

Северная звезда

РЕКЛАМНОЕ ОБОЗРЕНИЕ

North STAR

WWW.ZERKALOMN.COM

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

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

CHANGE SERVICE REQUESTED

№318 АПРЕЛЬ 2024 / APRIL #318 2024

САМЫЕ ДЕШЕВЫЕ БИЛЕТЫ

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

Gabriel Travel

БЕСПЛАТНЫЙ ТЕЛЕФОН

1-888-505-4196

СПАСИТЕ ЦЕНТР ГОРОДА, ВЫПИВАЯ ТАМ



В марте этого года жители Minneapolis получили пару плохих новостей. Во-первых, город объявил, что впервые за десятилетие стоимость недвижимости упала. Большая часть этого падения произошла из-за снижения стоимости офисных зданий в центре города, поскольку становится все более очевидным, что для многих бывших работников, работа на дому является предпочтительной. Вторая плохая новость пришла после того, как город принял меру, гарантирующую минимальную ставку оплаты для водителей совместных поездок, в результате чего было объявлено, что Uber и Lyft покинут город 1 мая. Это повлияет на жителей Minneapolis во многих отношениях. Одним из наиболее важных из них является то, что каршеринговые компании стали стандартным средством безопасной поездки в бар и обратно. Так что если вы собираетесь пойти выпить, сядите на автобус и отправляйтесь в центр города. Десятилетия планирования общественного транспорта, основанного на поездках в офис, привели к тому, что центр Minneapolis практически стал пунктом назначения по умолчанию для десятков транспортных линий. Кроме того, технологии смартфонов упростили планирование поездки на автобусе: такие приложения, как Google Maps и Transit, могут указывать как наиболее удобные

маршруты, так и время отправления и прибытия, которое обновляется в реальном времени по мере работы линий.

Вопреки отчаянным попыткам заставить офисных работников добровольно вернуться в центр города, стало очевидно, что единственный план Совета центра города и мэра Frey по оживлению центра города состоит в том, чтобы «вернуть 2019 год снова силой магии или науки». Так что если мы возьмем за правило встретиться с друзьями за коктейлем или пойти на свидание в самом центре города, мы сможем сделать центр города местом не только для рабочих, но и для отдыха. Но «диванные градостроители» предложили превратить неиспользуемые офисные помещения в доступное жилье, но без существенных изменений в строительных конструкциях и жилищных кодексах превращение этих офисов в квартиры приведет к тому, что квартиры станут недоступными или ужасными для проживания, или и то, и другое. Гораздо более осуществимо превратить эти офисы в места сбора, будь то магазины, кафе, заведения или таверны. Этого не произойдет до тех пор, пока существующие места сбора не станут достаточно популярными, чтобы предприниматели захотели

Перенос на стр. 2

ТРАНСПОРТНАЯ КОМПАНИЯ GLOBUS TRANSPORT, INC.

ИЩЕТ НАДЕЖНЫХ И ОПЫТНЫХ ВОДИТЕЛЕЙ CDL класса А

COMPANY DRIVERS & OWNER OPERATORS

См. стр. 24

LCU

LATVIAN CREDIT UNION

JOIN NOW!

- VISA CARDS
- CHECKING ACCOUNTS
- AUTO LOANS
- SAVINGS ACCOUNTS
- HOME LOANS
- WIRE TRANSFERS
- NOTARY
- DIGITAL BANKING

Стр. 13

VERMAK

European Windows & Doors

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

CONTACT: • 612-868-0257
• 612-845-8418

EMAIL: VERMAK@USA.COM

WEB: VERMAKWINDOWS.COM

INSTAGRAM: @VERMAKINC

ПОВОРОТНО ОТКИДНЫЕ ОКНА

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

КАЧЕСТВО

- Окна любой сложности и размеров
- Наши окна лучше сохраняют тепло
- Не перегревают помещения

Стр. 24

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

OUR SERVICES

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

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

Перенос со стр. 1

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

получить кусок шумного пирога в центре города. Идея о том, что центр города, ориентированный на отдых, полезен для здоровья, подтверждается данными. Согласно исследованию Фонда городского округа Philadelphia, центр города, в котором и привлек больше всего посетителей с 2020 года, — это Nashville, штат Tennessee, центр города, в котором, бесспорно, доминируют места для отдыха. Кроме того, в городах с центром отдыха, таких как Nashville, Austin и San Antonio, за последние четыре года наблюдалось снижение преступлений против собственности и увеличение инвестиций частного сектора за тот же период времени. Что есть в Minneapolis и нет в Nashville, так это транзитная система, которая эффективно, безопасно и дешево доставляет участников вечеринки из дома на вечеринку и обратно.

Центр города, ориентированный на отдых и транспорт, может начать благотворный цикл, в котором центр города становится все более ценным, а транспортные услуги улучшаются с увеличением пассажиропотока.

СЕМЬЯ ИЗ MARLE GROVE ИЩЕТ СВОЕГО СЫНА-ПОДРОСТКА, КОТОРЫЙ ПРОПАЛ БОЛЬШЕ В ПРОШЛОМ М-ЦЕ



18-летний Winston Drepaal вышел из дома из апартаментов Botineau Ridge в Maple Grove в субботу, 23 марта, без мобильного телефона, кошелька и лекарств.

Его мать, Nowa Kamaga, говорит, что у Drepaal по прозвищу «DeeDee» или «Dez» недавно начались проблемы с психическим здоровьем. «Около месяца назад он заболел, у него были проблемы с психическим здоровьем, и мы попытались оказать ему помощь», — сказала Kamaga. «Он не мог принимать лекарства с тех пор, как исчез, он не взял их с собой».

Она говорит, что он был очень близок со своей семьей, и на него не похоже уйти, ни с кем не связавшись.

«Он всегда приходит домой, поэтому очень необычно, что его нет так долго», — сказала Kamaga.

26 марта полицейское управление Maple Grove разослало пресс-релиз с просьбой помочь в поисках Drepaal.

Также его семья сразу обратилась к волонтерам и производила собственные поиски.

Во время недавней зачистки района волонтеры обнаружили куртку Drepaal на берегу пруда на 80th Avenue and Lakeview Drive. Сотрудники офиса шерифа округа Hennepin в гидрокостюмах и лодках провели обыск пруда, но ничего не нашли.

«Состояние воды и плохая видимость затрудняли поиск», — отметили в пресс-релизе представители полиции Maple Grove.

Однако следователи полагают, что они заметили Drepaal в день его исчезновения на кадрах камеры наблюдения в общественном центре Maple Grove.

На кадрах видно, как он несет спортивную сумку. Полиция не нашла сумку и просит жителей сообщать о любых брошенных сумках возле общественного центра.

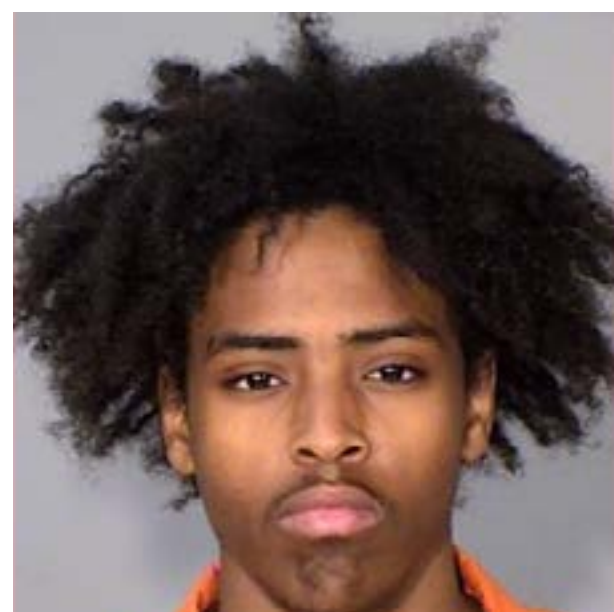
Они также просят предприятия и жителей этого района проверить записи с камер видеонаблюдения на предмет любой связанной с этим деятельности в период с 23 по 29 марта.

В полиции заявляют, что не ожидают мошенничества в этом деле.

Kamaga со слезами на глазах обратилась к сообществу городов-побратимов с просьбой помочь вернуть ее сына домой.

«Если он у кого-то есть, если кто-то знает его местонахождение, пожалуйста, сообщите нам, чтобы мы могли приехать за ним — и никто не пострадал», — сказала Kamaga. «Если ты меня слышишь, если ты видишь маму, пожалуйста, возвращайся домой. Пожалуйста, возвращайся домой, DeeDee. Ты так нужен маме».

В РЕЗУЛЬТАТЕ СТРЕЛБЫ В ST. PAUL ПОГИБ ОДИН ЧЕЛОВЕК. АРЕСТОВАЛИ 18-ЛЕТНЕГО ПОДРОСТКА



Должностные лица предъявили 18-летнему подростку обвинение в непредумышленном убийстве второй степени за стрельбу, в результате которой один человек погиб.

По данным полицейского управления St. Paul, офицеров вызвали в квартиру в квартале 1900 года на Marshall Avenue. Прибывшие полицейские обнаружили 19-летнего Omar Noor Nunow с огнестрельным ранением в голову. Также на место прибыли медики, но Nunow скончался на месте.

По данным полиции, в квартире был обнаружен пистолет.

Первоначально сообщалось, что стрельба была самоубийством, но полиция заявила, что расследование было возбуждено после того, как они поговорили со свидетелями и заметили несоответствия в их показаниях.

Согласно сообщению на следующий день после убийства, официальные лица предъявили 18-летнему Adnan Abdullahi Abdi обвинение в непредумышленном убийстве второй степени. Детали произошедшего ещё уточняются.

ВОДИТЕЛЬ БЫЛ ПЬЯН... ПОГИБЛА НЕВИННАЯ ПАРА

Согласно недавно поданным в суд документам, 32-летний водитель был сильно пьян и к тому же общался по видеозвонку, когда устроил аварию с цеп-



ной реакцией на межштатной автомагистрали 694, в результате которой погибла пара.

Luis E. Tirantuna Quinchiguano из Minneapolis по-прежнему содержится под залогом в размере 500 000 долларов после того, как в окружном суде округа

Ramsey ему было предъявлено обвинение по четырем пунктам: обвинения в убийстве на транспортном средстве в связи с аварией трех автомобилей. Это случилось 16 февраля в Arden Hills на шоссе I-694. Karin Leigh O'Connor, 74 года, и Curtis John O'Connor, 76 лет, оба из New Brighton, погибли на месте. Tirantuna Quinchiguano направлялся на запад по I-694 на своем внедорожнике около 8:45 утра, когда он свернул с правой полосы движения на левую и вылетел на обочину. Затем он пересек канаву и врезался в машину O'Connor, сообщил государственный патруль.

КАК ЭКОНОМИТЬ НА АПТЕКЕ

Steve Wexler столкнулся с проблемой поиска доступных по цене лекарств, отпускаемых по рецепту в Миннесоте.



Несколько лет назад 70-летний житель Plymouth решил отказаться от рецепта на Eliquis, популярное средство для разжижения крови, вместо того, чтобы платить почти 1000 долларов из своего кармана за последний месяц приема этого лекарства.

За прошедшие годы он добился значительной экономии, выбирая лучший план медицинского страхования, сравнивая цены в разных аптеках и используя программы дисконтных карт.

«Как потребитель», — сказал Wexler, — вы просто обязаны быть защитником самого себя делая покупки».

Расходы на рецепты снова занимают центральное место в бесконечной национальной драме с растущими расходами на здравоохранение.

Осенью прошлого года нью-йоркская консалтинговая фирма Mercer сообщила, что средний рост затрат на медицинское страхование работодателей превысил 5% в 2023 году и, вероятно, повторит это в этом году, второй год подряд с быстрым ростом.

По данным Mercer, лекарства, отпускаемые по рецепту, были самой быстрорастущей категорией расходов в течение нескольких лет, а в 2023 году этот показатель вырос еще выше до 8,4%, отчасти из-за растущей популярности лекарств для лечения диабета и снижения веса, известных как GLP-1s (популярный — Ozempic).

В 2022 году опрос AARP показал, что ряд жителей Minnesota в возрасте 45 лет и старше отреагировали на расходы на лекарства, сократив расходы на предметы первой необходимости, такие как еда, топливо или электричество (13%), отложив посещение аптеки для оформления рецепта (16%).

По данным AARP, доля опрошенных жителей Minnesota, которые заявили, что возможность позволить себе лекарства по рецепту является важной проблемой здравоохранения, увеличилась с 77% в 2019 году до 83% в 2022 году.

«Лекарства не действуют, если вы их не принимаете», — сказала Cathy McLeer, государственный директор AARP Minnesota. «Исследования показали, что основная причина, по которой пожилые американцы не выполняют назначенные им рецепты — или в конечном итоге принимают меньшую дозу, чем им прописали, — заключается просто в том, что они не могут себе этого позволить...».

Вот что вам нужно знать о том, как сэкономить на аптеке:

Что покрывает ваш план медицинского страхования В Minnesota очень высокий уровень медицинского страхования среди жителей штата. Планы медицинского страхования здесь обычно включают льготы по аптекам, поэтому первым шагом для большинства людей, пытающихся покрыть расходы на лекарства, является понимание деталей своей страховки.

Препараты первого уровня часто называют «предпочтительный generic» и имеют самую низкую доплату. «Непредпочтительные» generic следуют на уровне 2. Далее различные расходы обычно увеличиваются по мере того, как пациенты получают доступ к препара-

там «предпочтительной марки» на уровне 3, «непредпочтительным брендам» на уровне 4 и специальным лекарствам на уровне 5.

Использование generic, когда это возможно, — один из способов сэкономить. Еще один совет — придерживаться аптек, входящих в сеть. Наконец, пациенты обычно платят меньше при получении 90-дневного запаса лекарств, часто через аптеку по почте.

Конечно, все эти детали могут различаться в зависимости от плана медицинского страхования, поэтому проверьте документы своего плана.

«Вам необходимо понять преимущества вашего плана... понять, какие лекарства покрываются страховкой и как они покрываются», — сказал Patrick Mitsch, вице-президент по аптекам в UCare, страховом плане в Minneapolis.

ПЕНСИОНЕРЫ СО ВСЕЙ СТРАНЫ ПЕРЕЕЗЖАЮТ В МИННЕСОТУ



С 2020 по 2022 год, последний год, за который доступны данные переписи населения по возрасту, в Minnesota переехало в два раза больше людей старше 65 лет, чем людей в возрасте от 18 до 65 лет, выехавших из Minnesota.

Mark Haveman, возглавляющий Миннесотский центр финансового превосходства, сделал это открытие несколько месяцев назад. На этой неделе я дважды проверил его данные.

После переписи 2020 года к лету 2022 года в Minnesota переехали 59 732 человека старше 65 лет, а к лету 2022 года — 27 406 человек трудоспособного возраста от 18 до 65 лет. Это чистый прирост в 32 326 взрослых.

За это время численность детей младше 18 лет сократилась почти на 22 000, в результате чего общий прирост населения штата снизился примерно до 10 000. Это незначительное увеличение для штата с населением в 5,7 миллиона человек за два года, и предвзятые цифры на 2023 год показывают, что чистый прирост будет ненамного большим. Как я часто отмечал, население Minnesota растёт медленнее, чем когда-либо в истории штата, и медленнее, чем предполагали демографы до пандемии.

Но нам следует перестать беспокоиться о переезде богатых людей во Florida и сосредоточиться на реальной проблеме Minnesota: чистые потери людей старше 65 лет вызывают тревогу.

Как выразился Haveman: «Это проблема рабочей силы».

Minnesota испытывает крайне последствия нехватки рабочей силы, вызванной выходом на пенсию бабьих и ограничений на легальную иммиграцию. Эти условия не компенсируются рекордным потоком людей, незаконно въезжающих в страну через южную границу страны, даже несмотря на то, что появляются признаки того, что эти иммигранты могут улучшить ситуацию с занятостью в стране.

Haveman отслеживает потоки населения из-за их потенциального влияния на доходы правительства штата, которые в значительной степени зависят от подоходных налогов с высокооплачиваемых частных лиц и предприятий.

«Энергия должна быть сосредоточена именно на миграции», — сказал Haveman. «Я понимаю, что люди обеспокоены потерей состоятельных людей во Florida. Но для экономики штата нам нужно взглянуть на другую сторону дороги».

Он также обнаружил, что люди, переезжающие в Minnesota в 2021 году, как правило, имели доходы ниже среднего по штату, хотя он не хотел делать вывод об этом на основе данных за один год.

Позднее в этом году, когда появятся более подробные сведения об опросе Бюро переписи населения 2023 года, мы увидим, остается ли число людей, переезжающих в Minnesota, сильно ориентированным на пен-

НОВОСТИ МИННЕСОТЫ

сионеров. Раньше пенсионеры, как правило, имели более низкие доходы.

Сегодняшние пенсионеры богаче, чем другие поколения американцев. Они могли бы поддержать экономику и налоговые поступления в предстоящие годы, хотя законодатели Minnesota только что предоставили большинство из них перерыв в уплате налогов на социальное обеспечение.

