

www.adandlife.com

3

888-349-8877

443-831-3695

February 8, 2017

РЕКЛАМА

ЖИЗНЬ



Montgomery
Adult Day Care
301-337-6167 см.стр.31

Russian-American Newspaper "ADVERTISEMENT and LIFE" **БЕСПЛАТНО**



РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Victor Witten,

MD, PhD, FACP, FACG, AGAF

ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ
В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ И ЭНДОСКОПИИ

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ:

желудка, кишечника, печени и
поджелудочной железы.
Гастроскопия и колоноскопия,
нехирургическое лечение геморроя.

9711 Medical Center Drive, #308. Rockville, MD 20850
Офис в Роквилле рядом с больницей Shady Grove.

301-251-1244



of **kw**

KELLERWILLIAMS.
LEGACY

443-660-9229 OFFICE

410-961-1010 CELL

1515 Reisterstown Road, 2nd Floor
Pikesville, MD 21208

REALTOR

ИГОРЬ МАЛЬЦЕВ

Igormaltsev@kw.com

ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ, ПОКУПКЕ И АРЕНДЕ ЖИЛЬЯ

Многолетний опыт работы
в сфере недвижимости

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ - БЕСПЛАТНО

В нашем новом офисе пациенты только дети,
поэтому нет контакта
со взрослыми больными и очередей

Инна Лондон MD., F.A.A.P.

Первый русскоязычный детский врач
в районе Большого Вашингтона

16220 Frederick Rd, # 420,
Gaithersburg, MD 20877

301-330-3335

Принимаются все основные виды страховок



Добро пожаловать!

Dental Office Левит,
D.D.S.

ВСЕ ВИДЫ СОВРЕМЕННОЙ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ,
ВКЛЮЧАЯ ИМПЛАНТЫ

301-770-7878

240-687-8112 (emergency line)

6343 Executive Blvd., Rockville, MD 20852



ДОКТОР
Татьяна
Резникова

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

См. стр. 24



Baltimore

410-654-3602

Rockville

301-998-6100

www.MarylandInjuryLawyer.net

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

АВАРИЯ?

звоните
24 часа в сутки
410-935-6369



ADVANCED PHYSICAL THERAPY, LLC**ЕСЛИ ВЫ СТРАДАЕТЕ**

- болями в шее, спине, пояснице, мышцах и в суставах
- болями, связанными с последствиями автомобильных аварий, спортивных или производственных травм
- проблемами баланса, двигательного аппарата, головокружениями
- женскими урологическими проблемами



Предоставляется транспорт.

РАБОТАЕМ И В ВЕЧЕРНЕЕ ВРЕМЯ

410-415-0005

Факс: 410-415-0006

Принимаем все страховки, включая Медикер.

говорим по-русски

4000 Old Court Road, Suite # 100,
Baltimore, MD 21208

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Русскоговорящий терапевт

Елена Сабаева

приглашает новых пациентов.

Вы можете получить необходимую информацию и записаться на прием по тел: 443-824-2846

Мы работаем во вторник и четверг до 5:00
в среду до 7:00 вечера

Адрес офиса:
1208 Reisterstown rd.
Pikesville, MD, 21208



Более 10 лет опыта в США

AMERITAX

Говорим по-русски и по-узбекски

Vokhid Abdullayev, MBA

Anvar Izbakiev, CPA

- заполнение налоговых деклараций (tax return) для частных лиц и бизнесов
- бухгалтерский учет (bookkeeping, quickbook)
- зарплата и связанные с ней выплаты (W2, 1099)
- услуги по подготовке финансовой отчетности
- все виды финансовых услуг для Truck Drivers (IFTA, etc)
- помощь в открытии любых видов бизнесов
- помогаем в решении проблем с IRS, представляем ваши интересы в налоговой инспекции (Audit Representation and other)

Tel.: **410-988-0101**

Fax: 443-448-0102

E-mail: info@usameritax.com



www.usameritax.com

Monday – Friday: 9 am – 6 pm

Saturday: 10am – 6 pm

GENE TRAVEL

- КРУИЗЫ,
- ПАНСИОНАТЫ,
- ТУРЫ ПО 5 КОНТИНЕНТАМ

СТРАХОВАНИЕ ПУТЕШЕСТВИЙ

С УВАЖЕНИЕМ К ВАШИМ ЗАПРОСАМ
ГЕННАДИЙ И КЛАРА

genetravel@gmail.com

410-610-2036 • 877-980-6262



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 отчет, готовый для подачи в иммиграционную службу

ЗВОНИТЕ 1 301 320-0729

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

Бесплатная конфиденциальная консультация

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

410 - 484 - 0400

www.ALexHelp.org



ГРАЖДАНСКИЕ ДЕЛА

- АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ
- ТРАВМЫ НА РАБОТЕ
- НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ
- МЕДИЦИНСКИЕ ОШИБКИ
- ЗАВЕЩАНИЯ
- ПЕРЕВОДЫ ВОДИТЕЛЬСКИХ ПРАВ И ДР.
- НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ И ДРУГИЕ ВОПРОСЫ

УГОЛОВНАЯ ЗАЩИТА

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

АГРЕССИВНО ПРЕДСТАВЛЯЕМ ВАШИ ИНТЕРЕСЫ

Materials published in the newspaper "Ad & Life" 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 newspaper "Ad & Life". The newspaper "Ad & Life" is not responsible for the content of advertising. The design, images and layout are the properties of Vital Connection. 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
Дизайнеры
Зорина Кункина
Эмма Рабиза

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 редакции 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 на дискете или по e-mail. Редакция не вступает в переписку, рукописи и иллюстрации не рецензируются и не возвращаются. Редакция не несёт ответственности за содержание реклам и не всегда разделяет мнение авторов.

Новости Балтимора

◆ Начинается очистка дна Балтиморской бухты

В ближайшее время начнутся землечерпательные работы в Бухте Балтимора, в результате которых со дна бухты будет выбрано более миллиона кубических ярдов грязи, песка, ракушек и других донных осадков. Работы будут продолжаться в течение нескольких месяцев, пока не будет достигнута глубина дна бухты, необходимая для корабельного фарватера и мест стоянки судов на якоре или у причала. Углубление дна будет происходить в трех районах бухты: Brewerton Angle, Craighill Angle и Ferry Bar. В первых двух районах должна быть достигнута глубина 51 фут при ширине канала 700 футов, а во втором – 42 фута при ширине 600 футов. Стоимость работ оценивается в 4,1 миллиона долларов.

