

Адвокаты
Вадим Мжень и Jack Lebowitz
 www.MarylandInjuryLawyer.net
 410-654-3602 Baltimore 9 Park Center Ct Suite 220
 301-998-6100 Rockville Owings Mills, MD 21117

РЕКЛАМА

ЖИЗНЬ

1

888-349-8877 • 443-831-3695

читайте газету на

January 13, 2022

Russian-American Newspaper "ADVERTISEMENT and LIFE"

www.adandlife.com

SOCIAL SECURITY • DISABILITY SSI/SSD MEDICARE/MEDICAID



TINK TANK

Cell: 561-306-4030
 office: 561-417-6233

4400 N FEDERAL HWY, SUTE 120, BOCA RATON, FL 33431

ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

ПОМОГАЕМ В ПОЛУЧЕНИИ:

- SSI/SSD
- ПЕНСИОННОГО ПОСОБИЯ
- MEDICARE/MEDICAID
- БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ СТРАХОВКИ
- ПОМОЖЕМ ИСПРАВИТЬ, ВОССТАНОВИТЬ, ОБНОВИТЬ КРЕДИТНУЮ ИСТОРИЮ
- ПОЛУЧЕНИИ 8-й ПРОГРАММЫ (субсидированное жилье) для лиц 55+ (пенсионеры по состоянию здоровья)
- ГРАЖДАНСТВА

REMODELING COMPANY

В КОМПАНИЮ ПО РЕМОНТУ ДОМОВ

ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ

- При необходимости возможно обеспечение жильем и транспортом
- Full time гарантирован
- Опыт работы желателен

Hiring helpers • students welcome



443-827-8089



LAW OFFICE OF
ZHANNA A. MAYDANICH P.A.

РУССКОГОВОРЯЩИЙ АДВОКАТ

11403 Cronridge Drive, Suite 230
 Owings Mills, MD 21117

443-394-3900

e-mail: Zhanna@zmatlaw.com

www.Zmatlaw.com



19 лет практики

ДЕТСКИЙ ВРАЧ

Инна Лондон MD., F.A.A.P.

Высшая врачебная категория по педиатрии в Америке - Board Certified

В ОФИСЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
 СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
 ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
 И ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ

Возможность связи с врачом **24/7**

16220 Frederick Rd, # 420,
 Gaithersburg, MD 20877

301-330-3335

pediatrics@doctorlondon.org

www.doctorlondon.org



Принимаются все основные виды страховок



ДОКТОР Татьяна Резников

Врач высшей американской категории

- ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ:
 - Болей в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника
 - Болей в суставах и мышцах
 - Ущемлений нервов в различных отделах позвоночника
- ЭЛЕКТРОДИАГНОСТИКА НЕРВНЫХ ПОРАЖЕНИЙ

410-833-1011
 116 Westminster Pike
 Suite #106
 Reisterstown, MD 21136

Адвокаты

Вадим Мжень и Jack Lebowitz



Baltimore

410-654-3602

Rockville

301-998-6100

www.MarylandInjuryLawyer.net

АВАРИЯ?

звоните
 24 часа в сутки
410-935-6369



9 Park Center Ct, Suite 220, Owings Mills, MD 21117

ADVANCED PHYSICAL THERAPY, LLC**Дорогие Друзья!****Наш офис открыт
и ждёт вас с нетерпением!**Мы используем новейшие
антибактериальные средства
для чистки наших медицинских комнат
и оборудования!

Всё для вашей безопасности!

Звоните!**Мы Вам обязательно поможем
избавиться от Боли!**Пожалуйста, звоните **410-415-0005**
Дина, Лёна и Advanced Physical Therapy ждут ВАС!**4000 Old Court Road, St # 100,
Baltimore, MD 21208**

- Принимаем все страховки, включая Медикер.
- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- Предоставляется транспорт.

**Безупречная репутация и персональный подход
к каждому клиенту!****Securityplus**
FEDERAL CREDIT UNION**Елена
Бердичевская**Mortgage Loan Officer,
NMLS #: 227663**SPECIAL OFFER
FREE APPRAISAL**

- ◆ Purchases
- ◆ Refinancing
- ◆ FHA & VA Mortgage
- ◆ Home Equity Loans up to 100% value
- ◆ Low Down Payment with no PMI

- БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
- ОБЪЯСНЕНИЕ ФИНАНСОВЫХ ПРОГРАММ
- ОФОРМЛЕНИЕ КРЕДИТОВ В ШТАТАХ MD, PA, VA, FL, NJ, SC, DC, WV и др.

410-281-6285 (O) 410-812-5038 (C)

7135 Windsor Blvd, Windsor Mill, MD 21244

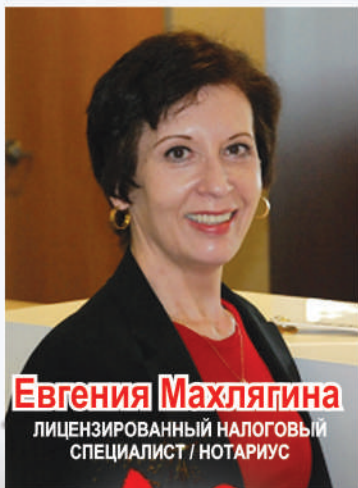
yelena.berdichevskaya@securityplusfcu.orgwww.securityplusfcu.org**exp**
REALTY**СВЕТЛАНА ТЕНДЛЕР**

РИЭЛТОР

**ПОКУПКА И ПРОДАЖА
ЖИЛОЙ
И КОММЕРЧЕСКОЙ
НЕДВИЖИМОСТИ**

cell: 443-280-2121

office: 888-860-7369 ext 314

www.stmarylandhomes.comstmarylandhomes@gmail.com**BALTODESSA TAX GROUP INC.****Евгения Махлягина**ЛИЦЕНЗИРОВАННЫЙ НАЛОГОВЫЙ
СПЕЦИАЛИСТ / НОТАРИУС**МЫ ПЕРЕЕХАЛИ**10 Crossroads Dr, Suite 117
Owings Mills, Maryland 21117

Office 410-205-4764

Cell 410-218-9751

Fax 1-443-378-8770

baltodessataxgroup@gmail.comwww.baltodessataxgroup.com**Новым Годом!****ЗАПОЛНЕНИЕ НАЛОГОВЫХ ДЕКЛАРАЦИЙ,
БУХГАЛТЕРСКИЙ УЧЕТ, НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ**

- ◆ Заполнение ежегодных индивидуальных и бизнес налоговых отчетов для всех штатов с учётом самых последних налоговых законов
- ◆ Налоговое планирование, бухгалтерский учет
- ◆ Открытие нового бизнеса в любом штате
- ◆ Помощь водителям траков в получении MC и DOT номеров
- ◆ Составление и оформление доверенности или контракта
- ◆ Услуги нотариуса
- ◆ Перевод документов

**SAMSON**
PROPERTIES9801 Washingtonian Blvd, Ste 600
Gaithersburg, MD 20878**Риэлторские услуги в MD, DC****Olga Andreev**571-224-2838
andreevolga1@gmail.com**Gina Andreeva**240-506-1976
home4joy@gmail.com**ПОКУПКА
ПРОДАЖА
РЕНТ***С нашей командой
чувствуйте себя
надежнее!***ЗВОНИТЕ**
7 дней в неделю**240-630-8689**

Killian Law Group, LLC

Александр Биндер
Aleksandr Binder
Говорю по-русски
Прямая линия 443-660-6540

Роберт К. Стегман III
Robert K. Stegman III

Killianlawgroup.com
Attorney@Killianlawgroup.com

Dolfield Office Park
400 Redland Ct., Ste 204
Owings Mills, MD 21117
443-600-5540

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

- ◆ Автомобильные аварии
- ◆ Криминальная защита
- ◆ Вождение в нетрезвом состоянии – DUI, DWI
- ◆ Нарушение правил дорожного движения



- ◆ Драки, нападения, кражи
- ◆ Медицинские ошибки
- ◆ Травмы на работе
- ◆ Несчастные случаи
- ◆ Родовые травмы

Адвокат АЛЕКСАНДР БИНДЕР
поздравляет
читателей газеты
и своих клиентов
с замечательными
Зимними
праздниками!



В мире

Российский спецназ в Казахстане

В подавлении протеста в четверг, 6 января, на центральной площади в Алматы ведущую роль могли сыграть армейские подразделения, которые, предположительно, были переброшены в Казахстан из России. Вечером в город прибыло подкрепление, в том числе российские войска. Как стемнело, около 18:30, на площадь выехали бронетранспортеры с пулеметами. «Стрелять они начали на поражение без предупреждения. Люди бросились врассыпную, я увидел, что некоторые упали», — говорит один из активистов. По его словам, у него на глазах были убиты две девушки. Под градом пуль протестующие покинули площадь и спрятались во дворах. Как рассказал активист, людей расстреливали солдаты без опознавательных знаков, которые через громкоговоритель обращались только по-русски: «Освободите площадь, будем расстреливать». 7 января президент Казахстана Касым-Жомарт Токаев возложил вину за политический кризис на «свободные СМИ» и «забугорных деятелей» и заявил о том, что разрешил силовикам стрелять «без предупреждения и на поражение» в «террористов» (так власти страны называют участников митингов).

Что охраняем, то имеем

Спикер палаты представителей Нэнси Пелоси осуждает жадность крупных корпораций, но это не помешало ей лично заработать до 30 миллионов долларов на инсайдерских сделках с акциями тех самых крупных технологических компаний, за которыми она должна наблюдать

в Конгрессе. Неудивительно, что она также блокирует все двухпартийные усилия, направленные на то, чтобы помешать членам Конгресса участвовать в инсайдерской торговле акциями, согласно сообщению New York Post. То же ее семья и другие конгрессмены используют закрытую информацию, которая к ним поступает, чтобы зарабатывать большие деньги.

И опять на тему здоровья

* Доктор Джон Абрамсон: «Основная функция фармацевтических компаний — зарабатывать деньги для своих инвесторов, и мы должны избавиться от иллюзии, что их цель — служить нашему здоровью. Мы позволяем фармацевтическим компаниям контролировать информацию, которая поступает к врачам и пациентам».

* Доктор Стефан Гайе, врач больницы Страсбургского университета, инфекционист: «Мы прекрасно знаем, что есть тысячи смертей. Есть очень серьезные побочные эффекты: паралич нижних конечностей, инсульты... Это серьезно, неслыханно, я больше чем возмущен, это скандал. При этом фармацевтика не несёт за это ответственности».

* В Израиле зарегистрирован самый высокий ежедневный рост числа случаев заражения Covid-19. Почти 4,3 миллиона из 9,4 миллиона жителей Израиля получили три прививки вакцины против коронавируса. Сейчас в Израиле объявили об обязательной четвертой прививке, которая будет, наверняка, так же бесполезна, как и три предыдущих. Уже систематизированные побочные эффекты и смерти вакцинированных — это отдельная тема.

Шендерович покинул Россию

Российский писатель, сатирик, драматург Виктор Шендерович сообщил, что

уехал из России. Свое решение он объяснил «перспективой лишения свободы».

30 декабря прошлого года российский Минюст внес Шендеровича в реестр «физлиц, выполняющих функции СМИ — иностранных агентов». В тот же день компания «повара Путина» Евгения Пригожина «Конкорд» сообщила в своем телеграм-канале, что подала заявление о возбуждении против Шендеровича уголовного дела по статье о клевете. Именно с этим уголовным делом Шендерович связывает свой отъезд. Куда именно он уехал, Шендерович не сообщил, указав, что «решил переждать снаружи». Евгения Пригожина считают руководителем «частной» военной компании «Вагнер», бойцы которой засветились почти во всех «горячих точках» на планете.

Криптовалютное мошенничество

Связанные с криптовалютой операции преступников в 2021 году принесли им более \$14 млрд. Об этом сообщает агентство Reuters со ссылкой на данные аналитической компании Chainalysis. Рекордным по уровню криптовалютной преступности стал 2019 год, когда на основе цифровой валюты была запущена финансовая пирамида PlusToken. В 2021 году большая часть связанной с криптовалютами преступной деятельности также пришлась на финансовые пирамиды, мошенничество и кибератаки с использованием программ-вымогателей.

Не подлежит обсуждению

Премьер-министр Швеции Магдалена Андерссон выступила против требования России о том, чтобы НАТО исключил будущее расширение, подчеркнув право ее страны создавать собственные союзы. «Режим европейской безопасности

не подлежит обсуждению. В Швеции мы сами определяем нашу внешнюю политику и политику безопасности, и с кем мы решаем сотрудничать», — говорится в заявлении.

Хвост вертит собакой

Партия Ликуд подвергла резкой критике лоскутное правительство Беннета.

«Каждый день правительство Беннета и РААМ опускается до нового антиснионистского минимума. Впервые за 73 года высокопоставленный член израильского правительства выступает против посадки деревьев на Земле Израиля. Беннет, стыдись», — говорится в заявлении партии Ликуд. Ранее лидер РААМ Мансур Аббас потребовал немедленно прекратить работы по проекту посадки деревьев в районе Негева. По его словам, это наносит вред арабским жителям в этом районе. Аббас также пригрозил правительственным кризисом в случае, если этот вопрос не будет закрыт немедленно.

Космическая гонка

Пекин планирует продолжать космическую гонку в 2022 году и запланировал не менее 40 космических запусков, включая миссии по завершению строительства космической станции, созданию лунной базы и запуску новых спутников. В последние годы Пекин сосредоточил огромные ресурсы на доминировании в космической сфере, и космическое пространство считается важной стратегической областью. В связи с этим генерал Космических сил США Дэвид Томпсон заявил в прошлом месяце в ходе дискуссии, что китайский режим развивает свой космический потенциал в два раза быстрее, чем Соединенные Штаты, и обойдет Америку к 2030 году, если в развитие космических технологий не будут внесены изменения.

ОПЫТНЫЙ РУССКОГОВОРЯЩИЙ АДВОКАТ



АЛЕКС ПОБЕРЕЖСКИЙ
ДОКТОР ЮРИСПРУДЕНЦИИ США

Помощь на русском языке 410-484-3130

Наш офис удобно расположен в центре Pikesville
104 Church Lane, Suite 201, Pikesville, MD 21208

Первая бесплатная конфиденциальная консультация

1-877-ALEX-HELP (1-877-253-9435) или lawhelp@usa.net

410 - 484 - 0400

www.ALexHelp.com



ГРАЖДАНСКИЕ ДЕЛА

- АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ
- ТРАВМЫ НА РАБОТЕ
- НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ
- МЕДИЦИНСКИЕ ОШИБКИ

УГОЛОВНАЯ ЗАЩИТА

- ДОРОЖНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ
- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ ВИДЕ (DUI, DWI)
- КРАЖИ
- НАРКОТИКИ
- ДРАКИ

АГРЕССИВНО ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ

Materials published in our newspaper do not necessarily reflect the views of the paper or the publisher. Each author is personally responsible for libel or any damage caused by articles appearing in the newspaper. Vital Connections is not responsible for the content of advertising. The design, images, original articles and layout are the properties of Vital Connections. Unauthorized use is a violation of copyright laws of the United States.

РЕКЛАМА и ЖИЗНЬ
www.adandlife.com
ИНФОРМАЦИОННО-РЕКЛАМНАЯ ГАЗЕТА
PUBLISHER -VITAL CONNECTIONS INC.

Издатель
Виталий Рахман
Менеджер
Ирина Вольская
Редактор
Владимир Крастошевский
Дизайнеры
Зорина Кункина
Екатерина Кириченко

1051 County Line Rd., Unit 112
Huntingdon Valley, PA 19006
215-354-0844 * 215-354-0842
215-240-4396 * 1-888-349-8877
Fax: 215-354-1323
e-mail: vc.inc@aol.com

Дизайн и текст реклам, подготовленных Vital Connections, являются собственностью компании и перепечатке не подлежат.

За содержание рекламных материалов и объявлений редакция ответственности не несёт. Использование материалов редакции без разрешения преследуется законом.

К сведению авторов статей и писем: редакция принимает к рассмотрению материалы, набранные на компьютере и отправленные по e-mail.

Редакция не вступает в переписку, рукописи и иллюстрации не рецензируются и не возвращаются.

Редакция не несёт ответственности за содержание статей и не всегда разделяет мнение авторов.

Новости Мэриленда

◆ Мэриленд объявил 30-дневное чрезвычайное положение

Губернатор Мэриленда Ларри Хоган объявил о 30-дневном чрезвычайном положении для борьбы с COVID-19 в штате, где, по прогнозам, количество госпитализаций может превысить 5000, что дает право создавать дополнительные альтернативные учреждения по уходу для оказания помощи больницам и домам престарелых и решения проблемы с нехваткой кадров. Также разрешается не практикующим врачам практиковать без необходимости восстанавливать их лицензии с истекшим сроком действия, и будет разрешать медсестрам-выпускникам работать в полном спектре медицинских услуг в любом медицинском учреждении. Второе распоряжение губернатора - «усилить» службы скорой медицинской помощи. В дополнение к текущим государственным объектам Национальная гвардия окажет помощь в открытии 20 дополнительных участков тестирования за пределами больниц, чтобы удовлетворить текущие потребности в тестировании и «отвлечь людей от посещения пунктов неотложной помощи для теста». Хоган сказал, что «людям нужно вернуться к принятию более строгих мер предосторожности в связи с нарастанием распространения вируса Омикрон, избегая скопления людей, соблюдая дистанцию, мыть руки и надев чертвы маски».

◆ Виртуальное обучение на 14 дней

Одиннадцать государственных школ округа Монтгомери вернутся к виртуальному обучению в среду на

14 дней из-за высокого уровня заболеваемости COVID-19. По состоянию на понедельник 5680 студентов и сотрудников округа сообщили о положительных результатах тестирования, что привело к нехватке учителей, водителей автобусов и работников кафетерий. Чтобы остановить распространение заражения, MCPS теперь будет использовать цветовую систему для идентификации каждой школы с определенным количеством случаев. Школы с менее 3% положительных случаев будут отмечены зеленым цветом и останутся открытыми. Желтые школы — это школы с показателем позитивности от 3% до 5%. Школы, отнесенные к красной категории, в которых более 5% учащихся и сотрудников дали положительный результат, будут рассматриваться для виртуального обучения.

◆ Национальный аквариум Балтимора спасает 30 морских черепах

В ноябре Национальный аквариум в Балтиморе спас 30 пострадавших от холода морских черепах из Кейп-Кода, штат Массачусетс. Черепах лечили в Центре ухода за животными в Аквариуме Новой Англии, а затем перевезли в Балтимор. Двадцать шесть морских черепах были обследованы в Балтиморе, страдающих: пневмонией, обезвоживанием, истощением, поражением панциря и кожи, поражением глаз и заражением крови. Конечная цель специалистов - вернуть животных в дикую природу. С 1991 года команда спасателей аквариума реабилитировала и выпустила на свободу 332 животных, в том числе 270 находящихся под угрозой исчезновения мор-

ских черепах. Аквариум круглый год спасает выброшенных на берег морских млекопитающих и морских черепах на расстоянии до 3190 миль от побережья Мэриленда.

◆ Второй месяц рекордно высокий доход казино Мэриленда

Шесть казино Мэриленда принесли в декабре 2021 года общий доход от игр в размере 172,9 миллиона долларов, что станет вторым по величине месяцем по общему доходу от игр. Общая сумма была на 44,9% больше, чем выручка от игр в декабре 2020 года. Годом ранее казино по-прежнему работали с ограничениями, связанными с COVID-19.

Рекорд по доходам от игр был установлен казино Мэриленда в июле 2021 года, когда общая сумма составила 180,1 миллиона долларов.

Лучший годовой прирост был у MGM National Harbour, где доход от азартных игр в декабре составил 74,5 миллиона долларов, что на 53,5% больше, чем в декабре прошлого года. Выручка Casino & Hotel от игр увеличилась на 45,6% и составила 62,4 миллиона долларов.

Выручка от азартных игр в Baltimore's Horseshoe Casino в декабре составила 17,1 миллиона долларов, что на 33,8% больше, чем годом ранее. Выручка также выросла в трех небольших казино Мэриленда. Казино, Ocean Downs и Rocky Gap показали прирост по сравнению с прошлым годом на 9,4%, 32,1% и 41,2% соответственно. В декабре казино внесли 71,1 млн долларов в различные государственные программы, в том числе 51,7 млн долларов в Целевой фонд образования штата.

Политзаключенные в Америке

Если год 2021 начинался с протестов на Капитолии, за которыми последовало стремительное “закручивание гаек” с посадками десятков демонстрантов, то символично, что год 2022 начинается с очередного скандала внутри США об условиях содержания новых американских политзаключенных. И вновь в центре внимания Америки ока-

залась снискавшая печальную славу федеральная тюрьма округа Колумбия. Именно здесь томятся узники шестого января — причём в самых суровых условиях, которые можно сравнить лишь с тем, как содержатся террористы и серийные убийцы.

Один из политзаключенных по имени Джейкоб Лэнг дал интервью правому телеканалу Newsmax, где рассказал о происходящем внутри тюрьмы: жестоком обращении надсмотрщиков и отсутствии базовых понятий о гигиене. Один из узников уже был нещадно избит тюремщиками и чуть не потерял зрение. Другие называют своё пребывание в заключении “физической, социальной и психологической пыткой”.

После резонансного интервью Лэнга в тюрьме прошла неожиданная проверка, которая признала все его претензии верными. Но руководство тюрьмы не простило политзеку такой наглости: его моментально лишили доступа к адвокату и членам семьи, права совершать какие-либо звонки и де-факто полностью отрезали от внешнего мира. Как и многих других узников шестого января, Лэнга удерживают в одиночной камере в ожидании вердикта суда, разрешая лишь на два часа в сутки выйти на прогулку. Цель такого обращения очевидна — морально сломить заключенных, разорить их семьи судебными расходами и заставить признать себя виновными. Как теперь говорит сам политзаключенный, у него больше не осталось в жизни ничего, кроме миски еды и Библии. Священников к нему не пускают, как теперь и адвоката, и единственным способом хоть как-то общаться с миром вне тюрьмы остаются передаваемые журналистам письма.

Большинство американцев справедливо признают узников шестого января политзаключенными. В отличие от всех международных правозащитников — будь то Human Rights Watch или Amnesty International — что не смеют и слова сказать в их защиту. Это одна из запретных тем для современного либерального дискурса, и правозащитники попросту боятся рисковать репутацией и финансированием ради защиты каких-то “маленьких людей” с неприятными для них взглядами.

Малек Дудаков

Китай — враг номер один

Пекин больше не признаёт американский суверенитет или суверенитет любого другого общества. В своей речи 1 июля, посвящённой столетию компартии Китая, Си Цзиньпин пообещал притесняющим Китай «расколоть черепа и пролить кровь».

Байденоу, как и многим американцам, нравится думать, что сосуществование и сотрудничество с китайским коммунистическим режимом возможно и желательно, и ему трудно понять безжалостность режима и все-

объемлющий характер его нападков на международную систему. Компартия, помимо прочего, покусается на соседние государства, распространяет самое опасное в мире оружие, поддерживает террористов и крадёт интеллектуальную собственность на сотни миллиардов долларов в год.

Более того, компартия Китая пытается уничтожить Америку. Она знает, что вдохновляющее воздействие американских ценностей представляет угрозу для её тоталитарных притязаний. Байден не понимает, что китайский коммунизм будет вести с США борьбу до победного конца — независимо от того, думают США об этом или нет. Америка — гораздо более сильное общество по сравнению с Китаем, который в настоящее время особенно хрупок из-за долгового кризиса. Однако компартия Китая может уничтожить США просто потому, что Байден не защищает их должным образом от зловых китайских атак. Сила ничего не значит, если у Америки нет решимости защитить себя.

«Независимо от вашего мнения по поводу преднамеренного распространения Китаем коронавируса по всему миру, реакция мирового сообщества научила Народно-освободительную армию тому, как в будущем добиться успеха в смертельной биологической атаке», — сказал Ричард Фишер из Международного центра оценки и стратегии. Этот «смертельный успех» может привести к окончательному геноциду. Как? Следующая болезнь из Китая может стать убийцей цивилизации. Китайские военные работают над новым поколением патогенов, новым видом биологической войны со «специфическими этническими генетическими атаками». Другими словами, китайские исследователи разрабатывают вирусы и микробы, которые безопасны только для китайской нации и убивают представителей других рас.

Поэтому миру необходимо срочно удержать Си Цзиньпина от распространения следующего вируса. Неспособность Байдена привлечь Си к ответственности развязала Китаю руки для последующих атак, которые могут убить американцев в беспрецедентном количестве.

Коронавирус — не единственное китайское оружие, нацеленное на американцев. Китай ежегодно убивает десятки тысяч американцев, поддерживая преступные группировки по разработке, производству, транспортировке и продаже фентанила, одного из синтетических опиоидов, изготовленных в китайских лабораториях. В заявлении от 17 ноября Байден сообщил о смерти от передозировки более 100 тыс. американцев за год. Около 64 тыс. смертей были связаны с употреблением фентанила китайского производства. Но Байден ни разу не упомянул о Китае.

Китайские лидеры точно знают о происходящем, учитывая их слежку за населением. Пекин знает о разрозненных и высокоорганизованных бандах, одобряет их и получает прибыль от их операций, отмываемую через государственные банки Китая. Однако Байден не волнует гибель американцев от фентанила. Он безнаказанно позволяет иностранной державе убивать американцев. Сегодня Байден говорит о мерах по защите американцев от распространения COVID-19. Однако он молчит о самом важном — о возложении наибольших издержек пандемии на Китай, чтобы коммунисты не создали в будущем новой эпидемии. Неспособность Байдена противостоять Китаю, будь то смерть от коронавируса или фен-

танила, говорит о невыполнении им его самого фундаментального конституционного долга — защиты американцев от иностранной угрозы.

Гордон Г. Чан — старший научный сотрудник Института Гейтстоун

Закат Метрополитен-оперы

В начале прошлого года умер всемирно известный американский дирижер Джеймс Левайн, работавший в Метрополитен-опере около полувека, став в 30 лет главным дирижером, потом музыкальным директором, а а затем в течение десятилетий — художественным руководителем одного из известнейших театров мира и десятикратным лауреатом престижнейшей музыкальной премии Грэмми.

Что совершенно беспрецедентно в Америке, так это то, что Нью Йорк Таймс сообщила о смерти великого музыканта лишь через девять дней. На память приходит смерть Моцарта, о которой пресса Вены не сообщала более двух недель чтобы не огорчать Австрию во время новогодних балов. А также смерть Сергея Прокофьева, произошедшая одновременно с смертью Сталина, о которой советская пресса не сообщила вообще! Однако в данном случае подоплека молчания американской прессы и телевидения абсолютно иная. В 2018 году Левайн был скандально уволен из театра, художественным руководителем которого являлся десятилетия, после обвинений в сексуальных домогательствах к подростку, которые имели (или как бы имели) место за тридцать лет до этого обвинения. Преследование великого дирижера произошло по одному голословному заявлению, без суда. Почему в течение долгих тридцати лет подросток молчал, неизвестно, поскольку суда по его заявлению не было, Левайна уволили без суда с скандалом на всю Америку. Хотя после увольнения дирижер подал на Метрополитен-оперу в суд, где потребовал компенсации в шесть миллионов долларов. О результатах судебного иска ничего не известно. Равно как о том, состоялся ли суд. О причине смерти великого музыканта также не сообщается.