Однако в Minnesota есть вычеты и кредиты, которые делают ее эффективные ставки более конкурентоспособными, чем предполагают номинальные ставки. И есть еще одна причина, по которой не стоит говорить о налоговых ставках так часто.

Дело в том, что Minnesota была штатом с высокими налогами с 1930-х годов. Начиная с 1937 года в штате существовала ставка подоходного налога в размере 10%, что выше его нынешней максимальной ставки в 9,85%. Для одиноких людей она начиналась с 20 000 долларов, что составляет около 400 000 долларов в сегодняшних долларах. Сегодняшняя максимальная ставка начинается для одиноких людей, зарабатывающих около 183 000 долларов.

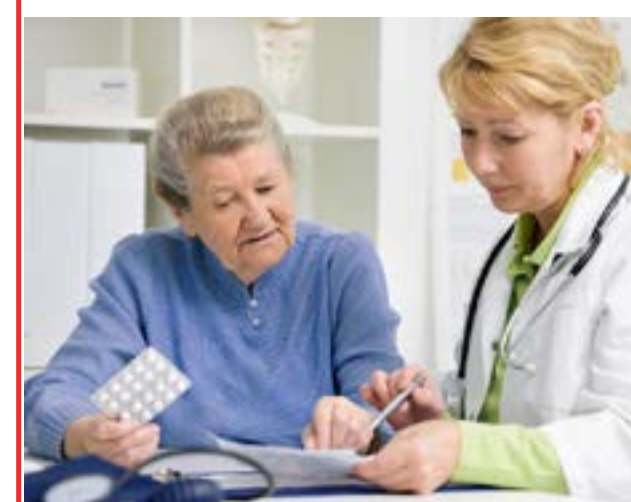
Реальное давление штата на высокооплачиваемых людей наблюдалось в 1970-х и 1980-х годах, когда

показатель достиг максимума в 17% для людей, зарабатывающих более 40 000 долларов США, или около 200 000 долларов США в сегодняшних долларах. В любом случае население и ВВП штата тогда быстро росли.

Совет частного бизнеса Minnesota недавно предложил отменить самую низкую в штате ставку подоходного налога в размере 5,35%. Это касается лиц с доходом менее 40 000 долларов США и супружеских пар, имеющих менее 50 000 долларов США. Такие группы обычно выступают за снижение налогов для людей с более высокими доходами.

«Это решение, которого должны поддержать обе стороны политического раскола», — сказал Jim Schultz, президент группы. Он добавил, что такой шаг должен привлечь в Minnesota больше людей трудоспособного возраста.

Хотя эффект может быть не таким уж большим. Демократы, находящиеся у власти в законодательном органе штата, фактически отменили подоходный налог для людей с самыми низкими доходами в штате, по крайней мере, для тех, у кого есть семьи, с помощью налоговой льготы на детей, которую они утвердили в прошлом году.



РУССКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

Тел.: 952-933-8900

Fax: 952-945-9536

www.lifemedical.us

4201 Excelsior Boulevard

St. Louis Park, MN 55416

МЕДИЦИНСКИЕ УСЛУГИ:

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

СПЕЦИАЛИСТЫ:

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

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ:

ХИРОПРАКТОР
ФИЗИОТЕРАПИЯ
ВОСТОЧНАЯ МЕДИЦИНА
ИГЛОУКАЛЫВАНИЕ
ЛОГОПЕД

НОВЕЙШЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

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

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

ВЫЖИВЕТ ЛИ УКРАИНА БЕЗ ПОМОЩИ США?

Четыре главных вопроса о зависших в Конгрессе \$60 млрд



США перекрыли военную и финансовую помощь Украине на отражение российской агрессии в этом году. Украинская армия понемногу сдает позиции, а в Киеве и на Западе заговорили об угрозе триумфа Владимира Путина в развязанной им гибридной войне против Европы. Почему сторонники Дональда Трампа в Конгрессе отказываются выделять обещанные Джо Байденом 60 млрд долларов, насколько эти деньги критичны для выживания Украины и чего ожидать в ближайшем будущем? Вот что мы можем ответить на сегодняшний день на четыре главных вопроса об американской помощи Украине.

1. НАСКОЛЬКО КРИТИЧЕН ВКЛАД США В ПОМОЩЬ ЗАПАДА УКРАИНЕ?

За два года войны Запад пообещал Украине около 250 млрд евро и выделил уже почти три четверти этих денег, подсчитали эксперты исследовательского центра Kiel Institute. Главный спонсор украинского сопротивления российской агрессии — Европа, на территории которой Путин развязал крупнейшую войну со времен Второй мировой.

США играют решающую роль в поставках оружия до начала 2024 года, когда иссякли прошлогодние ассигнования. Сейчас у Америки с Европой в военной помощи примерно паритет, а в финансовой Европа далеко впереди.

«Чтобы полностью заменить военную помощь США в 2024 году, Европе придется удвоить нынешний уровень и темпы поставки вооружений», — пишут аналитики Kiel Institute.

Это вряд ли, особенно если рассматривать не абсолютные цифры помощи, а относительные. Они показывают, что Европа напряглась намного серьезнее США, а следовательно, и запас прочности у нее ниже.

Вот сколько отдали на поддержку Украины граничащие с Россией страны, которые пострадают первыми в случае наземного российского вторжения:

- Эстония — более 4% ВВП
- Литва — 2%
- Норвегия и Латвия — по 1,7%
- США и Великобритания выступили в десятки раз скромнее.
- Их помощь не превысила 0,32%

и 0,55% их ВВП соответственно. И большую часть этих денег власти ненавистных Кремлю англо-саксонских держав отправили не в Киев, а на счета своих же производителей вооружений, чем поддержали свою же экономику.

2. ПОЧЕМУ КОНГРЕСС ОТКАЗЫВАЕТСЯ ВЫДЕЛЯТЬ ДЕНЬГИ?

Для одобрения помощи нужно согласие обеих палат Конгресса. Сенат контролируют сторонники президента-демократа Байдена, а в нижней Палате представителей большинство у республиканцев.

Демократический Сенат утвердил пакет помощи еще в начале февраля, причем помимо демократов «за» проголосовала и половина республиканского меньшинства. Законопроект, скорее всего, без труда прошел бы и республиканскую нижнюю палату, однако спикер Майк Джонсон отказывается выносить его на голосование.

Причина — оппозиция со стороны ультраправых сторонников Трампа, республиканского кандидата на но-

ябрьских президентских выборах. Они требуют увязать выделение денег Украине то с миграцией через мексиканскую границу, то с лицензированием экспорта сжиженного газа.

Последнее условие — оформить часть помощи в кредит. Демократы даже идут навстречу, но и компромиссные варианты не доходят до голосования.

Если Джонсон пойдет против ультраправых, они грозят поднять вопрос о доверии спикеру. Тогда спикер рискует своим креслом, в котором оказался волею случая. А пока будут выбирать нового председателя, никакие законы, включая помощь Украине, все равно рассматриваться не будут.

Другими словами, обещанные Украине 60 млрд долларов оказались заложниками внутривнутриполитической борьбы сторонников Трампа с демократами у власти и умеренными республиканцами в оппозиции. Ее исход не прояснится до выборов президента США в ноябре 2024 года.

3. ВЫЖИВЕТ ЛИ УКРАИНА БЕЗ АМЕРИКАНСКОЙ ПОМОЩИ?

Как сказал на прошлых выходных украинский президент Владимир Зеленский, Украина не сможет выиграть войну без американской помощи. А если она проиграет, то Путин нападет на другие страны и начнет третью мировую, добавил Зеленский.

В отсутствие американской помощи украинцам приходится экономить боеприпасы, и это на руку Путину, поддержав Зеленского в среду главный американский генерал в Европе.

«Если одни стреляют, а другие — нет, то проиграет тот, кому нечем отстреливаться», — объяснил конгрессменам фронтальную арифметику командующий объединенными вооруженными силами НАТО в Евро-

пе генерал Кристофер Каволи. «Без нашей поддержки украинцам не победить», — сказал он.

Военной помощью дело не ограничивается. Украине нужны не только снаряды, танки и самолеты.

Почти все, что сейчас зарабатывает Украина, уходит на оборонные расходы. Но это лишь половина всех затрат казны. Все мирные статьи — зарплата, пенсии и прочая — фактически финансируются за счет западных доноров и кредиторов.

Ведущая западная деловая газета FT писала в начале марта, что общие расходы украинского бюджета на этот год запланированы на уровне 87 млрд долларов, а доходы прогнозируются в размере лишь 46 млрд. Если Запад не закроет дефицит, придется идти на болезненные меры — резать социальные расходы, повышать налоги, пытаться приватизировать госимущество и печатать деньги.

А новая волна мобилизации потребует еще больших ассигнований. Тут как никогда пригодились бы застрявшие в американском Конгрессе 60 млрд долларов. И речь только о 2024 году.

Даже если американцы чудом разблокируют нынешний пакет помощи, переговоры о финансировании на 2025 год начнутся в этом октябре — за месяц до президентских выборов в США. Ничего хорошего они не обещают.

4. КОГДА ВСЕ РАЗРЕШИТСЯ?

Помощь блокируют сторонники Трампа в Палате представителей Конгресса. Их цель — парализовать администрацию Байдена до ноябрьских выборов, чтобы представить его слабым президентом и повысить шансы Трампа на победу. Сторонники Трампа не дают спикеру Джонсону вынести законопроект на голосование. И никакое давление на них не действует.

Последними, кто попытался убедить американцев, были их главные союзники — британцы. Министр иностранных дел Великобритании Дэвид Кэмерон на этой неделе приехал в Вашингтон с посланием о важности помощи Украине. Спикер Джонсон отказался встречаться с ним, сославшись на занятость.

Кэмерон первым делом нанес визит Трампу — еще до того, как отправился на Капитолий. Но его шарма не хватило, чтобы сдвинуть с мертвой точки позицию сторонников Трампа в вопросе о помощи Украине, которую еще до визита отставного британского премьера выразила Марджори Тэйлор Грин, представляющая Джорджию в нижней палате Конгресса.

Она предложила британскому министру «поцеловать ее в задницу» и не вмешиваться во внутреннюю американскую политику.

Александр Калмыков

Противник помощи Украине спикер Майк Джонсон

«ДАМБА ДОЛЖНА НАВСЕГДА РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ УГРОЗЫ ПОДТОПЛЕНИЯ»

Что известно о строительстве дамбы в Орске, из-за прорыва которой затопило тысячи домов, и можно ли было этого избежать?



В Орске — втором по величине городе Оренбургской области России — вечером 5 апреля во время паводка прорвало дамбу на реке Урал, в результате оказались затоплены дома на левом берегу реки. На следующий день произошел прорыв дамбы на правом берегу. По последним данным, в зоне подтопления оказались почти семь тысяч домов. Вода уже дошла до Оренбурга. «Медуза» рассказывает, что известно о строительстве дамбы и почему она не спасла жителей от наводнения.

Как строили дамбу и сколько денег на нее потратили

Власти Оренбургской области приняли решение о строительстве дамбы в 2010 году, ее стоимость оценивалась в 932 миллиона рублей. Тогдашний глава Орска Виктор Франц говорил, что дамба «должна защищать город с двух сторон и навсегда решить проблему угрозы подтопления во время паводков». Строительство началось в 2011 году. Заказчиком выступило ныне ликвидированное ГУП «Облжилкомхоз», а генеральным подрядчиком — ЗАО «Спецстрой-3». В эксплуатацию дамбу сдали в 2014 году.

«Спецстрой-3» — строительная компа-

ния из Новотроицка Оренбургской области, компания работает с июня 2001 года. Как обратило внимание «Агентство», главным инженером проекта дамбы была Любовь Баева, которая после ввода сооружения в эксплуатацию получила муниципальную награду «За добросовестную службу» II степени.

«Агентство» обнаружило декларации безопасности дамбы Орска, из которых следует, что комплекс городских дамб состоит из двух очередей. Первая построена в 2009 году, стоит вдоль левого берега реки Урал и защищает район Старый город. Вторая очередь, завершенная в 2014 году, находится с противоположной стороны реки. Занималась ли строительством первой очереди компания «Спецстрой-3», неизвестно.

MSK1.ru пишет, что в 2014 году Феде-

ральная служба финансового надзора нашла нарушения при расходовании бюджетных средств. Как поясняет «Коммерсант», по версии Росфиннадзора, исполнители во время строительства завышали цены на материалы и не выполнили ряд работ. Служба оценила потери заказчиков в 50 миллионов рублей, но суд сократил ее до 400 тысяч рублей.

Олег Дюкарев, выступавший экспертом в рамках судебного процесса о строительстве дамбы в Орске, рассказал «Известиям» о «нарушениях в объемах строительства». «Говоря простым русским языком, на бумаге объемы были выполнены, по факту объемов не было», — заявил он. Подробностей он не привел.

Почему разрушилась дамба — и были ли нарушения при ее строительстве

В июне 2020 года Ростехнадзор нашел 38 нарушений при эксплуатации дамбы и наложил штраф на муниципалитет в размере 20 тысяч рублей. Из-за моратория на внеплановые проверки неизвестно, были ли устранены замечания. MSK1.ru пишет, что в декабре 2023 года городская администрация заключила контракт на эксплуатацию и содержание дамбы на сумму 1,6 миллиона рублей, что «намного меньше, чем в предыдущие годы».

Научный сотрудник Всероссийского научно-исследовательского института гидротехники и мелиорации имени Костякова Максим Лапушкин объясняет, что дамба в Орске — это «так называемое сооружение инженерной защиты», цель которого — защитить территорию от затоплений. Дамба проектируется с учетом вероятности возникновения конкретного уровня воды и его повышения.

«Что касается Орска, у меня нет информации, на какой расход и уровень реки была рассчитана дамба. Исходя из того, что произошло, можно предположить, что, скорее всего, в расчетах были допущены неточности», — допустил эколог.

Еще 6 апреля власти Оренбургской области заявили, что дамба в Орске по проекту рассчитана на значительно более низкий уровень воды — 5,5 метра. При этом уже к тому моменту уровень воды в Урале достиг 9,6 метра. В сообщении пресс-службы правительства региона говорилось, что «сегодняшняя паводковая ситуация бывает раз в 100 лет». СМИ напоминают, что вода в Урале поднималась до рекордного уровня весной 1957 года — до 12 метров.

«Если есть информация, что такие уровни воды были, при проектировании дамбы это должно было учитываться. Когда такие сооружения проектируются, проводится

инженерно-гидрометеорологическое изыскание. Проектировщики должны были показать все возможные уровни и расходы воды, поднять архивные записи о прошлых затоплениях», — говорит Лапушкин.

По словам доктора технических наук и бывшего депутата Госдумы Владимира Тетельмина, дамбы, как правило, возводятся из грунтовых материалов — гальки, гравия, песка, суглинка. Он пояснил, что «даже если маленький ручеек перельется через гребень такой плотины, то он спокойно может потихоньку все размывать и образовать огромный проран, через который и хлынет большой поток воды».

В случае с дамбой в Орске могла образоваться промоина не в гребне, а в основании дамбы.

«Под действием перепадов напора в этих грунтах образуются фильтрационные потоки, которые могут вначале выносить мелкие частицы [дамбы] и, усиливаясь, выносить все более крупные. Так образуется сквозной ход, через который может хлынуть большая вода и разнести все сооружение», — заявил он, добавив, что дамбы должны тщательно и регулярно проверяться.

В свою очередь кандидат технических наук, доцент кафедры гидравлики и гидротехнического строительства МГСУ Александра Бестужева считает, что сейчас преждевременно делать выводы о причинах прорыва дамбы и ее состоянии.

«Сейчас нужно говорить с МЧС, с теми, кто обладает информацией о произошедшем. Естественно, грунтовое сооружение, если начался перелив, оно размывается. Но все материалы подвержены размыванию. Перелив через гребень дамбы же не предусмотрен. И нужно разбираться, почему он произошел. Может быть, она неправильно запроектирована. Может быть, она в процессе эксплуатации была повреждена и где-то вовремя не была отремонтирована», — отметила она.

Губернатор Оренбургской области Денис Паслер утверждает, что дамба изначально была рассчитана на другую нагрузку.

«Коммерсант» напоминает, что местные жители еще за несколько дней до прорыва сообщали о течи в дамбе. По мнению доцента кафедры мостов, тоннелей и строительных конструкций МАДИ Сергея Зеге, укрепить дамбу было невозможно.

«Если мы говорим о дамбах, то они строятся для того, чтобы воспринять давление воды определенной интенсивности. Если эта интенсивность превышает, то сооружение может быть разрушено. Такие объекты строятся годами, а то и десятилетиями. Укрепить дамбу, если ее переливает на несколько метров, за неделю или даже месяц никак нельзя. Надо эвакуировать людей», — отметил Зеге.

В свою очередь научный сотрудник Института водных проблем РАН Михаил Болгов подчеркнул, что Гидрометцентр «предупреждает не с теми погрешностью, точностью и заблаговременностью, которые нужны, например, хотя бы для эвакуационных мероприятий».