◆ Билль в защиту полицейских

Принятый в штате Мэриленд закон против преступлений, связанных с ненавистью (hate crime law), защищает граждан от преступлений, порожденных ненавистью к расе, религии, цвету кожи, сексуальной принадлежности и т.п. Законодатели графства Anne Arundel хотят расширить этот список, добавив в него преступления, вызванные ненавистью к полиции. Комитет Палаты делегатов (House of Delegates) на днях начнет рассмотрение билля, представленного республиканцами, сенатором. Брайаном Саймонэром (Bryan Simonaire и делегатом Миганом Саймонэром (Meagan Simonaire). Билль, если будет принят, получит наименование «Police Protection Act».

◆ Пожары в разных частях Балтимора

По сообщению Департамента Пожарной охраны во вторник прошлой недели в двух районах, на востоке и юго-востоке Балтимора, возникли пожары второй степени сложности. На пересечении улиц Greenmount Avenue и East Biddle Street в половине седьмого утра пожар охватил сразу два трехэтажных дома, в которых в это время никого не было. В течение часа пожарная команда смогла взять пламя под контроль. Другой трехэтажный дом на 2200 Mount Holly Street загорелся позже, в 11 часов утра. Пожар, начавшийся на верхнем этаже, был быстро потушен. В обоих случаях никто не пострадал. Нанесенный ущерб будет оценен после окончания расследования причин пожара.

◆ Двое подростков арестованы за вооруженный грабёж

Согласно информации, обнародованной канцелярией шерифа графства Harford, 24 января в 4 часа дня в городе Edgewood двумя подростками было совершено вооруженное ограбление. По сообщению пресс-секретаря шерифа, мужчина проходил по улице Pulaski Highway, когда двое молодых людей ударили его сзади и повалили на землю, а затем под угрозой оружия обыскали карманы и забрали все ценности. Вызванная пострадавшим полиция отправила его в госпиталь. Через два дня грабители были арестованы. Ими оказались 17-летний Кандидо Акоста (Candido Acosta) и такого же возраста Джошуа Джордан (Joshua Jordan), Обоим предъявлены обвинения в грабеже, разбойном нападении и хранении огнестрельного оружия. Обоих будут судить как взрослых.

◆ Создана комиссия по реформе высшего образования

Президенту университета Liberty University Джерри Фолуэллу мл. (Jerry Falwell Jr.) предложено возглавить комиссию (task force) по реформе высшего образования. Предложение поступило от старшего советника президента Трампа Стива Бэннона (Steve Bannon,). В деталях задачи реформы еще не сформулированы. Фоллуэлл намерен в ближайшее время обсудить проблему с президентом Трампом. По словам Фоллуэлла, ранее ему было предложено занять должность министра образования (education secretary), однако от этого предложения он отказался по семейным соображениям. Он считает, что кандидатура Бетси ДеВос (Betsy DeVos) на эту должность является лучшим выбором.

◆ Палата делегатов отвергла вето губернатора

Во вторник прошлой недели Палата делегатов (House of Delegates) реализовала первый этап преодоления вето губернатора Мэриленда Лэрри Хогана (Larry Hogan), которое он наложил на принятый Ассамблеей Билль о возобновляемой энергии. Вето было отвергнуто членами нижней палаты 88 голосами против 51. Теперь решение Палаты должен подтвердить сенат Ассамблеи. Для этого против вето должны проголосовать две трети сенаторов. Билль, против которого возражал губернатор, содержал требование, чтобы большая часть электроэнергии, потребляемой штатом, поступала от генераторов, использующих воспроизводимые источники энергии, солнце и ветер.

Коррида с ослом

С середины 70-х годов, когда сторонники социалистического пути развития оккупировали основные американские телеканалы и общенациональные печатные издания, контроль над массами принадлежал четвертой власти. Именно они решали, что будет сегодня говориться в программе новостей, и в каком ключе. Сейчас все пишут и говорят о том, о чем хочет Трамп, и это бесит масс-медия больше всего.

Это бесит не только масс-медия, но и всех политических противников Трампа. И это происходит по хорошо уже знакомому сценарию. Подписывает Трамп очередной президентский Указ, и вся пресса мгновенно забывает и псевдопроблемы с инаугурацией, и псевдопроблемы с глобальным потеплением, и переключается на псевдопроблему «законных прав беженцев». Забыт уже и расистский марш американок-сторонников шариата, и размер толпы на инаугурации президента.

Пока оппозиция в розовых шапочках протестует против Трампа, он подписывает следующий президентский Указ, на этот раз – о приостановке эмиграции из семи неблагополучных мусульманских стран (причем 5 из этих 7 стран находятся в состоянии необъявленной войны с США – недаром Барак Обама сбросил на них более 26 тысяч высокоточных бомб только в одном 2016 году).

Приостановка на 90 дней эмиграции из 7 стран, с которыми у Америки практически нет никакого совместного бизнеса, не должна была привести ни к всплескам одобрения, ни к всплескам осуждения. Так, незначительный эпизод внешней политики по отношению к странам, многие из которых уже и не страны вообще – они не имеют государственного аппарата, архивов, полиции, которым можно доверять. Там процветает хаос, и на черном рынке можно купить поддельные документы из любой страны, из которой пожелаешь.

Но демократы и контролируемые ими масс-медия бросаются в очередной спровоцированный твитами Трампа бой.

А ведь ни один демократ не выступал против того, что тысячи иммигрантов прибывают в Америку с липовыми документами. Не выступали они и против запрещения этими 7 странами въезда евреев на их территорию – по этому поводу не было никаких протестов. Забывают протестующие и о том, что в этих странах проживает только 13% мусульман всей планеты, а остальные 87% не имеют никаких ограничений на получение виз США (почему-то никто из сторонников Трампа не протестует по этому поводу).

Когда иммиграционные страсти достигли точки кипения, Трамп делает следующий ход – номинирует судью Нила Горсака в Верховный суд США. Как по взмаху волшебной палочки, иммигранты и их проблемы мгновенно исчезают, и оппозиция начинает митинговать под очередным лозунгом «Горсак – экстремист».

Такое впечатление, что Трамп всегда опережает своих противников – они вынуждены реагировать на его дей-

ствия, он же действует проактивно. В результате Трамп увеличивает свой политический капитал, а его противники вынуждены такой капитал разбазаривать. Похоже, оппозиция так и не научилась выбирать политические битвы, и бездумно, даже истерически реагирует на любое действие Трампа вместо того, чтобы выбирать только те политические баталии, где у оппозиции есть шансы на успех.