Примерно в это же время по обвинению в сексуальных домогательствах, также без суда на основании заявлений нескольких женщин, из Метрополитен оперы был уволен великий певец Пласидо Доминго. Который перестал петь в Америке, но остальной мир, к счастью, для него и для музыки, не закрылся.

Забавно, что оперы, в которых дирижирует Левайн, почти ежедневно показывают на сайте Метрополитен Оперы, которая расправилась с ним. Хотя казалось бы логично оперы, которыми дирижирует “сексуальный маньяк”, с позором уволенный, не показывать никогда.

Расправа с Левайном, произошедшая в результате внесудебного разбирательства, является для Метрополитен Оперы позором. Который смыть когда-либо невозможно. Поскольку суда не было, установить, кто именно виновен в внесудебной расправе с великим музыкантом, вклад которого в величие Метрополитен Оперы последних 50 лет переоценить невозможно, остается невыясненным.

По сообщениям прессы, около сорока процентов музыкантов оркестра, созданного и руководившегося Левайном, решило уйти на пенсию, еще десять процентов ушли из труппы. Удастся ли восстановить высочайший музыкальный уровень Метрополитен

Оперы — вопрос, на который сегодня ни у кого нет ответа. Очень возможно, что эра величия Метрополитен Оперы в ее существующем здании, начавшаяся с приходом Левайна около полувека назад, с его увольнением и закончится. Проблемы закрытой Оперы совпали с проблемами Нью-Йорка в целом, причиной которых является не только коронавирус. Возродится ли Метрополитен Опера когда-либо, как ФЕНИКС, утверждать с определенностью — значит брать на себя очень большой риск.

Журнал Новых Концепций

Расизм, марксизм и глупость в одном флаконе

27 декабря отдел здравоохранения штата Нью-Йорк разослал в медицинские учреждения штата инструкцию как определять очередность лечения больных ковидом. Расовая принадлежность отныне считается фактором в предоставлении сервиса. Этот инструктаж объясняется крайне ограниченным запасом антивирусных препаратов. В примечаниях к рекомендации сказано: небелая раса и принадлежность к латиноамериканскому этносу должны учитываться как фактор риска, так как долговременное системное неравенство в сфере социальной политики и здравоохранения сказались на увеличенном риске серьезного заболевания ковидом и смертью от него.

То есть черному или латиноамериканцу будет предоставлено приоритетное право получения лечения, а белый подождет до тех времен, когда дефицитных препаратов будет больше. Меня занимает: если кому-то из членов семей губернатора Кэти Хокул, и.о. главы отдела здравоохранения штата Мери Бассетт или ее заместителю Кристин Прауд нужно будет сделать моноклональную терапию, какие факторы будут учтены в первую очередь: расовая принадлежность или родственные связи больных?

Небелое население в этой стране и особенно в этом штате уже давно имеет такой же доступ к медицинскому обслуживанию, как белое, и предоставление дефицитных средств лечения ковида по расовому признаку — расизм в чистом виде. Этот циркуляр дает ньюйоркцам все основания назвать Хокул любым словом из тех, которые ваш корреспондент всеми силами пытается не использовать в этом блоге сам, но проблема глубже.

Речь не о расизме или глупости Хокул, а о «репарационной справедливости», которая насаждается ее партией во всех сферах жизни: правосудии, школах и университетах, кадровой политике, а теперь и в здравоохранении. Черные и латиносы в сегодняшней Америке стали аналогом детей рабочих и колхозников советской эпохи. Те тоже шли без очереди.

Как следует из инструкции белые ньюйоркцы зачисляются в категорию граждан второго сорта в связи с острой нехваткой единственного (если верить CDC) действенного против Омикрона средства — Sotrovimab (Xevudy) и новых антивирусных таблеток Paxlovid компании Pfizer и Molnupiravir компании Merck. Paxlovid, как сообщает циркуляр, сокращает риск госпитализации и смерти на 88%. Не так давно аналогичные заверения давались в отношении вакцины Pfizer. Molnupiravir обещает более скромные (или более реалистичные) 30%. Оба типа таблеток нельзя принимать детям.

Вадим Ярмолинец

Adult Medical Day Centers

443-914-2161
LIFEWAY

and

410-205-5579

Healthy Life

ПОЗДРАВЛЯЕМ

С НОВЫМ ГОДОМ!

Желаем быть здоровыми и счастливыми!
Пусть в вашем доме царят
мир и спокойствие!



LOVING CARE HOME SERVICES

Агентство по уходу за пожилыми людьми

*Мы не просто заботимся о вас,
Мы заботимся о вас с любовью.*



ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ:
- КВАЛИФИЦИРОВАННЫЙ УХОД
- МАКСИМАЛЬНОЕ КАЧЕСТВО
- ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Вы хотите окружить ваших родных заботой?

- Приходите к нам!

Вы хотите получить отличный сервис?

- Приходите к нам!

Мы учтем ваши индивидуальные потребности, составим план по уходу и поможем в решении ваших проблем

НАДЕЖНЫЙ И ДУШЕВНЫЙ ПРОВАЙДЕР
ПОЗАБОТИТСЯ О ВАС С ТЕПЛОМ И ЛЮБОВЬЮ

МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ПОЛНЫЙ КОМПЛЕКС УСЛУГ НА ДОМУ

**ПРИГЛАШАЕМ НА РАБОТУ
ПРОВАЙДЕРОВ**
Отличные условия.
Минимальная оплата \$14+

Для наших провайдеров:
CPR-классы – БЕСПЛАТНО
Physical exam – БЕСПЛАТНО
Fingerprint – БЕСПЛАТНО

Приходите к нам в новый офис – и вы увидите, что у нас лучше!
25 Hooks Lane, Suite 200 | 481 N. Frederick Rd., Suite 215
Pikesville, MD 21208 | Gaithersburg, MD 20879
410-358-4415 ext.405 | 301-385-1545 ext.409

Говорим по-русски

Мнение

ПОЛИТИЧЕСКИЕ ИЛЛЮЗИИ БААДЕРА-МЕЙНХОФ

Синдром Баадера-Мейнхоф — это относительно недавно изученное психическое отклонение. Оно было описано как отдельный психологический феномен около 20 лет назад. Особенность этого феномена состоит в том, что он, в отличие от всех остальных известных нам болезней, назван не в честь врача или ученого, а в честь террористов немецкой организации Фракция Красной Армии (Rote Armee Fraktion). Эта левая террористическая организация была основана в 1970 году представителем богемы Андреасом Баадером и журналисткой Ульрикой Мейнхоф и совершила десятки убийств, многочисленные похищения и взрывы бомб. В частности, жертвами банды стали полковник армии США, Генеральный прокурор Германии, и глава Дойче Банка.

Название организации было выбрано из-за солидарности с Красной Армией СССР, но зачастую эту организацию называли просто бандой Баадера-Мейнхоф. Идеологической платформой этой банды был марксизм-ленинизм и антисемитизм. Вторая по величине (после Фатха) фракция ООП, марксистско-ленинская террористическая организация Народный Фронт Освобождения Палестины в 1977 году организовала угон пассажирского самолета в поддержку сидящих в тюрьме членов банды Баадера-Мейнхоф.

До своего самороспуска в 1998 году информация о террористических атаках этой банды часто появлялась на первых полосах газет, радио, и телевидения. В 1994 году один человек, который никогда ранее не слышал об этой кровавой банде, в течение суток дважды услышал о них по радио и те-

левидению. После этого он стал везде искать и находить упоминания об этих террористах, причем с удивительной легкостью он отбирал из потока новостей именно упоминания только об этой банде, а все остальные новости отбрасывал за ненадобностью.

В этом и заключается психический феномен (или иллюзия) Баадера-Мейнхоф: после того, как человек узнал нечто новое (но не просто новое, а достаточно возбуждающее новое), ему начинают повсюду мерещиться эти новые события или идеи. Разум такого человека из всей информационной какофонии начинает выделять только то, что он ищет. При этом каждое новое упоминание о предмете еще больше укрепляет его уверенность в том, что это новое явление или идея действительно существует повсюду.

Люди, пораженные иллюзией Баадера-Мейнхоф, находятся в перманентном поиске дополнительных подтверждений своей иллюзии. Это весьма напоминает наркотическую зависимость. Без очередной дозы новостей, подтверждающих некую идею, событие, или догму, эти люди чувствуют себя весьма дискомфортно. И, разумеется, любые факты, которые противоречат такой идее или событию, отбрасываются за ненадобностью.

Типичный общественный феномен, иллюстрирующий синдром Баадера-Мейнхоф — это антисемитизм. Количество евреев в мире — менее 0.2%. Но мнение об евреях у остальных 99.8% населения основано, в основном, не на близком знакомстве с евреями, а на чужом мнении о них. Причем в случае антисемитизма распространение болезни является весьма стремительным

— стоит кому-то услышать, что «евреи захватили Голливуд», как человек начинает тут же искать еврейские фамилии в титрах всех фильмов, находит их, и с удовлетворением отмечает еще одно «подтверждение» тезиса о «захвате Голливуда».

Другой феномен, который проявляется на индивидуальном уровне — это поиск у себя болезней. Стоит человеку узнать о какой-то незнакомой и серьезной болезни, как он начинает искать на Интернет все симптомы такой болезни, и в большинстве случаев находит часть этих симптомов у себя.

В эпоху Интернета распространение иллюзий Баадера-Мейнхоф вообще не имеет преград. Любая самая идиотская идея или самая идиотская интерпретация событий тут же находит многочисленные подтверждения на Интернет. Именно поэтому антинаучная идея о «глобальном потеплении» 1990-х распространилась и укоренилась гораздо сильнее, чем предшествующая ей идея о «глобальном похолодании» 1970-х. И именно благодаря Интернету другие не менее идиотские идеи — об озоновой дыре, кислотных дождях, планете Нибиру, и изобретении вируса СПИД расистами из ЦРУ — до сих пор имеют многочисленных сторонников.

Обвинения Трампа в том, что он — мафиотка Путина, явилось в 2016 году достаточно громкой и неожиданной идеей, которая быстро нашла своих сторонников, страдающих психическим отклонением Баадера-Мейнхоф. Средства массовой дезинформации в течение более двух лет умело подпитывали публику все новыми и новыми «подтверждениями» этой идеи. Как показала долгоиграющая сага об озоновой дыре, пациенты, до сих пор страда-

ющие иллюзией того, что Трамп — человек Кремля, избавятся от этого психологического состояния нескоро.

Но другие пропагандистские попытки последнего времени так и не смогли вызвать подобного массового помешательства. Вспомним некоторые громкие акции Трампа — снижение налогов, отказ от Нейтральности Интернета, перевод посольства из Тель-Авива в Иерусалим, возведение стены на границе с Мексикой, и вывод американских пехотинцев из Сирии. Спекуляции средств массовой дезинформации по поводу того, что эти акции Трампа приведут если не к Третьей мировой войне и к концу света, то как минимум к массовой гибели американских граждан, не оправдались.

Американская публика оказалась невосприимчивой к этой идее, тем более, что доказательная база у этой идеи отсутствует точно так же, как она отсутствует и у сторонников теории «русского следа». Видимо, уровень идиотизма идеи о мировой войне и конца света из-за прихода Трампа в Белый Дом превысил некий «порог достоверности» в сознании американцев, и эта идея оказалась отвергнута.

К счастью, синдром Баадера-Мейнхоф — не безнадежное заболевание. Пример компьютерной «проблемы 2000 года» (уровень истерии которой, возможно, даже превышал уровень антитрампизма) подсказывает, что синдром Баадера-Мейнхоф вполне излечим. Просто требуется время — болезнь должна пройти все предназначенные ей стадии.

Игорь Гиндлер
GaryGindler.com

Печатается в сокращении

Разоблачение

КИТАЙСКИЙ ВИРУСОЛОГ О ПРОИСХОЖДЕНИИ ВИРУСА

Компартия Китая угрожает в США разоблачителям, которые знают о происхождении вируса COVID-19. Одним из них стала вирусолог из Гонконга Ли-Мэн Янь, сбежавшая в США из-за угроз коммунистического режима. По словам Янь, после её отъезда из Китая партийные чиновники угрожали ей и обещали, что она «исчезнет в Америке». Филипп приводит в пример кампанию компартии «Охота на лис», в ходе которой она похищала людей, угрожала им и подталкивала к самоубийству, даже сбежавших в США. По словам Янь, этим занимаются либо агенты компартии, либо специально отправленные в США люди для выполнения особых заданий. Все запросы исходят от центрального правительства и направлены на слеживание и принятие мер к тем, кто опасен для стабильности китайского режима.

Дезинформация китайского режима

Вирусолог Янь работала в лаборатории ВОЗ H5 в Школе общественного здравоохранения Университета Гонконга. Это национальная лаборатория по инфекционным заболеваниям, работающая на китайское правительство. В обязанности Янь входило изучение вирусов гриппа и вакцинации, а позже — вируса SARS-CoV-2. Собранные её сведения показали, что китайские учёные знали геномную последовательность вирусов, подобных COVID, с декабря 2019 года, и что они могут передаваться от человека к человеку и являются опасными, но всё же позволи-

ли произойти утечке. По её словам, власти скрывают утечку из лаборатории коронавируса, который создан как биологическое оружие для поражения людей.

Китайское правительство отрицало опасность вируса и возможность его передачи от человека к человеку, а также его лабораторное происхождение. Янь говорит, что китайский режим работает вместе с китайским научным сообществом и обвиняет разоблачителей в дезинформации. По словам Янь, знавшие о результатах исследования генома китайские учёные исчезли, поскольку геном может рассказать о многих важных вещах. Изучение последовательности генома выявляет вмешательство в него людей и их действия. Все учёные и врачи, предупреждавшие об опасности и заразности вируса, были убиты или исчезли. Янь говорит, что китайское правительство засылает в группы врачей лазутчиков, информирующих его о каких-либо чувствительных словах, таких как лаборатория или происхождение. Даже медики не могут свободно разговаривать друг с другом. «Это очень опасно», — говорит Янь. Вирусолог отметила, что на компартию работают люди, внедряющие дезинформацию для дискредитации сторонников настоящих данных.

Невидимая «красная линия»

Янь объяснила, что в Китае так называемая красная линия невидима, потому что компартия может разозлиться по любому поводу. Люди вынуждены делать то, что требует от них режим. Как-то она спросила своего руководителя, почему он не может получить информацию о COVID-19, хотя был экспертом в этой

области. Он ответил, что компартия скрывает эту информацию, и поэтому ей нужно быть осторожной. «Теперь я понимаю. Вся информация о COVID-19 во время пандемии в Китае — это неприкосновенная тема китайского правительства. И моё расследование доказало это», — говорит Янь. Если компартия отрицает всплеску COVID-19 и рост погибших, то и люди должны говорить то же самое. Если кто-то задаёт вопросы, это вызывает у чиновников гнев. Люди не могут между собой обсуждать информацию, даже с друзьями. Они не уверены в отсутствии слежки за ними и в своих друзьях, которые могут быть информаторами. Даже разговор с родственниками подвергает человека опасности, если это наносит ущерб репутации компартии, и его посадят его в тюрьму или он просто исчезнет.

Программа мирового господства

По мнению Янь, компартия заинтересована в разработке биооружия для реализации своей программы мирового господства к 2035 году или раньше. Янь знает, что представляет угрозу для компартии, поскольку она работала в лаборатории с лучшими учёными в этой области, которые служат связующим звеном между китайскими военными и международной научной кампанией компартии. Вирусолог пояснила, как коммунистический режим использует свою власть, деньги и влияние в мире, чтобы побудить другие научные сообщества, такие как ВОЗ и другие, помочь этому процессу с помощью рискованных научных методов. Пекин хочет иметь биооружие с низким уровнем смертности, поскольку его легко скрыть,

что позволяет держать врагов в неведении о реальной обстановке, пока он работает над разрушением их экономик.

Янь подробно рассказала о вирусе SARS-1, об изменении последовательности генома и последствиях этого вмешательства. Она объяснила тесное сотрудничество ВОЗ с китайским режимом для сокрытия утечки данных из уханьской лаборатории и распространения дезинформации, а также для получения прибыли фармацевтическими компаниями.

Протесты в Гонконге вдохновили Янь

«Я понимаю, насколько злым может быть коммунистический режим. Он хочет отнять у людей свободу, демократию, права человека — все основные вещи. Как только люди начинают бороться за них, они просто исчезают или их убивают», — заявила вирусолог. Большинство протестующих в Гонконге — молодые люди, однако было много и пожилых, которые стояли на передовой для защиты молодёжи от армии. Пожилые участники протестов сказали журналистам: «Когда мы были молодыми, 50 лет назад, мы не понимали, что компартия — это зло, поэтому мы не остановили её. Мы не сделали этого, когда были молоды, поэтому мы хотим сделать это сейчас и помочь нашим следующим поколениям. Это единственное, что мы можем сделать, чтобы остановить их». «Этого же хочу и я — остановить зло. Я всё ещё здесь, и я всё ещё жива и могу поделиться информацией с людьми», — заявила Янь в конце интервью.

Эмили Эллисон — политический журналист

ДЕТСКИЙ ВРАЧ
Инна Лондон MD., F.A.A.P.
Высшая врачебная категория по педиатрии в Америке – Board Certified

**В ОФИСЕ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ
СОВРЕМЕННОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ
И ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКИ**

**Возможность
связи с врачом 24/7**

16220 Frederick Rd, # 420,
Gaithersburg, MD 20877 **301-330-3335**
pediatrics@doctorlondon.org www.doctorlondon.org

Принимаются все основные виды страховок

ДОКТОР
Татьяна Резников
Врач высшей американской категории

ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ:

- Болей в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника
- Болей в суставах и мышцах
- Ущемлений нервов в различных отделах позвоночника

**ЭЛЕКТРОДИАГНОСТИКА
НЕРВНЫХ ПОРАЖЕНИЙ**

410-833-1011
116 Westminster Pike
Suite #106
Reisterstown, MD 21136

First Choice Health LLC

Агентство по уходу на дому -
FIRST CHOICE HEALTH

Наш медицинский персонал имеет многолетний опыт работы. Мы будем рады сотрудничать с вами и ответим на все ваши вопросы.

МЫ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ УСЛУГИ ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ НА ДОМУ, ВКЛЮЧАЯ:

- Координация записи на прием к врачам
- Измерение давления
- Контроль за приемом лекарств

Phone: (410) 645-7982
Fax: (410) 645-7983
contact@firstchoice-health.org

301 Main Street, Ste 1E
Reisterstown, MD 21136
www.firstchoice-health.org

АГЕНТСТВО FIRST CHOICE HEALTH ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПРОВАЙДЕРОВ И КЛИЕНТОВ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПОМОЩИ

**SOCIAL SECURITY • DISABILITY
SSI/SSD MEDICARE/MEDICAID**

TINK TANK

Cell: 561-306-4030; office: 561-417-6233; fax: 561-417-6963
4400 N FEDERAL HWY, SUTE 120, BOCA RATON, FL 33431

Компания уже многие годы помогает людям пожилого возраста во всех штатах, представляя их интересы в Social Security Administration

Работаем с вами на каждом этапе процесса
Заполняем заявки на получение гражданства для людей пожилого возраста без сдачи экзамена на знание английского языка

ПОМОГАЕМ В ПОЛУЧЕНИИ:

- SSI/SSD
- ПЕНСИОННОГО ПОСОБИЯ
- MEDICARE/MEDICAID
- БЕСПЛАТНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ СТРАХОВКИ
- ПОМОЖЕМ ИСПРАВИТЬ, ВОССТАНОВИТЬ, ОБНОВИТЬ КРЕДИТНУЮ ИСТОРИЮ
- ПОЛУЧЕНИИ 8-й ПРОГРАММЫ (субсидированное жильё) для лиц 55+ (пенсионеры по состоянию здоровья)
- ГРАЖДАНСТВА

**ПЕРВАЯ
КОНСУЛЬТАЦИЯ
БЕСПЛАТНО**

ГОВОРИМ ПО-РУССКИ

Вы имеете право получить освобождение от экзамена на гражданство США -

ЕСЛИ

нарушения вашей памяти не позволяют вам выучить английский язык и американскую историю

После консультации и тщательного психологического обследования вы можете получить отчёт, готовый для подачи в иммиграционную службу

ЗВОНИТЕ 1-240-401-0017

В ГОСТЯХ У ГИППОКРАТА

Доктор Влад советует

Психология — великая вещь! Я с удовольствием отношусь ко всем этим доморощенным гуру со своими советами. Но тут я просто представил себя и согласился, что да — мне будет лучше. Мало того, кое что из написанного ниже я просто взял, да и попробовал на себе. Действительно работает! Что-то лучше, что-то получилось похуже. Но смысл пользоваться этими приемами есть. Попробуйте и вы.

Удовлетворенность жизнью и субъективное ощущение счастья — категории, которые, казалось бы, не всегда зависят от нас: люди порой преувеличивают значение своих неудач, считая, что им сейчас не везет, или у них наступила черная полоса. Между тем есть много простых способов почувствовать себя более счастливым, чем минуту назад. Это не просто общие слова: механизмы, которые в них задействованы, раскрыты и описаны в исследованиях, проведенных психологами.

1. Отправьте письмо благодарности

Благодарность — чувство, позволяющее наслаждаться тем, что мы имеем: если у нас есть то, за что можно быть признательным другим людям, значит, жизнь уже не беспросветна. Отправьте послание (SMS, электронное письмо или любое другое сообщение) близкому человеку, перечислив все, за что можете сказать ему спасибо: тому, в кого влюблены, — за счастливые минуты, проведенные вместе, а если вы замужем — за умных детей и долгие годы счастливого брака, своим родителям — за то, что они научили вас

КАК ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ НЕМНОЖЕЧКО СЧАСТЛИВЕЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

верить в себя, друзьям — за их поддержку.

Исследование, проведенное учеными Университета Кента (США), установило, что всего одного письма в неделю достаточно для того, чтобы чувствовать себя более счастливыми и удовлетворенными жизнью. Эксперимент, в котором приняли участие 219 человек, показал, что письма благодарности также снижают выраженность симптомов депрессии.

2. Вспомните 3 хорошие вещи, которые случились с вами сегодня

Даже если вы считаете, что всего добились сами, и вам не за что быть благодарным окружающим, вы можете ощутить прилив счастья, сказав «спасибо» случаю или судьбе. Потратьте несколько минут на то, чтобы вспомнить 3 хорошие вещи, которые случились с вами сегодня.

Сначала вы будете искать крупные события — нет, дальний родственник не завещал мне миллион; нет, меня не повысили по службе... А потом вспомните, что утром вышли на улицу в плохом настроении — но увидели, что светит солнце, и улыбнулись. И коллега, который вас до этого не замечал, вдруг улыбнулся вам и впервые поздоровался. А еще, вернувшись домой, вы успели прямо к началу новой серии любимого сериала. Этот способ вырабатывает привычку ценить небольшие радости, незаметно перестраивая отношение к жизни.

Исследование, проведенное в 2005 году основоположником позитивной психологии Мартином Селигманом, показало, что это упражнение дает длительный положительный эффект. Прибегнуть к этому способу тем легче, что он не так давно превратился в популярный

в соцсетях флэшмоб.

3. Потратьте деньги на другого человека

Приятно, когда ваши финансовые проблемы неожиданно решили другие люди. Однако если вы сами решили потратиться на кого-то другого, это может принести вам еще больше счастья. В рамках эксперимента, проведенного в 2008 году командой американских психологов, добровольцам выдали небольшие суммы денег — от 5 по 20 долларов, предложив их использовать по своему усмотрению: потратить на себя, купить что-то для других людей или пожертвовать на благотворительность. Было установлено, что ощущения у «бессребреников», потративших свои деньги на других, оказались намного лучше, чем у «эгоистов», избравших адресатами благодеяния себя любимых.

Подавая старушке в метро или платя за завтрак коллеги в столовой, вы преподнесите несколько «даров» собственной психике — начинаете относиться лучше к окружающим людям, повышаете уверенность в своих силах и ощущаете более тесные связи с обществом.

4. Отдайтесь мечтам

Может быть, воздушные замки и пустое времяпрепровождение, но если вы думаете о вполне реальных возможностях, это еще один способ почувствовать себя счастливее. Серия из 5 экспериментов, проведенных в 2007 году учеными Университета Колорадо в Боулдере, показала: в размышлениях о событиях, которые могут произойти в будущем, люди испытывают почти столь же сильные эмоции, как если бы они происходили прямо сейчас. Эти эмоции гораздо сильнее, чем

ощущения, возникающие у человека при воспоминаниях о событиях прошлого — даже очень радостных или, наоборот, весьма печальных.

Мечтая о визите к друзьям, участии в празднике или поездке в страну, где мы давно хотели побывать, мы незаметно программируем себя на позитивное восприятие своей жизни — и чем детальнее наши мечты, чем больше в них убедительных визуальных образов, тем полнее возникающее ощущение счастья. Еще острее радость от жизни у тех, кто строит планы вместе с друзьями.

5. Займитесь делом, в котором вы хороши

Этот способ лучше других спасает от ощущения рутины. Вы давно не слышали похвалы от окружающих относительно своих профессиональных умений? Неудивительно, если вы не считаете то, чем занимаетесь, делом своей жизни. Вспомните занятие, где вы действительно талантливы, — может быть, вы пишете хорошие стихи, умело забрасываете мяч в баскетбольную корзину или умеете разговаривать с пожилыми людьми.

Хобби — не просто приятный способ провести время. Это возможность обрести уверенность в себе и удовлетворенность от жизни, как доказывает исследование, проведенное в 2002 году: занятие любимым делом не только позволяет снять стресс и избавиться от усталости, но и является важным фактором, который влияет на наше восприятие того, насколько наше существование соответствует тем идеальным критериям, которые мы для себя задаем.

Доктор Владимир Ячменников

Читаться правильно

Здоровые продукты

Думаю, едва ли не каждый из вас слышал о том, что картофель вреден, один сплошной крахмал, а картофель-фри — вообще смерть. И если уж есть его, то только «в мундирах» или печёный. Исследования диетологов показали, что картофель способствует как снижению артериального давления и сахара крови. Правда, есть одна оговорка: это касается фиолетового картофеля. Именно фиолетовый картофель превзошёл своих

белых и розовых коллег в содержании больших количеств полифенолов и способности снижать уровень сахара в крови. И ещё, вы любите картофель «в мундирах», но старательно очищаете с него шкурку? Ешьте прямо с ней, мало того, что получите «бонус» в виде дополнительной клетчатки, крайне необходимой для нашего кишечника, так ещё и ферменты для лучшего переваривания картофеля, которые содержатся в шкурке и прямо под ней. Кроме того, шкурка картофеля — настоящий «склад» полезных элементов. Шкурка одной картофелины среднего размера снабдит вас почти половиной дневной нормы клетчатки, калия, железа, фосфора, цинка и витамина С.

Морковь. Попробуйте в следующий раз, когда будете варить любое первое блюдо, не чистить и шинковать мелко морковь для заправки, а бросить её для варки целиком. Нарезание моркови ведёт к увеличению размеров поверхности для вымывания из неё питательных веществ. И, кстати, морковку полезно, оказывается, есть не только сырой, термическая обработка увеличивает биодоступность каротиноидов.

Чай. Если вы хотите получить максимум полезных веществ из чая, то забудьте о чае с молоком. Добавление молока в чай может на самом деле удалить из него некоторые вещества, полезные для сердечно-сосудистой системы, такие, как полифенолы. И, кстати, забудьте о сахаре, лучше добавить в него немного сока лимона, вместо того, чтобы подсластить. Витамин С в соке лимона может помочь увеличить биодоступность питательных веществ чая.

