но запоминаю я её, запоминаю...*

*Она теперь со мною рядом,
Навек пригелась в моем сердце,
И мне не надо другой награды,
Лишь быть с твоею песней вместе...*

*Я растворяюсь в твоей песне, растворяюсь,
И ты поверь мне, я ничуть не притворяюсь,
И хоть минуту твоей жизнью проживаю,
Но запоминаю я её, запоминаю...*

Светлана Королева

ГОЛОС

*Сказал мне Голос, что грешна
Перед людьми и перед Богом,
Что надо тихо, не спеши,
Мне призадуматься о многом.*

*Куда идти, с кем дальше быть,
Где ждет душа иль тянет тело,
И вспомнить много из того,
О чем и думать не хотела...*

Светлана Королева



*Не ищите мне замену,
Меня с другими не сравнить!
Не прощу я вам измену,
Лучше просто пристрелить!*

*Ложь я вашу не прощу,
И любовь вашу из фальши!
С Богом вас я отпущу
И пошлю, куда подальше!*

*Пусть голодный буду я,
Но на падаль не позарюсь!
Честь и гордость - для меня!
Лучше я один останусь.*

*Обходите стороной
И ко мне не приближайтесь!
Стал для вас я очень злой,
Вы меня остерегайтесь!*

Анатолий Гаркавец

*МОЯ СЕСТРЁНКА,
ТЫ ЖЕ ЗНАЕШЬ...*

*Моя сестрёнка, ты же знаешь,
Как сильно я тебя люблю.
И по ночам, как я, мечтаешь
И волком воешь на луну...*

*Моя сестра, мой человечек,
Покоя в жизни нету нам.
И пусть горят в церквях все свечи,
Дорогу светят к небесам...*

*К тем звёздам, что горят так ясно
И к той прекраснейшей луне...
Ведь нам же, волкам, всё подвластно,
Ты здесь ещё, а я нигде...*

*Моя сестрёнка!.. Потерялся...
И сам себя я не найду.
Я честно жил! Не притворялся!
Всё волком выл я на луну...*

Анатолий Гаркавец



СЮРПРИЗ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Виктор Далёкий

РАССКАЗ

Сейчас праздники празднуют на работе неинтересно. Вспомнить нечего. Закажут пиццу, вина. На скорую руку тяпнут винца, закусят пирожком с накрошенной сверху дребеденью или, в крайнем случае, пойдут в кафешку и там посидят, отметят праздник. Раньше микроволновок и плит на работе не имелось, поэтому обходились без них. И получалось неплохо. Что говорить, раньше праздновали со вкусом. На предприятии был спирт и за водкой не бегали, разбавляя спирт водой, соками. Изготавливать этот спиртосодержащий продукт доверяли умельцам, которые делали напиток заранее, настаивая на черноплодной рябине, лимонных корочках, и делали это со вкусом. Иногда делали это по-быстрому, до начала праздника. Для этого брали лимон, очищали его от кожуры, клали в воронку и затем лили на него разбавленный спирт потихоньку, не торопясь, обливая цедру лимона, чтобы жидкость, омывая ее, стекала через воронку в бутылку с уже готовым продуктом потребления. Спирт перед этим, конечно, разбавляли один к одному водой и накрывали рукой или крышкой, чтобы он не нагрелся от химической реакции и не приобрел излишнюю теплоту, которая для крепких напитков не есть хорошо. Приготовленный таким образом напиток, он же продукт потребления, получался весьма неплохой. Закуска на стол готовилась таким образом. Каждый участник застолья, мужчина и женщина, приносил что-то из дома такое для дегустации или чем можно было похвастаться перед другими, исходя из предшествующих сборищ: кто салат «Оливье» приносил, кто домашние котлетки, кто пирожки, кто соленья, кто курочку запекал в духовке. И каждый норовил, разумеется, принести лучшее угощение, приготовленное своими руками. Потому что у каждого в домашнем хозяйстве есть свое фирменное блюдо, которое другие по тому же рецепту сделать не мо-



гут, как бы ни старались. Даже тарелочки и рюмочки, бывало, из дома приносили для изысканности и полного декора. Гуляли обычно в конце рабочего дня, а то, бывало, садились за стол с обеда и просиживали до вечера с тостами, за разговорами за трапезой с превеликим удовольствием. Договаривались о том, кто что из дома принесет, заранее, уже зная способности и возможности того или иного участника. А иных просили непременно принести то угощение, которое всех покорило в прошлый раз. На этот раз, перед праздником 8 МАРТА, для поздравления женщин мужчины распределили между собой, кто и что должен принести. - А картошка горячая будет? – спросила самая боевая из всех Наталья Ивановна. - Будет, - ответили мужчины и посмотрели на самого молодого - новичка отдела Сашку. Ему и предложили купить картошки, отварить ее в мундире и принести прямо горячей. Как раз это и должно было стать сюрпризом для жен-

ской половины, потому что горячую картошку ни у кого принести раньше не получалось. Горячая картошка остывала по дороге на работу. Теплая была. Но на ней масло сливочное не таяло, то есть удовольствия потребления никакого. Так вот Сашке заказали принести горячей картошки, чтобы масло на ней растаяло. На другой день солидный не по годам и положительный во всех отношениях Сашка, на которого все положились в виду того, что на работе он себя зарекомендовал как надежный и исполнительный товарищ, рано утром поставил кастрюлю с картошкой на газ и варил, как и полагается, двадцать минут. Потом потыкал ножом картоху в бока и, убедившись, что она сварилась, выключил газ. Быстро собрался на работу и, не сливая кипяток с кастрюли, чтобы картошка не остыла, обернул кастрюлю газетой, толстой байковой тряпкой и положил на дно сумки. Одевшись, он торопливо взял сумку и поспешил на автобусную остановку. Автобус на этот раз подошел быстро.

ПРОЗА

Сашка залез по ступенькам в салон и замер в неудобной позе, стесненный со всех сторон пассажирами. Сумку с картошкой так притиснули к Сашкиной ноге, что он почувствовал, как его ногу начало жечь. Да ладно бы еще это.

- Что это? – вдруг спросил мужчина, стоявший рядом, и заерзал на месте. Кастрюля упиралась ему прямо в бедро. – Что там у вас? – снова спросил мужчина. Сашка молчал, не зная, что ответить. – Я спрашиваю, что там у вас? – нетерпеливо и с нервом спросил мужчина.

- Сюрприз, – тихо и конфиденциально ответил ему Сашка. – Для женщин. Мужчина кивнул в ответ и на первой же остановке поспешил выйти, чтобы оказаться подальше от этого горячего сюрприза. В результате этого в салоне автобуса произошла перегруппировка, и на место мужчины встала женщина, которая оказалась спиной к Сашке так, что кастрюля получилась прижата к ее задку.

- Ой! Что это? – через некоторое время спросила она. Сашка терпел боль от обжигающей его ногу кастрюли и молчал.

- Что у вас там? – строго повторила вопрос женщина. Сашка молчал, потому что ногу жгло, и все мысли у него были о том, как бы поменять ошпаренную ногу на другую.

- Что вы ко мне приставили? – заерзала задом женщина. На следующей остановке в автобус зашли двое веселых подвыпивших мужчин, которые шутили и смеялись от души и по любому поводу. И как только они услышали то, что сказала женщина Сашке, они тут же переключились на нее.

- И что он к вам такое приставил? – игриво спросил симпатичный



весельчак с круглыми глазами и с завитками волос, торчавших из-под шапки, посмотрев со значением на друга.