Своими непродуманными действиями левая оппозиция создает у электората впечатление, что демократы скорее заинтересованы в непровоцировании террористов, чем в недопущении террористов на территорию Америки. Если такая точка зрения продержится хотя бы еще несколько месяцев, «демократическая» партия будет прочно ассоциироваться с политикой умиротворения мусульманского терроризма, с расизмом и антисемитизмом на протяжении, по крайней мере, нескольких следующих выборных циклов.

Непродуманная оппозиция кандидату Трампа в Верховный суд США Нилу Горсаку может лишить демократов вообще какой-либо власти в Вашингтоне на 4 года. Если они решатся торпедировать номинацию Горсака с помощью филибастера (кворума в 60 сенаторов, необходимого для голосования), то республиканцы, имея большинство в Сенате 52-48, имеют достаточно голосов либо для изменения правил филибастера, либо для его полной отмены. Если это произойдет, демократы в Сенате станут таким же бесправным меньшинством, как и демократы в Палате Представителей. Партия меньшинства вообще перестанет быть оппозиционной силой – с ней просто перестанут считаться.

Филибастер – это основное оружие партии меньшинства, это абсолютно необходимый инструмент любой парламентарной системы, и демократы вместо того, чтобы использовать его, не скрывают своих усилий для его уничтожения. В течение первого срока президента Обамы демократы, обладая большинством в Сенате, запретили филибастер для всех номинаций президента, кроме номинации Верховного Суда США. Теперь и этому может прийти конец. Именно об этом должна думать оппозиция. Но вместо этого они отказываются выступать противомесом партии власти. Вместо того, чтобы следить, чтобы политический маятник не качнулся слишком сильно вправо, левая оппозиция усиленно работает над переизбранием Трампа.

Политика – это игра с нулевой суммой, как покер или игра на бирже, но демократы, похоже, разучились думать. Единственное, где демократы проявляют инициативу – это в очередном эпизоде их бесконечной мыльной оперы «Кто украл корону у принцессы Хиллари». Там уже не участвуют русские хакеры, которые в прошлой серии не только подтасовали выборы, но и запретили Хиллари Клинтон поездки на предвыборные митинги в Миннесоту. Нет, теперь главным виновником проигрыша, по словам той же Хиллари, является сам Барак Обама. Пенсионер Барак Хуссейнович такого выдержать не смог и через 10 дней после освобождения жилплощади на втором этаже Белого Дома выступил с заявлением. Не против Хиллари, конечно, а по поводу бессердечного Трампа, которому не ведом гуманизм по отношению к сирийским беженцам. Обама

ясно дал понять, что видит себя не пенсионером, а Президентом американского правительства в изгнании, готовящем реванш.

К реваншу готовятся и студенты-члены боевого крыла «демократической» партии (они называют себя антифашистами) из университета в Беркли. В 1964 году студенты Беркли вышли на мирные митинги протеста, требуя свободы слова. Продолжая славные традиции другого боевого крыла «демократической» партии – Ку-клукс-клана, в 2017 году студенты Беркли устроили кровавый погром, требуя отмены свободы слова. Неужели никто из «демократической» верхушки не понимает, что погром – это великолепный пропагандистский материал для выборов 2020 года, который республиканцы собирают с удовольствием?

Трамп, как искусный тореадор, использует Твиттер в качестве красной тряпки для быка. Но бык уже не тот – его заменили на тупого осла, символа «демократической» партии Америки.

Garygindler.com

Я не согласен с Марком Цукербергом

27 января президент Трамп подписал указ о временном прекращении эмиграции из семи мусульманских стран, представляющих максимальную террористическую угрозу для США. На следующий день Марк Цукерберг разместил на своей странице в Facebook заявление, в котором он выразил своё несогласие с этим решением Трампа. Марк Цукерберг, в частности, написал: «Мы должны держать нашу страну в безопасности, но должны сделать это, сосредоточив внимание на людях, которые на самом деле представляют угрозу стране... В то же время миллионы людей без документов, не угрожающих стране, живут в страхе из-за депортации».

Президент Трамп предлагает ужесточить и усилить проверку людей, которые хотят иммигрировать в нашу страну. К чему привела бесконтрольная иммиграция мусульман, хорошо видно на примере Европы. Цукерберг фактически поддерживает эту бесконтрольную мусульманскую иммиграцию в Америку. Обама широко открыл ворота США для тысяч людей из мусульманских стран, не имеющих никаких документов. Эти люди не принимают наши американские ценности. Более того, они навязывают нам свои исламские ценности. Вероятно, Цукерберг согласен с тем, чтобы его семья жила по законам шариата. Я не согласен.

Цукерберг пишет о миллионах людей без документов. Как эти миллионы попали в США? Почему они не могут получить документы? Родители Цукерберга и его жены – иммигранты. Не думаю, что они жили в Америке без документов. Цукерберг изображает из себя наивного человека. Без документов в Америке живут только нелегальные иммигранты, т.е. те, кто нелегально перешёл границу США. А это уголовное преступление. Цукерберг защищает уголовных преступников. Некоторые из них совершают серьёзные преступления на американской земле. Почему же он защищает нелегалов? Вероятно, надеется, что их преступления не коснутся его собственной семьи.

При президенте Обаме было совершено несколько очень серьёзных

преступлений против американцев. Погибли десятки невинных людей. Эти преступления совершили американские мусульмане, которые родились в мусульманских семьях в США. Это второе поколение мусульманских иммигрантов. Их родители попали в Америку легально и с документами. А их дети были воспитаны во вражде и ненависти к американцам. Кто может гарантировать, что дети мусульман, прибывающих в нашу страну сегодня, не будут воспитаны в ненависти к нам? После исламских кровавых террористических атак в Америке ни один имам ни в одной мечети не осудил этих террористов. Но Марк Цукерберг не задаёт им этого вопроса.

Я с моей семьёй иммигрировал в США из бывшего СССР в 1989 г. Мы ехали через Вену и Рим. И в Вене, и в Риме мы имели продолжительные беседы с представителями американского консульства. В Риме мы находились более трёх месяцев, пока наши показания рассматривались в Америке. И там же в Риме мы прошли медицинское обследование, результаты которого в запечатанном пакете мы привезли с собой в Америку. Прибыв из Рима в аэропорт имени Кеннеди в Нью-Йорке, мы передали этот пакет таможенной службе и ждали около пяти часов, пока получили разрешение на въезд в США. В Америке мы четыре месяца получали пособие, но не от американского правительства, а от американских еврейских организаций. Почему отнюдь не бедные американские мусульманские организации не помогают своим беженцам? Кстати, за наш перелёт из Рима в Нью-Йорк мы заплатили сами.