Чеснок. Не торопитесь давить или шинковать чеснок в салат или другие блюда, сделайте это прямо перед подачей на стол. Дробление чеснока ранее, чем за десять минут до употребления, удаляет фермент под названием аллицин, который помогает уменьшить риск сердечно-сосудистых заболеваний, делая тромбоциты менее «липкими» и позволяя им свободно проходить по сердечно-сосудистой системе.

Салат. Листья салата сами по себе — великолепное блюдо, но, думаю, немногие знают о том, что добавление жира при употреблении зелени не только делают блюдо вкуснее, но и способствуют получению большей пользы из этих листочков. Лютеин, ликопен, бета-каротин и зеаксантин станут более биодоступными. А потому, добавляйте в салат немного орехов или авокадо.

Яблоки и груши. Вспомните своё детство и то, как вы любили зеленые незрелые фрукты. Оказывается, детская интуиция подсказывала нам, что и такие яблоки полезны! И учёные подтверждают это. Зрелые плоды — вкуснее, но слегка недозрелые полезнее!

Брокколи — один из лучших продуктов для человека. Брокколи весьма эффективны с точки зрения профилактики некоторых видов рака молочной железы, рака кожи и рака яичников. Приготовление на пару является для брокколи оптимальным, правда, после употребления этой капусты в сыром виде. Некоторым приготовленное на пару брокколи не нравится из-за пресного вкуса, и так и тянется рука посолить или поперчить. Вот и не отказывайте себе в этом! Соль стоит всё же оставить в солонке, а вот добавление острого перца или других пряностей только увеличит противораковую «мощь» этого продукта.

Горчица в любом виде — это сказочная приправа к любым соусам, салатам и бутербродам. Но, если вы хотите, чтобы было не только вкусно, но и полезно — остановите свой выбор на обычном порошке горчицы, который намазан на горчичниках, а бабушки сыпали нам его в таз для пропарки ног при простуде. Именно порошок горчицы приписывают уникальные свойства для уменьшения общего воспаления. Почему? Потому, что порошок горчицы содержит в своём составе куркумин (это актив-

ный ингредиент в куркуме), который не только даёт горчице свой желтый цвет, но и все его потенциальные преимущества для вашего здоровья.

Дыня. Забудьте рекомендации некоторых диетологов о том, что дыню нужно есть отдельным приёмом пищи, не смешивать с другими продуктами и, в то же время, они не рекомендуют есть дыню на голодный желудок — наиболее безопасным считается есть её в промежутке между приёмами пищи. Дыня богата клетчаткой, которая будто бы препятствует быстрому усвоению дынной мякоти. А потому диетологи рекомендуют есть её не раньше чем через 1-1,5 часа после основной пищи, независимо от состояния системы пищеварения. На самом деле это не так! Вспомните известное итальянское блюдо — прошутто (вяленое мясо) или испанское — хамон. Их принято подавать именно с дыней, а в Средней Азии дыню едят следующим образом: после первых, обычно жирных блюд и плова, обязательно подаётся дыня, и через 10-15 минут ощущение тяжести в желудке проходит, словно после применения комплекса ферментов. И, на самом деле, в дыне есть растительные ферменты, подобные папаину из папайи и бромелайну из ананаса, способные ускорить переваривание белка. В общем у вас теперь есть выбор — употреблять эти продукты в пищу так, как вы привыкли, или получать максимум пользы, изменив свои старые представления.

Валентина Скворцова



ABSOLUTE

Home Health Care

НАША ЦЕЛЬ - ВАША УЛЫБКА И ЗДОРОВЬЕ



*Мы понимаем
ваши проблемы
и предлагаем
профессиональную
ПОМОЩЬ
в их решении*

410-580-9100

www.myabsolutecare.com

МАТУШКА МИРРА



Целительница и провидица, которая обладает чудодейственной силой: заговорит и избавит от вредных привычек, недуга, проклятия, очистит вашу душу и тело от сглаза, порчи и любого вида колдовства, вернет любимого, отведет соперницу и врагов, а также воссоединит семью.

Провидица, матушка Мирра, определяет прошлое, настоящее и будущее, используя ее дар на благо людей.

Принимает по предварительной записи, а также по Скайпу и телефону.

Для более подробной информации пишите ей лично, или звоните

(917) 373-7221, (646) 280-8300.

Мир и счастье вашему дому!

НАСТОЯЩИЙ ЭНТОНИ ФАУЧИ

В своей новой книге “Настоящий Энтони Фаучи” Роберт Ф. Кеннеди-младший (адвокат и радиоведущий) описывает, как журналист

Лиам Шеф вел хронику “секретных экспериментов Фаучи над сотнями ВИЧ-позитивных приемных детей в детском центре “Воплощение” (ICC) в Нью-Йорке и многочисленных родственниках в Нью-Йорке и шести других штатах в период с 1988 по 2002 год”. Он подробно описывает, как “NIAID (Национальный институт аллергии и инфекционных заболеваний) Фаучи и его партнеры из Биг Фармы превратили черных и латиноамериканских сирот в лабораторных крыс, подвергая их пыткам и издевательствам в ходе бесконтрольных испытаний лекарств и вакцин”.

Настоящий Энтони Фаучи — жадный эгоист, который стремился создать себе имидж спасителя мира во время кризиса СПИДа, не забывая при этом генерировать миллиардные прибыли для своих “партнеров” из фармацевтической промышленности. Эти “партнеры” затем делились частью награбленного с Фаучи различными способами, включая участие в патентных правах, высокооплачиваемую работу для бывших государственных чиновников, выплату многомиллионных “пользовательских сборов” в NIAID, распределение акций и т.д.

Фармацевтическая промышленность “вознаграждала детский центр “Воплощение”... за предоставление детей для тестов”, — пишет Кеннеди. В ходе “тестов” детям давали экспериментальные препараты, которые были “токсичны — известно, что они вызывают генетические мутации, отказ органов, смерть костного мозга, телесные деформации, повреждения мозга и смертельные заболевания кожи”. Пытка — не слишком сильное слово для описания того, что происходило с этими детьми. “Если дети отказываются от препаратов, — говорит Кеннеди, — их удерживают и кормят насильно. Если дети продолжают сопротивляться, их отвозят в Колумбийскую пресвитерианскую больницу, где хирург вводит пластиковую трубку через брюшную стенку в их желудок. С этого момента препараты вводятся прямо в желудок”. Это была не научная фантастика или фильм ужасов, говорит Кеннеди, а финансируемое Фаучи “исследование СПИДа”. Многие из этих детей умерли в результате “исследований”. Журналист-Вера Шарав, которая провела годы, расследуя все это, сказала Кеннеди, что Фаучи “просто спрял сведения об этих мертвых детях. Они были побочным ущербом в его карьерных амбициях”. Она сказала, что только в одном приемном доме на Манхэттене от пыток препаратами Фаучи умерло не менее 80 детей.

Возможно, вы никогда не слышали об этом, но в 2004 году Би-би-си выпустила документальный фильм о “диком варварстве научных проектов доктора Фаучи” под названием “Дети — морские свинки”. Журналист-расследователь Би-би-си сказал в документальном фильме: “Я обнаружил массовые захоронения на кладбище Gate of Heaven в Хоторне, штат Нью-Йорк... Я не мог поверить своим глазам. Это

была очень большая яма с набросанным на нее астротурфом... Под ней виднелись десятки простых деревянных гробов... возможно, их было 100”.

Управление по делам детей города Нью-Йорка заказало четырехлетнее расследование “экспериментов” Фаучи в стиле доктора Менгеле и обнаружило, что восемьдесят из 532 детей, участвовавших в “клинических испытаниях” Фаучи, умерли после “испытаний”, а двадцать пять умерли непосредственно во время испытаний препаратов. К 2003 году NIAID Фаучи провел 10906 клинических испытаний с участием детей в девяноста странах. Сегодня Фаучи, его давний партнер по производству вакцин миллиардер Билл Гейтс, биг фарма и Всемирный экономический форум отчаянно борются за то, чтобы каждый ребенок в мире — даже младенец — получил их новейшую “вакцину”. Это те же люди, которые публично фантазируют о том, что когда-нибудь все люди будут иметь имплантированный “цифровой идентификатор” в своем теле, что позволит им достичь “трансгуманизма”. Они говорят, что хотят вживить цифровой идентификатор каждому человеку для целей государственного контроля за поведением всех людей со стороны некоего супер-международного правительственного учреждения.

Еще один очаровательный факт о Фаучи, который обсуждает Кеннеди, заключается в том, что Фаучи также финансировал (за счет денег налогоплательщиков) эксперименты, в которых щенкам биглям засовывали головы в клетки, где их могли до смерти съесть мухи. Он также выделил “исследователям” из Питтсбургского университета 400 000 долларов на “пересадку скальпов абортированных плодов живым мышам и крысам”. Не совсем та работа, которую можно было бы ожидать от бывшего ученика католической иезуитской школы. На самом деле этот человек — “социопат, который толкает науку к садизму”, — пишет Кеннеди. Кто, кроме преступного социопата, мог бы вообще заниматься подобными вещами?.

Правительственные бюрократы любят кризисы, такие как войны, ураганы, депрессии, пандемии и т.д., потому что во время кризисов миллионы обычных граждан становятся похожими на детей, их IQ, кажется, снижается вдвое (как минимум), и они умоляют государство стать их мамой и папой и защитить их. Они готовы отказаться от всех своих гражданских свобод и обнять тоталитаризм, как утопающий обнимает борт спасательной шлюпки. Именно так ведут себя миллионы американцев с марта 2020 года. Отсутствие кризиса, с другой стороны, создает кризис для правительственных бюрократов. Для бюрократа кризис существует всегда, когда нет настоящего кризиса. Поэтому желательно, чтобы каждый правительственный бюрократ был истериком, который постоянно пытается будоражить общественность угрозой кризиса. Другими словами, он является профессиональным лжецом. В своей работе он использует органы индоктринации, известные как “средства массовой информации”, для раздувания кризисов. В конце концов, в политике важны представления, а не реальность.



Фаучи — не более чем обычный, заурядный бюрократический разжигатель кризисов и серийный лжец, о чем Кеннеди пишет в главе 11 “Раздувание фальшивых эпидемий: Паникер”. В начале своей правительственной карьеры Фаучи участвовал в нагнетании истерии по поводу так называемого “свиного гриппа”. NIAID и его марионетки из фармацевтической промышленности сообщили Конгрессу и Белому дому, что свиной грипп — это тот же штамм вируса, который вызвал печально известную эпидемию испанского гриппа 1918 года, от которого, как говорят, погибло 50 миллионов человек по всему миру. Правительство влило деньги в NIAID Фаучи, а биг фарма сделала большие деньги, добившись от президента Форда (в 1976 году) выделения 135 миллионов долларов на якобы прививки для 140 миллионов американцев. В итоге, пишет Кеннеди, “фактическое число жертв пандемии свиного гриппа в 1976 году составило не 1 миллион, а 1”.

Пациенты, пострадавшие от экспериментальной вакцины против свиного гриппа, подали 1604 иска, заставив правительство выплатить более 80 миллионов долларов в качестве компенсации ущерба и понести десятки миллионов судебных издержек. Кеннеди попадает в точку, когда делает вывод: “На заре своей карьеры доктор Фаучи понял, что пандемии и фальшивые пандемии дают возможность расширить власть бюрократии и приумножить богатство ее фармацевтических партнеров”.

Затем была истерия по поводу “птичьего гриппа” 2005 года, когда Фаучи снова предсказал “беспрецедентные жертвы”. На этот раз он сотрудничал с Биллом Гейтсом и нанял ныне опального и дискредитированного себя британского мошенника-статистика Нила Фергюсона для построения “моделей”, которые предсказывали, что от птичьего гриппа могут умереть до 150 миллионов человек. В итоге от него умерло около 100 человек, причем у большинства, вероятно, были сопутствующие заболевания, которые и стали настоящей причиной смерти. Это произошло уже после того, как президент Буш попросил у Конгресса 1,2 миллиарда долларов для биг фармы, чтобы придумать еще одну экспериментальную вакцину.

Гонконгская афера со свиным гриппом 2009 года была точной копией предыдущих. Фаучи снова пообещал “ускорить” разработку вакцины, а СМИ послушно нагнетали истерию, спонсируемую правительством. К осени 2009 года тысячи американцев жаловались на разрушительные побочные эффекты новой прививки Фаучи. Фау-

чи обещал общественности, что новый препарат биг Фармы “абсолютно безопасен”, но в действительности произошел “взрыв серьезных побочных эффектов, включая выкидыши, нарколепсию и фебрильные судороги”, а также “тяжелые неврологические травмы, паралич от синдрома Гиллиана-Барре... и катаплексию”, а также повреждения мозга. Некоторые вещи никогда не меняются. Эпидемия так и не разразилась, и “как обычно, не было проведено никакого расследования в отношении доктора Фаучи или других медицинских чиновников, которые организовали это многомиллиардное мошенничество”. Конгресс никогда не стал бы “расследовать” это дело, потому что слишком много пальцев указывает на него, как главного финансиста всей этой аферы. Политики просто собирают свои миллионы в виде “взносов на избирательные кампании” от биг фармы в качестве отката за миллионы долларов налогового плательщикам, предоставленным этим корпорациям, а затем переходят к следующему фальшивому кризису здравоохранения, за который они также не будут нести никакой ответственности.

В 2016 году Фаучи перенаправил миллиарды из финансируемых налогоплательщиками исследований малярии, гриппа и туберкулеза на свою новейшую аферу — “вирус Зика”. Как раз в этот момент он обогатил своих партнеров из биг фармы на 2 миллиарда долларов на производстве еще одной вакцины для предотвращения микроцефалии — предполагаемого эффекта вируса Зика. В итоге в США было зарегистрировано пятнадцать случаев заболевания этим вирусом, и ни один из них не был связан с микроцефалией. “Лихорадка денге” была еще одной аферой Фаучи в том же году, которая принесла дополнительные миллиарды биг фарме и — сюрприз! — развивалась по точно такому же сценарию с такими же результатами.

Фаучи и другие бюрократы Национального института здравоохранения, Управления по контролю за продуктами и лекарствами и Центров по контролю и профилактике заболеваний заполняют комитеты, которые голосуют за разрешение на продажу всех этих экспериментальных лекарств, людьми, имеющими связи с биг фармой или являющимися действующими руководителями той или иной фармацевтической компании. Все это подстроено, все это покоится на горах лжи, повторяемой снова и снова продажными СМИ, которые получают миллионы или миллиарды рекламных доходов от Большой Фармы. Речь здесь идет вовсе не об общественном здравоохранении, а о том, чтобы заработать больше миллиардов для биг фармы, раздуть бюджет NIAID еще больше, чем он уже есть, и при этом бросить несколько крошек домашним питомцам биг фармы в бюрократии “общественного здравоохранения” и академическом мире. Они намерены продолжать этот бизнес вечно — даже если он убьет вас.

Томас ДиЛоренцо
Перевод Наталии Афончиной
Kontinentusa.com

ВЫ КОГДА-НИБУДЬ БЫЛИ В ТЮРЬМЕ?

Есть русская поговорка: «От сумы да тюрьмы не зарекайся». Думали ли вы когда-нибудь, что можете попасть в тюрьму (слава Б-гу, экскурсантом)? Нет? Поехали!

В центре Филадельфии стоят мощные крепостные стены, увитые плющом, а за ними скрывается огромный комплекс зданий – тюрьма. Она закрылась только в 1971 году и за 140 лет службы приняла 75 тысяч человек! Сейчас в музей, открытый в тюрьме в 1994 году, ежегодно приходит в два-три раза больше народу.

Построенная в 1829 году, тюрьма стала одним из самых дорогостоящих проектов в мире. Истерн Стейт (Eastern State) была задумана как место, в котором преступники приходят к раскаянию. Одинокое заключение, по мнению основателей, позволяло преступнику размышлять о содеянном. В каждой камере на 20 лет раньше, чем в Белом Доме, было центральное отопление, туалет со смывом(!), водоснабжение, окно в крыше (глаз Бога) и частный дворик. Каждый день заключенные должны были выполнять какую-то работу (например, заниматься

сапожным делом), читать Библию и много думать о своем преступлении, что, как полагали создатели Восточной Государственной тюрьмы, приведет к раскаянию и исправлению. Заключенным-иудеям предоставляли кошерную пищу и в тюрьме была синагога. В тюрьме были спортивные команды по бейсболу и американскому футболу, которые периодически играли с командой охранников.

Как показала практика, теория исправления одиночеством приводила к обратным результатам, и в 1913 году система одиночного заключения была изъята из практики. Как и в каждой уважающей себя тюрьме здесь есть свои «звезды». Самая главная из них, конечно, знаменитый босс чикагских гангстеров Аль Капоне. Трудно представить себе это, но до 1929 года он никогда не попадал в тюрьму и впервые был приговорен к году тюремного заключения за перевозку запрещенного оружия. Он был арестован, когда остановился в Филадельфии, путешествуя из Атлантик-Сити в Чикаго. Здесь, в Восточной Государственной тюрьме, он отсидел 8

месяцев вместо положенного года. В его камере пол был покрыт ковром, мебель была итальянская и в камере работал приемник-граммофон, с помощью которого Капоне с удовольствием слушал вальсы. В тюремной больнице ему даже удалили миндалины.

Эта поездка в Филадельфию совершенно особая, построенная на контрастах. Кроме тюрьмы вы побываете в музее Родена, в котором хозяин сети кинотеатров в городе Юлиус Мастбаум собрал самую большую в мире (после Франции) коллекцию работ великого скульптора, его писем, различных документов.

Многие из вас знакомы с работами великого американского архитектора Ф.Л.Райта, такими как Дом над водопадом в Пенсильвании или здание музея Гугенхайма в Нью-Йорке. Но вы не видели единственную в его 70-летней практике синагогу в виде горы Синай. Весь интерьер и даже мебель проектировал Райт. Синагога Бес Шалом внесена в перечень национальных исторических памятников.

Хорошего путешествия!

ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! ПРИГЛАШАЕМ ВАС В УВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПОЕЗДКИ И ЭКСКУРСИИ С МАРШРУТКОЙ

«МАРШРУТКА» ПРИГЛАШАЕТ:

27 марта, воскр. **Контрасты Филадельфии:** музей Родена, тюрьма, синагога, спроектированная архитектором Райтом . . . \$140

10 апреля, воскр. **День отдыха** в очаровательном городке на Чесапикском заливе - **Хавр де Грейс**. Посещение уникального музея охотничьих приманок, антикварного магазинчика, прогулка вдоль реки, знакомство с историческими местами города, обед в рыбном ресторане (по желанию за отдельную плату). . . . \$115

18 мая, среда **ОТДЫХ НА ЗАПАДНОМ ПОБЕРЕЖЬЕ ФЛОРИДЫ.** С дорогой, проживанием, питанием \$1650

301-928-4199

410-979-4895

Free Call **1-877-288-6283**

SUNFRESH PRODUCE MARKET ♦ SUNFRESH PRODUCE MARKET ♦ SUNFRESH PRODUCE MARKET

ВНИМАНИЕ! В ПАЙКСВИЛЕ, REISTERSTOWN RD., в районе Slade Ave, SUNFRESH! SUNFRESH! SUNFRESH!

В просторном торговом зале внимательный персонал предложит вам:

Огромный выбор свежих овощей и фруктов - от привычных до экзотических

Натуральные, органические продукты

Фруктовые и овощные соки, газированные напитки, КВАС

Минеральные воды, Нарзан, Боржоми и другие

Молочные продукты от лучших фирм - изготовителей: свежее молоко, кисломолочная продукция, сметана, творог, сыр

Свежие колбасы, консервы мясные и рыбные

Соленые, маринованные огурцы, помидоры, грибы, перец и др.

Пельмени, блинчики, торты, печенье, шоколад, конфеты, варенье

НОВИНКА! СВЕЖАЙШИЙ ХЛЕБ ИЗ НОВОЙ ПЕКАРНИ, ИСПЕЧЕННЫЙ ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ РЕЦЕПТАМ! ОЧЕНЬ ДОСТУПНАЯ ЦЕНА!

ЖДЕМ ВАС, дорогие покупатели!

Возле магазина большой бесплатный паркинг.

(410) 415-6420

806 Reisterstown Road, PIKESVILLE, MD 21208

МАГАЗИН РАБОТАЕТ ВСЕ ДНИ НЕДЕЛИ
Понедельник – суббота с 9 утра до 7 вечера
Воскресенье – с 9 утра до 6 вечера.

МНОГО ПРОДУКТОВ НА ЛЮБОЙ-ВКУС



МОРОЗ И СОЛНЦЕ, ДЕНЬ ЧУДЕСНЫЙ

...И дева в сумерки выходит на крыльцо:
Открыты шея, грудь, и выюга ей в лицо!
Но бури севера не вредны русской розе.
Как жарко поцелуй пылает на морозе!
Как дева русская свежа в пыли снегов!

Александр Пушкин

Искусственный лед катка, спуск на горных лыжах с рукотворной, посыпанной синтетическим снегом горы, лыжные стадионы под крышей... Неужели активный зимний отдых уходит в область преданий? Нет-нет, ничего подобного, активный зимний отдых никуда не денется уже потому, что он неотделим от целого комплекса именно зимних ощущений. О них писал еще Петр Вяземский: «Яркой пылью иней сыплет и одежду серебрист, а мороз, лаская, щиплет нежный бархатец ланит». Пресловутые ланиты могут быть ущиплены морозом лишь на свежем воздухе, никак не под крышей лыжного, например, стадиона! И только такие ланиты приятно согреть поцелуем, о котором писал друг князя Вяземского Александр Пушкин. И только от натурального мороза стоит спасаться грамотно приготовленным глинтвейном или горячим, крепким и сладким чаем с лимоном. Можно еще отметить, что и чай, и глинтвейн (а кому повезет — и поцелуй) надо заслужить. Как? Все той же пробежкой на лыжах по натуральному снегу, пируэтом на коньках на естественном льду. Да игрой в снежки, в конце концов!

Убежать от хищников

Когда появились первые лыжи, ни о каком «отдыхе» и речи не было: главное было выжить. Лыжи помогли сохранить значительную часть человечества — в буквальном смысле этого слова. Ни охота и спасение от злобных хищников, ни миграция древних людей через заснеженные пространства из Евразии в Северную Америку без них были бы невозможны. Правда, в древности это были приспособления не для скольжения, а для ходьбы по снегу. Снегоступы, отдаленно напоминающие большие ракетки для бадминтона, только чуть вытянутые, плели из прутьев, обтягивали шкурами животных, ремнями привязывали к тогдашней, из шкур же, обуви. Появившиеся, судя по археологическим находкам, на Алтае и в районе озера Байкал лыжи-снегоступы были широко распространены до XVI века нашей эры. Но к этому времени уже использовались и лыжи скользящие. Во всяком случае, епископ Олаф Великий в своей изданной в 1555 году в Риме книге «История северных народов» так описывал приемы зимней охоты лопарей: «Те из них, кто на лыжах ступает, служат загонщиками, те, кто скользит, бьют дубинами оленей, волков и даже медведей, потому что свободно их догоняют. Звери не могут быстро бежать по глубокому, проваливающемуся снегу и после утомительной и долгой погони делаются жертвой легкого бегущего на лыжах человека».

Лыжи скользящие появились, скорее всего, пару тысяч лет назад. На юге Кольского полуострова использовали лыжи неравной длины, причем короткой лыжей отталкивались, используя для равновесия одну палку. А вот древние жители Скандинавии уже всюю передвигались на лыжах одинаковой длины, причем основатель Норвегии легендарный Нор пришел к фиордам по «хорошей лыжне». Лыжи, на которых ходил Нор, можно найти и сейчас. Например, в Западной Сибири, у хантов и манси. Подбитые оленьей шкурой (мехом, ко-

нечно же, наружу), такие лыжи не требуют смазки, не дают «заднего хода», идеальны на глубоком снегу.

Деревянные лыжи, которые появились значительно позже, современный вид приобрели на рубеже XIX–XX веков и дожили практически до наших дней. Их перед использованием нужно было обязательно просмолить, купить набор мазей под разные температуры, выбрать соответствующие палки, ботинки по ноге, подогнать крепления. Довольно большая морока, надо сказать, но любитель бегать по снегу она не оставила. Теперь беговые лыжи делают из пластика. Они легкие и значительно более прочные. Тяжелые лыжные ботинки ушли в прошлое, их сменили удобные, легкие, непромокаемые и теплые, а крепления и материалы для экипировки современного лыжника позволяют не бояться ни глубокого снега, ни падений.

С местами для катания в городе, конечно, есть проблемы, но не трудно найти места, где оборудованы лыжные трассы (и для беговых лыж, и для горных) — даже подсвеченные. Конечно, нужно сесть в машину и туда доехать, но радости зимнего катания перевесят, без сомнения, неудобства с этим связанные.

Звонкий лед

Принято считать, что самыми древними конькобежцами были киммерийцы. Эти довольно буйные и агрессивные ребята, по свидетельству античных историков, катались на костяных коньках по поверхности замерзшего днепровского лимана и с готовностью вступали в стычки с попавшими в эти края греками. Костяные коньки пережили самих киммерийцев. Вот что писал в XII веке монах Стефаниус, автор «Хроники знатного города Лондона»: «Когда большое болото, омывающее с севера городской вал у Мурфильда, замерзает, целые группы молодых людей идут туда. Одни, шагая как можно шире, просто быстро скользят. Другие, более опытные в играх на льду, подвязывают к ногам берцовые кости животных и, держа в руках палки с острыми наконечниками, по временам отталкиваются им от льда и несутся с такой быстротой, как птица в воздухе или копье, пущенное из баллисты...»

Поистине революционным было использование вместо костей животных деревянных брусков, в которые вставляли металлические заточенные полуски. Так в Голландии и Исландии XIII века появился прообраз современных коньков. С начала XVIII века деревянные бруски стали заменять на стальные трубки. Одной из проблем было крепление конька к обуви. Царь Петр, находясь в Голландии, поразил голландцев своим неординарным решением: он привинтил коньки прямо к сапогам и лихо заскользил к верфи, где проходил стажировку. Вернувшись в Россию, он приказал наладить производство коньков в Туле. Со смертью Петра увлечение коньками сошло на нет, но примерно через сто лет Пушкин отмечал, «как весело, обув железом острым ноги, скользить по зеркалу стоячих ровных рек». Впрочем, стоячие ровные реки все равно создавали конькобежцам неудобства, среди которых неожиданная неровность была, пожа-



луй, самой безобидной. Поэтому, когда в 1842 году лондонец Генри Кирк залил первый каток, все вздохнули с облегчением: катайся на здоровье, не боясь провалиться под лед.

Вот качусь я в санках...

Каких только саней не изобретали за многие сотни лет. И простые крестьянские розвальни, и маленькие лакированные санки, на которых Николай I выезжал на прогулку по Петербургу, и огромные грузовые сани, в которые впрягали сразу несколько апшеронов. Но в наши дни сани, даже в России, скорее экзотика. А вот санки, на которые можно посадить ребенка, на которых можно скатиться с горы, — вещь очень распространенная. Их без конца усовершенствуют, есть даже санки с рулевым управлением, но принципиально они не изменились.