- Тетя Мотя, что вы трете? – подключился к нему дружок, и оба захохотали. Носмеялись они зря, потому что автобус подходил к остановке.

- Что у вас? – снова с нервом и терпением спросила женщина. – Я сейчас кричу.

- Сюрприз, – тихо сказал ей Саша со стоном в голосе.

- Чего? Какой еще сюрприз?..

- Для женщин... – Отстаньте!.. Что вам от меня надо? – почти уже закричала женщина. Сашке с трудом удалось поменять ногу у кастрюли, и он с облегчением вздохнул.

- Ненормальный какой-то!.. Маньяк!.. – разгоряченно закричала женщина. Двери салона открылись и она, сильно работая локтями, пулей вылетела из автобуса.

- Водает!.. Смотри, как рванула! – заржали ей вслед весельчаки. Воспользовавшись передышкой, когда в автобус заходили новые пассажиры, Сашка еще раз двинул ногой так, чтобы подставить кастрюле

новое место на ноге, потому что прежнее уже тоже начало жечь. Ему надо было ехать еще две остановки, и он затаился. Секунд десять-пятнадцать было тихо, потом послышалось:

- Я кажется, того... горю!.. – сказал один из веселых, и его круглые глаза стали еще круглее.

- Чего? – захихикал его дружок, думая, что это его новая шутка.

- Меня, кажется, уже пора заливать... – Сейчас выйдем и зальем... – пошутил дружок, и стукнул пальцем себе по горлу.

- Не, я точно горю, – активно зашевелился круглоглазый. – Посмотри, у меня там дым не идет? – кивнул он себе за спину.

- Не-а, – ответил с улыбкой дружок.

- Послушай, – еще сильнее заерзал круглоглазый. – Кажется, на моем задку кто-то решил поджарить себе котлеты... Посмотри, как следует, что там... – Ничего... Сумка... – ответил дружок, заглядывая ему через пле-

чо. И, посмотрев на Сашку, спросил: – Что у тебя там?.. Может, походная кухня? Сашка от жжения и боли не знал, что сказать, и в ответ, страдая, только кивнул головой.

- Он говорит, что у него там походная кухня... – Выключи ее... Выключи ее скорей! Я щас сгорю! – Выключай свою шарманку! – сказал друг круглоглазого. – Слышишь? Сашка молчал.

- Дай ему в морду! Дай за меня! Дружок круглоглазого дал Сашке оплеуху. Сашка толкнул его. Началась сумятица. И хорошо, что в этот момент автобус подошел к нужной остановке, и Сашка, выскочив, хромя на обе ноги и с красной щекой от оплеухи, поспешил к проходной предприятия.

В этот раз праздничный стол получился особенно вкусным. Все спрашивали, как удалось принести горячую картошку. И все мужчины показывали на Сашку, который терпел боль от ожогов и сидел красный от боли. А все думали, что он покраснел от удовольствия, что его все хвалят. Одна щека у него была чуть краснее другой. Но на это никто не обращал внимания. Все с удовольствием ели горячую картошку. А Сашка сразу после застолья поспешил в травмпункт к врачу, чтобы ему осмотрели ногу и дали какой-нибудь мази от ожогов.

Конец

The only Russian language media in Minnesota. Since 1991.

ZERKALO

For advertising please call at 763-545-1600

Три жизни Тани



Владимир Владмели

Дима встал, окинул взглядом людей, сидящих за несколькими большими столами, постучал вилкой по бокалу, дождался, пока все замолчали и, выдержав небольшую паузу, заговорил.

- Здесь, в Америке, поминки называют празднованием жизни, а у моей жены их – жизнью - было три. Я встретил её в первой жизни в Советском Союзе. Она мне сразу понравилась, и через неделю я сделал ей предложение, но она сказала, что ей надо подумать. Она думала два года и за это время чуть несколько раз не вышла замуж, но, в конце концов, остановила свой выбор на мне. После свадьбы мы поступили, как все молодые семьи в то время: прописались туда, где жилплощадь была меньше, а поселились там, где она была больше. Но получить квартиру нам не удалось. Более того, по вине обстоятельств мы чуть не потеряли то, что имели, и чтобы этого не произошло, нам пришлось развестись. А когда эпопея с квартирами закончилась, Таня заявила, что нельзя жить в грехе, и мы должны пожениться, но я ей ответил, что мне надо подумать.

В тот вечер, чтобы лучше думалось, она отправила меня спать в соседнюю комнату. Проведя ночь в целомудренном одиночестве, я понял, что она права, в грехе жить нельзя. И мы снова поженились, и с

тех пор в любых спорах с ней я старался найти компромисс. Если я был не прав, я всегда признавал свою ошибку. Таня делала то же самое, она тоже всегда признавала мою ошибку. Только раз в нашей первой жизни я настоял на своём, когда сказал, что хочу эмигрировать. Она видела, что я не уступлю, и обратилась за помощью к дочери, которой было тогда 11 лет.

- Оля, - сказала она, - отец хочет уехать из Союза, а я не могу. Я здесь родилась, здесь живут мои друзья и родственники. Давай его отпустим. Он будет присылать тебе подарки из Америки, а когда ты вырастешь, ты сможешь поехать к нему в гости.

- Нет, - ответила Оля, - ты здесь найдёшь себе другого, а папа у меня один. Я хочу с ним.

Так она решила и свою судьбу, и судьбу своих родителей.

Мы эмигрировали, и началась наша вторая жизнь. Мы с трудом привыкали к ней. У нас были успехи и неудачи, мы тяжело работали: сначала чтобы выжить, а потом - чтобы обеспечить себе спокойную старость. Мы хотели ходить в гости к друзьям и принимать их у себя, мы надеялись повидать мир и баловать внуков, но у Тани обнаружили рак. Узнав диагноз, она сказала, что не хочет мучиться. Она боялась, что будет обузой и просила меня дать ей умереть, но я заставил её лечиться, а это, кроме химии и операции, включало в себя внутривенное питание. Ей поставили порт* (устройство прямого доступа к кровеносным сосудам), а мне пришлось научиться готовить жидкую питательную смесь, вечером подсоединять питание к порту, а утром его отсоединять.

Таня пережила химию, операцию, потом снова химию. Лечение закончилось осе-



нию, и впереди маячила миннесотская зима, которую она очень не любила. Я боялся, что Таня её не перенесёт. И я купил дом во Флориде, в котором мы провели пять зим, а незадолго до смерти она поблагодарила меня за то, что я заставил её лечиться. В тот момент я почувствовал, что у нас осталось очень мало времени. И я изменился, я сделался мягче, я даже иногда стал называть её уменьшительно-ласкательными именами, чего никогда в жизни не делал и уж, наверное, никогда делать не буду. Я стал учиться вежливости у своей внучки, которая иногда приходила к нам на обед. Каждый раз, вставая из-за стола, она говорила: «Спасибо, всё было очень вкусно!». Я так говорить не мог, это выглядело бы глупо, потому что в нашей третьей жизни, после её страшного диагноза, всё готовил я. И когда я вставал из-за стола, я говорил: «Спасибо за компанию, Таня».

И теперь я могу только повторить: спасибо за компанию, Таня. Это была самая лучшая компания за последние пятьдесят с половиной лет моей жизни. А с учётом досвадебных встреч - за 52 года.

Дима обвёл взглядом присутствующих, посмотрел вверх и повторил:

«Спасибо за компанию, Таня», - а затем осушил свой бокал.

«КРАТКОСТЬ – СЕСТРА ТАЛАНТА».