С первого дня пребывания в Америке я и моя жена начали искать работу и вскоре нашли её, а наши дети начали учиться. Сегодня моя жена и я – американские пенсионеры. Наши дети получили хорошее образование. Они работают. У них свои семьи. Их дети не воспитываются во вражде к американским ценностям. Они хорошо вписались в американскую жизнь.

Поддерживая нелегалов и бесконтрольную мусульманскую иммиграцию, Цукерберг разрушает будущее нашей страны, будущее наших внуков. Если он видит будущее своей дочери в гареме американского мусульманина, то это не означает, что я согласен с таким будущим для своих внуков.

Обама разрушил американскую иммиграционную систему. Президент Трамп пытается восстановить её. Работа эта очень сложная. Думаю, не надо доказывать, что мы должны помогать нашему президенту в этой работе, а не мешать ему.

Новостные агентства сообщили, что Ангела Меркель резко раскритиковала указ Трампа о временной приостановки иммиграции из некоторых мусульманских стран. И это заявляет руководитель Германии, которая привела свою страну на грань катастрофы в результате неконтролируемой мусульманской иммиграции.

И последнее. Компания Цукерберга помогает получать визы H-1B тем, кто ищет работу в США. Трамп собирается внести серьёзные ограничения в программу получения этих виз. Это будет финансовым ударом для Facebook. Может быть, именно этим объясняется активные выступления Марка Цукерберга против президента Трампа?

Григорий Гуревич

РУССКОЯЗЫЧНЫЙ ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ



Victor Witten,

MD, PhD, FACP, FACG, AGAF

ВЫСШАЯ КВАЛИФИКАЦИЯ
В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
И ЭНДСКОПИИ

Удостоен ученого звания
Assistant Professor of Medicine,
Johns Hopkins University.

ОБРАТИТЕСЬ К ДОКТОРУ ВИТТЕНУ:

- ЕСЛИ у вас изжога, боли в животе или нарушения функции кишечника
- ЕСЛИ вы страдаете от болезней печени и поджелудочной железы
- ЕСЛИ вам нужно нехирургическое лечение геморроя
- ЕСЛИ вам уже 50 лет и вам нужна профилактика рака толстой кишки (screening colonoscopy), особенно, если у вас или ваших родных были полипы или рак толстой кишки

9711 Medical Center Drive, #308. Rockville, MD 20850
Офис в Роквилле рядом с больницей Shady Grove.

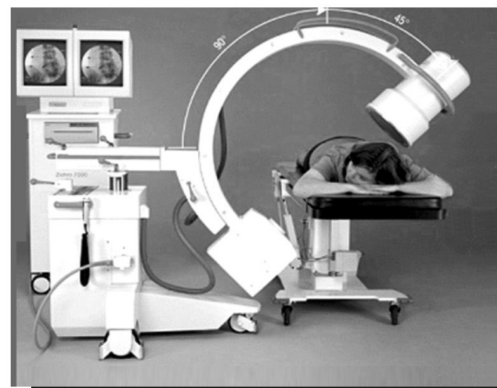
301-251-1244



**ДОКТОР
Татьяна
Резникова**

Врач высшей американской категории

**PAIN TREATMENT
CENTER OF MARYLAND**



**■ 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**

Принимаем
большинство страховок
и Medicare

410-833-1011

**116 Westminster Pike
Suite #106**

Reisterstown, MD 21136

B. W. MEDICAL SUPPLY, Inc
ОФИС МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ

**ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА
НЕОБХОДИМОСТЬ В:**

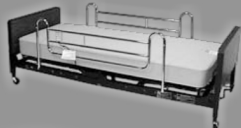
- * электрической коляске
- * госпитальной кровати
- * переносном туалете
- * стульчике и перилах для ванной
- * приспособлениях для ходьбы
- * кислородных аппаратах и ингаляторах
- * медицинских чулках и колготках
- * электрогрелке, электрофорезе
- * парафиновых ваннах

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.

Будьте здоровы!



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



**ABSOLUTE
Home Health Care**

www.myabsolutecare.com

Мы понимаем ваши проблемы
и предлагаем профессиональную
помощь в их решении.

НАША ЦЕЛЬ · ВАША УЛЫБКА И ЗДОРОВЬЕ.



7034 Liberty Road, Baltimore, MD 21207

(410) 580-9100

Приглашаются на работу Медсестры,
Провайдеры по уходу за пожилыми людьми.

**Идет война народная...
Словесная война**

После сообщений о том, что Дональд Трамп намерен перевести американское посольство в Иерусалим, палестинское руководство охватила форменная истерия. Советник Махмуда Аббаса по религиозным вопросам Махмуд эль-Хаббаш объявил в ходе пятничной молитвы, что перенос посольства означает «объявление войны» мусульманам. Другой советник «раиса», Султан Абу эль-Айнан, пообещал, что данный шаг «приведет к кровопролитию». «Если вы перенесете посольство и согласитесь с аннексией поселений на Западном берегу, регион скатится в анархию, экстремизм и беззаконие», – пообещал генсек исполнительного комитета ООП Саиб Арикат.

Итак, ожидает ли нас «мать всех интифад», как обещают нам наши «партнеры»: «взрыв», анархия, экстремизм и беззаконие», если Трамп выполнит свое обещание? Насколько палестинские вожди готовы реализовать свои угрозы? Данное уравнение включает несколько переменных, а именно:

- позиция и возможности собственно Аббаса;
- позиция его окружения из числа «жирных котлов»;
- позиция «молодых волков», давно уже точащих зуб на «старую гвардию» и стремящуюся отодвинуть ее от доходной кормушки;
- позиция огромной массы рядовых палестинцев;
- позиция арабских государств: Египта, Саудовской Аравии, княжеств Персидского залива и Иордании.

**С Палестиной в сердце
и 100 миллионами в кармане**

Начнем с Аббаса, находящегося на вершине пирамиды под названием «Палестинская национальная автономия». «Раису» уже перевалило за 80 лет, и он вряд ли может пожаловаться на жизнь. Может быть, он отстает от горстки крупнейших миллиардеров, но он, несомненно, один из богатейших людей мира. Бывший финансовый советник Арафата Мухаммед Рашид утверждал, что состояние Арафата составляет 100 миллионов долларов – в основном это пожертвования США, ЕС, арабских доноров и общественных организаций.