Между прочим, нынешние дети тоже предпочитают скатываться с ледяных или снежных гор на пластиковых корытцах или надувных кругах, производимых ныне в огромном разнообразии: они не так травмоопасны, как санки, да и веселее лететь на «пятой точке», сшибаясь друг с другом и устраивая кучу малу...

Новое слово

Если история обыкновенных лыж, коньков и санок теряется во тьме веков, то наиболее популярные ныне горные лыжи и сноуборд историю имеют сравнительно короткую. Первый сноуборд сделал из куска фанеры один австриец лет семьдесят назад. Горные лыжи постарше, их история началась в конце XIX века, когда в Норвегии стали выпускать прочные деревянные лыжи с металлической окантовкой и специальные крепления. Но и сноуборд, и горные лыжи долгое время оставались уделом лишь рискованных людей, пока не началась технологическая революция. Появились сноуборды и лыжи из пластика, высокотехнологичные ботинки, крепления, палки, экипировка. «Молодые» виды отдыха и ориентироваться стали на молодую аудиторию: сноуборд и скоростной спуск на лыжах налагают серьезные возрастные ограничения. Да и финансовые возможности играют не последнюю роль: и экипировка, и подъемники — весьма затратная статья. Зато и удовольствие от полета с горы не сравнить ни с чем. Свист ветра в ушах, сияние снежной белизны, азарт, веселый ужас и счастье одновременно...

Конечно, к активным видам зимнего отдыха справедливости ради следует отнести и прогулки на снегоходах. Этот скоростной агрегат — великолепное средство для впрыска адреналина. Но что бы ни говорили апологеты техни-

ки, снегоходы экологически вредны, да и цена самого дешевого сравнима с ценой хорошего автомобиля.

В общем, давно канул в Лету дефицит спортивного инвентаря. Но при этом нельзя не признать — и зимние привычки горожанина стали иными. Многие вообще не выходят из своих квартир, предпочитая спускаться по горным склонам в компьютерных играх. За экстримом надо ехать далеко, да и удовольствие это недешевое. Тем не менее, активному зимнему отдыху пока не грозит опасность исчезнуть.

Дмитрий Стахов

А вот, кстати, и рецепты глинтвейна

Основа глинтвейна — только красное сухое вино. Глинтвейн ни в коем случае не должен закипать, в идеале следует подогревать в специальной сербрюной посуде до температуры не выше 75°. Пить сразу после нагрева. Если в состав входит горячая вода, воду вскипятить предварительно, а вливать очень осторожно, по краю.

Глинтвейн классический

Бутылка (750 мл) красного сухого вина, 1/3 стакана воды, 3 ст. л. сахара, специи: 6–7 шт. гвоздики, мускатный орех по вкусу.

Гвоздику, молотый мускатный орех засыпать в турку, залить водой, довести до кипения, варить одну минуту. Отвар настоять 10–15 минут. Вино налить в кастрюлю, поставить на огонь, довести до требуемой температуры, вылить в него содержимое турки и добавить сахар.

Лондонский глинтвейн

Бутылка красного сухого вина, 150 г рома, 100 г сахара, цедра одного лимона, 1 ч. л. мускатного ореха, 1 палочка корицы.

Растворить сахар в небольшом количестве горячей воды. Добавить вино, подогретое с ромом, лимонную цедру, корицу, подогреть вновь, вынуть корицу, добавить мускатный орех.

Локомотив

Бутылка красного вина, 100 мл ликера кюрасао, 5 желтков сырого яйца, 70 г сахара, 100 г меда, 1 ч. л. молотой корицы, лимонная цедра.

Смешать желтки, сахар и мед. Разогреть вино, ликер и корицу, влить желтки. Пить из керамических стаканов, край которых украсить лимонной кожурой.

Хорошего отдыха!

Момент Спутника

В самом конце 2017 года газеты опубликовали статистику, от которой у американцев встали волосы дыбом. Международная ассоциация учащихся проверила знания 15-летних школьников из 65 стран мира. На первое место уверенно вышли шанхайские подростки. На вторых и третьих местах — страны конфуцианского региона: Гонконг, Сингапур, Южная Корея. Эксперты считают, что эти достижения связаны с дисциплиной, традиционным уважением к учителям. Критики уверяют, что все объясняет тактика натаскивания на экзамены. Политологи говорят, что в отсутствие свободы образование не найдет себе применение, разве что — в Америке, куда так часто перебираются самые талантливые китайские студенты.

Но все это — слабое утешение, если посмотреть на успехи американских школьников в этом конкурсе. Американцы — во второй десятке: по чтению на 14 месте, по естественным наукам — на 17-м, а по математике и вовсе на 25-м.

Эти обескураживающие результаты кто-то из комментаторов назвал «моментом «Спутника». В Америке его вспоминают как сигнал тревоги, которую страна ощутила, узнав о запуске советского «Спутника». В ответ на вызов тогда были приняты срочные меры, а именно — глобальные реформы образования. Упор на преподавание физики и математики, элитные школы, специальные

классы, новые методические программы. Уже через десять лет космическая гонка, начатая запуском советского «Спутника», кончилась высадкой американцев на Луне в 1968 году.

И вот — новая угроза американскому приоритету в области научно-технического прогресса. На этот раз со стороны Китая. Раздающиеся время от времени призывы о радикальных реформах в области образования кажутся бесспорными, необходимыми, но и туманными. Вопрос в том, чему учить сегодняшних школьников. Прогресс стал столь стремительным, что мы не можем предсказать, какие именно навыки ученикам понадобятся в будущем — когда они станут взрослыми.

На самом деле, проблема эта еще труднее, потому что с ее решением связана вечная борьба физиков с лириками. В переломные моменты, к которым относится и всякий «момент спутника», история ставит нас перед выбором. Так, в разоренной Наполеоном Европе восстановление германских земель началось с гимназий. Главными в них предметами сделали латынь и греческий, ибо классические языки, по мнению педагогов и политиков, должны были воспитать достойных граждан, способных любить и защищать отечество. Чему и как учить в американских школах — вопрос, заслуживающий широкой общественной дискуссии. Но то, что «либерализация» обучения, т.е. снижение требований к знаниям, нанесла громадный ущерб — это бесспорно.

Радио «Свобода»

Факты об американском школьном образовании

В США существует несколько фундаментальных теорий относительно того,

что и как преподавать в школе. Одна группа экспертов предлагает активизировать использование общегосударственных тестов для проверки качества образования в отдельных школах. Их оппоненты утверждают, что в этом случае педагоги будут стараться, прежде всего, «натаскивать» детей на сдачу тестов, а не прививать им фундаментальные знания. Другая теория предлагает ориентировать детей не на заучивание дат и цифр, а на обучение их поиску и анализу информации. По мнению сторонников данной концепции, человек, у которого в голове смешалось множество фактов, менее приспособлен к жизни и работе, чем тот, кто знает, каким образом подходить к разрешению многообразных проблем. Оппоненты доказывают, что в этом случае ребенок не получит каких-либо фундаментальных знаний и, фактически, вырастет неученым. Третья группа экспертов утверждает, что корень проблемы заключается в недостаточном финансировании школ. Их оппоненты парируют, что проблема не в отсутствии средств, а в их неумелом использовании. Четвертая группа экспертов доказывает, что проблемы школьного образования заключены в ее «нерыночности» — муниципальные школы не конкурируют друг с другом за учеников и не заинтересованы в повышении качества обучения. Сторонники противной точки зрения указывают, что школы и не должны конкурировать между собой, они должны учить.

Одной из уникальных проблем американской школы является проблема иммигрантов. По данным Бюро переписи населения США, 22% школьников имеют хотя бы одного родителя, родившегося за пределами страны, а 5% сами родились за пределами Соединенных Штатов. Примерно 10 млн. школьников дома не говорят по-английски. Это означает, что подобные дети, как правило,

нуждаются в дополнительных уроках английского языка и особом подходе педагогов.

Средства на школьное образование поступают из трех основных источников: федеральный бюджет обеспечивает примерно 9% финансирования, бюджет штата — примерно 47%, местные бюджеты (графства и муниципалитета) — около 44%.

Затраты на школьное образование в США растут рекордно быстрыми темпами. Любопытно, что анализ исследовательского центра Heritage Foundation, показал, что увеличение затрат на образование в США не привело к улучшению успеваемости школьников. Если позитивные изменения и присутствуют, они несопоставимы по масштабам с темпами увеличения финансирования.

Опрос службы Gallup, проведенный летом 2008 года, показал, что лишь 44% американских родителей удовлетворены состоянием системы школьного образования в США.

WashingtonProfile

P. S. В этих материалах описана ситуация с американским образованием 4–5-летней давности. В настоящее время дела в школах и колледжах обстоят еще хуже. В школах детям с самого раннего возраста забирают головы «критической расовой теорией» и обучению безопасному сексу — урывая часы у основных предметов. В колледжах и университетах американцев практически нет на инженерных специальностях — сплошь китайцы и другие азиаты. Отсюда такие вопиющие неудачи и провалы в авиа, кораблестроении и других важнейших отраслях промышленности. Кстати, стоимость обучения в вузах — совершенно заоблачная и продолжает расти. Обеспокоенности таком положением в государственном масштабе не наблюдается.

Тянет нас на разное: кого-то на солёные огурчики, кого-то на очень большую шokolадку, некоторым охота отведать кильки в томате, а кое-кому икра красная по ночам снится. К чему бы это?

1. Хочу йогурта, домашнего творога.

Почему: Ты встревожен, напряжен и мечтаешь отдохнуть и расслабиться. В молочных продуктах содержится незаменимая аминокислота триптофан, из которой производится нейротрансмиттер серотонин. От него у нас проходит тревога, улучшаются настроение и сон. А еще твои мышцы и сердце требуют кальция, чтобы ритмично сокращаться и не страдать от перевозбуждения.

Что делать: Каждый вечер ужинать порцией йогурта (150 г). Полезно приготовить домашнюю творожную запеканку или купить ее в виде полуфабриката и запекать в духовке или микроволновке.

2. Хочу копченое мясо «с дымком» или сырокопченую колбаску.

Почему: Тебе не хватает холестерина и жиров для активной работы мозга и поддержания нормального гормонального уровня. В копченом мясе полно насыщенных жирных кислот и холестерина. А еще пряные копчености стимулируют сексуальное влечение.

Что делать: Балуй себя копченостями два раза в неделю, но не чаще, так как они обладают канцерогенными свойствами. Великолепный источник насыщенных жирных кислот сливочное масло (30 г в день). Тяга к копченому у сидящих на диете говорит о том, что пришла пора увеличить в рационе количество жиров за счет орехов, авокадо и растительного

масла.

3. Хочу солёного: маслин, селедки, копченых огурцов, кильки в томате.

Почему: На повarenную соль тянет при ускорении обмена веществ, что бывает при повышенной активности щитовидной железы, или при интенсивной физической работе, или при беременности.

Что делать: Если очень тянет, съешь сегодня целую селедку или банку кильки. Но уже завтра старайся восполнить дефицит минеральной водой («Ессентуки» N 17 или N 20 по 2 стакана в день перед завтраком или обедом), потому что большое количество повarenной соли задерживает жидкость в организме и повышает артериальное давление.

4. Хочу яичницу (или яйца в любом другом виде).

Почему: Твой иммунитет настойчиво требует подкрепиться его качественными белками и готовым витамином А из яичного желтка.

Что делать: Четыре раза в неделю готовь себе яичницу-глазунью или омлет из трех яиц.

5. Хочу сыру!

Почему: Требуется немного подправить гормональный фон. Тебе не хватает молочных жиров и кальция в сочетании с фосфором, которых в твердых сырах очень много.

Что делать: Проще всего было бы каждый день употреблять в пищу по 100 г твердого, самого богатого кальцием сыра. Но, учитывая его высокую калорийность, попробуй ограничиться 30 г сыра, 200 г брюссельской капусты и 100 г шпината — в этой зелени кальций тоже достаточно.

6. Хочу кисленького: лимон, клюкву, капусту квашеную.

Почему: Ты находишься в предде-

прессивном состоянии или просто много работаешь и нуждаешься в большом количестве энергии. Возможно, у тебя несколько снижена кислотность желудочного сока. В лимонах, клюкве и других кислых овощах и фруктах содержится много естественного стимулятора — витамина С. Он дает нам бодрость, хорошее настроение и заодно повышает способность желудочного сока переваривать пищу.

Что делать: Начинать завтрак с большого апельсина. Каждый день включай в меню красный сладкий перец, киви и лимоны.

7. Хочу мидий, устриц, кальмара и тигровую креветку!

Почему: Тебе, скорее всего, не хватает йода. Все морепродукты содержат много этого микроэлемента.

Что делать: Приятнее всего съедать ежедневно по 150 г мидий или 250 г крабового салата. Но гораздо дешевле постоянно пользоваться йодированной солью и готовить дома салаты из морской капусты.

8. Хочу чеснока, луковичку, горчицу, острый красный перчик.

Почему: У тебя вот-вот разовьется какое-нибудь простудное заболевание. Тебя одолевают вирусы и микробы, живущие в носоглотке, и твой иммунитет настойчиво требует подкрепления фитонцидов (натуральных дезинфицирующих веществ), находящихся в чесноке, луке, а также в остром перце или в горчице.

Что делать: Пожевать 1–2 минуты зубок чеснока, и он уничтожит все микробы в полости рта. Повторять два раза в неделю. Кроме того, добавлять свежий чеснок или свежий лук, перец и прочие острые пряности всюду, куда только возможно.

9. Хочу кофе!

Почему: У тебя пониженное артериальное давление и весьма активная и напряженная умственная деятельность. Ты нуждаешься в дополнительном источнике энергии и стимуляции мозговой деятельности.

Что делать: Пить столько кофе, сколько тебе хочется. О передозировке организм сообщит ускоренным сердцебиением, и завтра ты выпьешь на одну чашку меньше. Старайся спать восемь и более часов, чтобы поддержать кровеносные сосуды в тонусе, а давление в норме.

10. Хочу семечек.

Почему: Желание грызть семечки говорит о дефиците витамина Е, проявляющемся невысокой сексуальной активностью.

Что делать: Готовить салаты на нерафинированном растительном масле, где высокая концентрация витамина Е.

11. Хочу бутерброд со сливочным маслом, пирожное, где много-много крема, масляное печенье.

Почему: Если ты не вегетарианка, чей организм тоскует по насыщенным жирам, то такое желание говорит о дефиците витамина D, нужного нам для укрепления иммунитета и нормальной сердечной деятельности.

Что делать: Покупать для бутербродов натуральное сливочное масло. Пить чай или кофе с качественным печеньем (2–3 штуки в день). Жирные пирожные с масляным кремом можно позволить себе пару раз в месяц. Но не обманывай свой организм и обрати особое внимание на то, чтобы пирожные и печенье содержали сливочное масло, а не растительные жиры и не маргарин.

ПОБЕЖДЕННЫХ НЕ СУДЯТ

Скрытые правды

Алексей Венедиктов просил меня написать краткий очерк о генерале Пиночете, и я, как человек сознательный, принялась за штудирование источников. В том числе — доклада комиссии Реттига, созданной в 1991-м и занимавшейся подсчетом людей, убитых при Пиночете по политическим мотивам (запомните, пожалуйста, формулировку). Комиссия насчитала 2279 человек. Следующая комиссия, комиссия Валеа, собиралась дважды, в 2004 и 2010 годах, и в конце концов цифра убитых была доведена до 3200.

Я предполагала, что комиссия Реттига снабдит меня четкими и ясными биографиями лиц, убитых режимом. Типа: «Пабло был бедным крестьянином без земли. После прихода к власти Альенде он стал активистом confederacion campesina, участвовал в экспроприациях и после 11 сентября был убит без суда и следствия». Или: «Мигель был простой обыватель. После 11 сентября злобный сосед написал на него донос, и Мигеля убили по ошибке». С тем чтобы я самостоятельно могла ответить на вопрос: какое количество убитых из 2279 были легитимными целями, а какие невинными жертвами.

Вместо этого я, к моему удивлению, столкнулась с насквозь демагогическим документом, приемы и методы которого тогда, вероятно, были еще в новинку, но впоследствии стали типичными приемами правозащитной и международной бюрократии. В каком-то смысле можно сказать, что доклад комиссии Реттига — это образец для всех позднейших бюрократических шедевров такого рода. В этом смысле он и представляет огромный интерес.

«Нас не интересует история вопроса»

Первое положение доклада, которое повергло меня в изумление, звучало так: «Мы не будем описывать то, что происходило до 11 сентября (даты переворота), потому что, как бы там ни было, происшедшее до 11 сентября не оправдывает того, что произошло с этими людьми после». Поймите, но это как? До 11 сентября 1973 года в Чили происходила классическая социалистическая революция. 18-й год. Со всеми его Швондерами и Шариковыми. В стране происходила национализация — причем не только сверху, но и снизу. Вооруженные отряды рабочих занимали предприятия, всего было национализировано около 500 предприятий. В стране происходили tomas — вооруженный передел земли. Правительство объявило, что не будет ему препятствовать. Оно и не препятствовало, особенно если учесть, что главный идеолог подобных переделов, глава разнообразных Confederacion campesina Кальдерон, был в этом правительстве министром сельского хозяйства. Что такое вооруженный передел земли, мы, русские, знаем. «Пишут из деревни — сожгли у меня библиотеку в усадьбе».

Г-н Кальдерон был ближайшим сторонником MIR. Прокубинская MIR, формально не входила в Народный союз Сальвадора Альенде,

так как в принципе считала, что переход к социализму должен быть насильственным, однако пользовалась режимом наибольшего благоприятствования. Организация получала помощь с Кубы, и сама, в свою очередь, тренировала боевиков из Аргентины, Уругвая и других стран. Одним из лидеров MIR был племянник Альенде. Не только MIR получала оружие с Кубы. Ежедневно в Сантьяго приземлялись два кубинских рейса, которые в дипломатических вализах привозили оружие. В одну вализу влезало три «калаша». Бывали партии и побольше. В марте 1972-го случился скандал — таможенники захотели проверить 11 огромных ящиков, прибывших рейсом из Гаваны. Сопровождавший груз член правительства Эдуардо Паредес (он руководил криминальными расследованиями) заявил, что это его личная кладь. Всего таким образом в Чили завезли 4 тысячи «калашей».

Боевые революционные отряды в Чили не исчерпывались рабочими, крестьянами и боевиками MIR. После того, как Альенде поднял на 40% зарплаты и заморозил цены, из магазинов исчезли продукты. Тогда были созданы «комитеты по контролю за ценами» (Juntas de Abastecimientos Controlados Precios), которые распределяли талоны, разумеется, среди активистов режима.

Лавочники, водители, юристы, банкиры начали объявлять всенародные забастовки. В ответ cordones industriales (нечто вроде реввоенсоветов, вооруженных организаций самоуправления в барачных предместьях Сантьяго) заявили, что готовы взять на себя и лавки, и транспорт. MIR, cordones industriales, комитеты по ценам, передел земли, национализация заводов с передачей земли и заводов в управление активистам — все это за два года создало правящий класс революционной сволочи, шариковых и швондеров, а также идеалистов-зорро, и мне, естественно, любопытно знать: как вели себя эти шариковы-швондеры-зорро до 11 сентября и сколько из них было убито после? Вместо этого мне заявляют: а нас не интересует то, что происходило до 11 сентября.

Это как? Домой к Латыниной забрался грабитель, она его убила. Мы будем судить Латынину за убийство, а что происходило до убийства, нас не интересует. Это не называется справедливостью. Это называется Басманный суд. Самое важное: этот прием является для защитников прав человека стандартным. Human Rights Watch регулярно критикует Израиль за нарушения прав человека — при операции «Литой свинец» и т.д. На вопрос о палестинском терроризме HRW отвечает: нас не интересует история вопроса.

Боевики, убитые в нарушение их прав

Второе: кто, как вы думаете, вошел в список убитых по политическим мотивам при Пиночете? Ответ: в этот список вошли боевики, в том числе, убитые в перестрелке, и гражданские жертвы этих перестрелок. Поймите-поймите! Возьмем, к примеру, MIR. Речь идет о вооруженной организации в 10 тыс. человек, которые даже в условиях победившего на выборах президен-



та-марксиста исповедовали доктрину насильственного перехода к социализму.

MIR при Пиночете понесла колоссальный урон. К 1975 году из 52 членов ЦК 9 были убиты, 24 под арестом, а еще четверо выступили по телевидению с призывом сложить оружие. Несколько сотен членов MIR убежали на Кубу, прошли там подготовку и высадились в Андах, в Нельтуме, с оружием в руках. Пиночет сбросил в Нельтуме парашютный десант и разгромил боевиков. MIR перешла к терактам — устроила покушение на Пиночета, а для добычи денег грабила банки. Всего при Пиночете было убито как минимум 663 боевика MIR.

И вот комиссия заявляет мне, что эти люди «убиты в нарушение их прав человека». Ну прямо как бедный бен Ладен, которому кровавые американцы даже не предложили сдаться. Мало того: комиссия утверждает: а) MIR имела право с оружием в руках сопротивляться власти, если она несправедлива (вопрос: тогда ведь и те, кто восстал против Альенде, нарушившего все нормы конституции, имели такое же право?), и б) практически всегда гибель боевиков во перестрелке и на основании неназванных источников заключает, что они были убиты, не оказав сопротивления.

И снова — это абсолютно та же самая позиция, которую занимает, скажем, Amnesty International по отношению к исламским террористам.

Полицейские, убитые террористами

Но это еще не все! Потому что жертв все равно, как ни крути, мало. Получается, что кровавый Пиночет убил меньше людей, чем те 3 тыс. белых фермеров и членов их семей, которые были убиты в ЮАР после конца апартеида.

И тогда комиссия делает удивительный финт. Сначала она долго рассуждает, что вообще-то многие считают, что «политические жертвы» — это только жертвы государства. Т.е. сколько бы ни убивал террорист, его жертвы «политическими жертвами» не являются и им защита прав человека не положена. Но мы, пишет комиссия, придерживаемся другой позиции. Поэтому мы включаем в список политических жертв, убитых при режиме Пиночета, — солдат и полицейских, убитых боевиками.

Здорово? Вы знали, что в список мирных жертв кровавого режима входят полицейские, убитые террористами? И опять-таки это не случайный прием: это типичный прием левых. Когда в 2010-м WikiLeaks предал гласности американские документы о потерях среди мирного населения в Ираке, газета Guardian разбила данные на множество групп: число мирных граждан, погибших от СВУ (самодельных взрывных

устройств), число мирных граждан, застреленных на блокпостах, и пр. Она не привела только двух цифр: число мирных жителей, погибших от рук американцев, и число мирных жителей, погибших от рук боевиков. Данные были сгруппированы таким образом, чтобы невнимательный читатель подумал, будто все мирные жители убиты американцами, в то время как на самом деле две трети мирных жителей были убиты боевиками.

С таким же успехом можно включить в список людей, убитых по политическим мотивам при американском президенте Буше, а) 19 террористов, взорвавших Башни-близнецы, б) 2977 человек, погибших при взрыве. А на недоуменные вопросы, ежели они будут, ответить так: но мы же на 874-й странице доклада в примечании номер 17 отметили, о ком идет речь.

Правозащитная бюрократия

По роду деятельности мне постоянно приходится читать разные отчеты и правительственные документы. Так вот, когда я читаю отчеты американских комиссий или судебные решения английских судей, меня поражает точность и объективность изложения. В мире нет лучше работы по Башням-близнецам, чем соответствующий отчет Комиссии по 9/11.

И наоборот, когда я читаю документы международной бюрократии и гуманитарных организаций, я постоянно сталкиваюсь с одним и тем же набором приемов вранья. Три примера я уже привела: это приемы «нас не интересует история вопроса», «назови боевиков невинными жертвами» и «включи людей, убитых одной стороной, в список убитых другой стороной». Есть еще и четвертый прием, самый распространённый. Он очень прост: в основном тексте говори одно, в резюме — другое. Так устроены, например, доклады IPCC, International Panel on Climate Change, столпа учения о глобальном потеплении — единственной научной теории, созданной и разработанной непосредственно международной бюрократией. Одно из основных положений учения глобального потепления — тезис о росте с потеплением числа природных катастроф. У этого тезиса есть один маленький недостаток — он не подтверждается фактами и статистикой.

Поэтому у IPCC в основном тексте отчета написано, что «увеличения числа катастроф не наблюдается». А в resume for policy makers написано, что увеличение катастроф в будущем «вероятно». Если кто-нибудь вздумает попрекать IPCC реальной статистикой, оправдание налицо: ну мы же написали в докладе, что увеличения катастроф нет! А если у кого-то сложилось такое впечатление, что они есть, мы же не виноваты, что он невнимательно читал.

Точно так же и комиссия Реттига: они же написали, что считали число погибших по политическим мотивам и включили в него полицейских, погибших от рук боевиков. А если кто-то принял эту цифру за число мирных жертв кровавого режима, они же не виноваты, что кто-то невнимательно читал.

Лариса Латынина
Окончание следует

Адвокаты
Вадим Мжень и Jack Lebowitz



Поздравляем с зимними праздниками!

Baltimore
410-654-3602
Rockville
301-998-6100
www.MarylandInjuryLawyer.net

АВАРИЯ?
звоните 24 часа в сутки
410-935-6369



9 Park Center Ct, Suite 220, Owings Mills, MD 21117

ОТДЫХ НА МЕКСИКАНСКОМ ЗАЛИВЕ

ДАТА ЗАЕЗДА:
18-30 МАЯ

11 дней,
10 ночей (2 ночи в дороге)
Гостиница на берегу залива,
питание (русская кухня)

\$1650
Lorem Ipsum

Подробности на сайте www.marshrutka.com

(301)928-4199

Вы хотите поздравить
Ваших близких и друзей
с юбилейной датой, днем рождения,
с каким-либо приятным событием?

Это можно сделать через нашу газету
за очень умеренную плату.

Вы можете прислать нам текст, рисунки.
Заказать поздравление в стихах и
коллаж из фотографий.

Vital Connections («Реклама и Жизнь»)
1051 County Line Rd., Room 112
Huntingdon Valley, PA 19006

1-888-349-8877




47 Main street, Building #2, Reisterstown, MD 21136

IZZY AUTO SERVICE

- ЗАМЕНА МАСЛА от **\$29.95**
- ТОРМОЗНАЯ СИСТЕМА
- ДИАГНОСТИКА ЭЛЕКТРОННЫХ СИСТЕМ ВСЕХ АВТОМОБИЛЕЙ
включая BMW, AUDI, VW, MERCEDES
- РЕМОНТ ДВИГАТЕЛЯ, ТРАНСМИССИИ,
ПОДВЕСКИ и других систем автомобиля

SPECIAL OFFER Brake Pads Replacement **\$99.95**
On most cars

autoizzy@gmail.com Николай Денисенко **410-833-9018**

говорим по-русски

А+ PERSONAL HOME CARE

НОВОЕ АГЕНТСТВО ПО УХОДУ НА ДОМУ

- А+ PERSONAL HOME CARE предоставляет квалифицированную медицинскую помощь, а также немедицинские услуги для пожилых людей.
- У нас работают опытные, прекрасно обученные профессионалы, которые хорошо знают потребности клиентов и обеспечат им качественный уход.
- Наши надежные и ответственные сотрудники не только ухаживают за клиентами, но и являются их друзьями в отсутствие их родных и близких. Это обеспечивает спокойствие семьям клиентов, уверенных в том, что их родные получают необходимый уход и внимание, чтобы чувствовать себя уютно в домашней теплой обстановке.
- Наши квалифицированные сотрудники посещают клиентов на дому по мере необходимости. Во время короткого или длительного визита (24 часа в сутки) они осуществляют эмоциональную и физическую помощь, некоторую помощь по домашнему хозяйству и в повседневной жизни пожилым, ментально и физически больным людям.