ЦИТАТЫ ИЗ ЧЕХОВА

Цитаты Антона Павловича Чехова, известного своей лаконичностью и остроумием, охватывают темы любви, жизни, искусства и человеческой природы. Пожалуй, самые известные из них — «Краткость — сестра таланта», «В человеке должно быть всё прекрасно...» и «Надо по капле выдавливать из себя раба». Чеховские мысли сочетают тонкую иронию с глубокой жизненной мудростью. Давайте вспомним и другие неустаревающие высказывания писателя, чье природное остроумие, парадоксальность мышления и лаконичность до сих пор остаются непревзойденными.

«Плохо живется, хоть по миру иди... Спасибо людям, научили нас взятки брать, а то бы давно уже мы переколели...». (Беседа пьяного с трезвым чертом)

«Милая Лица, Вы выудили из словаря иностранных слов слово эгоизм и угощаете им меня в каждом письме. Назовите этим словом Вашу собачку». (Из письма А.П. Чехова Л.С. Мизиновой)

«Вы пишете, что мой идеал — лень. Нет, не лень. Я презираю лень, как презираю слабость и вялость душевных движений. Говорил я Вам не о лени, а о праздности, говорил притом, что праздность есть не идеал, а лишь одно из необходимых условий личного счастья». (Из письма А.П. Чехова А.С. Суворину, 7 апреля 1897 г.)

«Буржуазия очень любит так называемые «положительные» типы и романы с благополучными концами, так как они успокаивают ее на мысли, что можно и



капитал наживать и невинность соблюдать, быть зверем и в то же время счастливым». (Письмо А.П. Чехова А.С. Суворину, 13 апреля 1895 года).

«Жена — это самая ужасная, самая придирчивая цензура».

«<...> Приближается весна, дни становятся длиннее. Хочется писать, и кажется, что в этом году я буду писать так же много, как Потапенко. И деньги нужны адски. Мне нужно 20 тысяч годового дохода, так как я уже не могу спать с женщиной, если она не в шелковой сорочке. К тому же, когда у меня есть деньги, я чувствую себя как на облаках, немножко пьяно, и не могу не тратить их на всякий вздор. Третьего дня я был именинник; ожидал подарков

и не получил ни шиша». (А.П. Чехов - Алексею Суворину. Москва, 19 января 1895 г.)

«Она полюбила во мне демона. Я хотел, чтобы она полюбила во мне ангела». (А.П. Чехов. «Юмористические рассказы»)

«Смотрите в глаза черту прямо, и если он черт, то и говорите, что это черт, а не лезьте к Канту или к Гегелю за объяснениями». («Дуэль»)

«Лучше босиком ходить, чем в дешевых сапогах».

« - Страдаешь от невежды мужа... выносишь эту жуткую, тяжелую среду, а тут еще образованный человек позволяет себе бросать упрек. Боже мой! Это невыносимо!.. Надежда Петровна пошатнулась и упала без чувств на протянутые ей руки... Голова ее склонилась к нему на плечо.

- Сюда, к камину, доктор... - шептала он через минуту. — Поближе...

Через час доктор выходил из квартиры Челобитьевых. Ему было и досадно, и совестно, и приятно...». («Месть женщины»)

«Не понимает человек шутки — пиши пропало! И знаете: это уже не настоящий ум, будь человек хоть семи пядей во лбу».

«Мы хлопчем, чтобы изменить жизнь, чтобы потомки были счастливыми, а потомки скажут по обыкновению: прежде лучше было, теперешняя жизнь хуже прежней».

ПРАКТИКИ САМОТЕРАПИИ: САУНДХИЛИНГ

С ВОЗРАСТОМ У МНОГИХ ЛЮДЕЙ УХУДШАЕТСЯ МЕНТАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, — ОБ ЭТОМ ГОВОРЯТ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ. ТРЕВОЖ-

НОСТЬ, УТОМЛЯЕМОСТЬ И БЕССОННИЦА СТАНОВЯТСЯ НЕОТЪЕМЛЕМОЙ ЧАСТЬЮ ЕЖЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ. КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ МЕНЬШЕ БЕСПОКОИТЬСЯ И УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ?

На помощь в таких случаях может прийти самотерапия, которая, в отличие от сессий с психологом, практически не требует ни ощутимых финансовых вложений, ни четкого графика посещений, ни взаимодействия с незнакомыми людьми. Заменить опытного специалиста она не сможет — главным образом потому, что не способна помочь человеку самостоятельно пережить те эмоции или травматический опыт, через которые человек проходит. Однако стать важным дополнением к полноценной работе со специалистом и, порой, простым и приятным решением для улучшения настроения — однозначно. Так почему бы не попробовать? Одна из таких самопрактик — саундхилинг, то есть лечение звуком.

стрессе, депрессии, повышенной тревожности, посттравматическом стрессовом расстройстве (ПТСР), проблемах со сном и хронических болях. Эта практика, как отмечает психолог Светлана Олейник, позволяет «поддерживать себя в хорошем эмоциональном состоянии» в текущем моменте.

«Ученые из Сеченовского университета в обзоре исследований о влиянии звука на здоровье и реабилитацию отмечают, что звук воздействует на человека комплексно. Он возникает за счет механических колебаний в упругих средах — твердых, жидких и газообразных. Все три среды есть в нашем теле: из них состоят ткани и внутренние органы», — объясняет эффективность саундхилинга психотерапевт Александрина Кудина. Колебания этих сред играют важную роль в поддержании здорового баланса всех веществ и процессов в организме, позволяющего ему нормально функционировать. Кроме того, звук воспринимается слуховыми и вибрационными рецепторами тела и обрабатывается нервной системой, регулирующей деятельность других систем организма, что открывает широкий потенциал для использования звука в медицинских целях.

«В том же обзоре авторы упоминают исследования о влиянии музыкотерапии на самочувствие больных деменцией, на недоношенных детей и их матерей, пациентов с депрессией, болевыми синдромами



ТРАВМИРОВАННЫ?
АДВОКАТСКАЯ ФИРМА
Griffel Johnson Chartered
Предлагаем свои услуги по защите ваших интересов при:

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

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
никакой оплаты до успешного окончания дела

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

612 529-3333

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

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА — НА ПОВТОРЕ

Звуковая терапия, или саундхилинг, одна из эффективных форм самотерапии — об этом говорят и научные исследования, и практикующие психотерапевты, которые подтверждают, что саундхилинг может быть полезен при

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

(например, головной болью), онкологических пациентов, находящихся на химиотерапии. Исследования показали улучшение психоэмоционального состояния больных и снижение уровня стресса», — добавляет Кудина, поясняя, что звуковая терапия хорошо зарекомендовала себя как вспомогательное средство, дополняющее арсенал традиционной медицины.

Психолог отмечает, что саундхилинг может проводиться с помощью звуков, создающихся голосом, предметами и музыкальными инструментами. «Вариаций множество: поющие чаши, гонги, барабаны, камертоны, пение и даже мычание, звуки природы. Классическая музыка также является важным инструментом в лечении звуком: ее используют для расслабления, повышения эффективности обучения и стимуляции творчества», — рассказывает Кудина.

Есть и современные музыкальные композиции, обладающие целительными свойствами — многие из них создаются совместно с врачами и учеными. «Например, британская лаборатория Mindlab International составила топ-10 самых успокаивающих треков — в него попали песни Coldplay, Адель и All Saints,



а возглавила список композиция Weightless группы Marconi Union: прослушивание этого трека снижало уровень стресса у участников эксперимента на 65%. Weightless был специально написан так, чтобы оказывать подобное воздействие: к его созданию музыканты привлекли специалистов по звуковой терапии», — говорит психолог.