«Практически мы сейчас пользуемся оценками и расчетами 40-летней давности. Не осуществляется регулярного пересмотра величин наводнений с заданными вероятностями. Соответственно, специалисты очень часто используют старые цифры, а где-то и вообще не используют», — заявил Болгов.

Источник: www.meduza.io



PRIGLAШАЕМ НА БОГОСЛУЖЕНИЕ

ЦЕРКОВЬ «ИСТОЧНИК ЖИЗНИ»

Каждую пятницу в 19:00 - 20:00 – Богослужение

Каждую субботу в 10:00 - 11:00 – Интерактивное изучение Библии для взрослых и детей

в 11:15 - 13:00 – Богослужение



4325 Zachary Ln, Plymouth, MN 55442
763-228-3635
online www.solmn.org

ПРОСЧЕТ ИРАНА, ТРИУМФ ИЗРАИЛЯ?

Как израильтянам удалось сбить почти все иранские дроны и ракеты и что теперь будет на Ближнем Востоке

Первая в истории прямая атака Ирана на его главного врага — Израиль — в ночь на 14 апреля была успешно отражена. Израильские власти, еще полгода назад оказавшиеся уязвимыми для нападения ХАМАС, смогли при поддержке союзников сбить сотни дронов, баллистических и крылатых ракет от гораздо более серьезного противника.

«РАКЕТЫ В НЕБЕ НАД АЛЬ-АКСОЙ»: ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ИТОГАХ ОБЕ СТОРОНЫ

Нападение Ирана на Израиль в субботней ночью было ответом на авиаудар по консульству Исламской республики в Дамаске, в котором Тегеран обвинил Израиль. Израильские власти традиционно не подтверждают и не отрицают участие в подобных операциях.

В воскресенье более 300 беспилотников и ракет были запущены в сторону Израиля из Ирана, а также с баз союзных ему группировок в Ираке, Сирии и Йемене. 99% из них были сбиты, заявили израильские и американские военные. Сбивать их Израилю помогли военные США, Великобритания, Франция и Иордания.

Позже в эфире Би-би-си представитель ЦАХАЛ генерал Питер Лернер уточнил, что в атаке участвовали 170 беспилотников, 30 крылатых ракет и 120 баллистических ракет. Несколько баллистических ракет смогли попасть по авиабазе Неватим на юге Израиля, однако причинили незначительный вред, и она смогла продолжить работу, сказал Лернер.

Что касается гражданского населения, на данный момент известно только о раненой девочке. Этот налет был похож на удары российской армии по Украине. Он был массированным, в нем применялись разные средства, включая беспилотники, крылатые и баллистические ракеты. Это делается для того, чтобы ПВО имела дело с максимально разными целями. Иран является ближайшим союзником России, и, вероятно, изучал опыт этих ударов.

Столь большое число дронов и ракет, которые использовал Иран для удара по Израилю, также должно было перегрузить систему из-

раильской противовоздушной обороны.

Но в случае с Израилем ситуация была иной. На протяжении двух недель, иранские спикеры различного уровня предупреждали о готовящемся ответе. Это дало Израилю и его союзникам время подготовиться и разместить дополнительные средства борьбы с воздушными целями, включая эсминцы.

Ракеты и дроны, запущенные с территории Ирана, должны были пролететь большое расстояние до цели. Они должны были перелететь через территории нескольких стран, прежде чем достигнуть Израиля.

В отражении атаки участвовали американцы (по данным телекомпании CNN, эсминец с системой ПВО AEGIS сбил не менее трех баллистических ракет, множество целей уничтожили военные самолеты), израильские военно-воздушные силы, наземные части ПВО. Десятки дронов сбили над своей территорией иорданские ВВС.

Столь массированный налет — больше любого из российских ударов по Украине — оказался практически полностью отбит благодаря наличию разведданных, хорошей организации ПВО нескольких стран и наличию большого числа наземных и воздушных перехватчиков.

Израильские политики и комментаторы сходятся в оценке — отражение иранской атаки было значительным успехом. С ними соглашаются и международные наблюдатели.

«Есть веские основания считать, что ответ Ирана был стратегической ошибкой», — написал в X корреспондент издания Economist на Ближнем Востоке Грег Карлстром. По его мнению, в последние месяцы Израиль был все более изолирован, а Иран избегал прямого вовлечения в конфликт и успешно действовал через прокси-силы в регионах,



Жители Тегерана после запуска дронов и ракет по Израилю вышли на улицы праздновать это событие

при этом сохраняя мир с арабскими странами. Однако субботняя атака изменила расклад сил — теперь Иран выглядит слабым и неэффективным.

Хотя иранская атака не нанесла серьезного урона Израилю, государственным СМИ и политики в Тегеране представили ее как жесткий ответ врагу.

«Впервые в истории иранские ракеты появились в небе над мечетью Аль-Акса в Иерусалиме, столице оккупированной Палестины», — написал государственное информагентство IRNA, опубликовав видео ракет в ночном небе над мечетью Купол Скалы.

Однако критики указывают на то, что в отличие от нападения ХАМАС 7 октября прошлого года, Иран максимально публично предупреждал о своей атаке.

Ключевым элементом провала иранского обстрела было «до смешного подробно предупреждение о ней», считает Дими Рейдер, основатель левого и оппозиционного израильского журнала +972.

«Не потому, чтобы [Иран] не хотел нанести вред Израилю. Но потому, что он очень бы хотел избежать полномасштабной войны», — написал журналист.

«ВЫ ПОБЕДИЛИ. ЗАБЕРИТЕ ВЫГРЫШ»

Война в Газе началась 7 октября 2023 года, когда боевики ХАМАС напали на Израиль, убили 1,2 тыс. израильтян и взяли в заложники еще 250 человек. Последовавшая израильская военная операция уже унесла жизни более 33 тыс. человек в Газе, согласно данным местных властей, подконтрольных ХАМАС.

Масштаб и продолжительность войны в Газе привели к серьезным разногласиям между Израилем и его союзниками на Западе. Вопреки израильской позиции, в конце марта американские дипломаты не стали блокировать резолюцию Совета Безопасности ООН о немед-

ленном прекращении огня в Газе. А на прошедшей неделе больше пятидесяти членов конгресса США призвали ограничить поставки оружия Израилю. Президент США Байден публично назвал ошибкой действия израильского премьера Биньямину Нетаньяху.

Но иранская атака отодвинула эти разногласия на второй план. Западные лидеры выступили с безоговорочным ее осуждением. В условиях прямой угрозы непосредственно от Тегерана голоса пропалестинских политиков и сторонников эмбарго на поставки оружия Израилю вряд ли будут услышаны.

С осуждением атаки выступил и президент Украины. «Мы в Украине очень хорошо знаем весь ужас аналогичных атак со стороны России, применяющей те же дроны „шахед“ и российские ракеты, такую же тактику массированных воздушных ударов», — написал Владимир Зеленский в соцсети X.

«Думаю, можно утверждать, что атака Ирана на Израиль на время положила конец обсуждению о запрете поставок британского оружия [Израилю]», — написал в X Азриэль Бермант, старший научный сотрудник Института международных сообщений в Праге.

И если война в Газе остановила сближение Израиля и арабских стран, происходившее в последние годы, то атака Ирана вновь сплотила их перед общей угрозой. Например, иранские дроны и ракеты сбивали в том числе военно-воздушные силы Иордании, при том что власти хашимитского королевства недавно говорили, что в реальных проблемах, но бодро маршируют в ногу со всеми «пробудившимися», ультралевыми движениями.

США и их союзники потребовали от Тегерана остановить эскалацию конфликта. Байден собирает экстренную встречу стран Большой семерки по видеосвязи — к ней присоединятся лидеры Британии, Германии, Италии, Канады, Франции и Японии.

Байден сказал, что они дадут

КАК ОТВЕТИТ ИЗРАИЛЬ?

Однако министр обороны Израиля Йоав Галант заявил, что противостояние с Ираном еще не окончено. Военный кабинет Израиля обсуждает возможный ответ. Источники израильского сайта Ynet рассказали, что дилемма в том, как оценивать действия Тегерана — по намерениям или результатам.

Источники этого издания также сказали, что военный кабинет пытается разработать такой вариант удара по территории Ирана, который не приведет к эскалации, и одним из обсуждаемых вариантов является атака на атомные объекты.



В воскресенье в Израиле в основном возобновилась нормальная жизнь

Между тем, глава генерального штаба ВС Ирана, генерал Мохаммад Багери выступил с угрозой: если Израиль предпримет ответные действия, «наша следующая операция будет намного масштабнее». Он также угрожает атаковать базы США на Ближнем Востоке, если израильский ответ получит американскую поддержку.

Тем временем проходящие в Каире переговоры о прекращении огня в Газе в очередной раз зашли в тупик. В офисе премьер-министра Израиля заявили, что представители ХАМАС отвергли план соглашения, предложенный международными посредниками — США, Египтом и Катаром.

В ХАМАС говорят, что они потребовали письменного обещания от Израиля вывести войска из Газы на втором этапе перемирия, план которого также включает освобождение захваченных 7 октября израильских заложников в обмен на палестинцев, находящихся в израильских тюрьмах.

РОССИЙСКИЕ ГОССМИ ОБ АТАКЕ ИРАНА НА ИЗРАИЛЬ

Российское официальное телевидение в этом противостоянии отчетливо симпатизирует Ирану. На государственных телеканалах наперебой объясняют, что это важная демонстрация силы исламской республики. На «России-1» ведущий «Вестей недели» Дмитрий Киселев описал произошедшее как «самую массированную атаку боевых дро-

нов в мировой военной истории». Атака, впрочем, не привела к серьезным последствиям: 99% из них были сбиты, заявили израильские и американские военные. Сбивать их Израилю помогли военные США, Великобритания, Франции и Иордания. Но на российский телевидении находят способы показать, что это все равно победа Ирана.

«И хотя в израильском командовании сообщили о сбитии 99% иранских боеприпасов, в самом Тегеране собственный удар признали успешным. Эти слова не стоит воспринимать буквально, меряя успех количеством пораженных целей. Ведь в сегодняшней атаке важен даже не результат, а сам факт произошедшего, — объяснял телезрителям корреспондент «Вестей недели». — Во-первых, Иран продемонстрировал всему миру, что не боится ни Израиля, ни США, и в случае чего готов иметь дело с любым противником. Во-вторых, наглядно показал, на что способен военно-промышленный комплекс исламской республики».

А в эфире «Воскресного Времени» на Первом канале последствия атаки были описаны как «символические»: «Впрочем, повреждения, по сообщению израильских военных, минимальные. Эксперты сходятся во мнении, что удар Ирана носил символический характер. Ведь даже у «Хезболлы», которая полностью контролируется Тегераном, в арсенале 150 тысяч ракет, то есть исламская республика задействовала менее 1% своего военного потенциала». Об этом надо помнить Израилю. Павел Аксенов, Григор Атанасян

АМЕРИКАНСКИЕ СТОРОННИКИ ХАМАСА — КТО ОНИ?

Политический анализ

Основными группами в Америке, составляющими большую часть организаторов и демонстрантов, поддерживающих чудовищное варварство ХАМАСа против израильтян, являются:

— радикальные мусульманские группы, которые вслед за главарями иранского режима называют Израиль «малым сатаной», а Америку — «большим сатаной»;

— прогрессистско-марксистские революционеры, которые раньше открыто отождествляли себя с коммунизмом, теперь же предпочитают звать рабочими партиями. Их цель — обрушить американское государство, поэтому они присоединяются к каждому подрывному движению;

— старомодные антисемиты, беззаветно ненавидящие всё, что связано с евреями, и обожающие любые, пусть даже самые вздорные, теории заговора;

— просто «полезные идиоты», которые совсем не разбираются в реальных проблемах, но бодро маршируют в ногу со всеми «пробудившимися», ультралевыми движениями.

Стойт помнить, что все эти протесты начались до того, как Израиль нанес контрудар по ХАМАСу. Уже 8 октября они все цвели бурным цветом, хотя тела 1200 убитых израильтян, включая сожженных заживо младенцев, всё еще собирали и подсчитывали героические добровольцы организации ЗАКА. А словесные структуры Израиля пытались установить имена 240 заложников, захваченных террористами и «мирными жителями Газы». Многие из протестов, где сейчас требуют от Израиля одностороннего прекращения огня, организованы теми же радикальными группировками, которые устраивали демонстрации за ХАМАС еще до того, как израильские войска вошли в сектор Газа. Демонстрации и протесты таких групп, как «Студенты за справедливость в Палестине», «Еврейский голос за мир», представляются отнюдь не спонтанными массовыми реакциями на «военные действия Израиля в секторе Газа». Это протесты против того, чем Израиль является, а именно — против самого существования демократического национального государства еврейского народа. Но правда и то, что законные военные усилия Израиля по уничтожению террористов ХАМАСа и ракет, которые террористы прячут среди мирного населения, позволяют антиизраильским организаторам вербовать больше «полезных идиотов», уверенных, что они протестуют исключительно против действий Израиля. Многие из этих, прямо скажем, плохо образованных и зомбированных пропагандой студентов даже понятия не имеют, что лозунги и кричалки, которые они с энтузиазмом подпевают, по сути, призывают к геноциду евреев и ликвидации Израиля. Однако их радикальные организаторы точно знают, что значат все эти и другие кричалки — это требование «очистить» Ближний Восток от «грязных евреев».

Куда более важный момент заключается в том, что хорошо организованные и финансируемые извне демонстрации направлены не только против Израиля и его

действий, но и против Соединенных Штатов и их ценностей. Без «полезных» студентов-идиотов, присоединяющихся к любому протесту, который, по их мнению, якобы направлен против «колониальных» и «угнетательских» целей, эти демонстрации были бы относительно небольшими и ограничивались бы давними профессиональными ненавистниками евреев и Америки. Но эти «полезные идиоты» увеличивают масштабы хорошо финансируемых и организованных протестов, позволяя средствам массовой информации создавать ложное впечатление, будто бы они являются спонтанными.

СМИ настаивают на том, чтобы называть эти протесты пропалестинскими. Вот только на деле нет ничего более далекого от правды, чем это утверждение. Поскольку определение «прохамасовские» (т. е. в поддержку кровавых террористов) пока еще звучит не слишком прилично, вывеска сменяется на «пропалестинские». Однако вся штука в том, что абсолютно ничего не указывает на то, как на самом деле палестинским арабам поможет ликвидация Израиля и оставление их на милость коррумпированного, репрессивного и радикального режима. Это правда, что в своем большинстве они поддерживают ХАМАС, но сделал ли ХАМАС их жизнь лучше? Со всем не похоже на то. Большинство главарей ХАМАСа, к слову, предпочитают не жить в Газе. Все они — миллиардеры, сколотившие капитал на терроре и обворовывании собственных подданных. До 7 октября они роскошествовали в пятизвездочных отелях Катара и Турции. Когда же они узнали, что Израиль намерен с них спросить, то попрытались, как крысы.

Многие из «полезных идиотов» (в том числе и еврейских) присоединяются к протестам, чтобы поддержать прекращение огня, не осознавая, что одностороннее прекращение огня просто станет приглашением для ХАМАСа повторять свое варварство снова и снова. Напомним еще раз: протесты против Израиля начались задолго до того, как Израиль открыл огонь, — до того, как Израиль ответил военным методом на чудовищное варварство ХАМАСа. Требуя прекращение огня было добавлено лукавыми организаторами уже после ответа удара Израиля как способ расширить протестную базу. Радикальные антиизраильские протестующие не будут удовлетворены прекращением огня. Они хотят увидеть ликвидацию Израиля (а потом США) и победу ХАМАСа.

К слову, недавний опрос действительно показал, что большинство молодых американцев хотели бы ликвидацию Израиля и замену его на государство ХАМАСа. Вот только ХАМАС как боевой филиал движения «Братья-мусульмане», разумеется, не удовлетворится уничтожением Израиля. Они хотят положить конец всем мусульманским демократическим режимам. Короче говоря, когда вы глядите на антиизраильскую демонстрацию по телевидению, пожалуйста, помните, что стоит за ней, и каковы их конечные цели, потому что следующую их целью является американская демократия — и конкретно вы.

Алан Дершовиц, американский адвокат
Перевод А. Непомнящего



Обломки ракеты, которые, по данным Израиля, ранили девочку возле города Арада в Иудейской пустыне

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ПОСТУПЛЕНИЮ В АМЕРИКАНСКИЙ КОЛЛЕДЖ: ПОШАГОВЫЙ ПЛАН ДЛЯ БУДУЩЕГО СТУДЕНТА

До того как наступят осенние сроки подачи заявок в колледжи, потенциальные студенты могут решить несколько ключевых задач, чтобы избежать стресса в будущем. Как подготовиться к поступлению в колледж США всем желающим, сообщает USNews.

Будущие студенты должны знать, что процесс подачи заявления в колледж состоит из нескольких уровней, и некоторые из них могут потребовать больше координации и планирования, чем другие. С этой целью, говорят эксперты, чем раньше человек сможет начать подготовку, тем лучше.