Аббас не только может состязаться по величине богатства с арабскими шейхами, он еще и создал вместе с сыновьями – Ясиром и Тариком – финансовую империю, выходящую далеко за пределы «Палестины». В 90-х Ясир обосновался в Монреале, где открыл фирму по ремонту квартир, но счел этот бизнес слишком мелким для себя и перебрался в Рамаллу, где при поддержке отца стал владельцем «заводов, газет, пароходов». Ему принадлежит компания Falcon Tobacco, практически полностью контролирующая рынок американских сигар в ПА, и Falcon Holding Group – инвестиционная компания, владеющая дочерней фирмой Falcon Electric Mechanical Contracting Company. Во время войны в Ираке эта компания получила 1,89 миллиона долларов от США для строительства канализационной системы

ПАЛЕСТИНСКИЙ РЕБУС

в Хевроне. Критики семейного бизнеса «Аббас и сыновья» утверждают, что канализации в Хевроне как не было, так и нет, а указанная сумма растворилась бесследно. Ясир Аббас также владеет компаниями по страховке, производству инженерного оборудования и по продаже недвижимости.

Младший сын Абу-Мазена, Тарик Аббас, также активно участвует в семейном бизнесе: он – владелец рекламного агентства на Западном берегу.

В октябре 2013 года политический аналитик США и президент «Фонда по защите демократии» в Вашингтоне Джонатан Шанцер опубликовал в издании Foreign Policy статью, в которой повествовал о «похождениях» братьев, но она осталась, естественно, без внимания администрации Обамы. Шанцер писал, что сыновья Абу-Мазена замешаны в коррупционных скандалах и использовании в личных целях общественных фондов. У Аббаса – восемь внуков, которые тоже неплохо устроены и участвуют в разного рода проектах.

Таким образом, Абу-Мазен – не просто мультимиллионер. Он патриарх клана мультимиллионеров, и именно это обстоятельство объясняет, почему он всегда избегал «интифад» и предпочитал всевозможные дипломатические ухищрения. В отличие от Арафата, он не может в случае краха ПА, прямого столкновения с Израилем или хаоса просто сбежать во Францию, Бельгию, Катар или Алжир, поскольку в таком случае поставит под угрозу все: и финансовую империю, и семью. Ему необходима квазистабильность, чтобы продолжать беспрепятственно выкачивать из слезливого «международного сообщества» миллионы и пускать их в оборот в Рамалле.

В то же время Аббас вполне может быть заинтересован в том, чтобы несколько раздуть конфликт – контролируя дозировку пламени в горелке, разумеется. Это поможет ему, во-первых, удержаться на палестинском престоле, во-вторых, обрести симпатии «международного сообщества», а в-третьих, осложнить позиции Трампа. Этот мастер политической эквилибристики уже не раз прибегал к такому трюку. Проблема в том, что, как известно, и Акела может промахнуться, если запал, поднесенный к фитилю, сработает сильнее, чем рассчитывал пироман.

**Сытная кормушка
для «жирных котлов»**

Сходное утверждение можно отнести к ближайшему окружению Аббаса – «жирным котам» ООП: Саибу Арикату, Ахмеду Куреи (он же Абу-Алла), Набилю Шаату и другим. Все они не просто коррумпированы; коррупция – сама среда их обитания, без которой они попросту не в состоянии существовать, как комары не могут существовать без болота или сточной канавы. Начиная с 1994 года ЕС перевел Рамалле 7,7 млрд. долларов. На эти деньги можно было построить второй Сингапур, но все эти средства чудесным образом растворились в Мукате.

В 2008 году в машине высокопоставленного чиновника ПА, бывшего председателя Палестинского законодательного совета Раухи Фаттуха, из

райской полицией были обнаружены тысячи контрабандных мобильных телефонов. Фаттух был «освобожден от занимаемой должности», а через два дня восстановлен после того, как его личный шофер «признался в контрабанде». Главный прокурор ПА заявил, что не располагает информацией о причастности Фаттуха к нарушениям. Ахмад Куреи прославился тем, что, будучи владельцем цементного завода, продавал строительные материалы Израилю для возведения заборной безопасности.

В 2013 году в Sunday Times был опубликован отчет Европейского суда аудиторов о коррупции в ПА: аудиторы не досчитались почти... двух миллиардов евро, переданных палестинцам с 2008 по 2012 год. Миллиарды исчезли бесследно, как улыбка чеширского кота. Выяснилось, например, что миллионные средства были переведены государственным служащим в Газе, однако оказалось, что многие «получатели» помощи уже более семи лет не занимают государственных должностей. Министр труда Ахмед Маждалани нашел выход из положения: он заявил, что средства перечислены семьям этих несуществующих чиновников. Безвозвратно исчезли, в частности, 90 млн. евро субсидий на топливо.

Отчет вызвал смешанную реакцию в Европе – от удивления до возмущения. «Как ЕС может сохранить доверие к себе, если платит «мертвым душам» в то время, как в европейских странах миллионы безработных?» – возмущался в интервью The Wall Street Journal председатель комитета по бюджетному контролю ЕС Майкл Тейлор. Но ЕС предал бы свои идеалы, если бы отказался от помощи «палестинскому народу». Священной короле разрешено все...

Также как и Аббасу? «туниской гвардии» есть, что терять, и они прекрасно знают, что ненавистны собственному народу. Опрос, проведенный Палестинским центром по изучению общественного мнения в декабре 2015, показал, что две трети местных арабов хотят отставки Аббаса и его окружения.

Палестинские бонзы также знают, что в случае «интифад» Палестинской автономии грозит вероятное прекращение помощи со стороны США, которая обеспечивает значительные поступления в тощую казну ПА (400-500 миллионов ежегодно). Не говоря уже о вероятном прекращении перевода средств Израилем – главным источнике дохода «автономии».

В Конгрессе давно уже звучат голоса, призывающие сократить или вообще прекратить выплату Рамалле за спонсирование террора, пропаганду ненависти, подстрекательство, выплату пособий террористам и их семьям, коррупцию и прочие «шалости». В апреле 2014 года подкомитет по вопросам террора и незаконного распространения оружия при сенатском Комитете по иностранным делам заслушал доклад об использовании ПА гуманитарной помощи для террористической деятельности, после чего в The Jerusalem Post появилась статья главы подкомитета республиканца-конгрессмена от Техаса Теда Поу под названием «Преступные платежи палестинским террористам».