Многие практики саундхилинга могут выполняться самостоятельно — с использованием собственного голоса, предметов или инструментов либо в сопровождении того, кто владеет той или иной разновидностью этой практики. Второй вариант позволяет осуществить полное погружение под наблюдением и при поддержке специалиста.

«Практика саундхилинга часто представляет собой настоящую церемонию. Создание атмосферы, которая будет спо-

собствовать целям практики, помимо самого звука, — важный фактор. Это и пространство, где вас никто не побеспокоит, и специальный свет, пледы, свечи, ароматы — все,



что способствует погружению в практику, пребыванию в моменте здесь и сейчас», — говорит Кудина. Для саундхилинга она также дает несколько базовых рекомендаций:

— Не оценивайте себя во время практики и не закидывайтесь на том, как вы ее делаете — правильно или неправильно: просто наблюдайте за тем, как ваше тело реагирует на вибрации звука — так вы знакомитесь с собой.

— Не беспокойтесь, если уснете во время практики — это нормально, и, возможно, вашему телу действительно нужен физический отдых.

— Много мыслей во время сеанса — тоже естественно: если практиковать регулярно-

но, то можно заметить, как их количество с каждым разом уменьшается.

— Позаботьтесь о том, чтобы по окончании сессии у вас было время для комфортного возвращения в свою привычную жизнь — чтобы вам не нужно было сразу бежать на работу или спешить на свидание, например.

«Самое важное, что нужно понимать, начиная путь исцеления звуком, — это то, что опыт каждого уникален. Однажды во время практики с вами может случиться эмоциональный прорыв, а в другой раз — про-

сто блаженное расслабление. Главное — не закидываться на ожиданиях, а позволить новому опыту случиться с вами», — подсказывает психолог.

В качестве самой простой практики саундхилинга, которая не требует инструментов или создания специальной обстановки, Кудина рекомендует почаще слушать звуки живой природы, на которые многие, живя в городе, не обращают внимания: «Это доступно каждому и можно найти практически везде, где бы вы ни оказались: шум деревьев, звук реки, пение птиц в парке или в лесу. Просто заметьте эти звуки и направьте на них свое внимание. Это очень красиво и гармонизирует изнутри».

**ПРОШУ ПОДПИСАТЬ МЕНЯ
на журнал "ЗЕРКАЛО"
\$20 - 1 год.**

Name: _____

Street: _____

City _____ State _____ Zip _____

Tel: _____ Я ваш новый читатель

Наш адрес: Zerkalo, Inc.

8 Nathan Ln. N.,

Plymouth, MN 55441 * Тел. 763 545-1600

QOUSTIC WOUND THERAPY SYSTEM™

MODEL AR1000/B/D SERIES

Если Вы страдаете:

- **Диабетические язвы**
- **Диабетические пролежни**
- **Инфицированная, экзематозная, язвенная или омертвевшая кожа**
- **Любые кожные повреждения**
- **Ожоги (I-IV степени)**
- **Незаживающие или долго-заживающие раны**
- **Свищи или нарывы**
- **Послеоперационные раны**

Мы окажем Вам на дому или в стационаре эффективную - безболезненную врачебную медицинскую помощь (ультразвуковая, бесконтактная терапия) по Вашей медицинской страховке



**НАЗНАЧАЙТЕ ВИЗИТ ВРАЧА НА ДОМ
ПО ТЕЛ. 612-229-1600**

КТО И ЗАЧЕМ ИЗОБРЕЛ ИНТЕРНЕТ?

ПРАВДА ЛИ, ЧТО ИНТЕРНЕТ ИЗНАЧАЛЬНО ПРИДУМАЛИ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ЯДЕРНОЙ ВОЙНЫ? ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ САМ ТЕРМИН ВПЕРВЫЕ ПОЯВИЛСЯ ВО ФРАНЦИИ? НА ЭТИ И МНОГИЕ ДРУГИЕ ВОПРОСЫ О ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЕ ОТВЕТИЛ АВТОР ПОЗНАВАТЕЛЬНОГО РОЛИКА НА YOUTUBE.

А вы задумывались, кому на самом деле принадлежит идея интернета? Благодаря ему многие сколотили огромные состояния, но они лишь нашли гениальные способы применить уже существующую технологию.

Значит, создатель интернета должен быть богачом уровня Бог, да? Но кому приписать успех? Британскому гики в швейцарском бункере? Может быть. Американцам, испугавшимся ядерной угрозы от СССР? Звучит убедительно. Или французам, которые просто назвали свою сеть «интернет»? Интригующе. А может, это результат работы множества ученых, которые даже не подозревали, во что выльются их исследования?

Внесем ясность. Интернет — это множество компьютерных сетей, связанных друг с другом. А Всемирная паутина — это инструмент, который упрощает обмен информацией через эти сети. Современный интернет формировался не менее 40 лет.

Существует распространенный миф: якобы США разработали интернет, чтобы создать систему связи, неуязвимую в условиях ядерной во-



йны. Но, как утверждает один из создателей первой сети ARPANET в 1960-х, эксперимент изначально задумывался вовсе не для этого. Ученые пытались добиться оптимизации загрузки процессоров, то есть разделения времени, которое позволило ученым делить вычислительные ресурсы. Ведь до 1960-х сетей не было — только громоздкие мейнфреймы, в одиночку выполнявшие задачи одна за другой.

Благодаря режиму разделения времени эти машины могли выполнять несколько задач параллельно, позволяя нескольким исследователям одновременно использовать их ресурсы. Естественно, как только компьютеры стали объединять, возник вопрос об упрощении коммуникации между ними. Над этим работали ученые по всему миру. Давайте взглянем на некоторые ключевые идеи, появившиеся в других странах.

Первой рассмотрим коммутацию пакетов. Национальная физическая лаборатория Великобритании разработала коммерческую сеть, которой не суждено было взлететь из-за нехватки средств. Но именно там родилась ключевая идея: коммутация пакетов,

позволяющая избежать перегрузок сети за счет разбивки данных на части при отправке и сборки при полу-

чении.

Внесли свой вклад и французы. Работая над сетью Cyclades, из-за ограниченного бюджета они сосредоточились на прямом соединении компьютеров в обход шлюзов. По одной из неофициальных версий, именно тогда могло появиться слово «интернет». Верить этому или нет — решайте сами.

На дворе начало 1970-х. Компьютерная инфраструктура есть, но связь между разными сетями — сплошная головная боль: они друг друга не понимают. Проблему решает TCP/IP. Эти протоколы становятся универсальным языком интернета: помечают пакеты данных и следят, чтобы даже разрозненные фрагменты, идущие разными маршрутами, достигли адресата и были правильно собраны. В 1975 году сети наконец заговорили между собой. Многие считают рождением интернета именно эту дату.

Электронная почта сыграла не меньшую роль. Она появилась в ARPANET в 1972 году. К 1976 году переписка составляла основу интернет-трафика: ученые были в восторге от этих «электронных стикеров». Возможность обмена данны-

ми между сетями упрощала связь, однако все ограничивалось простым текстом, который выглядел довольно примитивно.