ПОЧЕМУ СТОИТ ВЫБРАТЬ ИМЕННО НАС?

- профессионально обеспечиваем услуги, предназначенные для удовлетворения индивидуальных потребностей клиентов;
- уровень обслуживания соответствует самым высоким стандартам в области медицинских услуг;
- сервис осуществляется 24 часа в сутки, включая выходные и праздничные дни;
- сервис материально доступен для пациентов, находящихся в больнице или дома;
- помощь оказывается очень быстро, часто в течение нескольких часов с момента запроса;
- индивидуальный подбор сотрудников по уходу, которые могут наилучшим образом отвечать потребностям клиента;
- регулярная оценка руководством работы сотрудников для того, чтобы обеспечить полную удовлетворенность клиентов.

ЗАРПЛАТА НАШИХ СОТРУДНИКОВ ВЫШЕ, ЧЕМ В ДРУГИХ АГЕНТСТВАХ!

Salim, Inc.
1116 Reisterstown Rd, Suite 202,
Pikesville, MD 21208
Email: APlusPersonalHomeCare@gmail.com

443-660-8757
Факс: 443-379-0073




КАК ЖИТЬ С ВИРУСОМ?

Это — ВАЖНО для вас и ваших близких.

1. Мы можем жить с вирусом. Давайте научимся жить с этой правдой.

2. Чрезмерное закрытие маски и ношение перчаток неправильно.

3. Частое мытье рук и физическое расстояние в два метра — лучший способ защитить вас.

4. Если у вас нет дома больного с коронарной болезнью, вам больше не нужно дезинфицировать домашние поверхности.

5. Покупки в супермаркете и т.д. Упаковка продуктов, заправки, тележки для покупок и банкоматы не вызывают заражения. Вымой руки и живи как обычно.

6. Вирус короны не является пищевой инфекцией. Заболевание связано с каплей инфекции, например с гриппом. Абсолютного риска переноса коронарного вируса при заказе еды нет.

7. Вы можете потерять обоняние при многих аллергиях и вирусных инфекциях. Это просто неспецифический симптом коронавируса.

8. Придя домой, не нужно сразу переодеваться и принимать душ.

9. Вирус короны не висит в воздухе. Это респираторно — капельная инфекция, требующая тесного контакта.

10. Вы можете хорошо провести время в парках, соблюдая физическую дистанцию.

11. Против вируса короны достаточно использовать обычное мыло, а не антибак-

териальное. Это вирус, а не бактерия.

12. Вам не нужно беспокоиться о заказах на еду. Но при желании можно разогреть в микроволновке.

13. Шансы принести коронавирус домой с обувью похожи на удар молнии дважды в день! Я работаю против вирусов 20 лет.

14. Вы не можете защитить себя от вируса, употребляя уксус, тростниковый сахар и имбирь! Это для иммунитета, а не для лечения.

15. Длительное ношение маски отрицательно скажется на вашем дыхании и уровне кислорода. Просто наденьте маску в толпе.

16. Носить перчатки — тоже плохая идея. Вирус может накапливаться в перчатках и легко передаваться при прикосновении к лицу. Руки лучше мыть регулярно.

17. Постоянное пребывание в стерильной среде снижает безопасность.

Пожалуйста, ходите в парк и на пляж регулярно, даже если вы едите продукты, повышающие иммунитет. Иммунитет организма повышается, если вы сидите дома и не едите жареную, острую, сладкую пищу и напитки, а при контакте с патогенами. Мы должны научиться жить с вирусом короны.

18. Отправьте это сообщение своим друзьям, чтобы они могли сознательно расслабиться.

Опасности маски для лица.

Маску следует использовать в течение ограниченного времени. Если вы носите его долгое время:

1. Уменьшает содержание кислорода в крови.

2. Снижается снабжение мозга кислородом.

3. Вы чувствуете себя слабым.

4. Это может привести к смерти.

Совет

Я вижу много людей в масках в машинах. Это невежество.

а) Не использовать дома.

б) Используйте только в тесном контакте с одним или несколькими людьми в людном месте.

в) Уменьшите его использование при длительном карантине.

Чтобы оставаться в безопасности.

Препараты, применяемые в изолированных больницах:

1. Витамин С 1000

2. Витамин Е (Е)

3. Посидеть на солнце 15–20 минут с 3-го (10–11) часа.

4. Ешьте одно яйцо в день.

5. Отдых (сон не менее 7–8 часов).

6. Пейте 1,5 литра воды в день.

7. Все блюда должны быть горячими (не холодными).

Помните, что значение pH вируса короны варьируется от 5,5 до 8,5.

*Следовательно, все, что нам нужно

сделать, чтобы избавиться от вируса — это потреблять больше щелочной пищи, чем уровень вируса.*

Зеленый лимон — pH 9/9 *Желтый лимон — 8,2 pH*

Авокадо — 15,6 pH

Чеснок — 13,2 pH

Манго — pH 7/8

Мандарин — 8,5 pH

Ананас — 12,7 pH

Апельсин — 9,2 pH

Коронавирус симптомы:

1. Зуд в горле.

2. Сухость в горле.

3. Сухой кашель.

4. Высокая температура.

5. Одышка.

6. Потеря обоняния.

С теплой водой лимон убивает вирус, прежде чем он достигнет легких.

Фарида Султан Мохаммади, руководитель клиники инфекционных болезней, Мэрилендский университет, США:

Pilgrim Travel Group

9630 Bustleton Ave., Phila 19115

215-464-4565

подробности на сайте www.pilgrim-group.org

ТУРЫ 2022

4-6 апреля пон-ср	КОНЕКТИКУТ и РОД АЙЛАНД 3 дня автобусный тур. История и культура Америки	\$599
27-29 апреля воск-втор	ВИРДЖИНИЯ 3 дня автобусный тур. История и культура Америки	\$599
21-28 мая субб-субб	КОЛОРАДО-ЮТА-ВАЙОМИНГ 8 дней НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ Mesa Verde, Arches, Canyonland, Teton, Yellowstone	\$1600+air
18-25 июня субб-субб	КОЛОРАДО-ЮТА-ВАЙОМИНГ 8 дней НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПАРКИ Mesa Verde, Arches, Canyonland, Teton, Yellowstone	\$1600+air

Тянет нас на разное: кого-то на солёные огурчики, кого-то на очень большую шоколадку, некоторым охота отведать кильки в томате, а кое-кому икра красная по ночам снится. К чему бы это?

1. Хочу йогурта, домашнего творога.

Почему: Ты встревожен, напряжен и мечтаешь отдохнуть и расслабиться. В молочных продуктах содержится незаменимая аминокислота триптофан, из которой производится нейротрансмиттер серотонин. От него у нас проходит тревога, улучшается настроение и сон. А еще твои мышцы и сердце требуют кальция, чтобы ритмично сокращаться и не страдать от перевозбуждения.

Что делать: Каждый вечер ужинать порцией йогурта (150 г). Полезно приготовить домашнюю творожную запеканку или купить ее в виде полуфабриката и запекать в духовке или микроволновке.

2. Хочу копченого мяса «с дымком» или сырокопченой колбаски.

Почему: Тебе не хватает холестерина и жиров для активной работы мозга и поддержания нормального гормонального уровня. В копченном мясе полно насыщенных жирных кислот и холестерина. А еще пряные копчености стимулируют сексуальное влечение.

Что делать: Балуй себя копченостями два раза в неделю, но не чаще, так как они обладают канцерогенными свойствами. Великолепный источник насыщенных жирных кислот сливочное масло (30 г в день). Тяга к копченому у сидящих на диете говорит о том, что пришла пора увеличить в рационе количество жиров за счет орехов, авокадо и растительного

масла.

3. Хочу солёного: маслин, селедочки, солёных огурцов, кильки в томате.

Почему: На повarenную соль тянет при ускорении обмена веществ, что бывает при повышенной активности щитовидной железы, или при интенсивной физической работе, или при беременности.

Что делать: Если очень тянет, съешь сегодня целую селедку или банку кильки. Но уже завтра старайся восполнить дефицит минеральной водой («Эссентуки» N 17 или N 20 по 2 стакана в день перед завтраком или обедом), потому что большое количество повarenной соли задерживает жидкость в организме и повышает артериальное давление.

4. Хочу яичницу (или яйца в любом другом виде).

Почему: Твой иммунитет настойчиво требует подкрепиться его качественными белками и готовым витамином А из яичного желтка.

Что делать: Четыре раза в неделю готовь себе яичницу-глазунью или омлет из трех яиц.

5. Хочу сыру!

Почему: Требуется немного подправить гормональный фон. Тебе не хватает молочных жиров и кальция в сочетании с фосфором, которых в твердых сырах очень много.

Что делать: Проще всего было бы каждый день употреблять в пищу по 100 г твердого, самого богатого кальцием сыра. Но, учитывая его высокую калорийность, попробуй ограничиться 30 г сыра, 200 г брюссельской капусты и 100 г шпината - в этой зелени кальций тоже достаточно.

6. Хочу кисленького: лимон, клюкву, капусту квашеную.

Почему: Ты находишься в предде-

прессивном состоянии или просто много работаешь и нуждаешься в большом количестве энергии. Возможно, у тебя несколько снижена кислотность желудочного сока. В лимонах, клюкве и других кислых овощах и фруктах содержится много естественного стимулятора - витамина С. Он дает нам бодрость, хорошее настроение и заодно повышает способность желудочного сока переваривать пищу.

Что делать: Начинать завтрак с большого апельсина. Каждый день включай в меню красный сладкий перец, киви и лимоны.

7. Хочу мидий, устриц, кальмара и тигровую креветку!

Почему: Тебе, скорее всего, не хватает йода. Все морепродукты содержат много этого микроэлемента.

Что делать: Приятнее всего съедать ежедневно по 150 г мидий или 250 г крабового салата. Но гораздо дешевле постоянно пользоваться йодированной солью и готовить дома салаты из морской капусты.

8. Хочу чеснока, луковицу, горчицу, острый красный перчик.

Почему: У тебя вот-вот разовьется какое-нибудь простудное заболевание. Тебя одолевают вирусы и микробы, живущие в носоглотке, и твой иммунитет настойчиво требует подкрепления фитонцидов (натуральных дезинфицирующих веществ), находящихся в чесноке, луке, а также в остром перце или в горчице.

Что делать: Пожевать 1-2 минуты зубок чеснока, и он уничтожит все микробы в полости рта. Повторять два раза в неделю. Кроме того, добавлять свежий чеснок или свежий лук, перец и прочие острые пряности всюду, куда только возможно.

9. Хочу кофе!

Почему: У тебя пониженное артериальное давление и весьма активная и напряженная умственная деятельность. Ты нуждаешься в дополнительном источнике энергии и стимуляции мозговой деятельности.

Что делать: Пить столько кофе, сколько тебе хочется. О передозировке организм сообщит ускоренным сердцебиением, и завтра ты выпьешь на одну чашку меньше. Старайся спать восемь и более часов, чтобы поддержать кровеносные сосуды в тонусе, а давление в норме.

10. Хочу семечек.

Почему: Желание грызть семечки говорит о дефиците витамина Е, проявляющемся невысокой сексуальной активностью.

Что делать: Готовить салаты на нерафинированном растительном масле, где высокая концентрация витамина Е.

11. Хочу бутерброд со сливочным маслом, пирожное, где много-много крема, масляное печенье.

Почему: Если ты не вегетарианка, чей организм тоскует по насыщенным жирам, то такое желание говорит о дефиците витамина D, нужного нам для укрепления иммунитета и нормальной сердечной деятельности.

Что делать: Покупать для бутербродов натуральное сливочное масло. Пить чай или кофе с качественным печеньем (2-3 штуки в день). Жирные пирожные с масляным кремом можно позволить себе пару раз в месяц. Но не обманывай свой организм и обрати особое внимание на то, чтобы пирожные и печенье содержали сливочное масло, а не растительные жиры и не маргарин.

СДЕЛИМ ВМЕСТЕ...

Нашу жизнь можно сравнить с американскими горками – у всех бывают взлеты и падения. Богачи, бедняки, воры, бизнесмены, юристы, бомжи, представители любой профессии и любого социального слоя время от времени чувствуют, что почва уходит из-под ног...

Ощущение депрессии знакомо многим. Сил нет, ничего не хочется делать, настроение на нуле...

Депрессия это болезненное состояние угнетенности, безысходности и отчаяния.

Большинство людей подвержены ежедневному стрессу. Их организм старается сопротивляться ему, но когда напряжение слишком велико и постоянно, – это приводит к хронической усталости...

Именно стресс провоцирует депрессию. Наиболее подвержены ей люди с повышенной возбудимостью нервной системы. **Усугубляет депрессию** плохое питание, повышенный уровень сахара в крови, болезни щитовидной железы, серьезные физические дефекты, аллергия и хронический болевой синдром. Отличить депрессию от обычного плохого настроения несложно.

Депрессии свойственны:

1. Нежелание двигаться, что-нибудь делать.
2. Тоска, отчаяние, тревога, раздражительность.
3. Утрата интереса к любым занятиям.
4. Постоянное чувство вины.
5. Мрачный взгляд на будущее.
6. Повышенное внимание к своему здоровью, прислушивание к себе, не болит ли что-нибудь.
7. Бессонница или частый продолжительный сон.
8. Потеря аппетита или постоянное чувство голода.
9. Ощущение постоянного дискомфорта.
10. Мысли о смерти, самоубийстве.

Сопровождается это состояние и целым рядом вегетативных расстройств (усталость, потливость, плаксивость), а также обострением хронических заболеваний, что связано с иммунной и эндокринной системой. **Чаще всего страдают депрессией зимой, когда день становится короче и темней.** Солнце и яркий свет предотвращают депрессивное состояние, особенно, утреннее солнце. **Осилить депрессию помогут равномерный, спокойный образ жизни, рациональная гигиена, полноценное питание, воздержание от алкоголя, кофе и чая.** Способствуют оздоровлению ре-

МАЛОИЗВЕСТНОЕ О ИЗВЕСТНОМ...



гулярные прогулки и работа на свежем воздухе, водные процедуры, аутогенные тренировки. Вывести человека из депрессии возможно при создании ему в доме и на работе спокойных условий, окружив его теплом и лаской, заботливо подбадривать и успокаивать его.

Преодолеть депрессию можно самыми простыми и доступными каждому средствами, и не всегда есть необходимость в применении дорогостоящих медикаментов и процедур.

В первую очередь, попробуйте действовать по принципу:

- то, что нельзя изменить, нужно принять как должное;
- изменить обстановку в доме (обои, шторы);
- найти общение с новыми людьми, поменять круг интересов;
- уяснить, что жизнь состоит не только из работы и обязательств перед детьми и родителями;
- диеты специальной нет, но организму нужны витамины группы "В" и "С";
- в комплекс лечения нужно добавить незамысловатые настои, отвары лекарственных трав (татарник колючий, левзея, буквица лекарственная, цветущие верхушки овса, мята, астра ромашковая).

Лучше всего зарекомендовал себя зверобой, так как он повышает содержание серотонина в крови, который поднимает настроение, а также не вызывает привыкания и других побочных эффектов по сравнению с синтетическими антидепрессантами. Курс лечения от 30 до 60 дней. Хорошее действие при депрессии оказывает применение меда и продуктов пчеловодства, если нет противопоказаний.

Если вы возбуждены и желаете расслабиться, употребляйте больше углеводов, нежели белка, а если устали и хотите набраться сил и энергии – помогут белки. И в первом, и во втором случае поможет употребление хлеба, приготовленного из цельного зерна, мяса индейки, лосося, белой рыбы.

Что касается витаминов и минералов, то снижение их в организме человека может привести к психическим нарушениям.

К сожалению, проблема витаминизации действительно существуют. И это можно доказать примером: если в пятидесятых годах прошлого столетия витаминов "А" и "С" в апельсинах было 200 и 90 единиц, а в яблоках 50 и 4 единиц соответственно, то в начале XXI века, витамина "А" в апельсинах уменьшилось в 10 раз, а в яблоках более, чем на 41%. Вот почему устарела популярная английская поговорка "Ешь по яблоку в день, и тебе не понадобится врач". Такая же картина и с другими представителями фруктов, ягод и овощей. Причиной

Депрессия никого не выбирает – и богач, и бедняк от стресса страдает.

этого является и ухудшение экологии водной среды, истощение почв, применение азотистых, калийных и фосфатных удобрений для поднятия урожайности и т. д.

Витамины появились на земле с зарождением жизни, когда еще не было ни обезьян, ни человека, и находятся в природе в определенных комплексах – биофлевоноидах, которые в натуральных продуктах состоят в связи с белками, жирами, углеводами и минеральными элементами.

Интересно знать, что молекулы витаминов, как и молекулы атомов клеток человеческого организма, являются **правовращающимися**, а все аналоги химически произведенных витаминов – с **левовращающимися молекулами.** И все попытки фармакологов сделать их правовращающимися безуспешны, технологически произвести такой витаминный комплекс практически невозможно. **Так о какой пользе такого химического соединения можно говорить?** А вот длительное употребление таких витаминов – это настоящая бомба замедленного действия, так как человеческий организм не принимает всякие химические вещества и старается их **отторгнуть... Результатом этого отторжения является возникновение все новых и новых недугов, в результате закисления организма, нарушения Ph среды, образования свободных радикалов.** Кроме искусственных витаминов, необходимо учитывать химизацию всей пищевой промышленности, производящей до 10 тысяч препаратов неорганического происхождения. **Мало того, надо учитывать, что ни одно живое существо, кроме человека, не подогривает и не кипит себе пищу, убивая при этом все необходимые витамины.** И лишь **Человек,** обладая разумом, способностью творить, строить, изобретать, делает это, из-за чего и находится на нижней ступени в вопросах выживания по сравнению с другими представителями земной фауны.



Суммируя все выше перечисленное, становится понятным то, почему люди не перестают болеть...

Помните, что польза витаминов определяется не ценой и количеством в ней ингредиентов, а их биологической пригодностью, возможностью быть усвоенными организмом человека...

Известно, что при депрессии необходимы витамины группы "В", т. к. они активируют общее состояние, способствуют выработке естественных антидепрессантов;

пантотеновая **кислота** снимает психическое напряжение, **витамин "С"** нужен для преодоления стресса, **витамин "Е"** помогает мозговым клеткам получать достаточное количество кислорода, **кальций** снижает нервное напряжение, **магний** нужен для функционирования нервных клеток, **а цинк** контролирует ход умственных процессов.

Особое значение сегодня отведено **фолиевой кислоте (витамин "В9").** Она необходима для производства эритроцитов, синтеза нуклеиновых кислот, устойчивости нервной системы и продуктивной работы головного мозга. Признаками нехватки фолиевой кислоты являются **анемии (малокровие), атеросклероз, беспричинный страх, подавленное настроение, бессонница, нарушение пищеварения и процессов роста, рассеянность, снижение памяти и усталость.**

Поддерживающая суточная доза витамина "В9" составляет до 100 мг, для беременных – 150 мг. Дополнительная доза показана подвижным, энергичным людям и людям, длительное время находящимся под лучами солнца.

Для компенсации возможного дефицита фолиевой кислоты рекомендовано принимать ее с пищей до 600 мг в сутки. **Полезно есть арбузы, проросшую пшеницу, а также говяжью и куриную печеньку, т. к. имеющийся в ней витамин "В12"** помогает удерживать фолиевую кислоту в клетках.

Недостаток магния приводит к заболеваниям сердечно-сосудистой и нервной системы, заболеваниям щитовидной железы и сахарному диабету. Суточная доза до 500 мг.

Его много в инжире, грейпфрутах, желтой кукурузе, миндале, орехах, семечках, темной зелени, яблоках и арбуза, кабачках.

Усугубить депрессивное состояние может употребление алкоголя, различных анальгетиков и антигистаминных, а также противозачаточные средства и заболевания печени. Не увлекайтесь искусственными витаминами. **Восстановить нормальное Ph среды вашего организма, любыми доступными способами даст возможность полноценно, естественным путем усвоить все необходимые витамины и микроэлементы из потребляемой вами пищи с учетом суточного рациона, чтобы всегда оставаться молодым здоровым и жить долго...**

Удачи!

Рубрику ведет

Нелли Нутельс, врач-терапевт с многолетним опытом работы в Украине, биоэнерготерапевт, American, Certified Holistic Health Therapist / Counselor, Reiki-practitioner.

Профессиональные консультации, ранняя диагностика, индивидуальный подход – лечение больного, а не болезни, реальная, качественная и доступная помощь. **Тел. 410-602-9592**



Повелитель “Тибета”

В роли богача Владимир Дрямов побыл всего год. Говорят, что в эту пору он мог запросто облагодетельствовать бродячих музыкантов или художников, встреченных им в подземном переходе. Но все его меценатство процветало на том, что он за этот год цинично обобрал около двухсот тысяч сограждан.

На пути к вершине

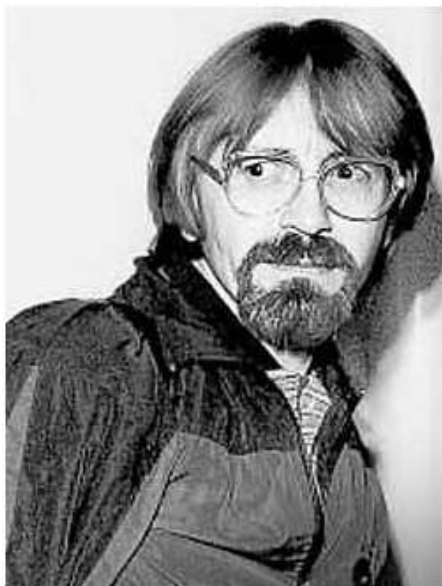
Основатель финансовой пирамиды под названием Концерн «Тибет» (АОЗТ “Тандем”), Владимир Дрямов, родился в Петропавловске-Камчатском. Учился в педагогическом институте в Хабаровске. Еще в студенческие годы увлекся экстрасенсорикой и нетрадиционной народной медициной. Но лечить людей он явно не собирался, а вот воздействовать на них, кажется, научился.

В 1991 году Дрямов отправился завоевывать Москву. Но завоевание начал с получения дополнительных знаний. В первый год своего пребывания в столице Владимир закончил школу народной медицины и курсы риэлтеров. Но сделать карьеру в качестве риэлтера у него не получилось, рынок недвижимости был заполнен такими же, как он, охотниками за удачей и конкуренция была слишком большой для него. В результате сам он из-за отсутствия собственного жилья мыкался по квартирам знакомых, а на хлеб зарабатывал массажем и продажей периодики в подземных переходах. Но, как и многим в ту пору, Дрямову хотелось создать собственный бизнес. И в ноябре 1991 года, он зарегистрировал в Дубне свое собственное предприятие ТОО «Тибет», специализировавшееся на сборе лекарственных трав. Дело пошло. Пенсионеры и школьники исправно собирали травы, которые пользовались успехом у покупателей. Вскоре Владимир стал владельцем коммерческого киоска, а потом и протоварного магазина «Спартак». Однако исполнить свою мечту и стать по-настоящему богатым Дрямов никак не мог.

Магазин находился в кредитном залоге, а сам он — «в долгах, как в шелках». И в какой-то момент Владимир решил отойти от популярного в то время у россиян занятия — «купи-продай» и сыграть по-крупному. Так 3 августа 1994 года появился на свет основанный им концерн «Тибет», который вскоре открыл свои филиалы в 54 регионах России. Дрямов организовал мощную рекламную кампанию, обещая всем, кто доверит ему свои деньги, фантастическую прибыль — тридцать процентов в месяц.

На вершине “Тибета”

И благодаря рекламе, деньги к нему потекли рекой. Однако, складывается впечатление, что он попросту не знал, как заставить эти деньги работать, чтобы окупить проценты



вкладчикам. И банально вкладывал их в недвижимость, используя свой небольшой опыт в риэлтерской деятельности. Говорят, что он приобрел два жилых дома и несколько квартир в Москве и дом в Твери. А еще по слухам обзавелся недвижимостью на общую сумму около 50 млн. долларов за рубежом: на Мальте, в Греции, Голландии, Англии и США. В результате «Тибет» превращался в банальную финансовую пирамиду, где доходы первых вкладчиков оплачивались из взносов новых.

На деньги вкладчиков Дрямов облагодетельствовал ставшую ему почти родной Дубну. Спонсировал в этом городе международную школу «Диалог», медицинское учреждение и местный хор мальчиков. А еще привозил в Дубну звезд эстрады: Макаревича, Малинина, Шуфутинского, Добрынина и других.

Финансовая пирамида «Тибет» просуществовала всего около года. Но за это время Дрямов сумел облопошить около 200 тысяч россиян на сумму порядка 17 млрд. неденоминированных рублей. Финансовая пирамида Дрямова с громким треском рухнула 25 августа 1994 года, когда «Тибет» приостановил выплаты по договорам займа. Тысячи вкладчиков устремились с жалобами в милицию. А Владимир, не дожидаясь ареста и назначив вместо себя вице-председателем концерна своего брата, устремился с деньгами за границу. 31 августа 1994 года в отношении руководителя «Тибета» было возбуждено уголовное дело по обвинению его в мошенничестве.

Боевые вкладчики

Вкладчики «Тибета» оказались самыми боевыми. Говорят, что после краха «МММ» несколько человек покончили жизнь самоубийством. А «тибетцы» проявили характер. В октябре 1994 года они захватили офис «Тибета» на Ленинском проспекте в Москве, где в возмещение убытков реквизировали всю наличность и оргтехнику. Когда сотрудники ОЭП Бауманского РУВД в сопровождении журналистов поехали на Ленинский проспект, чтобы выдворить самовольных захватчиков, вкладчики взяли в заложники двух милиционеров и фотокорреспондента. И хотя за-

ложников вскоре освободили, а в отношении инициаторов их захвата возбудили уголовное дело, но вкладчики не пошли на попятную. И в декабре захватили еще один офис «Тибета» на улице Пятницкой.

Впрочем, помогали вкладчики и органам правопорядка. Милиция тогда была буквально бедной. Не было денег ни на командировки, ни на ревизии. А Международная конфедерация союза потребителей запросила за аудит по концерну «Тибет» 50 миллионов рублей. Выручили вкладчики, которые в своих рядах нашли грамотных бухгалтеров и те провели для следствия финансовую ревизию «Тибета» бесплатно. В ходе следствия периодически всплывали адреса, по которым уходили «тибетские» капиталы. В частности выяснилось, что сначала 400 тыс. долл., а затем и другие значительные суммы, принадлежавшие вкладчикам «Тибета», в 1994 году через фирмы «Дубна» и «Туртранс», руководимые тем же Владимиром Дрямовым, перекочевали на счета департамента строительства правительства Москвы. Вкладчики даже обращались по поводу возврата этих денег к столичному градоначальнику Юрию Лужкову, но ничего им не вернулось.

На Родину, в тюрьму...