Конгрессом дело не ограничивается. Депутат британских Тори Джеральд Ховарт призвал официальный Лондон приостановить помощь ПА до тех пор, пока не будет доказано, что финансовая помощь не расхищается и не идет на поддержку террора. Сходные голоса прозвучали даже в Европарламенте.

Сегодня Конгресс, где превалируют республиканцы, настроен еще более решительно, и у «жирных котлов» нет надежного защитника в лице Обамы, а Трамп – вряд ли тот человек, который позволит себя шантажировать. Кроме того, правительство Терезы Мэй также вряд ли склонно будет потакать палестинцам. Наконец, выборы в Германии, Франции и Голландии в наступившем году могут привести к власти правых, не испытывающих особых симпатий к «палестинскому делу». В случае, если власти ПА спровоцируют беспорядки, вновь пойдут на союз с ХАМАСом или объявят все достигнутые соглашения с Израилем недействительными, они рискуют лишиться финансовых поступлений, оставшись один на один со своими врагами, которые не прочь «экспроприировать у экспроприаторов».

Вряд ли туниские нувориши захотят резать курицу, которая несет золотые яйца, но, как и Абу-Мазен, понимают, что должны отвести от себя гнев народа, раздраженного злоупотреблениями и коррупцией, представить себя борцами за «дело Палестины», а заодно помешать Трампу реализовать свои обещания. Как и Аббас, они конечно же, не хотят тотальной войны, которая сожжет их со всем их богатством, но могут не рассчитать силы, и тогда ситуация выйдет из-под контроля. Тем более, что есть немало тех, кто именно этого бы и хотел.

**«Соколы ФАТХа»
ждут своего часа**

Третью ступень в палестинской иерархии власти занимают «соколы Арафата», его «молодая гвардия»: бывшие силовики и функционеры, сделавшие себе карьеру благодаря соглашениям Осло. Все они честолюбивы и полны желания занять место теряющих хватку старших товарищей, которые не слишком склонны делиться с ним «куском пирога». Для многих из них новая «интифада» – единственный способ вытеснить засидевшихся в своих креслах престарелых функционеров ООП и взять власть в молодые и сильные руки. К этой категории принадлежат Маруан Баргути, отбывающий заключение в израильской тюрьме, Джибриль Раджуб, Мухаммед Дахлан, Маджид Фаррадж и другие.

У каждого из них свои преимуществы и слабости. Раджуб, член Центрального комитета ООП, – выходец из Хеврона, и он опирается, прежде всего, на хевронский клан. Это его вотчина, и только в Хевроне он чувствует себя уверенно и в полной безопасности. Он запятнал себя вымогательством, рэкетом, пытками и насилием, его боятся и не любят собственные соотечественники, зато примечают и очень любят в МЕРЕКЕ. Он неоднократно делал воинственные заявления: в частности, что с удовольствием сбросил бы атомную бомбу на Израиль, если бы таковая у него имелась.

Александр Майстровой
Окончание следует



1515 Reisterstown Road
Suite 200
Pikesville, MD 21208

lgormaltsev@kw.com



OFFICE 443-660-9229

CELL 410-961-1010

REALTOR

ИГОРЬ МАЛЬЦЕВ

ПРОДАЖА:

OWINGS MILLS/HAMMERSHIRE

Отдельно стоящий дом 3/2/1 в отличном состоянии. 2,120 sq.ft. Обновленная кухня с современным оборудованием; новые окна; новые ванные комнаты. Gas furnace, AC заменены в 2006г. Просторные комнаты. Огражденный задний двор. Хорошее расположение. **\$254,900**

WESTMINSTER/OLD TANEYTOWN RD

Отдельно стоящий дом 3/2 после полной реставрации и ремонта! Новая кухня с современным оборудованием, новые ванные комнаты, новая крыша и окна. Заменены системы HVAC и HWH. Просторные комнаты с хорошей планировкой. Отдельно стоящий гараж на 2 машины. Прекрасное расположение! **\$259,900**

OLNEY/GALLAGHER WAY

Townhouse 3/2 в прекрасном состоянии. Кухня с современным оборудованием, паркетные полы, прекрасная планировка комнат. Заменены окна и sliding door. Удобное расположение в хорошем районе. **\$299,900**

REISTERSTOWN/TARRAGON RD

Кондо 3/1/1 в отличном состоянии. Хорошая планировка, светлые комнаты, много мест для хранения. Стиральная машина. Большой балкон. Удобное расположение. **\$92,900**

RENT:

REISTERSTOWN/BOSLEY LN

Половина дома с отдельным входом 3/1 Обновленная кухня с современным оборудованием, просторные LR&FR. W/D. Хорошее расположение. Принимаются ваучеры. **\$1,350**

ПОМОЩЬ В ПРОДАЖЕ, ПОКУПКЕ И АРЕНДЕ ЖИЛЬЯ

Многолетний опыт работы
в сфере недвижимости

ВСЕ КОНСУЛЬТАЦИИ - БЕСПЛАТНО

AD-HOC TRANSLATIONS



СТИВ ЛАГУТИН

ПЕРЕВОДЧИК
ВЫСШЕЙ АМЕРИКАНСКОЙ КАТЕГОРИИ

ВЫПУСКНИК МОНТЕРЕЙСКОГО ИНСТИТУТА,
ЧЛЕН АМЕРИКАНСКОЙ АССОЦИАЦИИ ПЕРЕВОДЧИКОВ,
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ СУДЕБНЫЙ
И МЕДИЦИНСКИЙ ПЕРЕВОДЧИК В ШТАТАХ
MD, VA, PA, WV

БОЛЕЕ 20 ЛЕТ ОПЫТА
ПЕРЕВОДЧЕСКОЙ РАБОТЫ.