В 1980-х британец Тим Бернерс-Ли (Timothy Berners-Lee), работая в ЦЕРНе, решил помочь ученым обмениваться данными и связывать свои исследования. Он разработал интерфейс на базе HTTP, HTML и URL, который лег в основу интернет-браузеров. Свое изобретение он назвал «Всемирной паутиной». Так он создал не Интернет, а Веб. Первый в истории сайт заработал в ЦЕРНе в августе 1991 года. Когда фундамент был заложен, а технологии созданы, расцвели сетевые форумы, телеком-компании увидели в цифровой связи золотую жилу, в начале 90-х браузеры распространились с невероятной скоростью, а обычные пользователи познакомились с возможностями email. С тех пор интернет стал расти как на дрожжах и к середине 1990-х окончательно превратился в инструмент для всех.

Интернет появился из нашей потребности в общении — той самой, что сделала человечество доминирующим видом. Сеть стала закономерным этапом эволюции этой потребности. Ее создали не в одиночку, а всем миром: когда умные люди сложили пазл из технологий, интернет превратился во все сразу: в средство связи, торговли, науки, пропаганды, шпионажа, шопинга, знакомств, развлечений и даже в способ симуляции работы и учебы. Но главное — он позволяет общаться.

ХОЛСТ, МАСЛО, ТРАГЕДИЯ. СУДЬБЫ КРАСАВИЦ С КАРТИН ВРУБЕЛЯ, МУНКА И ДРУГИХ ХУДОЖНИКОВ

КАК ЖИЛИ, ЛЮБИЛИ И УМИРАЛИ МУЗЫ ГЕНИЕВ

Каждая из этих историй — напоминание о цене творчества и о том, что вдохновение часто питается человеческой болью. Роль музы кажется романтической и загадочной, но за пределами художественной мастерской она нередко оборачивается кошмаром. Рассказываем о судьбах женщин, которые известны по картинам Эдварда Мунка, Амедео Модильяни и Михаила Врубеля, Джона Эверетта Милле и Данте Габриэля Россетти.

ДАГНИ ЮЛЬ (1867–1901). «ВАМПИР» ЭДВАРДА МУНКА

Трагической судьбе этой девушки посвящены несколько произведений, в том числе рассказ Юрия Нагибина «Трое и одна, и еще один» и фильм Татьяны Воронецкой «Натурщица» (2007). Дагни Юль родилась в норвежском городе Конгсвингер. Ее отец был уважаемым врачом — семья жила на княжеской вилле, была окружена внушительным штатом прислуги. Вместе с сестрами Дагни обучалась музыке и иностранным языкам — росла избалованной, но образованной девушкой. На лекции, проходившей в Третьяковской галерее, исследовательница Тамара Квижинадзе рассказывала, что Юль, предположительно, познакомилась с Эдвардом Мунком еще в юности — отец художника тоже был доктором и, вероятно, дружил с родителями Юль и бывал в их доме.

Дагни считали перспективной пианисткой, поэтому в 1892 году она переехала в Берлин, чтобы учиться в консерватории. Вскоре норвежка стала частой гостьей в артистическом кафе «Черный поросенок», где собиралась богема. Рыжеволосая и стройная Юль впечатляла местную публику — художники и писатели считали ее невероятно притягательной и талантливой, непосредственной и прогрессивной: по воспоминаниям современников, она обожала танцевать, играла на фортепиано, рассказывала истории, вела себя раскованно и на равных общалась с мужчинами.

Среди тех, кто подпал под обаяние Дагни, был и Мунк. Художник предложил девушке позировать для его картин. Поскольку у Мунка было несколько ярких, несчастливых и оразившихся в его творчестве романов, исследователи расходятся в том, на каких именно полотнах появляется Юль. Тем не менее, отталкиваясь от дат создания работ, некоторые (в частности, Ева Коссак, написавшая книгу про Юль) убеждены, что именно Дагни можно увидеть на знаменитом полотне «Мадонна» (1894), на кар-

тинах «Вампир» (1893), «Ревность» (1895), «Поцелуй» (1897) и других. Доподлинно неизвестно, были ли Мунк и Юль любовниками, но все эти произведения несут эротический подтекст.

Так или иначе, Юль предпочла Мунку другого мужчину — польского писателя Станислава



Портрет Дагни Юль

Пшибышевского (с ним художник тоже притягивал и неоднократно рисовал его). Дагни вышла за Пшибышевского замуж быстро — в том же 1892-м, а затем родила от него сына и дочь. Картина «Вампир», кстати, изначально называлась «Любовь и боль» — переименовать ее предложил, как считается, Пшибышевский.

Юль была не только натурщицей: она писала пьесы и новеллы, занималась переводами, рисовала. Ее жизнь с Пшибышевским была сложной. Писатель заводил романы, у него родился ребенок от другой женщины. Дагни тоже изменяла мужу, и один из таких случаев обернулся трагедией.

В 1901 году Юль, ищущая свежих впечатлений, уехала в Тифлис со своим сыном Зеноном и любовником Владиславом Эмериком, наследником богатого нефтезаводчика. Эмерик был одержим Дагни, а вот она скучала по Пшибышевскому и, как считают биографы, хотела, чтобы он приехал к ней. Заметив это, в приступе ревности Владислав застрелил Дагни прямо в гостиничном номере, а затем покончил с собой. «Что тебе сказать? Ничего особенного. Я сделал то, что должен был сделать ты», — написал он в предсмертном письме, адресованном Пшибышевскому. Юль погибла в возрасте 33 лет.



Картина Эдварда Мунка «Поцелуй», 1897 год

ЖАННА ЭБЮТЕРН (1898–1920). МУЗА АМЕДЕО МОДИЛЬЯНИ ЛУЧ СВЕТА В ТЕМНОМ ЦАРСТВЕ, КОТОРЫЙ БЫСТРО ПОГАС

Жанна Эбютерн родилась в пригороде Парижа. Ее родители были убежденными католиками, но все же разрешили девушке заниматься рисованием, и позже она поступила в художественную академию Коларосси. Студенты часто позировали друг другу и старшим коллегам: таким образом в 1917 году судьба свела юную Жанну с Амедео Модильяни — «талантливым представителем богемного Монмартра», как его называл художник и писатель Людвиг Майднер.

Модильяни был на 14 лет старше Жанны, и его имя уже было на слуху в творческих кругах — он дружил с Пикассо, участвовал в выставках и даже получал поддержку мецената. В то же время все знали о злоупотреблении художника алкоголем и наркотиками, которые губили его и без того слабый организм: в детстве он перенес плеврит и брюшной тиф, а с юности страдал туберкулезом. Все эти обстоятельства Жанну не смущали — она без памяти влюбилась в богемного художника, стала его постоянной моделью, а вскоре, вопреки запретам родителей, переехала к нему. Для самого художника эта преданная девушка была, пожалуй, единственной опорой в его хаотичной жизни. За три года совместной жизни (1917–1920) Модильяни написал более 20 портретов Жанны: загадочная дама с кашта-



Жанна Эбютерн

новыми волосами, большими глазами и длинной шеей — один из самых узнаваемых образов в творчестве Модильяни. Казалось, их жизнь налаживалась: пара перебралась в Ниццу, где был более теплый и подходящий Модильяни климат, в 1918-м у влюбленных родилась дочь, которую тоже назвали Жанной. В следующем году Эбютерн забеременела во второй раз — Модильяни собирался на ней жениться и даже написал обещание: «Сегодня, 7 июля 1919 года, я беру на себя обязательство жениться на мадемуазель Жанне Эбютерн, как только придут необходимые документы». Однако осуществлению планов помешала болезнь: к концу 1919-го у Модильяни на фоне пагубных пристрастий обострился туберкулез.