«Когда мы работаем с людьми над их поступлением в колледж, наша цель состоит в том, чтобы подготовить большую часть материалов для подачи заявления до начала выпускного года», — сказала Анджея Уорфилд, главный консультант и основатель консалтинговой фирмы Compass Academics.

ВОТ КАК НУЖНО ПОДГОТОВИТЬСЯ ДЛЯ ПОСТУПЛЕНИЯ В КОЛЛЕДЖ.

Сократите список колледжей. Успешный выбор колледжа требует вдумчивого исследования. Вы должны потратить время на изучение колледжей в течение лета, чтобы определить подходящие для вас учебные заведения. Вы должны стремиться составить хорошо сбалансированный список колледжей, который включает в себя дорогие заведения, целевые заведения и колледжи, которые с большей вероятностью примут вас. Некоторые называют эту последнюю группу школами безопасности.

«Я всегда призываю людей подавать заявки как можно раньше», — говорит Мэтт Вудворт, основатель консалтинговой компании по поступлению в колледж Woodworth Prep. — Выясните, в какой из этих колледжей вы собираетесь подать заявку на раннее решение, потому что процентная ставка (принятия) лучше, если вы подаете заявление раньше».

Эксперты расходятся во мнениях относительно того, в какое количество колледжей должны подавать заявки желающие, и рекомендации варьируются от четырех до 15. «Я всегда призываю их подавать заявки в 10–12 колледжей — в три или четыре самых доступных вам, в пять или шесть разумных и в три или четыре вероятных», — говорит Вудворт. — Но «разумные» школы должны быть действительно подходящими, чтобы у вас были хорошие шансы быть принятыми».

Совет колледжей предлагает студентам подавать заявление в пять-восемь колледжей. Отчет EAB за 2022 год показал, что среднее количество заявок на одного учащегося выросло с 5,8 в 2015 году до 7 в 2021 году.

ЭВАЛЮАЦИЯ ДИПЛОМА

Иностранцы студенты, поступающие в американский колледж и уже имеющие образование, должны эвалюировать свой «родной» диплом. Эвалюация диплома — это его оценка на соответствие американской системе образования. Эту процедуру осуществляют специальные компании на



основании переведенной на английский язык информации об образовании, полученном ранее вне США (название предметов, содержание курсов, количество учебных часов по каждому из них и так далее).

Эвалюированный документ предоставляется в колледж, где специальная комиссия устанавливает, какие предметы из иностранного диплома можно перенести в учебный план. Таким образом, могут зачислить несколько предметов, и студент получит возможность существенно сэкономить и деньги, и время.

Кстати, существует возможность увеличить количество зачетных курсов уже после решения комиссии. Для этого необходимо написать заявление с указанием предметов, которые нужно «дозачесть», и обратиться с ним к старшему преподавателю (Academic Advisor) отделения, к которому относятся эти предметы. Получив его одобрение в виде подписи на заявлении, нужно снова обратиться в комиссию университета.

ПОСЕТИТЕ КАМПУСЫ КОЛЛЕДЖЕЙ

Лето может быть хорошим временем, чтобы посетить колледжи. Личные визиты дают будущим студентам возможность задать вопросы об учебе, финансовой помощи и обо всем, что их интересует.

Хотя COVID-19 ненадолго приостановил личные посещения колледжей США, «многие колледжи снова предлагают посещение кампусов», как написала Стефани Кляйн Вассинк, основатель Winning Applications and AdmissionsCheckup, компаний, консультирующих по вопросам поступления в колледжи.

Некоторые колледжи также сохранили возможности виртуального тура, что означает, что желающие по-прежнему могут использовать эти инструменты для изучения большего количества кампусов или колледжей, которые находятся далеко.

РАБОТА НАД ЭССЕ

Common Application, которое многие студенты используют для подачи заявления в колледж, открывается 1 августа каждого года.

Кандидаты должны отправить только одно эссе в Common App.

«В ваших эссе должны быть отмечены уникальные черты или достижения, которые помогут выделить ваше эссе среди других», — говорит Кристофер Рим, генеральный директор Command Education.

Кроме того, будущие студенты могут

узнать в Интернете, требуется ли какому-либо колледжу, в которых они заинтересованы, одно или несколько дополнительных эссе.

ПОДГОТОВЬТЕ РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЕ ПИСЬМА

Некоторые колледжи и университеты требуют от абитуриентов получения рекомендательных писем, обычно от учителей или школьных консультантов.

Это даст учителям и консультантам время подготовиться и написать вдумчивое письмо, прежде чем их завалит просьбами. Иза того, насколько это может занять много времени, некоторые учителя ограничивают количество рекомендательных писем, которые они будут писать каждый год.

Некоторые вузы также запрашивают письма от работодателей, коллег или людей, с которыми вы вместе работали над каким-либо проектом (если таковые имеются). Особенно это актуально для поступающих на программы MBA. Это может быть научный руководитель дипломной работы или лектор. В идеале все письма должны быть от лиц, непосредственно относящихся к выбранному вами предмету. Но если вы несколько лет работаете не по специальности, то письмо, описывающее вас как ответственного, внимательного и заинтересованного сотрудника, сыграет вам на руку. Что касается академических рекомендаций, здесь уже нет места для маневра — рекомендация от профессора физики не даст вам преимуществ при поступлении на кафедру искусств.

Количество требуемых рекомендаций зависит от колледжа, поэтому проверьте веб-сайт каждого колледжа, чтобы узнать, сколько писем вам понадобится. Будьте внимательны к тому, кого вы просите написать письма. Рекомендации должны исходить от консультантов клуба, учителей или тренеров, которые знают вас на более глубоком уровне.

ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЕ СТИПЕНДИИ

Хотя некоторые окна подачи заявок на получение стипендии могут не открываться до осени, потенциальные студенты колледжей все еще могут изучать доступные возможности получения стипендий. Существуют веб-сайты, которые могут помочь студентам в поиске стипендии.

«Мой совет — подавать заявки на стипендии как можно раньше и чаще», — сказал Уилл Гейгер, соучредитель и генеральный директор Scholarships360, которая

предлагает бесплатные услуги, помогающие студентам найти подходящие стипендии. — Вы можете провести свое лето, планируя, на какие стипендии вы хотите подать заявку в течение года. Это позволит вам оставаться в курсе сроков, а также сосредоточить свое внимание на стипендиях, которые лучше всего подходят для вашего образования, опыта и интересов».

Существует множество видов стипендий, основанных на заслугах и потребностях, и некоторые студенты могут найти некоторые из них, связанные с их хобби.

СТАНДАРТИЗИРОВАННЫЕ ТЕСТЫ

Пандемия COVID-19 привела к тому, что многие колледжи перешли на альтернативный подход к тестированию, при котором результаты ACT и SAT не требуются, но учитываются при подаче. Другие колледжи стали тестировать вслепую, что означает, что они вообще не будут учитывать результаты.

Хотя вес этих тестов в заявлениях колледжа уменьшился, некоторые учебные заведения все еще требуют их. Хотя многие сдают эти тесты в младшем классе, некоторые могут выбрать их и в старшем классе. Также любой желающий может их сдать.

УЗНАЙТЕ О ТРЕБОВАНИЯХ К ФИНАНСОВОЙ ПОМОЩИ

Существует несколько видов финансовой помощи, в том числе гранты, стипендии, работа и учеба, а также федеральные или частные студенческие ссуды. Вы можете изучить требования и сроки подачи заявок на получение финансовой помощи для колледжей, представляющих для вас интерес.

Например, некоторые школы запрашивают форму под названием CSS Profile или College Scholarship Service Profile в дополнение к FAFSA или бесплатному заявлению на получение федеральной помощи студентам.

Будущие студенты должны поставить в своем календаре напоминание на 1 октября, когда откроется FAFSA.

НАЧНИТЕ ЗАПОЛНЯТЬ ЗАЯВКУ

Некоторые заявки на поступление в колледж открываются только в конце лета. Common App открывается 1 августа, но желающие могут создать учетную запись в любое время и перенести свою информацию в новое приложение, когда оно откроется.

СОЗДАТЬ КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК

Эксперты говорят, что важным ключом к успеху в процессе подачи заявления в колледж является организация и создание контрольного списка для отслеживания того, что выполнено, а что нет. Это может быть полезным.

«Приложения для колледжей состоят из нескольких движущихся частей», — говорит Уорфилд. — Если у будущего студента нет контрольного списка и графика, он, скорее всего, пропустит что-то важное, например крайний срок подачи заявки или стипендии».

ШЕСТЬ СТРАН, ГДЕ МОЖНО НЕДОРОГО КУПИТЬ ГРАЖДАНСТВО И ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШИЕ ПРЕИМУЩЕСТВА

Получение альтернативного гражданства никогда не было более актуально, чем сейчас. Люди во всем мире осознают преимущества владения несколькими паспортами. Поиск самых дешевых паспортов становится все более активным, сообщает AdamFayed.

Этот всплеск интереса — не просто милотетная тенденция. Люди стремятся к большей мобильности и свободе. Приобретение одного из самых дешевых паспортов может изменить правила игры.

Речь идет не только о путешествиях. Речь идет о доступе к лучшему здравоохранению, образованию и возможностям для бизнеса. Более того, в условиях растущей геополитической неопределенности наличие альтернативного гражданства выступает в качестве страховки, предлагая план Б на случай, если дела в родной стране пойдут наперекосяк.

Говоря о самых дешевых паспортах, имеются в виду программы гражданства за инвестиции. Эти программы позволяют людям получить паспорт, внося значительный финансовый вклад в принимающую страну. Это может быть пожертвование, покупка недвижимости или инвестиция в бизнес. С другой стороны, вид на жительство за инвестиции требует, чтобы люди прожили в стране определенный период, прежде чем они смогут подать заявление на получение гражданства.

Покупка паспорта через гражданство за инвестиции полностью легальна. Большинство стран рассматривают заявления в течение 3–6 месяцев, что делает процесс получения двойного гражданства быстрым.

ПРЕИМУЩЕСТВА НАЛИЧИЯ НЕСКОЛЬКИХ ПАСПОРТОВ:

- Безвизовый доступ. Одной из основных причин, по которой люди ищут самые дешевые паспорта, является привилегия безвизового доступа или получения визы по прибытии во многие страны. Это упрощает поездки и открывает двери в страны, куда в противном случае было бы сложно попасть.
- Налоговые льготы. Некоторые страны с самыми дешевыми паспортами предлагают привлекательные налоговые режимы для новых граждан, особенно если они не проживают в стране.
- Безопасность и защищенность. В эпоху непредсказуемой политической и эко-



номической ситуации наличие нескольких паспортов обеспечивает стратегию отъезда. Если одна страна сталкивается с беспорядками, возможность перебраться в другую может оказаться неоценимой.

- Возможности для бизнеса. Многие страны, предлагающие самые дешевые паспорта, также являются центрами деловых и инвестиционных возможностей.
- Стоит подчеркнуть, что говоря о «самых дешевых паспортах», имеются в виду самые доступные программы гражданства за инвестиции. Вот главные претенденты на 2023 год.

1. АНТИГУА И БАРБУДА

Жемчужина Карибского бассейна. При поиске самых дешевых паспортов Антигуа и Барбуда являются привлекательным вариантом. Пожертвование в размере \$100 000 в Национальный фонд развития (NDF) открывает двери для получения гражданства в этом идилическом карибском месте.

Альтернативно, для тех, кто интересуется недвижимостью, стартовые инвестиции в размере \$200 000 предлагают еще один путь к получению гражданства.

Варианты инвестиций и затраты

Программа гражданства Антигуа и Барбуды за инвестиции обеспечивает гибкость в выборе инвестиций. Пожертвование NDF в размере \$100 000 способствует проектам устойчивого развития страны.

Этот вариант — привлекательный выбор для социально сознательных инвесторов. С другой стороны, опция недвижимости позволяет заявителям инвестировать в утвержденные проекты недвижимости, начиная с \$200 000.

Преимущества

Приобретение одного из самых дешевых паспортов Антигуа и Барбуды открывает

безвизовый доступ ко многим странам. С этим паспортом люди могут путешествовать по более чем 165 направлениям без необходимости получения визы, что делает его отличным выбором для частых путешественников и профессионалов бизнеса.

Процесс подачи заявки и сроки

Обычно время рассмотрения составляет от трех до четырех месяцев, что позволяет быстро перейти к альтернативному гражданству.

2. СЕНТ-КИТС И НЕВИС

Сент-Китс и Невис представил свою программу гражданства за инвестиции в 1984

году, что сделало ее одним из новаторских вариантов для тех, кто ищет самый дешевый паспорт.

Пожертвование в размере \$250 000 или инвестиция в недвижимость в размере \$400 000 открывают двери для получения гражданства Сент-Китс и Невис.

Варианты инвестиций и затраты

Сент-Китс и Невис предлагает путь к гражданству на основе пожертвований и недвижимости. Пожертвование в размере \$250 000 в Sugar Industry Diversification Foundation (SIDF) способствует реализации проектов национального развития.

Альтернативно, инвестирование минимум \$400 000 в утвержденные проекты недвижимости предоставляет дополнительную возможность получить гражданство.

Преимущества

Сент-Китс и Невис сохранил прочную репутацию одного из первых, кто принял концепцию гражданства за инвестиции. Его давняя программа и приверженность комплексной проверке способствуют повышению доверия к процессу получения гражданства.

Граждане Сент-Китс и Невис имеют безвизовый доступ к широкому кругу стран, что делает его привлекательным выбо-

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ

ВСЕГО \$180.00 ЗА ГОД

kartina.tv

Смотрите что у нас есть!

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

80 000

фильмов и сериалов

612-229-1600

Более 200 каналов

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

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

Name: _____

Street: _____

City _____ State _____ Zip _____

Мой e-mail: _____ Мой тел: _____

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

7 ПРИЧИН НАЧАТЬ ЗАНИМАТЬСЯ ЙОГОЙ

Есть стереотип, что йога — это легкий и расслабляющий вид физической активности. И практиковать ее стоит, если ваша главная цель — релакс. Но это не так.

Многие направления йоги подразумевают интенсивную силовую практику, которая может быть полноценной функциональной тренировкой. А с регулярными занятиями два-три раза в неделю тело становится подтянутым, исчезает дискомфорт в шее, плечах и спине, появляется больше энергии.

Спустя несколько месяцев можно отметить, что в целом улучшается качество жизни. И становится легче выполнять привычные движения — например, нести тяжелый пакет, подниматься по лестнице или наклоняться, чтобы завязать шнурки. Так главным плюсом регулярных занятий становится даже не снижение веса или рельеф мышц, а ощущение, что тело — надежный союзник, с которым легко и комфортно в любых ситуациях.

ЧЕМ ОТЛИЧАЮТСЯ РАЗНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ?

Если вы хотите заниматься йогой, чтобы поддерживать тело в хорошей физической форме, обратите внимание на эти направления.

ХАТХА-ЙОГА

Понравится тем, кто готов к статической нагрузке и в перспективе хочет осваивать продвинутые асаны. С регулярной практикой получится укрепить все группы мышц, развить гибкость и выносливость, повысить уровень энергии, улучшить чувство баланса и концентрацию внимания. Чаще всего такие занятия проходят в тишине, что позволяет концентрироваться на дыхании. Учитель подробно объясняет отстройки поз, а самые сложные демонстрирует сам.

ДЖИВАМУКТИ-ЙОГА

Подойдет тем, кто любит заниматься под музыку. На практиках можно услышать как традиционные индийские мантры, так и современные треки. Ноу-хау метода — ассистирование в асанах. Преподаватели плотно работают с учениками — корректируют отстройки поз, бережно, но эффективно углубляя положение тела. Так легче прочувствовать, как правильно выполнять асаны, и можно быстрее прогрессировать. Еще одна особенность дживамукти-йоги в



том, что учителя не демонстрируют позы, а ведут занятие голосом. Это позволяет всецело находиться вниманием в теле и не отвлекаться на происходящее вокруг.

ВИНЬСА-ЙОГА

Понравится тем, кто ищет активную практику. Занятия проходят под современные треки, а позы плавно перетекают из одной в другую. Поэтому класс виньясы может ощущаться как танец. Еще один нюанс: за счет быстрого темпа иногда практика дает эффект кардиотренировки.

Занятия для начинающих

Если вы собираетесь на йогу впервые или у вас есть много вопросов по отстройкам асан и травмобезопасности, имеет смысл начать практику в мини-группе или взять несколько индивидуальных уроков. Так вы построите фундамент своей практики и подготовите тело к более интенсивной нагрузке: укрепите мышцы и улучшите гибкость. И впоследствии будете уверенно себя чувствовать на йоге любого направления.

ЧТО МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ?

УЛУЧШИТЬ МЕТАБОЛИЗМ И СНИЗИТЬ ВЕС

За интенсивную практику можно сжечь до 500–600 килокалорий. А еще повысить метаболизм и вместе с тем, за счет активизации движения лимфы и крови, ускорить и естественный вывод токсинов. Например, дыхательная техника Уддияна Бандха подразумевает полный выдох, задержку дыхания и втягивание живота к спине (как будто мы делаем вакуум). В таком положении происходит мягкий массаж органов ЖКТ. Стимулируется перистальтика кишечника и улучшается пищеварение.