Пока в Москве вкладчики с боем пытались вернуть свои средства, отданные «Тибету», объявленный в международный розыск по линии Интерпола, Дрямов обосновался в Греции. Там он попытался наладить бизнес по поставке в Россию продуктов питания, но прогорел, превратившись чуть ли не в бомжа. Следственно-оперативная группа, отслеживая перемещение капиталов «Тибета» сумела установить местонахождение Дрямова в Греции. Однако власти этой страны сначала никак не реагировали на запросы российских правоохранительных органов об аресте и выдаче строителя финансовой пирамиды. Но Владимир сам вынудил их обратить на себя внимание. С легкостью промотав миллиарды российских вкладчиков, он покусился и на имущество греков. В конце 1997 года Дрямов попался на угоне автомобиля. В Греции его осудили на 18 месяцев тюремного заключения, а потом выдали России.

В афинском аэропорту и в московском Шереметьеве по прибытии в Россию Дрямов плакался, что в русской тюрьме он не проживет и двух дней. Якобы в России у него множество врагов, заинтересованных в его смерти. Начиная с руководителей Центробанка, которые будто бы стали главными виновниками безвременной кончины процветающего концерна «Тибет».

Суд над основателем финансовой пирамиды состоялся в Москве в 2001 году. Причем его начало Дрямову удавалось оттягивать почти год. То он не успел ознакомиться с материалами дела, то болели его адвокаты. Цирк продолжился и во время судебных заседаний. То Дрямов требо-

вал отстранить секретаря, заявляя, что она уже нарушила 90 статей уголовного-процессуального кодекса, то его адвокаты требовали выпустить подсудимого из СИЗО, пока он не помер от истощения. Далее Дрямов и его адвокат Тигран Мурадян начали спорить — на сколько же похудел подсудимый. Защитник утверждал, что на 50 кг, а Владимир называл цифру — 73 килограмма, хотя было похоже, что он в жизни столько не весил.

В конце концов, суду надоели постоянные препирательства Дрямова, и 8 июня 2001 года судья отвесил ему 15 лет неволи и отправил качать права на зоне. Но и там Владимир продолжил сутяжничество. В своих жалобах он особо упирал на то, что судом было нарушено его право на защиту. Видимо аргумент оказался действенным, поскольку принес ему смягчение приговора. 15 мая 2002 года Мосгорсуд скостил Дрямову срок с 15 до 9 лет. Но даже этот срок оказался самым строгим наказанием для российских строителей финансовых пирамид.

Олег Логинов

Немного истории...

Впервые «пирамида» была создана в США в 1919 году неким Чарльзом Понти (Понци), незадолго до этого эмигрировавшем в Америку из Италии. После целого ряда неудачных попыток создать свой собственный доходный бизнес, Понци создал новую фирму The Securities Exchange Company и, как полагается, зарегистрировал ее в местной Коммерческой Палате (Chamber of Commerce).

Было объявлено, что SXC привлекает средства внешних инвесторов для их выгодного вложения под высокий процент. Причем, проценты SXC предлагала поистине сумасшедшие, по 45% каждые девяносто дней.

Понятно, что остальные американские акции к такой высоте доходности не могли приблизиться даже близко, что и решило исход дела. Американцы стали активно вкладывать деньги в Securities Exchange Company. Первое время они и проценты получали исправно, что значительно расширило популярность SXC, а также резко увеличило приток новых вкладчиков. Все шло хорошо до 1920 года, когда, по причине возникновения у кредиторов Понти претензий на долю в SXC, власти штата были вынуждены начать судебное разбирательство, и ознакомились с внутренней бухгалтерией компании. Тут то и вскрылся обман. SXC никаких денег никуда не инвестировала, а просто платила проценты за счет поступлений от продаж новых выпусков своих облигаций. К счастью, XX век тогда еще только начинался, и не существовало еще электронных проводок и международных оффшоров. Так что деньги удалось найти и вернуть. В среднем, каждый вкладчик получил около 37% от номинальной стоимости векселя.

Aferizm.ru

● ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ

свидетельств о рождении,
браке, разводе,
аттестатов, дипломов...

● НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

(на русском и английском языках)
доверенности, справки, апостили

443-831-3695
(моб.)

410-526-0598
(дом.)

innabraslavsky@hotmail.com

**Инна
Браславская**



LAW OFFICE OF
ZHANNA A. MAYDANICH P.A.

РУССКОГОВОРЯЩИЙ АДВОКАТ

11403 Cronridge Drive, Suite 230
Owings Mills, MD 21117

443-394-3900

e-mail: Zhanna@zmatlaw.com

www.Zmatlaw.com



19 лет практики

СЕМЕЙНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- ◆ Брачные контракты
- ◆ Бракоразводные процессы
- ◆ Раздельное проживание
- ◆ Посещение детей после развода
- ◆ Раздел семейного имущества
- ◆ Опекунство
- ◆ Помощь в разрешении семейных споров
- ◆ Другие вопросы

КОРПОРАТИВНОЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВО:

- ◆ Организация предприятий и корпораций
- ◆ Составление договора купли/продажи бизнеса
- ◆ Контракты (составление и проверка)
- ◆ Разрешение корпоративных споров
- ◆ Обсуждение и/или оформление условий лизинга
- ◆ Другие вопросы

ПЛАНИРОВАНИЕ И РАСПОРЯЖЕНИЕ ИМУЩЕСТВОМ:

- ◆ Завещания
- ◆ Наследство
- ◆ Доверенность
- ◆ Оформление собственности на недвижимость
- ◆ Заблаговременные медицинские указания
- ◆ Другие вопросы

Легенды успеха

ГОТТЛИБ ДАЙМЛЕР

Первый автомобиль в Европе был создан им. Но не только создание автомобиля сделало его знаменитым. Готтлиб Даймлер — один из изобретателей карбюратора и основателей компании Daimler AG, которая производит всемирно известные автомобили марки Mercedes. Что помогло ему стать создателем одной из самых известных автомобильных компаний?

ЖИЗНЕННЫЙ ПУТЬ

Готтлиб Даймлер родился в семье пекаря. Детство Готтлиба прошло в лавке, где его отец занимался продажей вина и выпечки. Окончив начальную школу, Готтлиб отправился в подмастерья. Он учился оружейному делу. Но промышленная революция и развитие железных дорог, заставили его оставить оружейное дело и поступить в Политехнический институт Штутгарта. После окончания учёбы Готтлиб посетил заводы и фабрики в Англии, Франции и России, но решил вернуться обратно в Германию.

По возвращении в Германию Готтлиб Даймлер знакомится с Вильгельмом Майбахом, талантливым инженером, который стал партнёром Готтлиба на всю оставшуюся жизнь. Знакомство произошло на фабрике в Ройтлингене, но вскоре Даймлер и Майбах перебрались в Карлсруэ.

Проработав 10 лет вместе на фабрике в Карлсруэ и поднявшись вверх по ступеням карьерной лестницы, они перебрались на завод Николауса Отто, где ими был изобретён четырёхтактный двигатель внутреннего сгорания, который мож-

но было использовать для производства автомобилей. В качестве топлива для двигателя они выбрали бензин, который в то время использовался лишь для очистки одежды и продавался в аптеках. До промышленного использования бензина было ещё далеко. Но у них был конкурент — Карл Бенц, который практически одновременно с Даймлером и Майбахом получил патент на двухтактный двигатель внутреннего сгорания. Но после изобретения двигателя у Готтлиба возникли разногласия с Отто, поэтому он вынужден был покинуть завод по изготовлению двигателей. Причиной разногласия, скорее всего, была зависть. Отто завидовал тому, что у Даймлера было институтское образование, в то время как Отто был самоучкой.

Оставив Отто, Готтлиб Даймлер перебрался в Штутгарт, где основал свою лабораторию. Именно в этой лаборатории был разработан первый V-образный двигатель, также в ней был создан карбюратор. Но карбюратор и двигатель никому не нужны, если их негде использовать, поэтому Даймлер и Майбах изобрели мотоцикл, который первоначально был велосипедом с двигателем. Но он уже развивал скорость 12 км/ч. Но мотоцикл — это было не то, что могло их удовлетворить, поэтому они продолжили свои эксперименты и установили двигатель на карету. Зачем? Почему не сразу автомобиль? Потому что люди ездили на каретах, и перейти сразу на автомобиль они не могли, им нужно было показать преимущества ново-

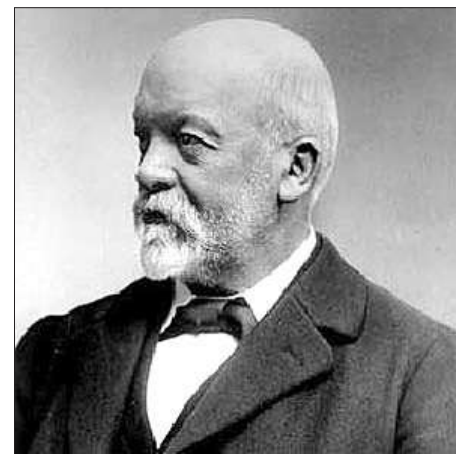
го вида транспортного средства. Этот первый автомобиль-каре́та был представлен на Парижской выставке, и именно с него началась эра автомобилестроения, но Готтлиб не хотел останавливаться на достигнутом, поэтому его двигатель стали устанавливать на воздушные шары, а также на моторные лодки.

Позже был создан первый настоящий автомобиль, который получил название Mercedes, по имени дочери одного из партнёров Готтлиба. Но автомобилю нужен был логотип, поэтому была выбрана трёхконечная звезда, которая символизировала три сферы использования двигателей Daimler — на земле, на воде и в воздухе. Именно эти сферы и являются ключевыми для компаний, производящих двигатели, одной из которых и была Daimler.

В конце жизни Готтлиб покинул компанию и создал ещё один двигатель «Феникс», который был мощнее предыдущих. Но вскоре он продал и свою компанию, и двигатель британскому предпринимателю Симмсу, который перенёс часть производства в Великобританию, и производил автомобили для королевской семьи.

НАСЛЕДИЕ ГОТТЛИБА ДАЙМЛЕРА

Даймлер вошёл в мировую историю, как создатель одного из первых автомобилей, он даже опередил Генри Форда, поэтому первые автомобили появились в Европе, а не по другую сторону Атлантики. Компания Daimler AG, владеющая, в том числе, и брендом Mercedes, явля-



ется одним из лидеров автомобилестроения в наше время. Кроме автомобилей они производят и троллейбусы, и трамваи, и большегрузные автомобили, и реализуют двигатели, которые являются одними из лучших в мире.

СЕКРЕТ УСПЕХА ОТ ГОТТЛИБА ДАЙМЛЕРА

1. Если есть возможность получить образование, пользуйся ей.
2. Находи людей, которые мыслят в схожем ключе.
3. Если возникли разногласия с руководством, покидай компанию.
4. Покажи людям преимущества своего изобретения на доступных примерах.
5. Включайся в процесс до его начала.
6. Ищи новые отрасли, в старых отраслях гораздо сложнее достичь успеха.
7. Находи новое предназначение для общеизвестных вещей.
8. Старайся, чтобы изобретение было универсальным по сфере использования.

Aktualizer.com

КУЛЬТУРНЫЕ ХРОНИКИ

«Бесценный вклад в развитие мирового искусства»: Юрию Григоровичу — 95 лет

2 января советскому и российскому балетмейстеру и хореографу народному артисту СССР Юрию Григоровичу исполнилось 95 лет. Он автор множества оригинальных и классических постановок, шедших на лучших сценах мира, и по праву считается одним из выдающихся деятелей культуры XX века. Более 30 лет Григорович занимал пост главного балетмейстера Большого театра. Такие балеты авторства Юрия Григоровича, как «Щелкунчик», «Лебединое озеро», «Спартак» и «Иван Грозный», по сей день составляют основу репертуара Большого театра. Хореограф встречает юбилей на посту. Нынешний сезон Юрий Григорович открыл возобновлением «Золотого века» в Большом театре. Затем последовали «Легенда о любви» в Уфе и «Каменный цветок» в петербургском Мариинском, «Спартак» в Мюнхене и Антверпене. Энергия, эмоциональность, виртуозность труппы / Предоставлено



После работы в Мариинском театре Юрий Григорович продолжил в Москве линию великих балетных ленинградцев: еще с XVIII века руководить московской труппой было принято поручать выходцам из Петербурга. Юрий Григорович переехал в Москву в 1964-м. Племянник знаменитого танцовщика Мариинского театра и дягилевских «Русских сезонов» Георгия Розая, он окончил Ленинградское хореографическое училище, исполнял сольные виртуозные партии в Ленинградском театре оперы и балета имени Кирова, а в 1957 году в одночасье проснулся знаменитым, поставив балет «Каменный цветок», основанный на уральских народных сказках.

80 лет Сергею Шакурову



Этого актера запоминает, наверное, каждый, кто хоть однажды увидел - в кино, театральных ролях или случайно, на улице. У Сергея Шакурова - благодаря таланту, улыбке и внешности, пожалуй, самое завидное амплуа в выбранной им профессии - «героя». И в то же время - дар играть самых разных персонажей. А фильмы с участием Шакурова - «Любимая женщина механика Гаврилова», «Свой среди чужих, чужой среди своих», «Визит к Минотавру», «Высоцкий. Спасибо, что живой» и многие другие любят уже ни одно поколение зрителей, причем не только российских... о ир Трефилов/ РИА Новости

И в 2021 году он много снимался - в фильмах «Родные», «Пищевлок» и «Ма-

стер», чуть раньше был и сериал «Перевал Дятлова». Теперь на его счету уже более 100 ролей в кино.

Герцогиня Кембриджская отпраздновала юбилей — ей исполнилось 40 лет.

На ее 40-летие не будет выполнена королевская традиция и ее лишат наград. В частности, в часовне Вестминстерского аббатства не будут звучать колокола по случаю юбилея. Это решение было принято еще в 2021 году, из-за кризиса в обществе в связи с коронавирусом и необходимости сокращения расходов. Однако одну из королевских традиций на день рождения точно не нарушат - на страницах королевской семьи опубликуют новое портретное фото Кейт.



«Музыка жива мыслью»: 150 лет назад родился Александр Скрябин

6 января 1872 года родился русский композитор и пианист Александр Скрябин. Среди его наиболее известных произведений — три симфонии, «Поэма экстаза» и «Поэма огня». Композитор первым в музыке прибегнул к цвету и свету при создании работ: он придумал таблицу соответствия цветов различным тональностям. Также Скрябина принято считать представителем символизма в музыке.



Своеобразное понимание мира нашло отражение в творчестве композитора, его симфонических произведениях: «Поэма Экстаза», «Божественная поэма», поэма огня «Прометей». Это философия, выраженная звуками и символами, безграничная, как космическое пространство, музыка, очаровывающая слушателя. Наследие композитора — 10 сонат, более 100 фортепианных прелюдий, ноктюрнов, поэм, 5 симфоний.

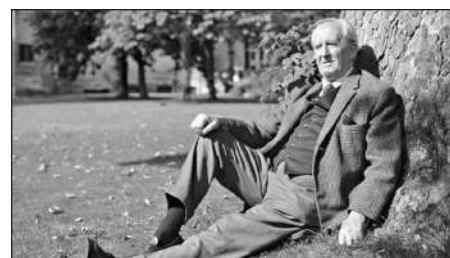
120 лет со дня рождения Александра Фадеева

Александр Фадеев родился 24 декабря 1901 года в селе Кимры Тверской губернии. В 1918 году вступил в компартию, участвовал в боях гражданской войны. Первым литературным опытом была повесть «Разлив», а уже следующая работа - роман «Разгром» - привела его к решению стать профессиональным писателем. Он был вхож к Сталину, даже пользовался его благожелательным отношением. Сразу после



окончания Великой Отечественной войны Фадеев пишет роман о Краснодарской подпольной организации «Молодая гвардия», действовавшей на оккупированной фашистами территории, многие члены которой героически погибли. Книга вышла в 1946 году и была подвергнута резкой критике за то, что в романе недостаточно ярко выражена «руководящая и направляющая» роль Коммунистической партии - фактически Фадеев получил «нагоняй» от самого Сталина. Писателю пришлось учесть пожелания, и в 1951 году свет увидела вторая редакция романа «Молодая гвардия». Стоя у руля писательской организации, чувствуя себя солдатом на посту, Фадеев проводил в жизнь репрессивные решения партии и правительства по отношению к своим коллегам: Зощенко, Ахматовой, Платонову, участвовал в компании по борьбе с космополитизмом. Но он же проявлял искреннее участие и поддержку в судьбе многих нелюбимых властями литераторов - Пастернака, Заболоцкого, Гумилева. Тяжело переживая такое раздвоение, он страдал бессонницей, впал в депрессию. В последние годы Фадеев пристрастился к спиртному и впадал в долгие запой. 13 мая 1956 года, не в силах выдержать конфликт с совестью, Фадеев покончил с собой. Он застрелился из револьвера на своей даче в Переделкино. Последний его роман - «Черная металлургия» - остался незавершенным.

Властелин-творец: 130 лет со дня рождения Джона Толкина



3 января исполнилось 130 лет со дня рождения английского писателя Джона Рональда Руэла Толкина, автора «Властелина колец» - самой читаемой книги XX века после Библии. Кто-то считает ее сказкой, приключенческой литературой, другие - философским романом, третьи же - порталом в альтернативную реальность, намного более интересную, чем мир, в котором мы живем.

200 лет назад родился неутомимый исследователь, бизнесмен и мифотворец Генрих Шлиман.

Поэт Генриха Шлимана. Фото: Сергей Субботин/РИА Новости

Ставший впоследствии одним из самых богатых людей своего времени, Шлиман вырос в бедной семье. Однажды маленькому Генриху подарили книгу историка Йеррера «Всеобщая история для детей». С того момента Шлиман влюбился в античность. Увидев картинку Трои в сборнике, он решил найти затерянный город во что бы то ни



стало. Наука о поисках и раскопках исчезнувших городов и цивилизаций в 20-е годы XIX века еще только зарождалась. Разрешение на раскопки в Трое ему не давали, но он вел их сам с дюжиной рабочих. Найденный клад включал 8833 предмета, из которых внушительными по величине были всего 83. Впоследствии ученые скажут - раскопки велись с многочисленными нарушениями. Возмущались тем, как Шлиман неистово связывал свою находку с реалиями гомеровского эпоса. Но предприимчивый и талантливый Генрих просто не мог не совершить что-то эпохальное. С детства он не просто мечтал о Трое, он мечтал остаться в истории.

Умер первый темнокожий лауреат «Оскара» Сидни Пуатье

Сидни Пуатье первым среди темнокожих актеров удостоился номинации на «Оскар», а затем и получил награду. Артист также удостоился рыцарского звания и представлял Багамские острова в качестве дипломата. Артист Сидни Пуатье, первый темнокожий лауреат премии Американской киноакадемии в номинации «Лучший актер», умер в возрасте 94 лет. Сидни Пуатье начал актерскую карьеру в театре, в конце 1940-х годов пришел в кино, где скоро стал одним из самых успешных актеров. В 1958 году Пуатье первым из всех темнокожих актеров-мужчин удостоился номинации на «Оскар» — за роль в фильме Стэнли Крамера «Не склонившие головы», где он играл вместе с Тони Кёртисом. Уже в следующем году Пуатье исполнил главную мужскую роль в киноверсии мюзикла «Порги и Бесс», а в 1963 году первым среди темнокожих актеров получил «Оскара» за роль в фильме «Полевые лилии».



Умер легендарный режиссер Петер Богданович



Умер Петр Богданович, номинированный на «Оскар» сценарист и режиссер, известный такими хитами, как «Последнее фотошоу» и «Бумажная луна». Ему было 82 года.

Богданович стал культовым представителем Голливуда после того, как его второй полнометражный фильм «Последнее киносеанс» в 1971 году поднял его на вершину рейтинга. Черно-белая драма получила колоссальные отзывы, восемь номинаций на премию Оскар, включая лучшего режиссера и лучший адаптированный сценарий (совместно с Ларри Макмертри), а также награды за лучшую мужскую роль второго плана для Кларис Личман и Бена Джонсона.

По материалам СМИ

Законы счастливой жизни

На рубеже тысячелетий в Гарварде были подведены итоги необычного исследования: в течение почти 70 лет пять поколений ученых вели наблюдения за группой из восьмисот человек. Результаты были представлены в виде нескольких парадоксальных «Законов счастливой жизни».

Первый закон счастливой жизни. Болеть можно, но нельзя чувствовать себя больным! Наша собственная оценка своего физического состояния гораздо важнее, чем объективные показатели.

Никакие плохие анализы, кардио-, эхо- и прочие граммы, перенесенные инсульты, инфаркты и иже с ними не властны омрачить старость, куда человек воспринимает их как дорожные происшествия, неизбежные в длительном путешествии по жизни, а не как основное содержание маршрута. Оптимисты в более тяжелом состоянии выглядят и чувствуют себя значительно бодрее ровесников и даже более молодых пессимистов.

Второе правило. Любовь — есть жизнь в самом буквальном смысле. Если к 50 годам верный спутник жизни обретен — неважно, с первой или пятой попытки, — это верный признак того, что вы отпразднуете восьмидесятилетие в светлом уме и добром здравии. Более того: оказалось, что стабильный брак — гораздо более надежная примета долголетия, чем низ-



кий уровень холестерина в те же 50.

Дольше и счастливее живут те, кто любит и любим, кто умеет выслушать и посочувствовать, кто открыт людям и доброжелателен.

Умение прощать — один из самых верных ключей к счастливому долголетию. А накопленные обиды — на все ли мироздание вообще или на ближайшее окружение — пожирают ум и тело, как раковые клетки, забывая годы и умение испытывать радость. Светлые стороны жизни заслуживают большего внимания, чем темные.

Кстати, недавно ученые обнаружили, что свойственный некоторым пожилым людям враждебный настрой — сам по себе фактор риска развития коронарной недостаточности, причем, неизмеримо больший, чем высокий холестерин, избыточный вес, гипертония и курение!

А что же душа? Гарвардские исследования выявили закономерность: люди, обратившиеся за помощью к психоаналитику, на 33% реже посещают других врачей, на 75% реже попадают в больницу, пропускают почти в половину меньше рабочих дней и принимают на треть меньше лекарств. Причем этот эффект сохраняется на протяжении 2,5 лет после завершения курса психотерапии.

Умение справиться с житейскими бурями предохраняет организм от преждевременного износа. Мало

того: согласно статистике США, едва ли не самая большая продолжительность жизни отличает психоаналитиков, которые, как известно, обязаны регулярно сами подвергаться психоанализу.

Еще одно правило счастья. Учитесь никогда не поздно и всегда есть чему.

Люди, получившие хотя бы неполное высшее образование, живут в среднем на 6 лет дольше тех, кто пренебрег такой возможностью.

Видимо, секрет в том, что у образованных людей более широкие интересы и высокая культура, более ответственное отношение к своему здоровью. Возраст — не оправдание нежелания учиться. Наоборот, пожилые люди избавлены от сумасшедшего темпа рабочих будней и обязанностей перед домашними и могут в полной мере получить удовольствие от новых знаний и навыков.

Психологи заметили, что готовность к освоению новых сфер и занятия творчеством прибавляют пенсионерам гораздо больше бодрости и уверенности в себе, чем устойчивое материальное положение.

Не зря мудрые китайцы говорят, что личная жизнь начинается только после пятидесяти. Самое время заняться собой!

Будьте здоровы!

Психолог Полина Гавердовская советует

Не нужно спорить ни с кем. Если у них другое мнение — это их право.

С детьми нужно не то чтобы спорить — нужно объяснять. Если не понимают.

Никогда не нужно спорить с роди-

телями. Если они спрашивают, нужно ответить.

Никому ничего не доказывайте. Если вы испытываете необходимость постоянно что-то кому-то доказывать, то это значит, что вы не в ладу с самим собой. Доказывать можно, только если это ваша работа (вы адвокат, прокурор, преподаватель в школе или в ВУЗе)

Не общайтесь с «плохими» для вас людьми. У вас может возникнуть бессознательное желание «переделать их в хорошие», а это невозможно. Нужно просто уйти и забыть.

Удаляйтесь вообще от всего «плохого». Старайтесь не слушать плохих новостей, не дочитывать плохую книгу, общаться «из вежливости» с человеком, для вас неприятным. Не нужно с кем-то говорить о плохих вещах. Это имеет смысл только в случае, когда вы можете помочь: речь идет о ваших близких.

Всегда выбирайте большее, иначе впоследствии вы непременно будете сожалеть о сделанном выборе.

Учитесь постоянно. Но только тому, что интересно.

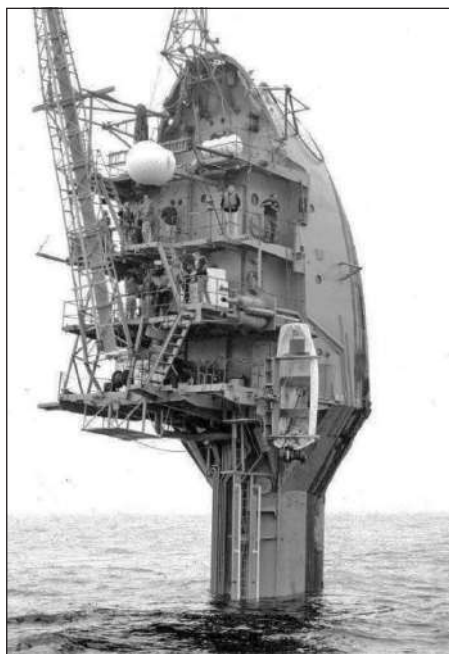
Берегите близких. Других близких уже точно не будет. Другие друзья — теоретически возможны, но это маловероятно. Чем старше вы становитесь, тем сильнее сближаются эти понятия.

FLIP — НЕОБЫЧНОЕ СУДНО

Первая мысль, возникающая при взгляде на фотографию — корабль тонет, но... это было бы слишком просто. На самом деле FLIP (Floating Instrument Platform) — единственное в мире судно, способное находиться в воде как в горизонтальном, так и в вертикальном положении. Создано оно было в научных целях для изучения океанских глубин — сбора метеорологической информации, измерения глубин, температуры и плотности воды, высоты волн и т. д. Для удобства всех этих измерений и был сконструирован такой своеобразный «перевертыш». Интересно также, что и все помещения внутри спроектированы таким образом, что в равной степени могут использоваться как в горизонтальном, так и в вертикальном положении судна.

В 1960 году в разгар «холодной войны» стремительное развитие атомного подводного флота США требовало новых методов наведения ракет. В связи с этим военному руководству судостроителями была предложена уникальная концепция для проведения акустических исследований, после которых США получит новейшие способы наведения ракет. Вскоре проект был реализован Институтом военно-морских исследований и Морской физической лабораторией при институте океанографии Scripps.

Создателями стали ученые Fred Fisher и Fred Spiess. Для изучения пространства звуковых волн под водой они предложили необычную конструк-



цию. В 1962 году на предприятии «Gunderson Brothers Engineering» было построено уникальное судно. Проведя первые ходовые испытания, ученые поняли важность открытия. Ведь теперь у человека появилась возможность дополнительно изучать циркуляцию воды, формирование штормовых и движение сейсмических волн, и это только часть исследуемых предметов.

Вот уже 59 лет научно-исследовательское судно «FLIP» успешно продолжает эксплуатироваться и принадлежит компании «The Gunderson Brothers Engineering Company». В 1995 году судно было модернизировано, на что было потрачено около 2 миллионов долларов. Уникальностью судна «FLIP» явля-

ется способность самостоятельно принимать вертикальное положение и возвращаться из него. Кроме научной лаборатории и служебных помещений для экипажа большую часть занимают балластные танки. Перевод из горизонтального положения в вертикальное производится в течение 30 минут. Устойчивость судна достигается путем удерживания на трех якорях, общая масса которых составляет 9 тонн.