24 января 1920 года Модильяни умер от туберкулезного менингита. Потрясенную Жанну, находившуюся на восьмом месяце беременности, забрали домой родители. Однако она не смогла пережить трагедию и через два дня после смерти возлюбленного покончила с собой — ей был всего 21 год. Осиротевшую дочку Эбютерн и Модильяни забрала на воспитание сестра художника.



Портрет Жанны Эбютерн кисти Амедео Модильяни, 1918 год

ЭЛИЗАБЕТ СИДДАЛ (1829–1862). «ОФЕЛИЯ» ДЖОНА ЭВЕРЕТТА МИЛЛЕ И «ЛЮБОВЬ ДАНТЕ» ГАБРИЭЛЯ РОССЕТТИ

Элизабет Сиддал родилась в Лондоне в семье рабочего. С ранних лет она помогала родителям — вместе с матерью и сестрами шила платья, затем устроилась модисткой в шляпный магазин. Там ее заметил художник Уолтер Деверелл из «Братства пре-



Портрет Элизабет Сиддал кисти Данте Габриэля Россетти, около 1855 года

рафаэлитов» — группы молодых художников, которые вдохновлялись средневековой романтикой и эпохой раннего Ренессанса, обращались к сюжетам Данте и Шекспира. Бледное лицо с изящными чертами, густые и длинные рыжие волосы, ху-

дошавая фигура Элизабет воплощали идеал женской красоты, который искали прерафаэлиты. К тому же девушка с детства увлекалась чтением, рисованием и писала стихи — для братства она моментально стала музой.

Сиддал позировала для многих прерафаэлитских картин, но наибольшую известность ей принесли работы Джона Эверетта Милле и Данте Габриэля Россетти. Первый изобразил ее на полотне «Офелия» (1851–1852) — впоследствии оно стало хрестоматийным, но в процессе создания едва не унесло Сиддал на тот свет вслед за ее героиней. Речной пейзаж Милле писал с натуры, а вот фигуру Офелии — уже в своей мастерской: при этом Элизабет, наряженной в старинное платье, приходилось по несколько часов лежать в наполненной ванне. Вода подогревалась масляными лампами, но однажды они погасли, и Элизабет молча продолжила позировать в холодной воде — на дворе была зима. После этого девушка слегла с болезнью. Врачи прописали ей лауданум — универсальное в то время лекарство, опиумную настойку на спирту.

В мастерской Милле в 1852-м Элизабет познакомилась с Данте Габриэлем Россетти. Между ними вспыхнул роман. С тех пор натурщица позировала только этому художнику, они стали вместе жить. Муза вдохновила Россетти на несколько полотен по

мотивам жизни и творчества Данте. Элизабет можно увидеть на картинах «Паоло и Франческа да Римини», «Любовь Данте», «Явление Данте Рахили и Лии» и другие. Сиддал и сама активно занималась творчеством: писала стихи, рисовала и даже поучаствовала в выставке прерафаэлитов со своими работами.

Отношения музы и художника были бурными и противоречивыми: Россетти боготворил Сиддал, но был ей неверен. Элизабет



Габриэль Россетти. «Любовь Данте». 1860 год

страдала от ревности и обиды, ее здоровье стремительно ухудшалось. Доподлинно неизвестно, чем именно она болела — в разных источниках говорится о туберкулезе, неврастении, расстройстве пищевого поведения. Женщина угасала на глазах, и Россетти решил поддержать ее как мог — предложил пожениться. Свадьба состоялась летом 1860 года, медовый месяц пара провела во Франции, Элизабет забеременела. Однако в мае 1861 года надежды на счастье рухнули: ребенок Сиддал родился мертвым. Девушка тяжело переживала потерю, временами отказывалась есть и спать, а боль заглушала опиумной настойкой. В феврале 1862 года Сиддал скончалась от передозировки лауданума.

После смерти жены Россетти испытывал угрызения совести, а после написал еще несколько ее портретов в образе Беатриче (возлюбленной Данте Алигьери). Близкие художника были в ужасе, когда узнали, что спустя несколько лет он вскрыл могилу Элизабет: еще на похоронах он положил в ее гроб рукописи своих стихов, чтобы навсегда оставить поэзию, но через несколько лет почему-то решил их опубликовать. Книга с ними вышла в 1870 году.

Впервые в Миннесоте!

Всё под одной крышей — европейское кафе, гастроном и кулинария

PRESTIGE MARKET & DELI

Престиж- для тех, кто привык к лучшему!

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

Каждый визит в Prestige Market & Deli — это не просто остановка, а настоящее впечатление.

CAFE

DELI



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

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



Дорогие друзья и гости Миннесоты! Приглашаем вас посетить наш новый Supermarket. Мы гарантируем вам высокое качество обслуживания, разнообразный ассортимент и приемлемые цены.

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

КОГДА ВЗРОСЛЫЕ ДЕТИ ОТДАЛЯЮТСЯ: КАК ПОЖИЛОЙ МАМЕ СОХРАНИТЬ БЛИЗОСТЬ С ДОЧЕРЬЮ

Иногда самое болезненное расстояние — не километры, а холод в голосе родной дочери. «Я же хочу как лучше», — говорит мама. «Мне трудно с тобой разговаривать», — отвечает взрослая дочь.

Почему так происходит? Почему в семьях, где было столько любви, вдруг появляются обиды, раздражение и неловкое молчание? И главное — можно ли вернуть тепло, не теряя собственного достоинства и мудрости? Эта статья — для женщин старше 60 лет. Для тех, кто вырастил детей, прошёл через трудности, и теперь хочет сохранить самое ценное — доверие.

КОГДА РОЛИ МЕНЯЮТСЯ, А ЧУВСТВА ОСТАЮТСЯ ПРЕЖНИМИ

Пожалуй, одна из главных причин напряжения — смена ролей.

Мама по-прежнему чувствует себя ответственной. Даже если дочери уже 35, 45 или 55 лет, в материнском сердце она остаётся ребёнком.

Но взрослая дочь живёт своей жизнью. У неё — работа, семья, решения, ошибки, по-



беды. Ей важно ощущать себя самостоятельной.

И вот здесь возникает тонкий конфликт:

Мама говорит из позиции заботы.

Дочь слышит контроль.

Излишняя критика и непрошенные советы — как это разрушает близость

Очень часто напряжение возникает из-за фраз, которые кажутся безобидными:

- «Ты опять неправильно воспитываешь детей».

- «Я бы на твоём месте сделала иначе».

- «Почему ты так одеваешься?»

- «Я же предупреждала».

Для матери — это участие.

Для взрослой дочери — это сомнение в её способности

жить с о б - с т в е н н о й ж и з н ю .

Постоянная критика, даже мягкая, постепенно:

Подрывает уверенность дочери.

Формирует ощущение, что её не принимают.

Разрушает доверие.

Заставляет дистанцироваться, чтобы защитить себя.

Иногда дочь начинает меньше делиться. Реже звонит. Избегает сложных тем. Не потому что разлюбила. А потому что устала чувствовать себя «неправильной».

ПОЧЕМУ МАМЕ ТАК ТРУДНО МОЛЧАТЬ?

Важно честно задать себе вопрос: что стоит за моими советами?

Чаще всего это:

- Страх за дочь.
 - Ощущение ненужности.
 - Тревога, что без меня она не справится.
 - Потребность оставаться значимой.
 - Привычка быть главной.
- Когда дети взрослеют, у

многих матерей возникает внутренний кризис: «Если я больше не руковожу, то кто я?»