Положительно на метаболизм влияют и некоторые асаны, например все позы, где позвоночник скручивается, и положения лежа на животе с поднятыми вверх руками и ногами.

Спустя годы практики этот эффект может усилиться тем, что пищевые привычки изменяются естественным образом. На полный желудок заниматься сложно и неприятно. Поэтому состояние легкости в теле может войти в привычку. Вы будете выбирать для себя полезную, нестя-

желую еду — не потому, что в чем-то себя ограничиваете, а потому, что вам самим так комфортно.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ

Каждая практика включает позы, которые помогают расслабить спину, плечи и шею. Зоны, где скапливается напряжение от сидячего образа жизни. Этому, например, способствуют наклоны вперед. Силовые же позы вроде планки помогают укрепить мышцы спины. Так в повседневной жизни становится легче подолгу держать спину ровно при ходьбе и сидении. А еще крепкие мышцы надежно фиксируют позвоночник в правильном положении, минимизируя риск развития сколиоза, протрузий и грыж.

Большое внимание в йоге уделяется работе с прогибами и раскрытием грудного отдела. Знакомый всем пример — мостик или его более простые вариации. Вместе с другими позами на укрепление спины прогибы помогают сделать осанку идеальной.

ПОЗАБОТИТЬСЯ О ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ

В йоге прорабатываются все суставы, которые есть в теле. Самые известные — коленные, плечевые, локтевые, суставы кистей рук и стоп. Залог их здоровья — постоянное движение, в процессе которого они получают необходимые питательные вещества. Именно движение помогает распределять внутри суставов смазочную жидкость и улучшать их подвижность. Так благодаря йоге, с одной стороны, возможно поддержать или улучшить диапазон движения в разных суставах. А с другой — снять нагрузку на суставы за счет сильных крепких мышц. Такой же принцип и с позвоночником. Чтобы он был здоровым, ему необходимо регулярно двигаться.

ВЫРАБОТАТЬ ГОРМОНЫ СЧАСТЬЯ

После занятия йогой может появиться ощущение любви к миру или желание кого-нибудь обнять. Объяснением тому может стать гипотеза, что в процессе занятий йоги вырабатывается гормон окситоцин. Синтезу окситоцина способствуют некоторые позы на вытяжение ног и раскрытие тазобедренных суставов. Например, Баддха Конасана, более известная как поза бабочки — положение сидя, когда сгибаем колени и прикладываем стопу к стопе.

В процессе медитации вырабатывается гормон дофамин, который улучшает настроение, повышает уровень энергии и помогает получать больше удовольствия от жизни. А ровное глубокое дыхание, напри-

мер в финальной релаксации Шавасане, снижает уровень гормона стресса — кортизола.

ПОМОЧЬ МОЗГУ

Обзор ряда исследований позволяет сделать вывод, что йога положительно сказывается на состоянии структур головного мозга. МРТ-исследование мозга людей, которые регулярно занимаются йогой, выявило, что у них, по сравнению с теми, кто не практикует, наблюдается больший объем серого вещества в префронтальной, височной и затылочной долях, а также в мозжечке и структурах лимбической системы. Это положительно сказывается на памяти, внимании и способности принимать правильные решения в различных ситуациях.

Есть и другие данные, которые подтверждают, что объем серого вещества увеличивается пропорционально годам практики. А первые изменения в работе мозга можно заметить уже через три месяца регулярных занятий.

Авторы исследования предполагают, что такой эффект достигается в числе прочего за счет снижения уровня стресса, который, наоборот, негативно сказывается на работе различных структур мозга.

УСПОКОИТЬ УМ

Также ученые установили, что регулярная практика помогает снизить уровень тревожности. В итоге мы чувствуем себя менее уставшими и напряженными.

Благодаря ровному медленному дыханию активируется парасимпатическая нервная система. Замедляется сердечный ритм, расслабляются мышцы, активизируется нормальная работа пищеварения. Мы погружаемся в состояние комфорта, безмятежности и расслабления. Чтобы прочувствовать этот эффект, достаточно просто подышать три минуты в пропорции вдох на пять счетов, выдох на десять счетов.

ПРОЖИВАТЬ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ ЯРКО И ПОЛНО

В процессе практики мы учимся концентрироваться на ощущениях в теле или на дыхании, отпуская все посторонние мысли. Со временем этот навык сосредотачиваться на главном мы естественным образом переносим и в повседневную жизнь. Не убегаем мыслями в будущее, заставляя себя тревожиться о несделанных делах. Не «зависаем» в воспоминаниях о прошлом, перебирая обиды. А находимся вниманием в настоящем моменте.

Пьем утренний кофе или чай и сполна ощущаем вкус и аромат, вместо того чтобы читать рабочие письма и заливать в себя напиток в режиме «автопилота». Разговариваем с близкими, стараясь понять их чувства и поддержать, а не ожидая момента поскорее вставить свою реплику и выговориться. Любуемся красивыми видами неспешно, сполна получая удовольствие, а не сквозь экран телефона и отвлекаясь на комментарии в соцсетях.

Практика всегда начинается на коврике, но благодаря дисциплине и регулярности быстро выходит за его пределы и уже никогда не заканчивается. Так йога становится стилем жизни — полной любви к себе и своему телу, насыщенной событиями и положительными эмоциями.

Артемий ТРОИЦКИЙ

ГАМБИТ КОРОЛЕВЫ

Она действительно велика, и никаким акулам ее не проглотить. Никуда Пугачева не денется, а «Эй, вы там...» захлебнутся собственным ничтожеством

Про Аллу Борисовну Пугачеву (которая отмечает 75-летие) сейчас пишут, говорят и спорят едва ли не больше, чем когда-либо на протяжении ее долгой публичной жизни. И это при том, что она уже давным-давно не давала концертов и не обнародовала новых песен. Да и вообще, вся эта эстрадная терминология — песня, концерт, турне, музыка, хит — привычная в парадигме главной русской эстрадной артистки последнего полувека практически не звучит. Ключевые слова в актуальных публикациях о Примадонне это «иноагент», «донос», «Минюст», «прокуратура». Уверен, что такого рода паблисити артистка не радуется — но так уж сложились подлые обстоятельства.

Напомню вкратце. В феврале 2022 года Максим Галкин, муж Аллы, безоговорочно осудил войну с Украиной, и вскоре вся семья приехала в Израиль. Пугачева от заявлений на этот счет воздержалась. В сентябре того же года Минюст РФ включил Галкина в список «иностранных агентов» за «получение финансирования от Украины при осуществлении политической деятельности». Очевидно, что принципы кооптирования в «иноагенты» сумбурны и противоречивы: Галкин никакой не политик и не активист, не радикал и не экстремист. Исполнительный Минюст просто решил наказать артиста за несдержанные высказывания и заодно загнать его коллегу по эстраднему цеху, толсто наемку, что «неприкасаемых нет».



Однако товарищи серьезно ошиблись, не просчитав реакцию супруги Галкина и масштаба последствий. В ответ на выпад (я так думаю) Старой площади (куда, кстати, мы с Аллой Борисовной ходили в 1986 году на встречу с Горбачевым и Яковлевым... ехали туда на метро — оста-



Президент Беларуси Александр Лукашенко, президент России Владимир Путин и президент Украины Леонид Кучма беседуют с Аллой Пугачевой во время песенного фестиваля «Славянский базар» в Витебске в среду, 25 июля 2001 года

новка «Площадь Ногина»; народ в вагоне глазел на Аллу, но никто не пошел — видимо, думали, что обман зрения) Алла заявила в своем Instagramе: «Прошу зачислить меня в ряды иноагентов моей любимой страны, ибо я солидарна со своим мужем...» На кампанию верноподданнической ненависти Алла реагировала скупой, но выразительно («Были холопами, стали рабами») и окончательно превратилась из фигуры нейтральной в недруга опричнины. Что для бесталанного государства обернулось головной болью — оно не вполне представляло себе, с кем связалось. И по мере усугубления конфликта (теперь Генпрокуратура направила по доносу запрос в Минюст о признании «лицом, аффилированным с иноагентом» саму певицу) эта головная боль никуда не денется. Таблетки в виде игнора национального артистического достоинства не помогут. Скорее голова отдохнет.

В качестве иллюстрации процитирую отрывок из эксклюзивного минутного интервью, что я записал с Аллой Пугачевой в пятницу 12 апреля сего года. «Ты знаешь, почему мне абсолютно безразличны все эти страшилки, что они на меня напускают, — иноагентство, конфискация, угрозы все эти? Почему я не реагирую? Да потому, что для меня гораздо важнее то, что они мне пишут потрясающую биографию! Это какая же драма жизни — только фильмы снимать... А захотят отобрать нажитое — это пофиг. Меня история завораживает, а не вещички». «Алла Пугачева» — не просто человек, а многомерный феномен. Конечно, проще всего справиться с 75-летней мамой-пенсионеркой. Кто-то ее любит, а кого-то она раздражает: «богатенькая», шумная, «по слухам еврейка», СВО не поддерживает.

Тут и телепропаганда может сгодиться в качестве катализатора антипатии. Но есть у Пугачевой и другие, более важные ипостаси. Во-первых, ее песни, которые от нее неотделимы и которые знает наизусть полстраны. Можно ворчать на исполнительницу, но разлюбить и отказать от «Арлекино», «Маэстро»

и «Миллиона алых роз» мало кто сможет. Что бы там ни было и как ни крути, но опальная артистка останется в своих поистине iconic songs навсегда.

Во-вторых, едва ли не главная «скрепа» нынешнего режима — миф об СССР. При этом ни Путина, ни тем более Кириенко или вокалиста Шамана в героическом эпосе об СССР не было и быть не может — это даже не полковник Брежнев на Малой Земле. А Алла Пугачева была. И остается главным живым и здравствующим символом Советского Союза — как бы от этого факта ни коржило ее ненавистников. Больно видеть сегодняшних стариков, послушно ратующих и голосующих за Путина и войну, но если спросить их: что вам дороже — Путин или СССР? — ответ будет однозначен. А где СССР, там и «Женщина, которая поет».

И, раз уж речь зашла о «скрепах» (извините, меня тоже воротит от этого казенного словечка), стоит упомянуть и еще одну. Не знаю, было ли это специально продумано — полагаю, что скорее интуитивный порыв души, — но Алла очень умно и точно сформулировала свое первое заявление об «иноагентстве» мужа. Оно не было политически мотивировано: это было выступление любящей и верной жены в защиту мужа. Абсолютно в духе «традиционных семейных ценностей!» И консервативный российский контингент — что женщины, что мужчины — не могут оценить сей благой факт. Не дала Борисовна в обиду своего мужика — молодец! Еще одна элегантно плоха тем, кто «там, наверху».

Вообще, в новейшей истории Аллы Пугачевой — человека и исторической фигуры — семейный фактор, бесспорно, самый важный. Мы хорошо знакомы с Аллой с 1982 года, и по результатам наблюдений с близкого расстояния могу уверенно констатировать следующее: личная жизнь АБП была бурной, богатой на события и имена, но полноценной семейной жизни у нее не было вообще. Вплоть до относительно недавнего времени. Сейчас великая певица и народная любимица с удовольствием наверстывает то, чего



была лишена, — в первую очередь, счастья материнства. (Кристина жила с бабушкой.) Алла счастлива — насколько вообще можно быть счастливой в жутковатом современном мире. Лиза и Гарри — чудеснейшие, совершенно потрясающие дети! Красивые, умные, прекрасно воспитанные.

Мама в них души не чаёт — и правильно делает. И сцена, и светская жизнь (похороны друзей не в счет), и бизнес, и политика — все это ушло далеко в тень на фоне первоочередной задачи: заботы о быстро растущем поколении.

И если в жизни семьи Галкина-Пугачевой еще грядут какие-то серьезные изменения, то они будут продиктованы именно этой заботой.

Конечно, гоп-компания пропагандистов и их жлобам многим подпортит (а некоторым и сломала) заслуженный отдых на склоне лет. Пугачева — дама умная и трезво оценивает положение сегодняшней России. При этом достаточно смелая, чтобы периодически публично свою позицию высказывать. (Хотя у них семейное разделение труда, и основным спикером на общественно значимые темы выступает некогда вполне безобидный Максим.) Однако мне не верится, что Алла активизируется на политическом поприще — и потому, что это для нее не приоритет, и потому, что она



**Available Now!
Apply Today.**



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

Menorah Plaza

H.U.D. Supported Senior Apartments

Menorah Plaza

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

**ЗВОНИТЕ
ПРЯМО
СЕЙЧАС!**

Индивидуальная программа обслуживания в Меноре Плазе

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

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

Join our team! ПРИСОЕДИНИТЕСЬ К НАШЕЙ КОМАНДЕ! Sholom is hiring!

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

Join Our Team

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



Apply online at sholom.com/careers



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



ТРАВМИРОВАНЫ?

АДВОКАТСКАЯ ФИРМА

Griffel Johnson Chartered

Предлагаем свои услуги по защите ваших интересов при:

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

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ БЕСПЛАТНО
никакой оплаты до успешного окончания дела

МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

(Обращайтесь к адвокату Брайсу Джонсону)

612 529-3333

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



Realtors

since 1984

Office: 763-595-9595

REAL ESTATE SALES JEM PROPERTIES

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

• 35 ЛЕТ В БИЗНЕСЕ

• ЧЕСТНОСТЬ И НАДЕЖНОСТЬ

• ПОКУПКА И ПРОДАЖА ДОМОВ, УЧАСТКОВ

• ПОМОЩЬ В ФИНАНСИРОВАНИИ

• КОММЕРЧЕСКАЯ НЕДВИЖИМОСТЬ, АРЕНДА



Mark Stipakov
Real Estate Broker
Cell: 612 598-4001
markstip@gmail.com

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

Мы поможем Вам принять правильное решение!

LCU

LATVIAN CREDIT UNION

JOIN NOW!

- VISA CARDS
- CHECKING ACCOUNTS
- AUTO LOANS
- SAVINGS ACCOUNTS
- HOME LOANS
- WIRE TRANSFERS
- NOTARY
- DIGITAL BANKING

ВСЕ ВИДЫ БАНКОВСКИХ УСЛУГ
612-722-5004
WWW.LATVIANCU.COM * LCU@LATVIANCU.COM
услуги предоставляются также на русском языке

Беларусы, у нас больш чым два гады існуе суполка Мінесоцкіх Беларусаў у тэлегране.
Наша галоўная мэта-дапамогаць адзін аднаму і захоўваць нашу культуру і каштоўнасці.
Калі вы хочаце назіраць за культурніцкімі праектамі Беларусаў і што адбываецца ў нашай суполке, падпісайцеся на наш тэлеграм канал:
<https://t.me/BelarusianAmericans>



1001 НОВОСТЬ

ПЕРВЫЙ ПАЦИЕНТ С ПОЧКОЙ СВИНЬИ ВЫПИСАН ИЗ БОЛЬНИЦЫ

В США пациента, которому впервые в истории провели успешную операцию по пересадке генетически модифицированной почки свиной человеку, выписали из больницы. Журналисты издания ссылаются на слова команды специалистов из Массачусетской больницы общего профиля, где провели новаторскую операцию. Они заявили, что пациента, 62-летнего Ричарда Слеймена, выписали в среду, 3 апреля, чуть больше чем через две недели после операции, которая состоялась 16 марта. По словам врачей, пересаженная почка



полностью функционирует. При этом медики не готовы дать гарантий, что организм мужчины не отторгнет орган позже. Слеймен согласился на экспериментальную операцию из-за того, что иначе ему пришлось бы ждать донорской

почки пять или шесть лет. Врач-нефролог Массачусетской больницы отметил, что, скорее всего, пациент бы просто не дождался этого момента, так как страдал от сахарного диабета второго типа и гипертонии и много лет был вынужден проходить процедуру диализа.

Донорские органы предоставила биотехнологическая компания eGenesis. Она использует технологию CRISPR — генетические «ножницы», позволяющие вырезать, вставлять или изменять определенные участки генома для приобретения необходимых свойств.

ПЕРЕШЕЛ В ВЕЧНОСТЬ, ПРОЖИВ 114 ЛЕТ



Стало известно о кончине венесуэльца Хуана Висенте Переса Море, признанного самым старым мужчиной в мире.

Море скончался во вторник, 2 апреля. «Хуан Висенте Перес Море перешел в вечность в возрасте 114 лет», — заявил президент Венесуэлы Николас Мадуро.

Дату рождения долгожителя проверила и подтвердила Книга рекордов Гиннесса. Это произошло в 2022 году за несколько дней до того, как ему исполнилось 113 лет.

Хуан Висенте Перес Море родился 27 мая 1909 года в семье из десяти детей. Он долгие годы проработал фермером, а свой последний участок земли продал в

возрасте 104 лет. У него было 11 детей, 41 внук, 18 правнуков и 12 праправнуков.