Данное уникальное судно не имеет собственного движителя, однако оснащено маневровым гребным винтом с гидравлическим приводом. Его функцией является сохранение стабильного состояния при поворачивании судна вокруг вертикальной оси. Машинное отделение расположено высоко над водой, не мешая исследованиям возможными шумами.

На счету научно-исследовательского судна «FLIP» более 300 успешных научных открытий. Единственное в мире судно «FLIP» используется для разнообразных исследований: в его лабораториях проводятся измерения плотности и температуры морской воды, высоты волн, поведения морских обитателей при влиянии на них различных звуковых сигналов, собираются данные для метеорологов при прогнозировании. Находясь в вертикальном положении судно похоже на огромный буй, при помощи которого проводятся прослушивания мирового океана. Десятиметровая волна вызывает отклонения у вертикально стоящего судна всего на 1 см.

Сонары, имеющиеся на борту судна, фиксируют смещение массы воды внутри волны с поразительной точностью 1 см/с на 1 куб км океана. Недавно

гидрофоны исследовательской лаборатории зафиксировали так называемый «рыбий хор», который не прекращался в течение всего ночного времени суток, и по уровню звука не уступал громкости болельщиков на стадионе.

Интересно, что некоторые предметы внутреннего интерьера служебных помещений (умывальник, унитаз и душ), дублируются, что не ограничивает действия моряков, в каком бы положении судно не находилось. Большая часть кают имеют два входа, кровать перемещается из одного положения в другое и фиксируется. Научные приборы встроены в стену, которая после трансформации превращается в пол. Другие системы, устройства и предметы быта зафиксированы на специальных поворотных завесах, благодаря чему сохраняют горизонтальное положение.

Проживание на борту — не для слабых людей. Команда уникального судна «FLIP» остается в стесненных условиях в течение 30 дней, а иногда этот период может затянуться до 45 суток. После трансформации сотрудникам приходится подниматься и опускаться по крутым лестницам высотой в пятиэтажный дом в узком пространстве. Надо еще привыкнуть к тому, что палуба, на которой вы стояли, через несколько минут превращается в перегородку.

Несмотря на эти трудности, многие представители науки предпочитают таким способом добывать полезные для человечества данные, находясь на самом уникальном научно-исследовательском судне в мире под названием «FLIP».

Ваш досуг

Решение Судоку
в #24, 2021г.

8	6	1	2	4	7	9	5	3
7	9	5	3	1	6	4	2	8
3	4	2	5	9	8	1	7	6
6	5	3	7	2	4	8	1	9
2	1	4	9	8	3	7	6	5
9	8	7	1	6	5	3	4	2
5	3	8	6	7	1	2	9	4
4	7	9	8	5	2	6	3	1
1	2	6	4	3	9	5	8	7

			4	2			8	1
5							7	6
					6	5		2
		7		9	1			
	9						3	
			3	6		4		
6		4	1					
1	8							4
9	7			5	4			

CDL TRAINING!

**ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ В ПОЛУЧЕНИИ
CDL LICENSE CLASS "A"**

- ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ТРАКИ ДЛЯ ТРЕНИНГА
- ПОМОГАЕМ НАЗНАЧИТЬ ТЕСТ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ
- СОПРОВОЖДАЕМ НА ЭКЗАМЕН
- ОКАЗЫВАЕМ ПОМОЩЬ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ТРУДОУСТРОЙСТВОМ



267-441-6600 | 267-455-4433

Программа передач «ПЕРВЫЙ КАНАЛ «США» с 17 по 23 января 2022 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 ЯНВАРЯ	ВТОРНИК 18 ЯНВАРЯ	СРЕДА 19 ЯНВАРЯ	ЧЕТВЕРГ 20 ЯНВАРЯ	ПЯТНИЦА 21 ЯНВАРЯ	СУББОТА 22 ЯНВАРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 ЯНВАРЯ
4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	4.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)
4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	4.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО. СУББОТА»	4.45 ЕВГЕНИЙ ЛЕОНОВ, ТАМАРА СЕМИНА В ФИЛЬМЕ «КРЕПОСТНАЯ АКТРИСА»
7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	6.25 ИРИНА ПЕГОВА, АННА СНАТКИНА В МНОГОСЕРИЙНОМ ФИЛЬМЕ «ГАЛКА И ГАМАЮН»
7.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	7.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	7.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	7.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	7.15 ТЕЛЕКАНАЛ «ДОБРОЕ УТРО»	7.15 «СЛОВО ПАСТЫРЯ»	7.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)
8.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	8.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	8.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	8.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	8.15 «ЖИТЬ ЗДОРОВО!»	7.30 ЕВГЕНИЙ ЦЫГАНОВ, ЕКАТЕРИНА ФЕДУЛОВА, ИРИНА РАХМАНОВА, ТАТЬЯНА КРАВЧЕНКО В ФИЛЬМЕ «ПИТЕР FM»	7.15 «ГАЛКА И ГАМАЮН». ПРОДОЛЖЕНИЕ
9.05 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	9.05 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	9.05 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	9.05 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	9.05 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	9.05 «СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА: ЗАЗЕРКАЛЬЕ». АНИМАЦИОННЫЙ ФИЛЬМ	8.30 «ИГРАЙ, ГАРМОНЬ ЛЮБИМАЯ!»
10.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	10.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	10.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	10.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	10.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	10.40 «УМНИЦЫ И УМНИКИ»	9.05 «ЧАСОВОЙ 9.35 «ЗДОРОВЬЕ»
10.40 «АННА БАНЩИКОВА. ДАМА С ПИСТОЛОТОМ».	10.40 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	10.40 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	10.40 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	10.40 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	11.20 К 80-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ ВАЛЕРИЯ ОБОДЗИНСКОГО. «ВОТ И СВЕЛА СУДЬБА...»	10.30 «НЕПУТЁВЫЕ ЗАМЕТКИ» С ДМ. КРЫЛОВЫМ
11.35 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	12.20 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	11.35 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	11.35 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	11.35 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	12.10 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?»	11.00 ЖАННА БАДЮЕВА В ПРОЕКТЕ-ПУТЕШЕСТВИИ «ЖИЗНЬ ДРУГИХ»
12.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	13.00 «ВРЕМЯ»	12.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	12.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	12.15 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	13.00 «ВРЕМЯ»	11.45 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?»
13.00 «ВРЕМЯ»	16.00 НОВОСТИ	13.00 «ВРЕМЯ»	13.00 «ВРЕМЯ»	13.00 «ВРЕМЯ»	13.20 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?»	13.00 «ВРЕМЯ»
13.30 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	16.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	13.30 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	13.30 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	13.30 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	14.05 К 110-ЛЕТИЮ СО ДНЯ РОЖДЕНИЯ КИМА ФИЛБИ. «ТАЙНАЯ ВОЙНА»	14.00 «ВИДЕЛИ ВИДЕО?»
16.00 НОВОСТИ	17.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	16.00 НОВОСТИ	16.00 НОВОСТИ	16.00 НОВОСТИ	16.05 КОМЕДИЯ «БЕДНАЯ САША»	14.50 ПРЕМЬЕРА. «ДЕТСКИЙ КВН»
16.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	18.00 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» С АРТЕМОМ ШЕЙНИНЫМ	16.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	16.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	16.40 «ДАВАЙ ПОЖЕНИМСЯ!»	17.40 ПРЕМЬЕРА. «УГАДАЙ МЕЛОДИЮ 1991-2021»	15.50 ПРЕМЬЕРА. БАЛЕТ НА ЛЬДУ ТАТЬЯНЫ НАВКИ «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»
17.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	18.55 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	17.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	17.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	17.20 «МУЖСКОЕ / ЖЕНСКОЕ»	18.20 «ТОЧЬ-В-ТОЧЬ»	17.20 ПРЕМЬЕРА. ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ, ПОСВЯЩЕННЫЙ 60-ЛЕТИЮ ГОСУДАРСТВЕННОГО КРЕМЛЕВСКОГО ДВОРЦА
18.00 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» С АРТЕМОМ ШЕЙНИНЫМ	19.50 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»	18.00 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» С АРТЕМОМ ШЕЙНИНЫМ	18.00 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» С АРТЕМОМ ШЕЙНИНЫМ	18.00 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ» С АРТЕМОМ ШЕЙНИНЫМ	21.00 «ВРЕМЯ»	19.15 ПРЕМЬЕРА. «ДВЕ ЗВЕЗДЫ. ОТЦЫ И ДЕТИ»
18.55 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	21.00 «ВРЕМЯ»	18.55 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	18.55 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	18.55 «НА САМОМ ДЕЛЕ»	21.30 ПРЕМЬЕРА. «ГОЛОС – 10 ЛЕТ», ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ В КРЕМЛЕ	21.00 «ВРЕМЯ»
19.50 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»	21.30 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	19.50 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»	19.50 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»	19.50 «ПУСТЬ ГОВОРЯТ»	23.25 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». «СИАО, 2021!»	22.00 «ВРЕМЯ»
21.00 «ВРЕМЯ»	22.25 ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА. «ДОК-ТОК»	21.00 «ВРЕМЯ»	21.00 «ВРЕМЯ»	21.00 «ВРЕМЯ»	0.40 КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ, ЮЛИЯ ХЛЫНИНА, АННА МИХАЛКОВА, ФЁДОР БОНДАРЧУК В ФИЛЬМЕ «СЕЛФИ»	22.50 АЛЕКСАНДРА БОРТИЧ, ЕВГЕНИЙ КУЛИК, РОМАН КУРЦЫН, СЕРГЕЙ ШНУРОВ, ЕЛЕНА ВАЛЮШКИНА В КОМЕДИИ «Я ХУДЕЮ»
21.30 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	23.15 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». ЛУЧШЕЕ	21.30 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	21.30 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	21.30 «ГАДАЛКА». МНОГОСЕРИЙНЫЙ ФИЛЬМ	2.00 НОВОСТИ (С СУБТИТРАМИ)	23.45 ФЁДОР БОНДАРЧУК, ОЛЬГА СУТУЛОВА, ОКСАНА ФАНДЕРА В ФИЛЬМЕ «ПРО ЛЮБОВЬ»
22.25 ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА. «ДОК-ТОК»	0.00 ПРЕМЬЕРА. «ХАРДЖИ-ЕВ. ПОСЛЕДНИЙ РУССКИЙ ФУТУРИСТ»	22.25 ПРЕМЬЕРА СЕЗОНА. «ДОК-ТОК»	22.25 «БОЛЬШАЯ ИГРА»	22.25 «БОЛЬШАЯ ИГРА»	2.15 «СЕЛФИ». ПРОДОЛЖЕНИЕ	1.45 АЛЕКСАНДР РЕВВА, ГЛЮК'ОЗА, ВЛАДИМИР ТОЛОКОННИКОВ В КОМЕДИИ «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ»
23.15 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». ЛУЧШЕЕ	1.30 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	23.15 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». ЛУЧШЕЕ	23.15 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». ЛУЧШЕЕ	23.15 «ВЕЧЕРНИЙ УРГАНТ». ЛУЧШЕЕ	2.50 «МОДНЫЙ ПРИГОВОР»	2.00 НОВОСТИ
0.00 ПРЕМЬЕРА. «ХАРДЖИ-ЕВ. ПОСЛЕДНИЙ РУССКИЙ ФУТУРИСТ»	2.00 НОВОСТИ	0.00 «КНЯЗЬ ВЛАДИМИР - КРЕСТИТЕЛЬ РУСИ»	0.00 «ИНГЕБОРГА ДАПКУНАЙТЕ. «ВСЕ, ЧТО ПИШУТ ОБО МНЕ - НЕПРАВДА»	0.00 «ИНГЕБОРГА ДАПКУНАЙТЕ. «ВСЕ, ЧТО ПИШУТ ОБО МНЕ - НЕПРАВДА»		2.20 «БАБУШКА ЛЁГКОГО ПОВЕДЕНИЯ». ПРОДОЛЖЕНИЕ
1.15 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	2.20 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	0.55 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	1.05 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	1.05 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»		
2.00 НОВОСТИ		2.00 НОВОСТИ	2.00 НОВОСТИ	2.00 НОВОСТИ		
2.20 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»		2.20 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	2.20 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»	2.20 «ВРЕМЯ ПОКАЖЕТ»		



BRAVO CONSTRUCTION

Установка окон и дверей

Гарантия, качество.

ТРЕБУЕТСЯ ПОМОЩНИК

МОЖНО БЕЗ ОПЫТА

202-841-9464 Игорь

License #138109



ПЕРЕВОДЧИК И НОТАРИУС

Судебный переводчик, член Американской Ассоциации Переводчиков

МИЛАНА

- ← ПЕРЕВОДЫ ПИСЬМЕННЫЕ, УСТНЫЕ (включая в MVA, иммиграционной службе, медицинских офисах и т. д.)
- ← НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ на русском и английском языках

410-440-0930

Email: gorkypark29@gmail.com

B. W. MEDICAL SUPPLY, Inc

ОФИС МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА НЕОБХОДИМОСТЬ В:

- * электрической коляске
- * госпитальной кровати
- * переносном туалете
- * стульчике и перилах для ванной
- * приспособлениях для ходьбы
- * кислородных аппаратах и ингаляторах
- * медицинских чулках и колготках
- * электрогрелке, электрофорезе
- * парафиновых ваннах

всем этим вас обеспечит внимательный и доброжелательный персонал нашего офиса.

У нас есть специальная обувь для диабетиков, лечебное белье из хлопка, шерсти, ангоры и много других необходимых предметов.

Если вы не можете сами приехать к нам, мы привезем и отвезем вас нашим транспортом.

Мы всегда рады видеть вас в нашем офисе по адресу:

226 REISTERSTOWN Rd.
Baltimore, MD 21208

410-602-7766

Из Вашингтона и окрестностей звоните, пожалуйста, **1.800-616-8146**

Будьте здоровы!



Программа передач НТВ-Америка с 17 по 23 января 2022 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 17 ЯНВАРЯ	ВТОРНИК 18 ЯНВАРЯ	СРЕДА 19 ЯНВАРЯ	ЧЕТВЕРГ 20 ЯНВАРЯ	ПЯТНИЦА 21 ЯНВАРЯ	СУББОТА 22 ЯНВАРЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 23 ЯНВАРЯ
<p>AM 06:00 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 08:40 «БИЗНЕС-КЛУБ» 09:00 «СЕГОДНЯ» 09:25 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ» 10:10 «ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:40 МАКСИМ ВИТОРГАН В ФИЛЬМЕ «ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ» PM 01:20 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 02:10 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ» 04:20 «ТЕЛЕПОЛИКЛИНИКА» 04:40 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 05:10 НИКИТА ВОЛКОВ В СЕРИАЛЕ «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ» 1-Я С. 06:00 «ЗА ГРАНЬЮ» 07:00 «СЕГОДНЯ» 08:00 «ДНК» 09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 09:30 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 1-Я И 2-Я С. 11:30 «СЕГОДНЯ» 11:45 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» AM 12:35 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 01:30 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 03:10 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 04:00 «ДНК» 05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»</p>	<p>AM 06:00 БОРИС АНДРЕЕВ В ФИЛЬМЕ «БОЛЬШАЯ ЖИЗНЬ» 09:00 «СЕГОДНЯ» 09:25 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!» 09:40 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС» 10:40 «ТЕЛЕПОЛИКЛИНИКА» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:40 «ПОРТФОЛИО» ЛАРИСА ДОЛИНА PM 01:30 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 02:20 АНДРЕЙ СМИРНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИНОЗАВР» 1-Я, 2-Я И 3-Я С. 04:50 «БИЗНЕС-КЛУБ» 05:10 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 06:00 «ЗА ГРАНЬЮ» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:40 «ТИМЕ ОУТ С ОЛЕГОМ ФРИШЕМ» 08:00 «ДНК» 09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 09:30 АНДРЕЙ СМИРНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИНОЗАВР» 4-Я, 5-Я И 6-Я С. AM 12:10 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 01:30 «ТИМЕ ОУТ С ОЛЕГОМ ФРИШЕМ» 01:50 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 02:40 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!» 03:00 «ЗА ГРАНЬЮ» 04:00 «ДНК» 05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «СМОТР»</p>	<p>AM 06:00 НИКОЛАЙ ЧЕРКАСОВ В ФИЛЬМЕ «ИВАН ГРОЗНЫЙ» 09:00 «СЕГОДНЯ» 09:25 «СМОТР» 10:00 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:40 «ЗЕМЛЯНЕ» PM 01:10 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 02:00 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 1-Я И 2-Я С. 03:50 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 04:40 «БИЗНЕС-КЛУБ» 05:00 НИКИТА ВОЛКОВ В СЕРИАЛЕ «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ» 2-Я С. 06:00 «ЗА ГРАНЬЮ» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:40 «ТИМЕ ОУТ С ОЛЕГОМ ФРИШЕМ» 08:00 «ДНК» 09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 09:30 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 3-Я И 4-Я С. 11:30 «СЕГОДНЯ» 11:45 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» AM 12:35 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 01:30 «ТИМЕ ОУТ С ОЛЕГОМ ФРИШЕМ» 01:50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 03:30 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА» 04:00 «ДНК» 05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»</p>	<p>AM 06:00 «КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА» 08:10 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ» 09:00 «СЕГОДНЯ» 09:25 «ЧУДО ТЕХНИКИ» 10:10 «ГОТОВИМ С ЗИМИНЫМ» 10:40 «ТЕЛЕПОЛИКЛИНИКА» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:40 «НАШПОТРЕБНАДЗОР» PM 12:30 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА» 01:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 01:50 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 5-Я И 6-Я С. 03:40 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 04:20 «БЕЗ ГРАНИЦ» 05:00 НИКИТА ВОЛКОВ В СЕРИАЛЕ «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ» 4-Я С. 06:00 «ЗА ГРАНЬЮ» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:40 «БИЗНЕС-КЛУБ» 08:00 «ДНК» 09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 09:30 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 7-Я И 8-Я С. 11:30 «СЕГОДНЯ» 11:45 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» AM 12:35 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 01:30 «БИЗНЕС-КЛУБ» 01:50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 03:30 «ГОТОВИМ С ЗИМИНЫМ» 04:00 «ДНК» 05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»</p>	<p>AM 06:00 ТАМАРА МАКАРОВА В ФИЛЬМЕ «МОЛОДАЯ ГВАРДИЯ» 08:45 «МЕДИЦИНСКИЕ ТАЙНЫ» 09:00 «СЕГОДНЯ» 09:25 «ЗВЕЗДЫ СОШЛИСЬ» 10:40 «БИЗНЕС-КЛУБ» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:40 ЯНИНА ЖЕЙМО В ФИЛЬМЕ «ЗОЛУШКА» PM 01:10 «СУД ПРИСЯЖНЫХ» 02:00 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 7-Я И 8-Я С. 03:40 «ОСНОВАНО НА РЕАЛЬНЫХ СОБЫТИЯХ» 04:30 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 05:00 НИКИТА ВОЛКОВ В СЕРИАЛЕ «ВОКАЛЬНО-КРИМИНАЛЬНЫЙ АНСАМБЛЬ» 5-Я С. 06:00 «ДНК» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:40 «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ПРЕДСТАВЛЯЕТ» 08:00 «ЖДИ МЕНЯ» 09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 09:30 «ПЕРСОНА ГРАТА» 10:00 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ДЕНИС НИКИФОРОВ В СЕРИАЛЕ «БИМ» 9-Я И 10-Я С. 11:50 «МЫ И НАУКА. НАУКА И МЫ» AM 12:40 «ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ» 01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 01:30 «ПЕРСОНА ГРАТА» 02:00 «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ПРЕДСТАВЛЯЕТ» 02:20 «МЕСТО ВСТРЕЧИ» 04:00 «УРОКИ РУССКОГО» 04:30 «ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ» 05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ» 05:30 «ПЕРСОНА ГРАТА»</p>	<p>AM 06:00 АНДРЕЙ СМИРНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИНОЗАВР» 13-Я, 14-Я И 15-Я С. 08:20 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!» 08:40 «СМОТР» 09:10 «ТЕЛЕПОЛИКЛИНИКА» 09:30 «БОЛЬШОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ ДЕДА МОРОЗА» 10:00 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА» 10:30 «ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:20 «ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ» PM 12:10 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ» 01:00 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС» 02:00 «ТИМЕ ОУТ С ОЛЕГОМ ФРИШЕМ» 02:20 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ОЛЕГ ТАКТАРОВ В СЕРИАЛЕ «МАГИСТРАЛЬ» 1-Я И 2-Я С. 04:00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ» 06:30 «СУПЕРСТАР» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. «ЗЕМЛЯНЕ» 09:10 АНДРЕЙ СМИРНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИНОЗАВР» 16-Я, 17-Я И 18-Я С. 11:50 «КВАРТИРНИК НТВ У МАРГУЛИСА» AM 02:00 «БЕЗ ГРАНИЦ» 02:40 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА» 03:10 «ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ» 03:40 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ» 04:30 «ЗЕМЛЯНЕ»</p>	<p>AM 06:00 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ» 08:10 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС» 09:00 «ЖИВАЯ ЕДА С СЕРГЕЕМ МАЛОЗЕМОВЫМ» 09:45 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА» 10:10 «САНКТ-ПЕТЕРБУРГ ПРЕДСТАВЛЯЕТ» 10:30 «ЕДИМ ДОМА» 11:00 «СЕГОДНЯ» 11:20 «ЧУДО ТЕХНИКИ» PM 12:15 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ» 01:15 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. ОЛЕГ ТАКТАРОВ В СЕРИАЛЕ «МАГИСТРАЛЬ» 3-Я И 4-Я С. 02:50 «НАШПОТРЕБНАДЗОР» 03:40 «ОДНАЖДЫ» 04:30 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ» 07:00 «СЕГОДНЯ» 07:25 МАКСИМ ВИТОРГАН В ФИЛЬМЕ «ПОГОНЯ ЗА ШЕДЕВРОМ» 09:10 АНДРЕЙ СМИРНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИНОЗАВР» 19-Я И 20-Я С. 10:50 «БЕЗ ГРАНИЦ» 11:30 «ШОУМАСКГООН» AM 12:40 «ЧУДО ТЕХНИКИ» 01:30 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ» 02:20 «НАШПОТРЕБНАДЗОР» 03:05 «ОДНАЖДЫ» 03:50 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ»</p>

Виктор Славкин

Крик души

ЭПИСТОЛЯРНАЯ ИСТОРИЯ

Начальнику ЖЭКа № 5 от жильца
квартиры № 37 Селимонова К.П.
ЗАЯВЛЕНИЕ

Примите меры к гадам соседям и к их смежной звукоизоляции, от которой спать совсем невозможно. Каждую ночь несёт из-под их стен не нашими словами. Хотели мы написать куда следует, но, во-первых, оказалось – магнитофон. Он у них иностранные слова во всеулышанье крутит, а когда начинаешь с ними по-хорошему разговаривать или разок-другой ковырнёшь от нервов по фотографии, то они над нами просто издеваются. Говорят, что это они по ночам английский язык учат. Постыдились бы такое говорить при ребёнке – школьнике нашем Кольке, который с нами присутствовал в драке и даже днём этот английский выучить не умеет, что можно подтвердить вторым годом обучения в одном и том же классе. Просим разобраться в этом хулиганстве из смежной квартиры, а то обещаю не последние физические рукоприкладства с мордобоем, пока по ночам не заснут мирным сном, как все нормальные люди, в том числе и англичане.

Отец семейства трёх человек
Селимонов К.П.

Начальнику ЖЭКа № 5
от жильца квартиры № 37
Селимонова К.П.
ЗАЯВЛЕНИЕ

Пишу вам второй раз, сколько можно. В последнее time совсем доконали нас соседи своей звукоизоляцией. Хотя мы научились спать под бубуканье их магнитофона, но наша life дала трещину... В моей family началось натуральное медицинское заболевание по нервам – заговариваемся. Встанешь morning, голова полна не наших words, а днём эти выражения из нашего рта так и лезут. Тут yesterday пошёл я с моим friend Васей на уголок drink пива и брякнул ему кое-что из моего нервного заболевания, а этот Vasia подумал, что я его каким-то экспериментальным матом шуганул, и по face мне врезал, а потом попросил слова переписать. Я уж к doctor ходил, выслушал он меня и сказал, что ничего не понял, потому что в school проходил German и то больше тройки никогда не имел. А мой child Kolia таскает теперь по английскому одни fives, что тоже свидетельствует о его тяжёлом состоянии. Скажите соседям, пусть перестанут хулиганничать at night, а то разговаривать с ними по-хорошему у меня теперь рука не поднимается – совсем сломала меня зарубежная зараза. Help me! А то хана.

Отец family трёх people Selimonoff K.P.

Юмор



Павел Хмара

ЗАЯВЛЕНИЕ

To be or not to be – that is a question!... (и далее следует английский текст, дословный перевод которого приводится ниже). Досточтимый сэр! Вынужден беспокоить Вас ещё раз по безотлагательному делу. Наша семья Селимоновых доведена до крайнего отчаяния, и всё, что нам остаётся, – это уповать на Ваше милосердие. Жизнь наша превратилась в сущий ад – мы потеряли всякий контакт с миром, лишены какой бы то ни было коммуникабельности с окружающими людьми. А без радости взаимного общения стоит ли жить на этом свете?.. Лишь коекак общаемся мы с нашими соседями из смежной квартиры, но это слишком мучительно для нас. Посудите сами, что общего можно иметь с людьми, которые до сих пор не овладели правильным произношением дифтонга «ou» и вместо Past Perfect употребляют Past Continuous?!! А нашего мальчика Николая, хоть он теперь и учится в английской школе, учителя совсем не понимают, потому что отвечает он уроки на йоркширском диалекте.

Прошу Вас содействовать в обмене нашей квартиры на дом профессоров инязыа, где живут такие же простые люди, как мы.

Константин П. Селимонов, эсквайр

Плата

За всё приходится платить:
За газировку и за счастье,
За развлечения, запчасти –
Нам всем приходится платить.
За всё приходится платить:
Свободой за охоту к дракам,
А за любовь – законным браком
Порой приходится платить.
За всё приходится платить:
По утверждённой свыше смете...
За жизнь – и то придётся смертью,
Увы, когда-нибудь платить.
За всё приходится платить,
И, может, это справедливо –
За вдохновенье и за пиво
Ценою подлинной платить.
За всё приходится платить,
И просто глупо горячиться
И недостойно мелочиться,
Когда придёт пора платить
За слёзы, смех и за успех,
За свет, любовь, за неудачу...
И тот заплатит больше всех,
Кто хочет выторговать сдачу.

Стихи о правильном питании

В Крыму, в дыму, на бреге Иртыша,
В любви, в бою, в круговороте дела –
Духовной пищи требует душа
Не меньше, чем насущной пищи тело.
Но если тело жить нам не даёт,
Пока ему не выделена норма,
Душа молчит, когда не ест, не пьёт,
И незаметно тает с недокорма.
И человек становится другим:
Он зверь! Он робот, этот простофиля!
О, сколько душ растаяло, как дым,
Не выдержав духовной дистрофии!
Но, бегая, плодясь, трудясь, дыша,
Играя в сногшибательные игры,
Не всякий замечает, как душа
Последние утрачивает фибры.
Не доводите дело до беды.
Кому не поздно – хватит бить баклуши!
Душа никак не может без еды.
Друзья мои, кормите ваши души!