И тогда советы становятся способом сохранить влияние. Но влияние, основанное на критике, не укрепляет любовь — оно её ослабляет.

ДРУГИЕ ПРИЧИНЫ, РАЗРУШАЮЩИЕ ОТНОШЕНИЯ

Помимо критики, есть ещё несколько факторов:

1. Непрожитые старые обиды
Иногда взрослые дочери помнят детские раны. Строгость, холодность, сравнения, недостаток похвалы. Если эти темы никогда не обсуждались, они могут всплыть спустя десятилетия.

2. Конкуренция
Иногда, особенно в зрелом возрасте, между матерью и дочерью возникает скрытое соперничество — за внимание, за статус, за признание.

3. Нарушение границ
Мама требует отчёта о каждом шаге.

Обсуждает личную жизнь дочери с родственниками. Принимает решения за неё. В зрелых отношениях границы так же важны, как в юности.

4. Ожидания благодарности
• «Я всю жизнь на тебя положила — а ты...».
Когда любовь превращается в счёт, между близкими поселяется холод.

The only Russian language media in Minnesota. Since 1991.

ZERKALO

For advertising please call at 763-545-1600

ПОМОГИ СЕБЕ САМ



КАК СОХРАНИТЬ ДОВЕРИЕ И ЛЮБОВЬ

Ниже — мягкие, но эффективные рекомендации. Они не требуют кардинальных перемен, только внутренней честности.

1. Спрашивайте, нужен ли совет

- Вместо привычного «Тебе нужно...» попробуйте:
- «Ты хочешь услышать моё мнение или просто выговориться?»

Эта простая фраза показывает уважение.

2. УЧИТЕСЬ ПОДДЕРЖИВАТЬ, А НЕ ИСПРАВЛЯТЬ

Иногда дочери нужно не решение, а сочувствие.

Вместо:

- «Я же говорила!»

Скажите:

- «Тебе сейчас непросто. Я рядом».

Поддержка укрепляет связь гораздо сильнее, чем правота.

3. ОТДЕЛЯЙТЕ ЗАБОТУ ОТ КОНТРОЛЯ

Задайте себе вопрос:

- «Я сейчас помогаю или пытаюсь управлять?»

Если дочь не просит вмешательства — возможно, лучшая помощь это доверие.

4. ПОЗВОЛЬТЕ ДОЧЕРИ БЫТЬ ДРУГОЙ

Она может:

- Иначе воспитывать детей.
- Иначе распоряжаться деньгами.
- Иначе строить брак.
- Иначе относиться к быту.
- Разность не означает ошибку. Она означает самостоятельность.

5. РАБОТАЙТЕ СО СВОЕЙ ТРЕВОГОЙ

Иногда чрезмерные советы — это способ справиться со страхом одиночества или старения.

Очень важно:

- Иметь свои интересы.
- Поддерживать круг общения.
- Развивать хобби.
- Заботиться о собственном здоровье и радости.

Чем наполненнее жизнь матери, тем меньше потребность контролировать жизнь дочери.

6. ГОВОРИТЕ О ЛЮБВИ ПРЯМО: ИНОГДА ЗА ЗАМЕЧАНИЯМИ ТЕРЯЕТСЯ ГЛАВНОЕ

Скажите:

- «Я могу иногда быть строгой, но я тебя люблю».
- «Мне важно быть ближе к тебе».
- «Если я тебя раню — скажи мне».

Открытость лечит.

Самое важное

Отношения между матерью и дочерью — это не соревнование и не экзамен. Это союз двух взрослых женщин, каждая из которых имеет право на свою жизнь.

В 65, 70 или 75 лет можно не только передавать опыт, но и учиться — слушать, отпускать, доверять.

Иногда для восстановления тепла достаточно перестать быть наставником — и снова стать мамой.

Не идеальной.

А любящей.

Переводческий дуэт— Владимир и Наташа

Сертифицированные судебные переводчики
с богатым опытом в устных и письменных переводах



Владимир Резников

vladimirarc@yahoo.com
612-636-9812

Наташа Гейльман

ngeilman@comcast.net
763-228-2109

- *Имиграционные переводы (документы, встречи, интервью)*
- *Перевод дипломов, свидетельств, договоров, контрактов*
- *И многие другие переводческие услуги!*

Будем рады помочь!

В ГОСТЯХ У ГИПОКРАТА

Доктор Влад советует

Статья о том, как диагностировать проблемы с сердечно-сосудистой системой, которые редко дают о себе знать, и как их избежать, не дожидаясь серьезных последствий.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ.

Если вы когда-нибудь наблюдали за своим кровяным давлением дома, то могли заметить интересный феномен: на диване показания тонометра нормальны, но стоит прийти ко врачу, как давление подскакивает. В чем причина? Этот феномен, получил название «гипертонии белого халата». Обычно его приписывают разыгравшимся в поликлинике нервам.

Но недавнее исследование, опубликованное в Journal of American College of Cardiology показало, что у него могут быть и более серьезные причины. Ученые доказали, что за 9 лет исследованных людей с диагнозом «гипертония белого халата» или со скрытой гипертонией (когда твое давление повышено дома, а замер у врача показывает норму) в два раза чаще зарабатывают болезни сердца и инсульты, чем те, у кого не наблюдались подобные скачки. У пациентов с «гипертонией белого халата» давление при замерах в клинике превышало 140/90, а дома было ниже 135/85. У пациентов со скрытой гипертонией все было наоборот. Ваше давление может повышаться от стресса, например, когда вы ждете своей очереди у врача или ругаетесь с подругой.

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Стресс приводит к сужению сосудов, из-за чего повышается кровяное давление. Но проведенное исследование показало, что стресс может быть не единственной причиной этих скачков. Они могут указывать на определенную дисфункцию сосудистой системы: ваши сосуды остаются суженными во время стресса. Единственный способ понять, есть ли у вас «гипертония белого халата» или скрытая гипертония — сравнить показания из поликлиники с домашними.

По словам автора исследования, специальных методов лечения этих заболеваний не существует. Нужно лишь следовать тем рекомендациям, которые врачи дают в случае повышенного давления, вроде регулярных физических нагрузок и перехода на диету с низким содержанием соли. Внесите изменения в свой режим тренировок: норвежские ученые обнаружили, что высокоинтенсивные интервальные тренировки в течение 40 минут три раза в неделю помогают снизить систолическое давление на 12 пунктов, а диастолическое (меньшая цифра из двух) — на 8.

Нормальное ли у тебя давление?

120-130/70-80 — норма в 20-40 лет;
До 140/до 90 — норма в 40-60 лет;
145/до 90 — возраст более 60
150/95 — гипертония в легкой степени;
160/110 — тяжелая гипертония;

Как понизить давление.

Основные причины гипертонии —

неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, повышенный уровень глюкозы, содержание жиров в крови и вредные привычки.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ВЕСА.

Придерживайтесь диеты. Меньше жиров животного происхождения и больше овощей, содержащих глутаминовую кислоту (морковь, свекла, кукуруза, помидоры) — она расслабляет стенки артерий и способствует лучшему потоку крови.

НЕ СОЛИТЕ.

Более 80% всей соли, которую вы поглощаете, — это обработанные продукты — полуфабрикаты, колбаса, консервы, сыр... Переходите на здоровое питание и солите все сами. Другой вариант — внимательно читайте этикетки. Содержание натрия в обычных продуктах не должно превышать 120 мг на 100 г.

БРОСЬТЕ СИГАРЕТУ.