Долгожитель признавался, что начинает каждый день с чашки кофе и завтрака со своей семьей. Он всю жизнь оставался набожным католиком и ежедневно молился. По его словам, самое важное, чему он научился в жизни, — это «любовь к Богу, любовь к семье и то, что нужно рано вставать на работу».

Теперь старейшим мужчиной в мире считается 112-летний японец Гисабуро Соноба, родившийся в 1911 году. Старейшим человеком остается Мария Бранья Морера, недавно отметившая 117-й день рождения.

УНЕСЕННЫЕ ВЕТРОМ

В Китае сильный ветер разбил окна многоэтажного дома и унес троих спящих людей. Инцидент произошел в городе Наньчан, провинция Цзянси, около трех часов ночи. Сильные порывы ветра выбили окна в нескольких квартирах жилого комплекса, стоящего возле реки. Пугающий момент, когда панорамное окно целиком срывает со стены одной из комнат, попал на видео. На кадрах видно, как мать успевает схватить сидящего на диване ребенка и выбежать с ним в другое помещение.



Однако не всем жильцам комплекса так повезло. Так, в одной из квартир на одиннадцатом этаже ветер унес не только окно, но и матрас, на котором спала 64-летняя женщина. Ее тело позже обнаружили возле здания. Та же судьба постигла другую 60-летнюю женщину и ее одиннадцатилетнего внука, с которым она спала на одной кровати.

Жертвами стихии стали четыре человека, еще девять человек пострадали из-за экстремальных погодных условий.

РЕСТОРАТОР ПРОЕХАЛ ШЕСТЬ ЧАСОВ С ЗАКАЗОМ УМИРАЮЩЕЙ КЛИЕНТКИ

Ресторан Mama Kwans Tiki Bar & Grill на острове Внешние отмели в Северной Каролине получил необычный заказ. Звонила женщина из Западной Вирджинии по имени Мэри Симмонс. Она рассказала, что ее 47-летняя подруга Хэзер Боуэрс больна раком и ей осталось жить считанные дни или даже часы. Симмонс объяснила, что Боуэрс часто ездила в отпуск на остров Внешние Отмели и этот ресторан был одним из ее любимых. Снова попробовать жареную свинину оттуда стало последним желанием женщины.

По словам Симмонс, она почти не надеялась на успех своей затеи, потому что



ПЕРЕВЕРТЫШИ НА АМЕРИКАНСКИХ ГОРКАХ

Посетители парка развлечений, организованного на Фестивале округа Форест в городе Крэндон, штат Висконсин, США, застряли на американских горках и несколько часов провисели вверх ногами из-за поломки.

Американские горки, на которых катались посетители фестиваля, неожиданно остановились из-за технической неисправности. В результате люди остались висеть вниз головой. Некоторые пассажиры провели в таком



положении не менее трех часов.

На записи, которая была опубликована в соцсетях, видно, как спасатели взбираются на аттракцион, чтобы освободить застрявших людей. Капитан местной пожарной части Бреннан Кук сообщил, что причиной остановки аттракциона стала техническая неисправность, из-за которой поездка прервалась.

Пожарные и спасатели из трех близлежащих округов прибыли на место происшествия, чтобы помочь освободить пассажиров. Все посетители были благополучно спасены и доставлены в больницу для проверки состояния здоровья. Атракцион недавно проходил проверку, но сведений о ее результатах нет.

1001 НОВОСТЬ

ЕШЬТЕ КАРТОФЕЛЬ И ДОЖИВЕТЕ ДО 104-ЛЕТ



Пенсионер из США отметил 104-й день рождения и назвал продукт, который он считает причиной своего долголетия. Уолтер Дитстрейс из города Онтарио, штат Калифорния, отпраздновал знаменательную дату в кругу семьи и друзей в

доме престарелых, где проживает в последние годы. В годы Второй мировой войны мужчина служил бортмехаником на бомбардировщике

В-24 и 28 раз участвовал в боевых вылетах. Причем в время последнего вылета долгожитель стал одним из троих сослуживцев, которым удалось выжить после того, как их самолет сбили на Германией.

Лучшим продуктом для долгой и счастливой жизни Дитстрейс назвал картофель. Он сказал, что ест его каждый день много десятилетий и считает, что именно благодаря ему он дожил до 104 лет.

ПОХОЖИЕ ВО ВСЕМ



Житель Великобритании случайно встретил похожего на него мужчину с таким же именем, интересами и количеством детей. 58-летний Марк Гарланд, водитель автобуса из города Трубридж, графство Уилтшир, находился в аэропорту и собирался лететь в Таиланд, когда у него возникли проблемы с регистрацией. Сотрудники авиакомпании уверяли, что он уже зарегистрировался, хотя в действительности Гарланд этого еще не сделал.

У сотрудников авиакомпании ушло 40 минут на то, чтобы выяснить, что билет на один рейс купили два человека с одинаковыми именами и фамилиями. В зале ожидания водителя автобуса встретился со вторым Марком Гарландом — 62-летним строителем из деревни Уормли, графств Глостершир. Мужчины были поражены невероятной схожестью: совпадали и количество детей. Двойники пришли в еще больше удивление, когда осознали, что купили билеты на соседние места в самолете.

Все полет они провели в беседе. Оказалось, что оба посетили эту страну более десяти раз. Кроме того, у обоих есть по четыре ребенка. Они также обнаружили, что живут недалеко друг от друга и имеют общего знакомого. К концу полета Гарланды успели сблизиться, договорились еще раз встретиться в Таиланде и поддерживают связь после возвращения в родину.



БОДИБИЛДЕРАМ ВОЗРАСТ НЕ ПОМЕХА

72-летняя Рене Лэндерс из штата Техас всегда вела активный образ жизни в городе Крэндон, штат Висконсин, США, застряла на американских горках и несколько часов провисели вверх ногами из-за поломки.

Американские горки, на которых катались посетители фестиваля, неожиданно остановились из-за технической неисправности. В результате люди остались висеть вниз головой. Некоторые пассажиры провели в таком

положении не менее трех часов. На записи, которая была опубликована в соцсетях, видно, как спасатели взбираются на аттракцион, чтобы освободить застрявших людей. Капитан местной пожарной части Бреннан Кук сообщил, что причиной остановки аттракциона стала техническая неисправность, из-за которой поездка прервалась.

Пожарные и спасатели из трех близлежащих округов прибыли на место происшествия, чтобы помочь освободить пассажиров. Все посетители были благополучно спасены и доставлены в больницу для проверки состояния здоровья. Атракцион недавно проходил проверку, но сведений о ее результатах нет.

Пенсионер из США отметил 104-й день рождения и назвал продукт, который он считает причиной своего долголетия. Уолтер Дитстрейс из города Онтарио, штат Калифорния, отпраздновал знаменательную дату в кругу семьи и друзей в

По сравнению с этими налогами современные кажутся триумфом логики и рассудительности.

НАЛОГ НА УШИ

Думаете, Тибет — это страна просвещенных святых старцев и благородных монахов? А вот и нет! В начале XX века это была страна рабов, обложенных тысячами налогов. В 20-х годах прошлого века с каждого уха, будь оно на человеке или на животном, принадлежавшем человеку, положено было уплатить по одному янгу (серебряная монета весом 37 г). Если денег заплатить за уши не было, их отрубали.

НАЛОГ НА ХОЛОСТЯКОВ

«Налог на холостяков, одиноких и малосемейных граждан» действовал в СССР с 1941 по 1991 год, и страдал от него бессемейные мужчины и замужние бездетные женщины. Возможно, чтобы до 50 лет не отдавать по 6% от зарплаты на воспитание чужих отпрысков в многодетных семьях, родители и решили завести нас. В фамильярных народных массах налог был известен как, пардон, «налог на яйца».

НАЛОГ НА ЖИЗНЬ

Эпидемия чумы в середине XIV века изрядно проредила жителей Англии. Выжившим пришлось взвалить на свои плечи военные амбиции правителей. Так называемый подушный налог в 1377 году придумал Джон Гонт, первый герцог Ланкастерский, когда английская казна из-за затнувшейся войны с Францией начала стремительно пустеть. Каждый житель старше 14 лет должен был уплатить по серебряной монете. В 1379 году поборы повторились, а следующая попытка собрать налог уже в утроенном размере привела к крупному бунту 1381 года.

НАЛОГ НА ГЛАЗА

Была такая работа при Петре I — «сидеть и чинить государю прибыли». К ней, разумеется, допускались друзья государя, на которых возлагалась задача придумывать все новые и новые сборы. Назывались эти предприимчивые люди прибыльщиками. В 1704–1705 годах они развили особо бурную деятель-

КОШЕЛЕК ИЛИ ЖИЗНЬ?

10 самых идиотских налогов в истории

ность и с целью увеличения государственных доходов отправились по всем уездам страны.

В Башкирии, например, насчитывали 72 налога, среди которых особой изобретательностью отличался налог на глаза. Если бы в то время вам не повезло родиться зеленоглазым блондином в Башкирии, то за ваши зеленые глаза казна получала бы от вас по 10 алтын. За черные, так и быть, 3 алтына. К слову: мешок угля в те времена отдавали за алтын, а за три — Ивашка Бровкин в романе Алексея Толстого «Петр I» купил поросенка.

НАЛОГ НА КОРОЛЕВСКУЮ СВАДЬБУ

Второй по популярности забавой для коронованных особ (после войн, конечно) являются свадьбы. В Испании XV–XVI веков, если на престол вступал неженатый король, с поданных собирали налог на его свадьбу. От этой платы, кстати, уклонялся небезызвестный Дон Кихот.

НАЛОГ НА ТРОСТИ

Если в России исконной проблемой были дороги, то в Англии XVIII века проблемой были джентльмены с тростями, которые, по мнению парламента, портили дороги. Осуществление масштабных дорожных работ в 1797 году стало возможным благодаря взаимному налогу на трости. Собирали, видимо, немало, так как трости были распространены повсеместно: этикет и мода тех лет не позволяли аристократу появиться в обществе без этого дорогого аксессуара.

С помощью трости можно было эффектно продемонстрировать перстни на руке, удобно было стучать во входную дверь, отбиваться от собак и вообще жить полной жизнью.

НАЛОГ НА ВОЗДУШНЫЕ ЗАМКИ

В старинных замках Англии не



только водятся привидения. Оказываются, привидениями бывают и сами замки.

В 1660 году Карл II заставил платить население Англии налог на содержание королевского замка Филлингхем, которого никогда не существовало. Монарх вообще был выдумщик: увлекался алхимией и пытался превращать ртуть в золото.

Ртуть никак не превращалась в золото, а королю хотелось жить богато и весело (его так и прозвали — Веселый король), не ограничивая себя в любовницах и раздавая внебрачным детям графские титулы (король признал себя отцом четырнадцати bastardов). И с помощью нелепых налогов у него это получилось!

НАЛОГ НА ТЕНЬ

В Италии с 1993 года и по сей день существует закон, согласно которому магазинчики, кафе, сувенирные лавки и прочие заведения, чья тень от козырьков и навесов падает на землю, должны уплатить налог на тень (tassa sull'ombra).

Налог начисляется по площади помещения: 8,4 евро за квадратный метр. И никаких скидок в пасмурные дни! Брать или не брать налог с населения — на совести местных властей. Например, в начале 2019

года жителей итальянской коммуны Коленьяло возмутили рекламные щиты с призывом оплатить налог до 31 марта.

НАЛОГ НА ДИССИДЕНТСКИЕ ВЗГЛЯДЫ

В 1645 году Оливеру Кромвелю удалось свергнуть короля Англии Карла I. Но, добравшись до власти, Кромвель установил жесткие порядки и фактически личную диктатуру. Роялисты, сторонники прежнего короля и монархической формы правления, заставили платить за свои убеждения. На эти деньги Кромвель создал народное ополчение, охранявшее его власть от этих же роялистов.

НАЛОГ НА ФЛАГ

Итальянцы, в порыве патриотизма вывесившие на фасаде гостиницы, офиса или магазина государственные флаги, рискуют получить оповещение об уплате налога в размере 140 евро за использование символа страны в личных целях. А если рядом с итальянским будет еще и флаг Европейского союза, то налог составит все 280 евро.

Любовь Клинухова



ВМЕСТЕ, НО РАЗДЕЛЬНО: ГОСТЕВОЙ БРАК

Казалось бы, «по правилам» женатые пары должны жить вместе. Но в гостевом браке супруги живут каждый на своей территории и часто ведут раздельный бюджет. Разбираемся, как устроены такие союзы.

ЧТО ТАКОЕ ГОСТЕВОЙ БРАК

Чёткого определения этого понятия не существует. Однако в западной психологии существует термин LAT (living apart together). В дословном переводе с английского он означает «живущие раздельно вместе». Термин описывает людей в стабильных романтических отношениях (не обязательно официально женатых), живущих порознь.

Социологи считают гостевой брак относительно новым феноменом, которому всего несколько десятилетий. По словам профессора Университета Осло Иран Левин, процесс запустили экономические изменения. В постиндустриальную эпоху идея семьи утрачивает экономический аспект — в том числе и для женщины. Соавторка книги «Жизнь вместе порознь» Линда Брелот подчёркивает: чтобы чувствовать себя финансово устойчиво, женщинам больше не обязательно нужно жить с другими членами семьи под одной крышей и вести общее хозяйство. Они всё чаще обеспечивают себя самостоятельно, их жизнь превращается в индивидуальный проект: «Женщины стали образованнее, чем несколько поколений назад, и лучше осведомлены о своих возможностях. Неудивительно, что они выбирают жить независимо», — объясняет Брелот.

Сегодня люди предпочитают сами выбирать, с кем и в каком формате строить отношения. По словам Светланы Коляник, авторки книги «Новая семья», вариантов немало: это и бостонский брак, и осознанная жизнь в одиночестве, и «слоскутная семья» с детьми от предыдущих отношений партнёра, и гостевой брак. Мы ищем подходящую для себя опцию. Например, в 2005 году издание The Independent с опорой на статистику писало, что живущие в одиночестве женщины в целом чувствуют себя счастливее. Так они ощущают независимость, потому что не нужно подстраивать свой быт и привычки под другого человека.

Гостевой брак можно условно разделить на два вида: незарегистрированный и зарегистрированный. В первом случае это обычные романтические отношения людей, которые встречаются и не живут вместе. Участники таких отношений не имеют статуса супругов («на бумаге») и считаются просто парой. Особых прав, обязанностей или юридических преимуществ такой союз не даёт. Соответственно, в случае разрыва здесь нет необходимости оформлять развод, потому что не было регистрации брака. Зарегистрированный гостевой брак — официальный брачный союз, просто с раздельным проживанием, встречами в удобное для обоих время, без общего быта и совместного хозяйства.

Почему пары выбирают гостевой брак

НЕГОТОВНОСТЬ ЖИТЬ ВМЕСТЕ

По словам исследователей из Университета Биркбек, часто причина очень проста. Партнёры уверены: им ещё рано задумываться о совместной жизни. Отношения могут быть стабильными, но речи об общей территории не идёт. Как правило, так происходит у молодых пар и у тех, кто никогда подолгу не жил



вместе с партнёром.

НЕГАТИВНЫЙ ПРЕДЫДУЩИЙ ОПЫТ

Иногда люди предпочитают не торопиться съезжаться с партнёрами, если испытали боль в предыдущих отношениях. Например, если партнёр был абьюзером, пытались контролировать их жизнь или неожиданно бросил. Вступающие в гостевой брак люди могут подсознательно бояться повторения ситуации.

ЗАБОТА О ДРУГИХ ЧЛЕНАХ СЕМЬИ

Учёные из Университета Биркбек отмечают: люди могут выбирать раздельное проживание из-за обязательств перед другими членами семьи. К примеру, кому-то нужно ухаживать за пожилыми родителями. Кто-то уверен, что детям от предыдущего брака будет психологически сложно жить с новым партнёром родителя. Забота о близких для таких людей приоритетнее совместной жизни с возлюбленным.

ЖЕЛАНИЕ СОХРАНИТЬ НОВИЗНУ

Согласно исследованию американских психологов из Университета Стоуни-Брук, в начале романа пары пробуют много новых активностей, ходят на свидания, знакомятся с хобби друг друга, открывают для себя новые места. Но в длительных отношениях всё это постепенно сходит на нет. Решение не жить вместе может избавить партнёров от монотонности и скуки. У таких пар меньше времени, которое они могут проводить вместе. Поэтому им приходится тщательно планировать общее время, больше его ценить, а совместный досуг становится более захватывающим. Также живущие по отдельности партнёры дольше сохраняют друг к другу сексуальный интерес. Учёные из Государственного университета Боулинг Грин выяснили: такие люди испытывают друг к другу больше страсти, чем в пары, живущие вместе.

СТРЕМЛЕНИЕ ОБЛЕГЧИТЬ ВОЗМОЖНЫЙ РАЗРЫВ

По мнению психологов и авторов книги «Инерция и эффект совместной жизни до брака», проживание на одной территории «технически» затрудняет расставание. «Если в паре есть сложности, совместная жизнь может тяготить из-за хлопот в случае разрыва.