Анекдоты

Стоит женщина перед зеркалом, ей не нравится своё отражение...

Жена: Мне кажется, я страшно потолстела! Скажи мне какой-нибудь комплимент.

Муж: - У тебя отличное зрение!

Два мужика разговаривают о чудесах нетрадиционной медицины:

- Кашпировский сказал мальчику: «Брось костыли и иди!». Мальчик бросил и пошел.

- А чем он болел?
- Да простудой.
- А костыли зачем?
- Да бабушке нес.

Собрал директор сотрудников на собрание. Поговорили, посоветовались.

Директор, в конце собрания:

- Все свободны! А вас, Козлов, я попрошу остаться.

И все остались...

Всем известно, что песни Билана обладают целительным действием. Например, на его последнем концерте внезапно встал и ушел парализованный мальчик.

Жена за рулем, муж рядом, проехали засаду гаишников.

Муж:

-Предупреди встречных водителей, помигаи им. Дура! Да не глазами!

По результатам социологического опроса, в этом году на курортах Крыма количество отдыхающих женского пола превысило количество отдыхающих мужского пола настолько, что многие женщины вернулись домой не отдохнувшими...

Настройщик пианино настраивает инструмент в комнате отдыха психбольницы. В комнату заходит мужчина и включает телевизор. Орущий телевизор мешает настройщику работать, но он решает не спорить, а просто подходит к телевизору и молча его выключает. Мужчина странно смотрит на настройщика и снова включает телевизор. Так повторяется несколько раз. Первым не выдерживает настройщик:

- Послушайте, я пытаюсь настроить пианино, и для этого мне нужна тишина.

Тогда мужчина рассмеялся и сказал:

- Я телевизионный мастер и пришёл починить телевизор. Я думал, что вы сумасшедший и просто стучите по клавишам.

Алло! Это секс по телефону?

- О, да-а, мой шалунчик! Я медленно снимаю блузку, расслабляю юбку и...

- Это милиция беспокоит.

- Все-все! Уже оделась и ушла!

На последнем концерте, Евгений Петросян, отчаявшись, бросился щекотать зрителей...

В Москве провели краш-тесты российских автомобилей. Самым опасным был Признан автомобиль «Ока»: пока сажали манекен в машину, ему сломали обе ноги...

Одесса. На балкон выходит мама и кричит:

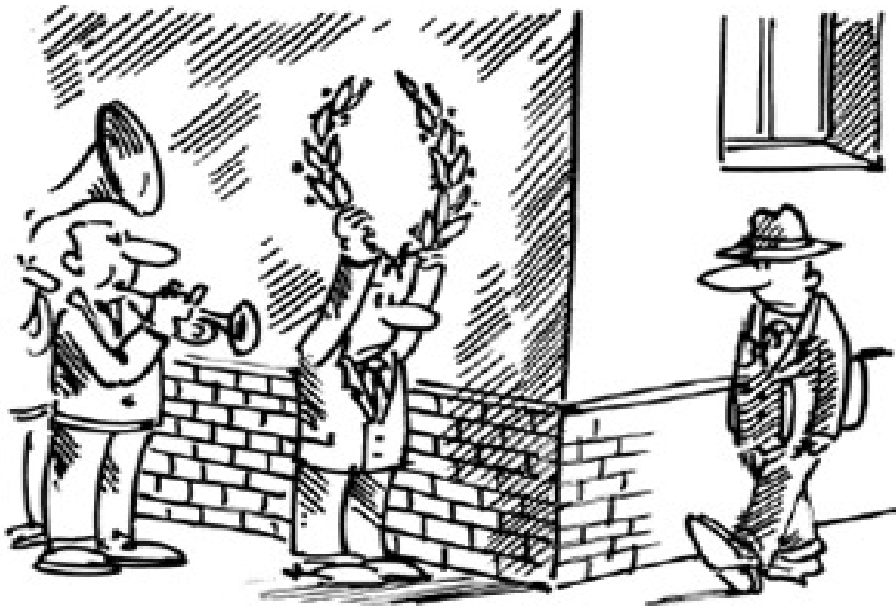
- Аркаша! Домой!

Мальчик поднимает голову и кричит в ответ:

- Я замёрз?

- Нет! Ты хочешь кушать!

Суслики - самые осторожные животные. Они становятся на задние лапки и смотрят вдаль: не бежит ли лиса? Не летит ли орел? Не ползет ли змея? А самые наблюдательные из них получают бампером в лоб...



В. В. В.

Новое Агентство по уходу за пожилыми людьми

COMPLETE HOME CARE

МЫ ПЛАТИМ БОЛЬШЕ ВСЕХ, НЕ НАРУШАЯ ЗАКОН! У НАС ПРЕКРАСНЫЕ БЕНЕФИТЫ!

НАШЕ АГЕНТСТВО НОВОЕ, НО С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ С РУССКОЙ ОБЩИНОЙ!

Бесплатно:
Отпечатки пальцев,
CPR, First Aid и
Physical Exam

410-343-4353
Address: 90 Painters Mill, Ste 215
Owings Mills, MD 21117

ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ НА ПОЛНЫЙ И НЕПОЛНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ

Агентство «КРУГ ДРУЗЕЙ» Circle of Friends, LLC

ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ

квалифицированный медицинский персонал и помощников на дому

301-260-0338



Adult Medical Day Center

Healthy Life

ТРЕБУЮТСЯ: ВОДИТЕЛИ И РАБОТНИКИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КЛИЕНТОВ

443-858-7935 • 410-409-0084



Спрос и предложение труда

По вопросам размещения рекламы звонить: 888-349-8877, 443-831-3695



Профессиональный перевод документов: свидетельства о рождении, браке, разводе, смерти, аттестатов и т. д. Инна Браславская 443-831-3695 (моб.) 410-526-0598 (дом.) innabraslavsky@hotmail.com

First Choice Health LLC

АГЕНТСТВО FIRST CHOICE HEALTH ПРИГЛАШАЕТ НА РАБОТУ ПРОВАЙДЕРОВ И КЛИЕНТОВ, НУЖДАЮЩИХСЯ В ПОМОЩИ

Phone: (410) 645-7982
Fax: (410) 645-7983
contact@firstchoice-health.org

301 Main Street, Ste 1E
Reisterstown, MD 21136
www.firstchoice-health.org

ПЕРЕВЕЗЕМ ВАШУ МЕБЕЛЬ, КАК СВОЮ

→ Дома
→ Квартиры
→ Офисы
→ Страховка
→ Рекомендации
→ Внутри города и по штатам

СКИДКИ ПЕНСИОНЕРАМ

267-342-7707



В MEGA MOVING SERVICE CO. Требуется водители. 443-939-1181

Физиотерапевтический офис в самом центре Pikesville, MD ищет на PT помощника. Обучаем на работе. Знание русского и английского языков и работа с компьютером необходима. 410-415-0005, 410-960-7900. Резюме по факсу: 410-415-0006

Принимаем на работу персонал по уходу на дому. 301-260-0338

Требуется водители на грузовые автомобили компании SMS. Прекрасные условия. 410-375-3469

Занятия

Кроки
Горки
Горки



Ян Брайлоский проводит набор детей для индивидуальных занятий в онлайн режиме по математике и шахматам. Тел. 267-968-6923, 215 - 969 - 4034

Продам Куплю



Покупаю антиквариат. 267-879-5872

Услуги



BW Medical Supply - офис медицинского оборудования - всегда готов помочь вам выбрать необходимое для вас медицинское оборудование и приспособления. Привезем и отвезем вас на своей машине. 410-602-7766, 800-616-8146

В магазине Sunfresh Produce Market всегда есть свежеспеченный хлеб из новой пекарни. Заходите. 806 Reisterstown Rd. 410-415-6420

MEGA MOVING SERVICE. Перевозка мебели и грузов на любые расстояния. 443-939-1181

У вас есть право получить освобождение от экзамена на гражданство. Позвоните по тел. 301-320-0729 и мы вас проконсультируем.

ПЕРЕВОДЧИК И НОТАРИУС Милана. Переводы письменные и устные. Нотариальные услуги на русском и английском языках. 410-440-0930

ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Между нами, женщинами -

С детства нам внушали, что эгоисткой быть плохо и некрасиво. Мы склонны осуждать человека, когда он говорит: «Я себя люблю», «Я у себя одна», «Мне для себя ничего не жалко». А что плохо в том, что мы хвалим себя и леем? По мнению психологов, именно нелюбовь к себе часто является главной причиной того, что в жизни что-то не складывается.

На вопрос, любим ли мы себя, каждая из нас, вероятно, ответит положительно. Конечно, никто сознательно не желает себе зла и не хочет себе навредить. Но на бессознательном уровне у многих низкая самооценка. «Я такая нелюбимая, неуверенная, глупая, непривлекательная!» - как часто вам приходят в голову подобные мысли? Если часто, значит, с любовью к себе у вас большие проблемы. Парадокс в том, что окружающие, как правило, это замечают и соответственно к нам относятся.

Случалось ли вам встречать женщин, которые отнюдь не блещут красотой или умом, но обладают, на первый взгляд, особо привлекательными качествами, но, тем не менее, у них все хорошо и в семье, и на работе, и в других сферах? Потому что они так и излучают любовь к себе и уверенность в собственной исключительности. Почему бы и вам не взять с них пример?

Если вы постоянно жертвуете собой, это вряд ли сделает вас счастливой. Люди будут вас жестоко эксплуатировать, вместо того чтобы любить и уважать. Любят же, как правило, тех, кто любит себя!

Давайте проведем черту между эгоизмом в его обычном понимании и любовью к себе. Иметь дело с эгоистом тяжело. Его бесполезно о чем-то просить, он никогда ничего не делает без выгоды для себя. Он постоянно говорит о себе, другие люди его не интересуют. Он судит о ситуации, исходя лишь из собственных интересов, не задумываясь об интересах других людей. Если ему доставляют неудобство, он громко высказывает свое недовольство. Он любит рассуждать о том, что другие должны делать для него, но о том, что он что-то кому-то должен, речи не идет.

Если эгоист есть в вашей семье, вам можно выразить искреннее сочувствие. Человек, который любит себя, сохраняет чувство собственного достоинства, не позволяет себя унижать или игнорировать свои интересы. Он старается сделать свою жизнь удобной, не жалеет средств на приобретение каких-то вещей, еды, одежды, на путешествия, если это позволяет ему почувствовать себя счастливым. Он старается хорошо выглядеть, заботится о своем здоровье.

Хорошее отношение к себе ни в коем случае не означает, что человеку наплевать на других. Напротив, видя, что мы любим себя, ценим свою внешность, здоровье, стараемся доставлять себе как можно больше радости, к нам начинают тянуться и окружающие. Человек, любящий себя, нередко способен одаривать своим теплом и дружбой. Как же научиться любви к себе?

Начните хорошо к себе относиться!
Если вас не устраивает что-то в вашей внешности, попытайтесь ее изменить. Сядьте на диету, сходите в парикмахерскую или салон красоты, купите новую одежду, словом, смените имидж!

Сделайте то, о чем вы давно мечтали, но боялись осуществить.
Поиските новую работу, запишитесь на курсы автовождения, съездите в заграничное путешествие, совершите крупную покупку, начните ремонт в квартире...

Никогда не говорите себе, что у вас что-то не получится, и не слушайте окружающих, которые пытаются вас в этом убедить.

По крайней мере, попробуйте приблизиться к своей цели. Ищите средства для ее достижения - зарабатывайте деньги, учитесь, меняйте внешность... Обычно, если человек чего-то сильно хочет и делает что-то ради этого, он этого добивается.

Время от времени устраивайте себе праздники!
Можно и без повода. Единственное условие - занимайтесь в этот день тем, чем вам действительно хочется заниматься, а не тем, чем должны. Например, выпейте шампанского и послушайте вашу любимую музыку.

Почаще делайте себе подарки!
Не обязательно какие-то практичные вещи, это могут быть новые духи, косметика, блузка или шарфик, какая-нибудь приглянувшаяся вам безделушка, короб-

ка конфет или даже цветы. Что-то, что принесет вам радость.

Старайтесь не мириться с дисфорными ситуациями!
Если кто-то пытается улучшить свое положение за ваш счет, пресекайте это. К примеру, если коллега проит вас пожелать за нее в выходной, так как она собралась в гости, не торопитесь соглашаться, ведь у вас тоже могут быть свои личные дела...

Не терпите плохого отношения!
Если вас унижают, оскорбляют - кто бы это ни делал, научитесь давать отпор! Покажите обидчику, что у вас есть гордость. Не молчите потерянно, слушая гадости, но и не оргайтесь. Спокойно высказывайте претензии и парировать их.

Возможно, вам придется сменить круг вашего общения.
Если вас окружают люди, которые вам не слишком интересны, да и, по правде говоря, не нужны, подумайте о том, чтобы расстаться с ними. Не бойтесь новых отношений!

Каждое утро вы должны подходить к зеркалу и, глядя на себя, произносить: «Я прекрасна и удивительна!»
Поверьте, эта волшебная фраза может вам реально изменить свою жизнь!

Дарья Кутюва

«МАРШРУТКА» ПРИГЛАШАЕТ:

27 марта, воскр. Контрасты Филадельфии: музей Родена, тюрьма, синагога, спроектированная архитектором Райтом... \$140

10 апреля, воскр. День отдыха в очаровательном городке на Чесапикском заливе - **Хавр де Грейс**. Посещение уникального музея охотничьих приманок, антикварного магазинчика, прогулка вдоль реки, знакомство с историческими местами города, обед в рыбном ресторане (по желанию за отдельную плату)... \$115

18 мая, среда ОТДЫХ НА ЗАПАДНОМ ПОБЕРЕЖЬЕ ФЛОРИДЫ. С дорогой, проживанием, питанием... \$1650

301-928-4199
410-979-4895
Free Call 1-877-288-6283

REMODELING COMPANY

В КОМПАНИЮ ПО РЕМОНТУ ДОМОВ **ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ**

- При необходимости возможно обеспечение жильем и транспортом
- Full time гарантирован
- Опыт работы желателен

Hiring helpers
Students welcome

443-827-8089



ПЕРЕВОЗКИ мебели от Майями до Бостона и в Филадельфии

Доставка в аэропорты, чистка ковра.

215-669-1386

Скидки пенсионерам



REMODELING COMPANY

В КОМПАНИЮ ПО РЕМОНТУ ДОМОВ

ТРЕБУЮТСЯ РАБОЧИЕ

- При необходимости возможно обеспечение жильем и транспортом
- Full time гарантирован
- Опыт работы желателен

Hiring helpers • students welcome

443-827-8089

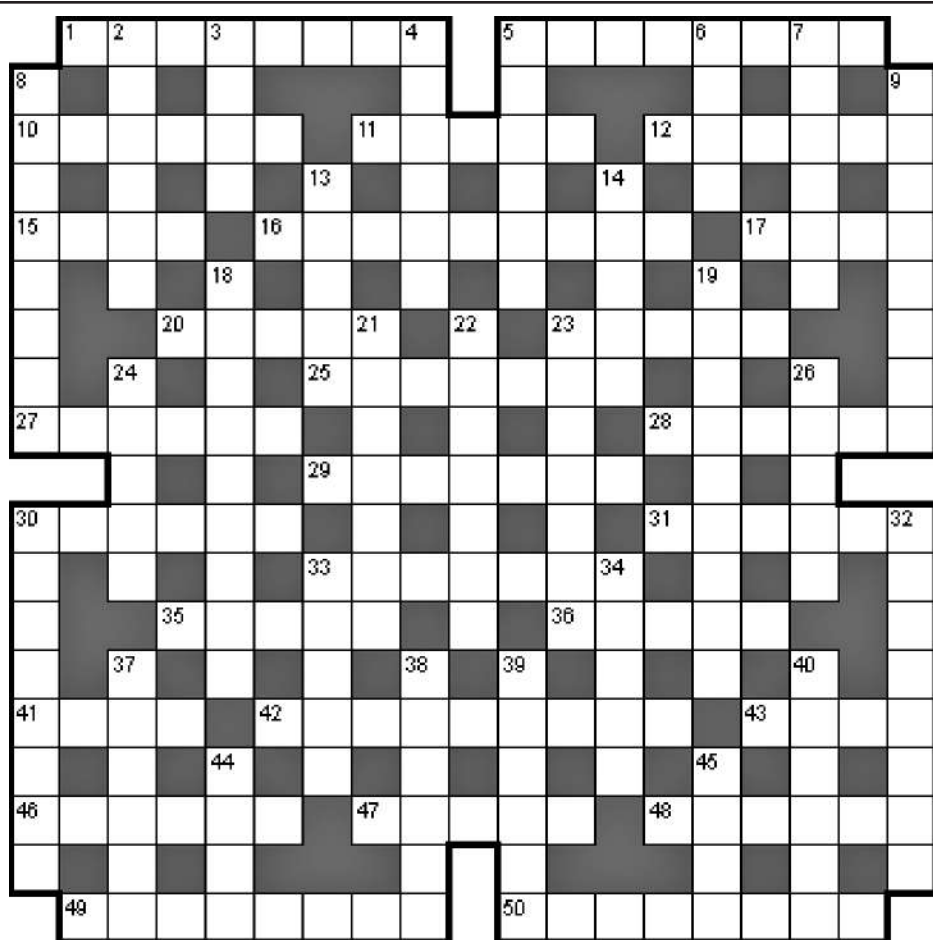
Adult Medical Day Center

Healthy Life

МЫ ОТКРЫЛИСЬ!

ТРЕБУЮТСЯ: ВОДИТЕЛИ И РАБОТНИКИ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ КЛИЕНТОВ

443-858-7935 • 410-409-0084



По горизонтали:

1. Крупная собака для охоты на хищников.
5. Пресмыкающееся, очень медленно передвигающееся на коротких ногах.
10. Расстояние между соседними точками в сооружениях.
11. Мельчайшая частичка горящего или раскалённого вещества.
12. Приспособление для того, чтобы молоко при кипении не переливалось через

край.

15. Отгороженный от улицы участок земли с надворными постройками при отдельном доме.
16. Детёныш свиньи.
17. Материал для перевязки ран.
20. Дворец и крепость феодала.
23. Главенствующее, ведущее учреждение какой-нибудь отрасли.
25. Певчая птица семейства дроздовых.
27. У некоторых народов северо-восточной

Сибири: переносное жилище с конической крышей.

28. Определённая доля чего-нибудь.
29. Стандартное по форме устройство, в которое вставляются какие-нибудь детали, предметы, материалы.
30. Разговор между двумя лицами.
31. Спортивный снаряд.
33. Добавочная кассета к фотоаппарату, позволяющая применять не предусмотренные его конструкцией светочувствительные материалы др. форматов и типов.
35. Травянистое растение семейства сложноцветных с сильным запахом и горьким вкусом.
36. Путь, по которому идёт движение, развитие чего-либо.
41. Звук от удара или падения предмета.
42. Произведение киноискусства.
43. Тонкие металлические или фанерные листы со складчатой поверхностью.
46. Место сгиба руки, где плечевая кость соединяется с костями предплечья.
47. Главное действующее лицо кинофильма.
48. Ювелирное изделие, украшение.
49. Последовательный и постепенный переход от одного свойства, признака к другому.
50. Стихотворение, в котором начальные буквы строк составляют какое-нибудь слово.

По вертикали:

2. Полный повторяющийся цикл в каком-либо процессе.
3. Твёрдолиственная порода деревьев.
4. Момент появления небесного светила

из-под горизонта.

5. Изображение чего-нибудь чертами, линиями на плоскости.
6. Задняя часть ступни.
7. Документ значительного общественно-политического содержания.
8. Значительное распространение заразной болезни в регионе.
9. Волнение.
13. Соцветие злаков.
14. Двухсложная стихотворная стопа.
18. Памятник или другое памятное сооружение на могиле.
19. Специальность рабочего.
21. Овальный или круглый жестяной значок на форменной фуражке.
22. То, что рассеялось, расположилось где-нибудь во множестве.
23. Единица массы.
24. Подставка для котелка.
26. Отдельный эпизод в романе, повести, рассказе.
30. Регулирующий клапан.
32. Удар, наносимый боксёром снизу.
33. Стиль в архитектуре и искусстве, основанный на подражании античным образцам.
34. Ручное огнестрельное оружие с длинным стволом.
37. Специально оборудованное подземное укрытие.
38. То, что утрачено.
39. Водное позвоночное животное.
40. Узкие стальные полозья, прикрепляемые к обуви для катания на льду.
44. Чувство неловкости от сознания неблагоприятности своего поступка.
45. Жидкая приправа.

49. Падалица. 50. Акростих.
Фильм. 43. Гофр. 46. Локоть. 47. Герой. 48. Кольцо.
Адаптер. 35. Русло. 36. Ручица. 41. Стук. 42. Кино.
Порция. 29. Кассета. 30. Диагональ. 31. Штанга. 33.
Замок. 23. Центр. 25. Сопорель. 27. Фрагмент. 28.
12. Сторож. 15. Двор. 16. Подорожник. 17. Бит. 20.
2. Оборот. 3. Клен. 4. Выход. 5. Чертеж. 6. Пята. 7.
Хартия. 8. Эпидемия. 9. Ажур. 13. Колос. 14.
Корей. 18. Надробель. 19. Строитель. 21. Кокара.
22. Россия. 23. Центр. 24. Таган. 26. Сцена. 30.
Дроссель. 32. Аппендикс. 33. Амбир. 34. Ручьёв. 37.
Стиль. 45. Соус.



Новогодний привет из Европы и ...

Вот и наступил новый 2022 год, в порядковом номере нового года - три двойки и ноль. Будем считать, что это «добрые» цифры и наступивший год станет значительно лучше и счастливее для всех наших читателей. Мы сможем общаться друг с другом без опаски, посещать все, милые сердцу, ныне полузапретные места, путешествовать вволю и, наконец, целоваться без маски! Да что и говорить, достал - этот Чертов вирус, но давайте забудем о нем и постараемся сосредоточиться на чем-то более приятном, например, на новогоднем празднике. Новый год - это праздник любимый многими из нас, со своими замечательными традициями и обычаями. Новый год - любимый праздник и он, особенно в последнее столетие, во всем мире отмечался очень красиво и достойно.

Пожалуй, нет другой подобной признанной даты, к которой в разных странах придумывали бы так



много своих ритуалов. Чаще шуточных, иногда - серьезных, но всегда с тайной надеждой, что уйдут из дома навсегда неприятности, печали и невезение, но придут радость, удача и, как говорится, «успехи в труде и личной жизни».



Вот лишь некоторые из этих славных обычаев.

В Англии принято на Новый год разыгрывать представления для детей на сюжеты старинных английских сказок. Лорд Беспорядок ведет за собой веселое карнавальное шествие, в котором принимают участие сказочные персонажи: Хобби Хорс, Мартовский заяц, Шалтай-Болтай и другие. **В Лондоне** в этом году был проведен традиционный новогодний роскошный фейерверк, стоивший казне - ни много, ни мало - 80 млн фунтов стерлингов - «Красиво жить не запретишь»!

А вот **во Франции** в этом году все совсем по-другому. В Париже традиционный новогодний фейерверк отменили, зато необычная для этого времени апрельская погода внесла серьезные коррективы в гардероб и новогодние привычки парижан, да и всех французов. А прогрессивные парижане поняли, что сейчас самое время в шортах гулять по Елисейским Полям и любоваться новогодним видом безупречно украшенной столицы. Ведь солнце - почти 20 градусов Цельсия!

В Италии Новый год начинается шестого января. Считается, что Новый год надо начинать, освободившись от всего старого. Поэтому в новогоднюю ночь принято выбрасывать из окон старые вещи. Итальянцам этот обычай очень нравится: в окно летят старые уюты, стулья и прочий хлам. Согласно приметам, освободившееся место непременно займут новые вещи.

В Эквадоре лучший способ избавиться от всех грустных моментов, случившихся в уходящем году, жители видят в том, чтобы выбросить на улицу стакан с водой, с которым вдребезги разобьется все плохое.

В Швеции перед Новым годом дети выбирают королеву света Лючию. Ее наряжают в белое

платье, на голову надевают корону с зажженными свечами. Лючия приносит подарки детям и лакомства домашним животным.

В Израиле на Новый Год тоже полный порядок. Очень красиво - елки, украшенные по всем правилам и традициям, привезённым с бывшей родины россиянами, яркие гирлянды, деды морозы и снегурочки **СОЧЕТАЮТСЯ** с большими роскошными девятисвечниками - символами Хануки, и ярко горящими шестиконечными звездами. Все очень празднично и красиво!



В Шотландии по обычаю в новогоднюю ночь поджигают бочки с дегтем и катят их по улицам, сжигая, таким образом, Старый год и приглашая Новый.

Главный герой новогоднего карнавала **в Колумбии** - Старый год. Он разгуливает в толпе на высоких ходулях и рассказывает детям смешные истории.



Ну а мы, сотрудники редакции, желаем ВАМ, нашим читателям, и вашим близким, **ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ, УДАЧИ, БЛАГОПОЛУЧИЯ И ИСПОЛНЕНИЯ ВАШИХ ЗАВЕТНЫХ ЖЕЛАНИЙ!**

С НОВЫМ ГОДОМ!

Редакция

Агентство «КРУГ ДРУЗЕЙ» Circle of Friends, LLC

*Мы позаботимся о ваших родных,
любимых и близких!*



*У вас еще нет программы по уходу?
Вы недовольны вашим работником и хотите
его поменять?*

*Вам бы хотелось увеличить количество
часов по уходу?*

Работаем с русскоязычными клиентами с 2002 года

301-260-0338

mail@coflc.com

www.cofllc.com

Звоните и мы обязательно поможем!

Приглашаем на работу квалифицированный медицинский персонал и помощников на дому

CTS Express, INC IS LOOKING FOR CDL CLASS A DRIVERS

- Reefer trailers 3000+miles per week
- Dispatch 24/7
- Owners are welcome
- Direct deposit weekly
- Parking and Repair Shop
- Dedicated loads
- Pay \$0,80 - \$0,85 cents per mile, empty and loaded



\$2800
per week
GUARANTEED

608-393-5357

We speak English,
Russian, Ukrainian



Новое Агентство по уходу за пожилыми людьми

COMPLETE HOME CARE

**МЫ ПЛАТИМ
БОЛЬШЕ ВСЕХ,
НЕ НАРУШАЯ ЗАКОН!**

**У НАС ПРЕКРАСНЫЕ
БЕНЕФИТЫ!**

**НАШЕ АГЕНТСТВО НОВОЕ,
НО С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ
РАБОТЫ С РУССКОЙ
ОБЩИНОЙ!**

**Бесплатно:
Отпечатки
пальцев,
CPR, First Aid и
Physical Exam**

**ПОЗВОНИТЕ К НАМ
И МЫ РАССКАЖЕМ ВАМ
ПОЧЕМУ МЫ ЛУЧШЕ!**

*Поздравляем
с Новым
2022 годом!*

Пусть наступающий год
будет для вас, прежде всего,
здоровым и благополучным,
принесет успех и удачу,
здоровье, любовь и радость,
веселье и хорошее настроение
Вам и Вашим близким!



**ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ ПО УХОДУ
ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ
НА ПОЛНЫЙ И НЕПОЛНЫЙ РАБОЧИЙ ДЕНЬ**

410-343-4353

Address: 90 Painters Mill, Ste 215
Owings Mills, MD 21117