Бросьте курить и не пейте больше двух-трех чашек эспрессо в день. Кофе — та еще нагрузка на сосуды, к тому же он выводит из организма кальций, который нужен для нормальной работы сердца.

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ПРАВИЛЬНЫХ ЖИРОВ.

Больше омега-3 жирных кислот в красной рыбе. Но, если лосось надоел, замените рыбный ужин 25 г фундука.

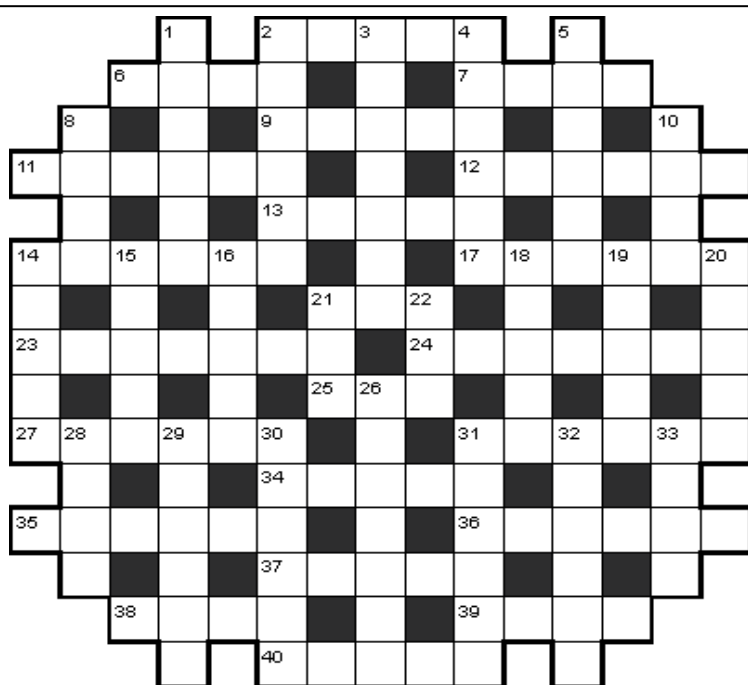


ДОБАВЬТЕ В РАЦИОН КАЛИЙ. Калий вы можете найти в бананах, кураге, орехах и изюме. Причем дневная норма здорового человека — всего 2-3 ореха или 2-3 сушеных абрикоса. Если съедите больше, ничего страшного.

ПОТЕЙТЕ. Физические упражнения позволяют контролировать мышечный и сосудистый тонус, тренируют вегетативную систему, приучают сосуды к нагрузкам. Рекомендованный режим — не менее 3 раз в неделю. Не вспотели — впустую потратил время.

ПЕЙТЕ МИНЕРАЛКУ. Употребляйте в пищу магний — он помогает работе сердца, предотвращает образование тромбов и расширяет артерии. 300 мг в день вполне хватает нормальному человеку, но если вы в стрессе — увеличивайте дозу до 400 мг.

www.mhealth.ru



ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

- Наклонная поверхность чего-нибудь.
- Звено гусеничной цепи трактора, танка.
- Древний тюркский кочевник.
- Деталь часов, обеспечивающая равномерный ход.
- Дорожный знак.
- Разговор между двумя или не

сколькими лицами.

- Шейный платок.
- Самая лучшая, отборная часть.
- Многолетняя кормовая трава семейства бобовых.
- Правая или левая сторона туловища, тела.
- Узкий неглубокий овраг.
- Огромное дерево.

- Стая летающих насекомых.
- Венгерский национальный танец.
- Великолепное здание, дворец.
- Колебания судна под воздействием волн.
- Детский аттракцион.
- Спортивная командная игра с клюшками и шайбой.
- Снежная буря.
- Боевое построение пехоты четырёхугольником.
- Общая упорядоченность звукового строения стихотворной речи.
- Струнный ударно-клавишный музыкальный инструмент.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

- Часть песни, исполняемая в конце куплета.
- Состязание верховых лошадей.
- Ручная корзина из лубка или прутьев.
- Арбузный мёд.
- Небольшой ресторан с эстрадой.
- Тот или иной круг наук.
- Вечнозелёное дерево семейства мареновых.
- Человек, который обладает

- чрезмерно большими физическими возможностями.
- Смоковница.
- Неформальная группа, возникающая в рамках формальной организации.
- Вид пластики.
- Водяной вал на поверхности водоёма.
- Регулярно получаемый доход, не связанный с предпринимательской деятельностью.
- Ресторан с буфетом, где можно выпивать и закусывать, не отходя от стойки.
- Длинная палка для игры на бильярде.
- Вид хлеба, загона.
- Полудрагоценный камень.
- Система осушения почвы.
- Капитан коммерческого судна (устар.).
- Земледелец.
- Место сгиба руки, где плечевая кость соединяется с костями предплечья.
- Спортивная площадка для велосипедных или мотоциклетных гонок.

кот. 33. Тек
жак. 30. Шклер. 31. Пахарь. 32. Ло-
22. Ки. 26. Овчар. 28. Атл. 29. Дре-
Лепка. 19. Вонна. 20. Рента. 21. Бар.
14. Силач. 15. Инжир. 16. Клика. 18.
Нардек. 5. Капаре. 8. Цикл. 10. Кофе.
1. Припев. 2. Скачки. 3. Лужокшо. 4.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Ритм. 40. Розль.
36. Хоккей. 37. Пурга. 38. Капаре. 39.
31. Палата. 34. Капка. 35. Качели.
24. Исполни. 25. Рой. 27. Чар-
Сливки. 17. Клеввер. 21. Бок. 23. Лож-
11. Кирпич. 12. Диван. 13. Кашан. 14.
2. Склоно. 6. Трак. 7. Авар. 9. Анкер.



Владимир Лядов

ОХ, УЖ ЭТА ЛАБУБУ!

*Игрушка под названием лабубу,
Придуманная Лун Касином*,
Свою готовясь испытать судьбу,
Стала пандемией совершенной.*

*Стал вирусом придуманный урод.
Мир сошёл с ума, чего уж говорить.
И модой озабоченный народ
Немало за него готов платить.*

*Чтоб казаться современным,
В чувство стадное попавши в плен,
Люд, стараясь подражать элите непременно,
Равнодушен к росту цен.*



*Вылететь готов ценитель мод в трубу.
И, затратившись изрядно,
Разномордные игрушки лабубу
Скупают, чтобы выглядеть нарядно.*

*Не хуже быть других - это каприз.
Возможно, ошибиться я рискую,
Но доселе небывалый лубубизм
Всю планету охватил земную.*

--

* Лабубу – плюшевая игрушка, придуманная дизайнером из Гонконга Лун Касином (примечание редактора). Основатель компании Pop Mart, производящей игрушки Лабубу, 38-летний Ван Нин вошёл в список самых богатых людей Китая по версии Forbes. Его состояние оценивается почти в 23 миллиарда долларов.



MODERN DAY DENTAL

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

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



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

OUR SERVICES

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



kartina.tv

ТВ, фильмы и сериалы

СМОТРИТЕ НОВИНКИ 2026

\$180
В ГОД

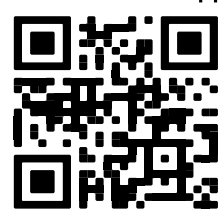
\$18
В МЕСЯЦ



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

Подключиться легко!
Работает на любых устройствах!

СКАНИРУЙ КОД



ПОПРОБУЙ

БЕСПЛАТНО!

Приобретайте по телефону

888 827 06 06

Оформите на сайте

www.kartina.tv