Придётся делить вещи, каждому из партнёров искать новое место. В «гостевых» отношениях этих проблем нет. Так люди могут быть уверены, что останутся с партнёром по правильным причинам, а не из-за того, что сложно разъехаться», — объясняют авторы.

КОНФЛИКТ ИНТЕРЕСОВ

Иногда партнёры хотят разного от жизни — но расставаться при этом не готовы. Например, они решают жить в разных городах, потому что так лучше для их карьер. Или потому, что у каждого в своём городе есть близкие и друзья, которые делают их жизнь насыщенной. По словам коуча по отношениям Чаны Броумли, сегодня такая ситуация не редкость. «Мир становится доступнее, поэтому вы можете учиться и работать вдалеке от партнёра и всё равно сохранять отношения», — говорит Броумли.

ПОТРЕБНОСТЬ В ЛИЧНОМ ПРОСТРАНСТВЕ И РАЗНЫЙ РИТМ ЖИЗНИ

У партнёров могут сильно различаться потребности в коммуникации и бытовые привычки. И это веская причина выбрать «гостевой» формат отношений, пишет колумнистка The Wall Street Journal Клэр Энсберри. Например, «сове», которая привыкла ложиться спать за полночь, неспроста ужиться с «жаворонком», который встаёт с рассветом. Интроверту может быть тяжело делить территорию с экстравертом. Первый не настроен общаться 24/7, а второму трудно без постоянного взаимодействия. В «гостевых» отношениях эта проблема исчезает. Каждый ведёт социальную жизнь так, как ему комфортно. Интроверт может проводить часть свободного времени в одиночестве, а экстраверт — заряжать социальную «батарею», общаясь с другими людьми.

Такой формат отношений позволяет уделять время себе и своим хобби, чувствовать себя независимыми и даёт ресурс на отношения с партнёром. Подобные примеры есть и среди селебрити: так в 2010 году Хелена Бонэм Картер рассказала, что она с мужем Тимом Бёртоном живут неподалёку друг от друга. По словам актрисы, это несколько не мешает счастливым отношениям и воспитанию детей. «У каждого есть своё личное пространство, куда можно вернуться и отдохнуть. От этого наши отношения только крепче», — считает актриса.

Клэр Энсберри пишет, что «гостевой» фор-

мат зачастую выбирают пары старшего возраста. У каждого из партнёров, скорее всего, уже был опыт совместного проживания в паре, и они начинают больше ценить личное пространство.

Какие проблемы испытывают люди в гостевом браке

СЛОЖНЕЕ НАЙТИ ВРЕМЯ ДРУГ НА ДРУГА

По словам колумнистки The Independent Кэти Гэст, люди в «гостевых» отношениях часто живут в плотном графике — работа, учёба, личные дела и хобби оставляют не так много места для встреч. Особенно если у партнёров есть дети, в том числе от предыдущих отношений. Забота о детях для многих становится на первое место, а совместное время с партнёром — на второе.

ПОЯВЛЯЮТСЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ РАСХОДЫ

«С финансовой точки зрения, такие отношения подходят не всем. Не все могут позволить себе собственное отдельное жильё или аренду», — говорится на сайте SoloHappy — интернет-комьюнити, объединившего людей в «гостевых» отношениях и тех, кто живёт соло. К расходам на жильё иногда добавляются траты на постоянные поездки, если партнёр живёт далеко.

МОЖЕТ НЕ ХВАТАТЬ ЧЕЛОВЕКА РЯДОМ

Живущие раздельно партнёры могут банально скучать друг по другу. «Конечно, звонок или сообщение не заменяет реального физического прикосновения, объятий и поцелуев. Всем нам иногда хочется, чтобы нас утешили, и этого очень не хватает», — делятся участники комьюнити SoloHappy.

НЕГАТИВНАЯ РЕАКЦИЯ ОБЩЕСТВА

Порой окружающие не одобряют выбор формата отношений: это во многом зависит от культурного контекста страны или региона, в котором живут партнёры. Также этому этому стереотипы: незнакомые с вопросом люди могут не знать, что на деле «гостевые» отношения — такие же полноценные, как и «традиционные».

Источник: www.burninghut.ru





ТОYOTA

Борис Сонкин

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

RUDY LUTHER TOYOTA

ГАРАНТИЯ КАЧЕСТВА И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ОБСЛУЖИВАНИЯ

Встретимся на дорогах Миннесоты...

8805 Wayzata Blvd, Golden Valley, MN 55426

Дорогие друзья!
Мы с удовольствием поможем вам приобрести автомобиль, исходя из вашего желания и финансовых возможностей.

Новые и "used" автомобили.
У нас более тридцати лет опыта работы в Car Business!

Office: 763-222-2020
Cell: 763 458-2627

SALES SOCIETY GOLD

boris.sonkin@rudyluthertoyota.com

КАЧЕСТВО, ПРОВЕРЕННОЕ ГОДАМИ БЕЗУПРЕЧНОЙ РАБОТЫ!



A-Z World of Languages
Ex. Co. aka: A-Z Friendly Languages

► Член Американской Ассоциации Переводчиков ◀
ПРОФЕССИОНАЛИЗМ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ

► **УСТНЫЕ ПЕРЕВОДЫ** ◀

► **НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ** ◀

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ПИСЬМЕННЫЕ ПЕРЕВОДЫ ЛЮБЫЕ ДОКУМЕНТЫ! ЛЮБЫЕ ЯЗЫКИ

ЗВОНИТЕ НАМ!
МЫ ГОВОРИМ ПО-РУССКИ!

English, Russian: 763-807-4935

С НАМИ РАБОТАТЬ ЛУЧШЕ ЧЕМ С ДРУГИМИ!




GLOBAL LANGUAGE CONNECTIONS
Clearly communicate in any language, any place, any time.

МЫ ПОМОГАЕМ С УСТНЫМ И ПИСЬМЕННЫМ ПЕРЕВОДОМ.

УСТРАНЯЕМ КУЛЬТУРНЫЕ ПРОБЕЛЫ В ВАШЕМ БИЗНЕСЕ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ЛУЧШИХ РЕЗУЛЬТАТОВ.

GLOBAL LANGUAGE CONNECTIONS CAN HELP WITH ALL YOUR LANGUAGE SERVICE NEEDS. WE PROVIDE – INTERPRETATION AND TRANSLATION IN OVER 200 LANGUAGES. WE ALSO PROVIDE NOTARY SERVICES

612-249-6100



Trusted Choice
MN Independent Insurance Agents & Brokers Association

CITY INSURANCE & FINANCIAL SERVICES

612 310-7739 - CELL
763 582-1888 - OFFICE
763 582-1887 - FAX

Сергей Кенигсберг
Agent

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ ПО ВСЕМ ВИДАМ СТРАХОВОК

- **AUTO**
- **HOME**
- **COMMERCIAL**
- **ANNUITY**
- **LIFE**
- **Disability Income**
- **TRAVEL**

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

3030 Harbor Ln. N. Suite 205 • PLYMOUTH, MN 55447 • SERGEY@CITYINSURANCEMN.COM

INSURANCE UNDERWRITING BY AUTO CLUB INSURANCE OR MEMBER SELECT INSURANCE COMPANY

PROGRESSIVE **AAA** INDEPENDENT INSURANCE AGENT **Safeco Insurance**



Auto, Work & Sports injuries
ChiroMed Clinic, PA
JAY CHERNER D.C., C.C.S.P.
Certified Chiropractic Sports Physician
мы говорим по-русски

5355 Penn Ave S, Minneapolis, MN 55419 612-922-4649

1603 University Ave. W St. Paul, MN 55104 651-641-1110

MINNESOTA BUSINESS DIRECTORY FOR THE RUSSIAN COMMUNITY

yellow-pages-midwest.com

ВНИМАНИЮ ЖИТЕЛЕЙ МИННЕСОТЫ

ВСЕГО \$180.00 ЗА ГОД **kartina.tv**

Смотрите что у нас есть!

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

80 000 фильмов и сериалов

200 каналов

612-229-1600

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

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
МЫ РАДЫ СООБЩИТЬ ВАМ, ЧТО В СВЕТ УЖЕ ВЫШЕЛ СПРАВОЧНИК НА 2024 И ВЫ МОЖЕТЕ ЕГО НАЙТИ ВО ВСЕХ РУССКОЯЗЫЧНЫХ МАГАЗИНАХ!
А ТАКЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ НУЖНУЮ ИНФОРМАЦИЮ О НАШЕМ ШТАТЕ
НА ВЕБ-САЙТЕ: **www.zerkalomn.com**

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

Name: _____
 Street: _____
 City _____ State _____ Zip _____

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

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

Name: _____
 Street: _____
 City _____ State _____ Zip _____

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

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

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

TWIN CITY MONUMENT COMPANY
 1133 UNIVERSITY AVE.
 ST. PAUL, MN 55104
651-646-1542



ГАРАНТИРУЕМ самому покупателю и его наследникам бесплатную замену памятника в случае дефектов в материале или работе.
 С этим объявлением – скидка 10%

TAKING ORDERS NOW FOR
MEMORIAL MONUMENTS & MARKERS

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





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

Единственный Еврейский Похоронный Дом в Миннеаполисе и Сент-Поле
Hodroff-Epstein
 Memorial Chapels
 Minneapolis Chapel | St. Paul Chapel
 126 East Franklin | 671 South Snelling
612 871-1234 | 651 698-8311

NORTH STAR and Advertising Review – Russian Speaking Newspaper, Published by ZERKALO, Inc. © All rights reserved. 2013-2023. Write us: 8 Nathan Lane N. • Plymouth • MN 55441. Call us: 763 545-1600 • E-mail: zerkalo@msn.com • Web site: www.zerkalomn.com. Издатель – Л. Гриценер • Иллюстрации - со страниц интернета, www.google.com

• ПРИ ПОДГОТОВКЕ НОВОСТЕЙ ИСПОЛЬЗОВАНЫ ДАННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ АГЕНТСТВ: AGENCE FRANCE PRESS, ASSOCIATED PRESS, FOX NEWS, РИА НОВОСТИ И ДРУГИХ ИНТЕРНЕТ ИЗДАНИЙ ССЫЛКИ: HTTPS://NASHDOM.US * HTTPS://WWW.CNET.COM/ & MANY OTHERS. * HTTPS://NEWS.MIT.EDU/ * HTTPS://NEWATLAS.COM/, ЦЕНЗОР.НЕТ, LIGA.NET • Подписка и распространение: 763 545-1600 • ADVERTISING DEPARTMENT/ Рекламы: тел. 763 545-1600 • 612 229-1600 (message only) **Publisher is not responsible for the content of advertisements. NO PORTION OF THIS NEWSPAPER MAY BE REPRODUCED WITHOUT WRITTEN PERMISSION FROM THE PUBLISHER. THE VIEWS EXPRESSED IN THE PUBLICATIONS ARE NOT NECESSARILY THOSE OF THE PUBLISHER OR THE EDITOR. НАЗВАНИЕ, СООТВЕТСТВУЮЩЕЕ СОДЕРЖАНИЕ И ДИЗАЙН ИЗДАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТЬЮ КОМПАНИИ ZERKALO, INC. И ОХРАНЯЮТСЯ ЗАКОНОМ. РЕДАКЦИЯ ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ ПРАВО РЕДАКТИРОВАТЬ, ОТВЕРГАТЬ И КОММЕНТИРОВАТЬ ПОЛУЧЕННЫЕ ЕЮ МАТЕРИАЛЫ. DIGITAL ALL ASSEMBLED PAGES ARE INTELLECTUAL PROPERTIES OF DESIGN-ER, LLC. (NY) WITH PERMISSION TO PUBLISH.**

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

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

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

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

Знание английского и русского обязательны.

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



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

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

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

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

Real Estate • Financing • Accounting • Taxes

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

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

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



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



ХОХОЧИТЕ, ГОСПОДА!

Люди разучились смеяться. К такому выводу пришли исследователи под руководством доктора Сачандра Гупта из больницы Indragrasha Apollo, Индия. Исследователи на основании каких-то им известных данных утверждают, что раньше люди смеялись по 18 минут в день. Сегодня же это время не превышает более шести минут. А в детстве люди могут смеяться вообще до 400 раз за день! Между тем, существуют медицинские доказательства того, что смех улучшает состояние здоровья. Смех является отличной тренировкой для сердца и легких. Так, во время смеха частота сердцебиения возрастает, а мозг расслабляется.

Также не секрет, что более 70% всех болезней вызваны стрессом. Кто-то обращается к алкоголю, сигаретам и наркотикам, дабы справиться с этим напряжением. Однако доктор Гупта призывает бороться со стрессом с помощью смеха. Согласно исследованию, полезнее всего, когда человек смеется, широко открывая рот. Хихиканье с сомкнутыми губами, может иметь противоположный, негативный эффект. Поэтому наука рекомендует не только смеяться чаще, но и не сдерживая себя. Хохотать, одним словом.

СВЕКОЛЬНЫЙ ЭЛИКСИР

Исследователи из Университета Экстера в Великобритании считают, что свекольный сок способен повысить физическую активность и выносливость пожилых людей. По словам ученых, свекольный сок расширяет кровеносные сосуды, уменьшает потребление кислорода необходимого мышцам во время выполнения физических упражнений. Доктор Кэти Лансли отмечает, что свекольный сок улучшает основные функции организма: он расширяет сосуды, что приводит к снижению кровяного давления, а также улучшает циркуляцию крови, что позволяет снизить потребление кислорода во время физической нагрузки.

Свои выводы исследователи проверяли на молодых и здоровых мужчинах в возрасте от 19 до 39 лет, которые в течение шести первых дней выпивали по 500 мг «эликсира жизни», а на втором этапе эксперимента получали «платцебо» из смородинового сока.

Выносливость добровольцев в течение двух недель ученые проверяли с помощью велотренажеров, беговой дорожки и приседаний, после чего сделали вывод о том, что во время «свекольной

недели» добровольцы показали лучшие результаты, чем на втором этапе испытания. Ученые полагают, что своими «чудодейственными» способностями свекольный сок обязана высокому содержанию в ней нитратов.

КАШИ ПОМОГАЮТ НИЧУТЬ НЕ ХУЖЕ ЛЕКАРСТВ

Американские медики советуют чаще готовить еду из цельнозерновых продуктов. Овсяные и рисовые каши, а также хлеб из цельного зерна, как показало исследование специалистов из Абердинского университета, снижают риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, в том числе инсульта. Исследователи наблюдали за состоянием здоровья 200 добровольцев, части которых предлагали регулярно употреблять цельнозерновые продукты (3 раза в день). Остальные ели их намного реже, либо не ели совсем. Как выяснилось, у тех испытуемых, которые регулярно употребляли в пищу злаковые, систолическое артериальное давление снизилось. В результате этого было зафиксировано снижение риска инсульта на 25%, а инфаркта — примерно на 15%. Для такого эффекта достаточно было съесть по 13–16 г продукта (это примерно половина чашки овса или риса, либо кусок цельнозернового хлеба).

СОН И КРАСОТА

Регулярный восьмичасовой сон может сделать человека более здоровым и привлекательным. К такому выводу пришли ученые из Каролинского института в Стокгольме. Они провели исследование, в ходе которого группе людей показывали фотографии добровольцев в двух вариантах - не выспавшихся или хорошо отдохнувших. От испытуемых требова-

лось оценить степень здоровья людей на фото и их привлекательность. При этом различия между уставшими и «свежими» лицами были не такие уж большие, но наблюдатели все-таки улавливали эту разницу.