● **АДВОКАТСКИЕ ДОЗНАНИЯ (DEPOSITIONS)**

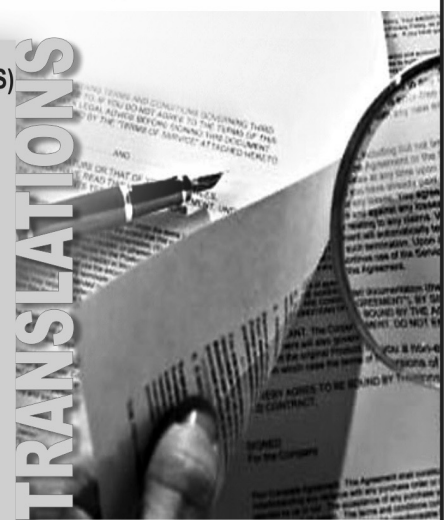
● **СОПРОВОЖДАЕМ НА ЮРИДИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ КОНСУЛЬТАЦИИ И СЛУШАНИЯ СУДЕБНЫХ ДЕЛ, А ТАКЖЕ В**

- MVA (ВКЛЮЧАЯ ЛЕКЦИИ ПО АЛКОГОЛЮ И УЛУЧШЕНИЮ НАВЫКОВ ВОЖДЕНИЯ (DIP))
- SOCIAL SECURITY AND DISABILITY
- HUMAN SERVICES

● **ПЕРЕВОД И ПОМОЩЬ В ОФОРМЛЕНИИ ИМИГРАЦИОННЫХ ДОКУМЕНТОВ**

● **ДИПЛОМЫ, ВОДИТЕЛЬСКИЕ ПРАВА, СВИДЕТЕЛЬСТВА**

● **УСЛУГИ НОТАРИУСА**



lagutin_s@hotmail.com

301-917-4614

В мире

День святого Валентина

День святого Валентина – праздник, который отмечается 14 февраля во многих странах мира. В этот день принято дарить любимым и дорогим людям цветы и подарки. Происхождение праздника туманно. Одна из версий говорит о том, что истоки праздника восходят к языческим ритуалам, которые уже во времена христианства были заменены празднованиями в честь одного из святых Валентинов. Превращение впоследствии Дня Валентина в «День влюбленных» состоялось под влиянием английской поэзии 14 века. Можно также вспомнить, что в 1349г. в городе Страсбурге (Эльзас) 2 тысячи евреев, обвиненных в распространении чумы, были сожжены именно в этот христианский день «всеобщей любви». Поэтому решение, считать ли этот день праздником или воздержаться, каждый принимает самостоятельно.

Новые антитеррористические санкции

Министерство финансов США объявило о новых санкциях против Ирана, обвинив власти страны в нарушении резолюции Совбеза ООН и оказании «материальной поддержки» террористическим группам. В расширенном санкционном списке упоминаются 13 частных лиц и 12 коммерческих компаний из Ирана, Китая, Ливана и Объединенных Арабских Эмиратов, связанных с иранской программой по созданию ракетного оружия и уличенных в финансировании радикальных организаций. Всем фигурантам списка запрещен въезд в США, их имущество и финансовые активы на территории Соединенных Штатов будут заморожены, а

американским гражданам запрещено вступать с ними в какие-либо коммерческие контакты.

Судебная борьба продолжается

Министерство юстиции США подало кассационную жалобу в федеральный апелляционный суд с целью обжаловать вердикт нижней инстанции, остановившей действие президентского запрета на въезд в Соединенные Штаты для граждан семи стран с нестабильной политической обстановкой. Полномочия допускать или не допускать в Америку иностранцев названы в апелляции министерства юстиции «полноправной прерогативой» президента, которая необходима для обеспечения национальной безопасности.

Шпионский скандал

В России разгорелся серьезный шпионский скандал. Арестованы несколько офицеров ФСБ, среди них – руководитель одной из секретных служб Михайлов, а также один из сотрудников лаборатории Касперского, производящей антивирусные программы. «Новая газета» в своей статье полагает, что была разоблачена шпионская группа, внедренная в секретные службы ФСБ и работающая на Америку. Если это правда, то это серьезнейший провал службы контрразведки ФСБ.

Президентская кампания во Франции

Лидер французской правой партии «Национальный фронт» Марин Ле Пен объявила о начале своей президентской кампании. Выступая перед сторонниками в городе Лионе, она пообещала бороться с глобализацией и исламским фундамен-

тализмом. Ле Пен заверила, что в случае победы в первые шесть месяцев президентства она проведет референдум о членстве Франции в Европейском союзе. Она также назвала выход Великобритании из ЕС и победу Дональда Трампа на выборах президента США предпосылками для своего успеха.

Санкции будут продлены

ЕС планирует продлить санкции против России на полгода. Меры коснутся более 100 граждан РФ и Украины, в том числе, Аркадия Ротенберга и крупнейшего акционера банка «Россия» Юрия Ковальчука, сообщает Bloomberg со ссылкой на источники.

Россия не согласна

Россия не согласна с позицией американского президента, что Иран является «террористическим государством №1 в мире». Российское руководство не согласна с тем, что Иран «снабжает всех в мире деньгами и оружием», как заявил Трамп. Как отметил пресс-секретарь Путина, не является секретом то, что позиции РФ и США по целому ряду вопросов международной и региональной политики диаметрально противоположны. «Это вместе с тем не может и не должно являться препятствием для выстраивания нормальных коммуникаций и прагматических взаимовыгодных отношений между Россией и США», – сказал он.

Волнения в Румынии

Более 500 тысяч человек вышли на улицы румынских городов, чтобы выразить свое отношение к новому антикоррупционному закону, предложенному правительством. Кабинет под руководством премьера Гриндяну, решил, что злоупотребление властью заслуживает

тюремного заключения только в том случае, если ущерб превышает 200 тысяч румынских леев (около 48 тысяч долларов). Люди уверены, что от нового закона выиграл бы глава провластной партии Ливиу Драгна, которого обвиняют в том, что он сам «позаимствовал» у государства чуть более 47 тысяч долларов США.

Германия накануне выборов

Христианско-демократический союз (ХДС) и Христианско-социальный союз (ХСС) назвали Ангелу Меркель единым кандидатом на выборах в бундестаг 2017 года. Кандидатура главы ХДС «получила единодушную поддержку» на совместном заседании президиумов обеих партий, сообщили участники встречи в Мюнхене, получившей у СМИ название «примирительной». Если бы канцлер ФРГ избирался прямо сейчас путем прямого голосования, то, по итогам последних опросов, Мартин Шульц получил бы 50, а Ангела Меркель – лишь 34 процента голосов. СМИ объясняют это тем, что немецкая общественность «устала» от Меркель, даже члены ее собственной партии. Это плохой знак для блока ХДС/ХСС. Выборы состоятся 24 сентября.