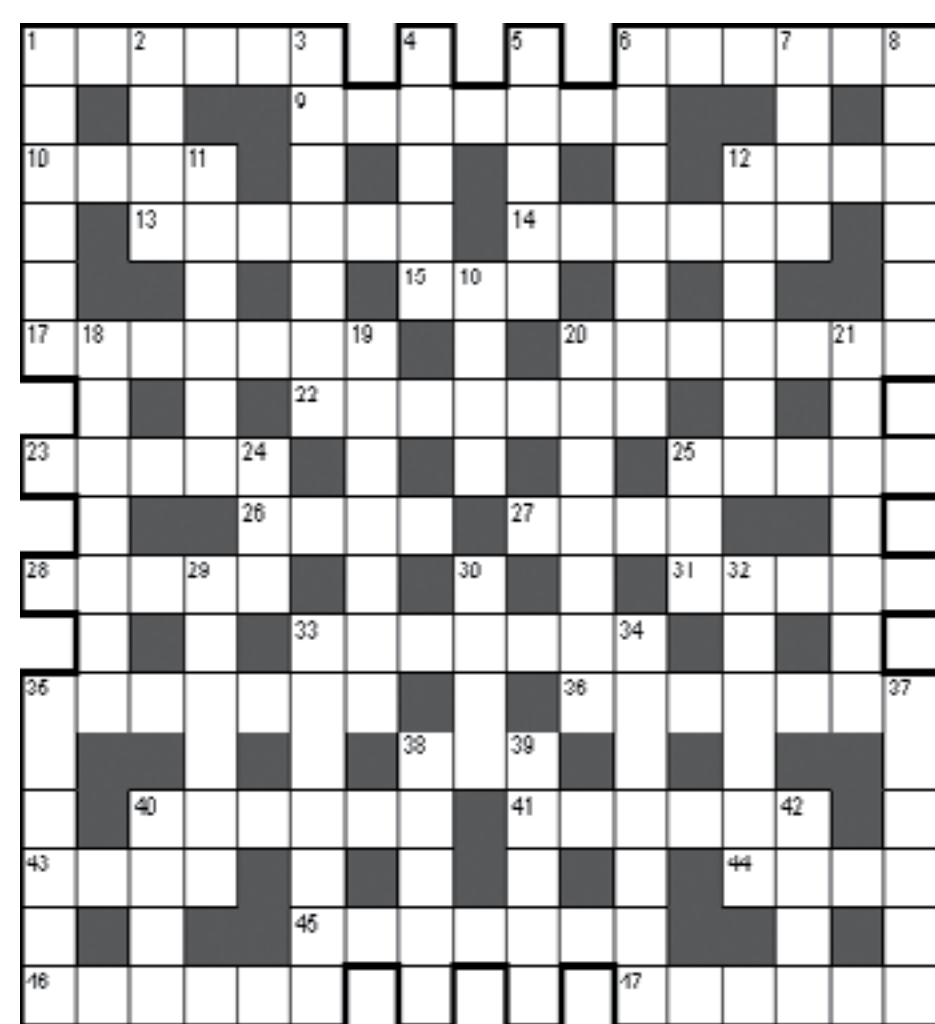
Умение распознавать признаки недосыпания может иметь далеко идущие последствия, так как привлекательное лицо является признаком хорошего здоровья. Это вызывает сексуальное влечение, влияет на выбор спутника жизни и становится залогом успешной передачи генов. Кроме того, отмечают ученые, это намного более дешевый способ хорошо выглядеть, чем косметические процедуры.

ПОЛЕЗНЫЙ ФИОЛЕТОВЫЙ

Употребление в пищу фруктов и ягод фиолетового цвета, таких как черника, может помочь предотвратить болезнь Альцгеймера, рассеянный склероз и болезнь Паркинсона, потому что эти продукты питают вредные соединения железа, полагают авторы нового исследования. Группа ученых из Университета Манчестера обнаружила: большинство тяжелых болезней частично вызваны вредными соединениями железа, которые провоцируют выработку опасных токсинов, повреждающих тело. Эти токсины, называемые гидроксильными радикалами, вызывают различные дегенеративные изменения в организме. Для того, чтобы защитить организм необходимо употреблять питательные вещества, известные как энтеросорбенты, которые плотно связываются с железом и обезвреживают его. А яркоокрашенные фрукты и овощи являются отличными источниками энтеросорбентов. Также весьма эффективен против токсинов витамин С, однако его избыток может оказывать фактически противоположное действие.

12. Треугольная платформа с парусом для катания по льду. 13. Род небольших оленей. 14. Неуловимый отпечаток, признак, дух чего-нибудь. 15. Экваториальное созвездие. 16. Пыльное завершение чего-либо. 20. Специалист, приглашаемый для исследования и разрешения вопроса, требующего специальных знаний. 22. Северная птица семейства утиных. 23. Ряд повозок, следующих одна за другой. 25. Интервал шириной в одну ступень звукоряда. 26. Минерал, разновидность кварца. 27. Кушанье из мелких тушеных кусочков мяса, рыбы или овощей. 28. Знак, отменяющий действие предшествующего дивиза или бемоля. 31. Боковая часть войска. 33. Каменное орудие первобытного человека. 35. Купол церкви. 36. Мелкоштучная продажа товара для личного или домашнего потребления. 38. Специально оборудованное помещение для стрельбы по мишеням. 40. Продукт вулканизации каучука. 41. Твердые частицы, находящиеся в жидкости и осаждающиеся на дне или на стенках сосуда. 43. Фасон одежды. 44. Устройство для замыкания и размыкания электрической цепи. 45. Крупная дробь для охотничьего ружья. 46. Путь, дорога. 47. Единство трёх лиц, предметов, понятий. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Киносъемочный аппарат. 2. На Руси в 14—17 вв.: должностное лицо в государственных учреждениях. 3. Длинная и узкая двусторчатая оболочка, заключающая в себе семена некоторых растений. 4. В старину: крестьянская кафтан прямого покроя. 5. В США, Франции: верхняя законодательная палата парламента. 6. Курительный табак низшего сорта. 7. Званый вечер. 8. Разновидность легкой атлетики, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции. 11. Состояние смущения, неловкости. 12. Автомобильный буфер. 16. Упрямый, глупый человек. 18. Полоса в лесу, очищенная от деревьев. 19. Жанр народно-поэтического творчества. 20. Государство в Южной Америке. 21. Розово-красный цвет лица. 24. Способность, талант. 25. Табуретка с мягким сидением. 29. Наиболее удаленная от Земли точка орбиты Луны или искусственного спутника Земли. 30. В избах: нежилая часть дома, соединяющая жилое помещение с крыльцом. 32. Боевой корабль. 33. Струнный музыкальный инструмент. 34. Серебристо-белый металл с красноватым отливом. 35. Старинное тяжёлое ружьё крупного калибра с фитильным замком. 37. Учреждение, в котором продаются лекарства. 38. Орудие для выжигания клейма на рогах или коже животных. 39. Ковбойские состязания, включающие поимку и укрощение дикой лошади. 40. Мелкие капли влаги, оседающие на растениях по утрам и вечерам. 42. Дальневосточная рыба семейства лососёвых.

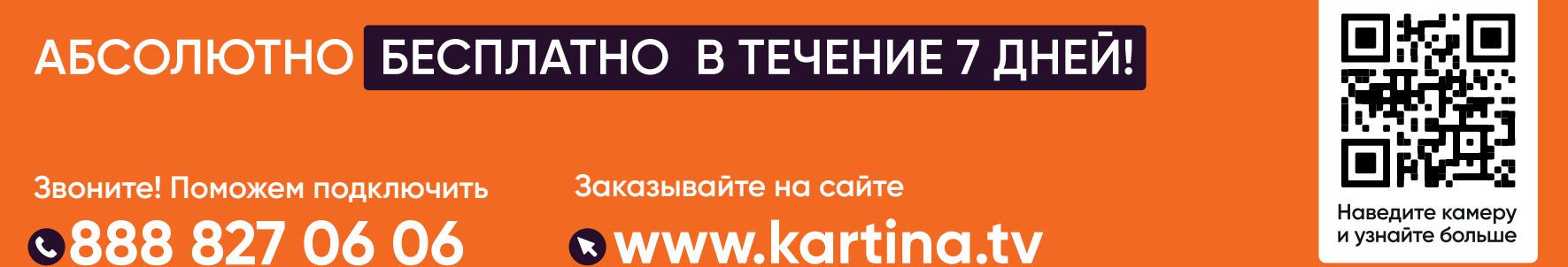
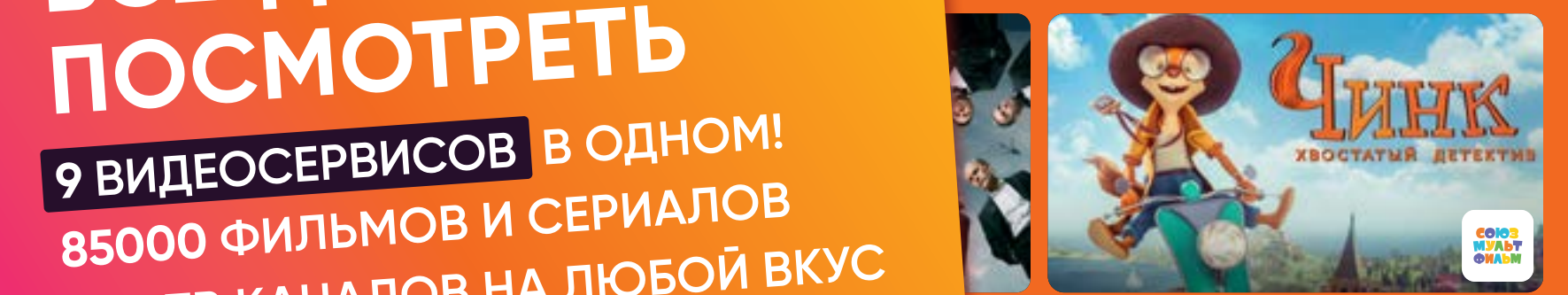
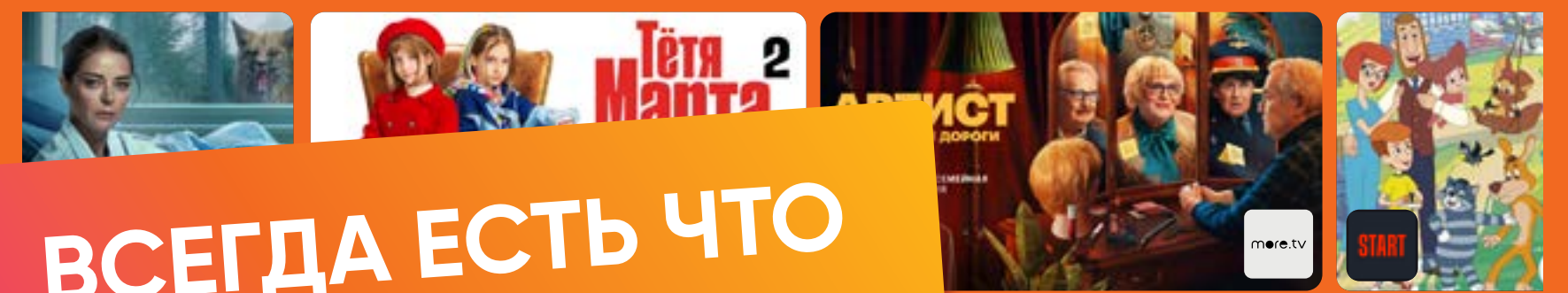
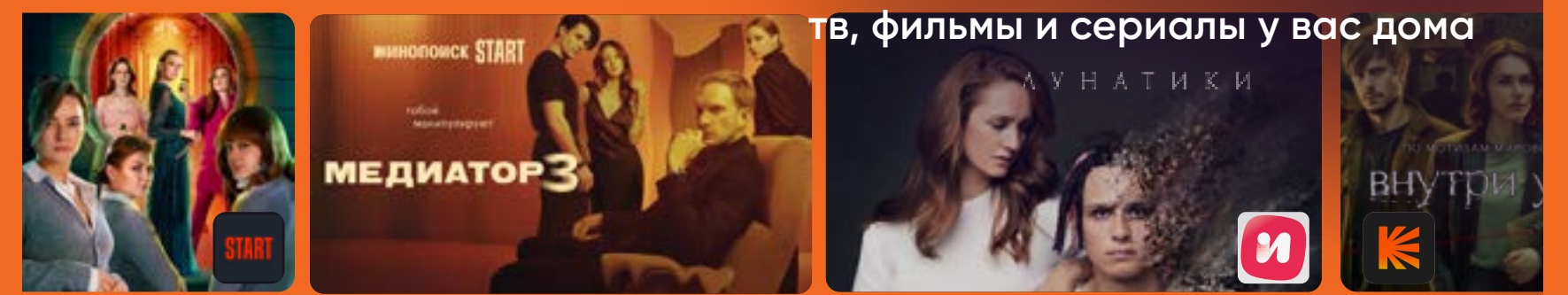
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Свод законов. 6. Рядовой военного флота. 9. Самодвижущийся и самоуправляемый подводный взрывной снаряд. 10. Башня с сигнальными огнями. 12. Треугольная платформа с парусом для катания по льду. 13. Род небольших оленей. 14. Неуловимый отпечаток, признак, дух чего-нибудь. 15. Экваториальное созвездие. 17. Пыльное завершение чего-либо. 20. Специалист, приглашаемый для исследования и разрешения вопроса, требующего специальных знаний. 22. Северная птица семейства утиных. 23. Ряд повозок, следующих одна за другой. 25. Интервал шириной в одну ступень звукоряда. 26. Минерал, разновидность кварца. 27. Кушанье из мелких тушеных кусочков мяса, рыбы или овощей. 28. Знак, отменяющий действие предшествующего дивиза или бемоля. 31. Боковая часть войска. 33. Каменное орудие первобытного человека. 35. Купол церкви. 36. Мелкоштучная продажа товара для личного или домашнего потребления. 38. Специально оборудованное помещение для стрельбы по мишеням. 40. Продукт вулканизации каучука. 41. Твердые частицы, находящиеся в жидкости и осаждающиеся на дне или на стенках сосуда. 43. Фасон одежды. 44. Устройство для замыкания и размыкания электрической цепи. 45. Крупная дробь для охотничьего ружья. 46. Путь, дорога. 47. Единство трёх лиц, предметов, понятий. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 1. Киносъемочный аппарат. 2. На Руси в 14—17 вв.: должностное лицо в государственных учреждениях. 3. Длинная и узкая двусторчатая оболочка, заключающая в себе семена некоторых растений. 4. В старину: крестьянская кафтан прямого покроя. 5. В США, Франции: верхняя законодательная палата парламента. 6. Курительный табак низшего сорта. 7. Званый вечер. 8. Разновидность легкой атлетики, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции. 11. Состояние смущения, неловкости. 12. Автомобильный буфер. 16. Упрямый, глупый человек. 18. Полоса в лесу, очищенная от деревьев. 19. Жанр народно-поэтического творчества. 20. Государство в Южной Америке. 21. Розово-красный цвет лица. 24. Способность, талант. 25. Табуретка с мягким сидением. 29. Наиболее удаленная от Земли точка орбиты Луны или искусственного спутника Земли. 30. В избах: нежилая часть дома, соединяющая жилое помещение с крыльцом. 32. Боевой корабль. 33. Струнный музыкальный инструмент. 34. Серебристо-белый металл с красноватым отливом. 35. Старинное тяжёлое ружьё крупного калибра с фитильным замком. 37. Учреждение, в котором продаются лекарства. 38. Орудие для выжигания клейма на рогах или коже животных. 39. Ковбойские состязания, включающие поимку и укрощение дикой лошади. 40. Мелкие капли влаги, оседающие на растениях по утрам и вечерам. 42. Дальневосточная рыба семейства лососёвых.



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Свод законов. 6. Рядовой военного флота. 9. Самодвижущийся и самоуправляемый подводный взрывной снаряд. 10. Башня с сигнальными ог-

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

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



ВСЕГДА ЕСТЬ ЧТО ПОСМОТРЕТЬ
9 ВИДЕОСЕРВИСОВ В ОДНОМ!
85000 ФИЛЬМОВ И СЕРИАЛОВ
200 ТВ КАНАЛОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС

Если вы ещё не абонент Kartina.TV, то сейчас самое время познакомиться с сервисом: подключайте Kartina.TV уже сейчас и смотрите ТВ каналы, фильмы и сериалы в ведущих видеотеках на русском, украинском, армянском и других языках



АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ!

Звоните! Поможем подключить
888 827 06 06

Заказывайте на сайте
www.kartina.tv

ВСЁ ВКЛЮЧЕНО за
\$180⁰⁰ год
\$18⁰⁰ мес.



Наведите камеру и узнайте больше

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

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

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

ТРЕБОВАНИЯ:

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



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

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



VERMAK®
European Windows & Doors

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



VERMAK, an official distributor of
GEALAN profile in the USA

ПОВОРОТНО ОТКИДНЫЕ ОКНА

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

КАЧЕСТВО

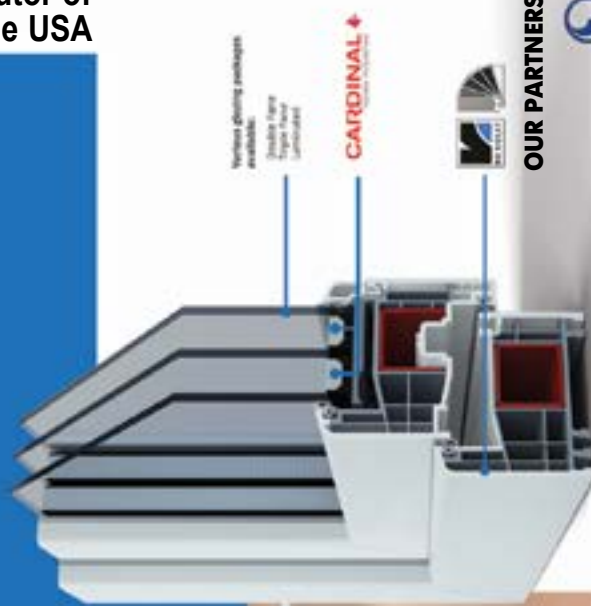
- Окна любой сложности и размеров
- Наши окна лучше сохраняют тепло
- Не перегревают помещение в жару
- БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО
- Работаем по немецким технологиям

ЧТО ВЫБРАТЬ ДЕРЕВЯННЫЕ ИЛИ ПВХ ОКНА?

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

КОНФИГУРАЦИИ

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



OUR PARTNERS



ПОЧЕМУ VERMAK

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