Очередная истерика в ООН

Два дня назад Кнессет одобрил так называемый «Закон о форпостах». Закон защищает и легализует тысячи еврейских домов в Иудее и Самарии, которые были построены при государственной поддержке. В ООН началась очередная истерика по этому поводу. Координатор ООН по Ближнему Востоку Николай Младенов заявил, что «Закон о форпостах» является «очень опасным прецедентом и вопиющим пересечением красной черты». Понятно, что это очень опасно для ООН, когда евреи селятся на своей земле.

Окончание. Начало
в предыдущем номере.

«Соколы ФАТХа» ждут своего часа

Бежавший в ОАЭ после обвинений в отравлении Арафата Мухаммед Дахлан – заклятый враг Аббаса. Он давно и безуспешно пытается создать на Западном берегу собственную сеть и, даже, военизированные формирования. Дахлан – более изощренный игрок, чем Раджуб, которого здесь считают мясником и садистом. С одной стороны, он хорошо знаком с израильскими службистами, с некоторыми даже установил приятельские отношения, когда занимал пост главы контрразведки в Газе. С другой, Дахлан прекрасно знает атмосферу на территориях и менталитет своего народа, а потому может подбросить дров в костер, если начнутся беспорядки, чтобы укрепить власть на волне смуты и хаоса.

Глава палестинской разведки Маджид Фаррадж, выходец из лагеря беженцев Дахейше в Бейт-Лехеме. Он отличается от выходцев из Туниса тем, что превосходно знаком с местными реалиями. Он жестко подавляет террор, в том числе, и радикальных ячеек в ФАТХе, и, согласно западным источникам, сотрудничает с израильскими спецслужбами, ЦРУ и МИ-6. Однако именно это и является его «ахиллесовой пятой», если дело дойдет до грызни за власть. Его наверняка обвинят в сотрудничестве с «окупантами», и единственное, что ему останется, это доказывать, что он непримиримый борец за «свободную Палестину».

Представители молодежи ФАТХа устали оставаться в тени – с вождем или без него они готовы попробовать силы в противоборстве с «жирными котами». «ФАТХ расколот. У нынешнего руководства нет ничего общего с ФАТХом и его историей. Они хотят сохранить руководство с американо-сионистским планом», – заявил в 2009 году накануне шестого съезда ФАТХа Абдулла Абу-Хади, секретарь этой партии в Бейт-Лехеме и главарь «Бригад мучеников Аль-Аксы».

И как один умрем в борьбе за это!

Остается, наконец, еще субстанция – «палестинский народ» – последнее и бессловесное звено в этой пирамиде власти. Насколько «рядовой палестинец» готов пойти за молодыми вожаками во имя их, вожаков, «светлого будущего»?

Опрос Палестинского центра по изучению общественного мнения от декабря 2015 года дает нам ответ на этот вопрос. Большинство «простых палестинцев» (приблизительно две трети) поддерживает «вооруженное сопротивление» и отвергает формулу «два государства для двух народов». Поддерживает «интифаду» прежде всего молодежь от 18 до 22 лет – а это большинство населения Иудеи и Самарии. Они – за нападения на израильтян, вне зависимости от пола, возраста и принадлежности к армии или полиции. Они – почти поголовно за ХАМАС, за то, чтобы резать, взрывать, давить, убивать. Это – слепая ненависть, и она очень удобна молодым вожакам. «Простые палестинцы» готовы пожертвовать относительно благополучным существованием, заработками и даже самой жизнью, лишь бы досадить Израилю.

ПАЛЕСТИНСКИЙ РЕБУС

«Совершенно очевидно, что палестинцами движет ненависть к евреям и Израилю. У них нет проблем с «поселениями» или «тяжелыми условиями жизни». У них есть проблемы с самим существованием Израиля. Подавляющее большинство верит, что Израиль может и должен быть стерт с лица земли. И они вовсе не стремятся к созданию двух государств для двух народов, как утверждают палестинские лидеры». Эти слова принадлежат Бассаму Тавилу, специалисту по Ближнему Востоку и аналитику Gatestone Institute.

Падальщик за работой

Получит ли палестинское восстание поддержку арабских государств? Саудовская Аравия, княжества Персидского залива (за исключением, возможно, Катара) и Египет не заинтересованы в хаосе в Иудее и Самарии, а тем более – в приходе к власти исламистов. Саудовцы менее всего хотели, чтобы палестинский анклав превратился в новый форпост одновременно и Ирана, и ХАМАСа – филиала «Братьев мусульман». Эр-Риад видит в «Мусульманских братьях» прямую угрозу своему режиму, а учитывая, что ХАМАС – по совместительству еще и клиент Тегерана, саудитам вряд ли нужно новое осиное гнездо вблизи своих границ. Им вполне хватает йеменских хуситов, «Исламского государства», шиитского правительства в Ираке и иранской агентуры в Бахрейне, Кувейте и самом королевстве. Тем более, что к самим палестинцам они относились как к людям второго сорта, особенно после интриг Арафата и откровенного предательства им Кувейта во время вторжения Саддама Хусейна. Использовали саудиты их только как разменную пешку против «сионистов», но сегодня ситуация изменилась, и, в отличие от Москвы с ее близоруким и циничным флиртом с ХАМАСом, и Запада, страдающего шизофренической раздвоенностью, в Эр-Риаде, по крайней мере, не утратили инстинкт самосохранения.

То же можно сказать об ас-Сиси, с оговоркой, что он опасается не столько Ирана, сколько все тех же «Мусульманских братьев», которые обосновались на заднем дворе Египта, в Газе, и вполне успешно сотрудничают с салафитами и «Исламским государством» на Синае. Президент Египта, в отличие от прежней американской администрации, знает, с кем имеет дело, и не страдает душевным расстройством, чтобы усилить своих врагов.

Сложнее, как ни странно, обстоит дело с нашим «союзником» – Иорданией. После начала «оттепели», спалившей уже половину Ближнего Востока, король Абдалла пытается угодить всем, лишь бы выжить и удержаться у власти: Ирану, «Исламскому государству», «Мусульманским братьям» и салафитам. В октябре 2015 года арабские СМИ сообщили о таинственном исчезновении четырех с половиной тысяч пикапов марки «Тойота», закупленных иорданским правительством. Впоследствии эти грузовики чудесным образом оказались в распоряжении ИГ. «Си-эн-эн» утверждал, что ИГ продает нефть по демпинговым ценам в Иордании, а в декабре 2015 глава МИДа Сирии Валид аль-Муаллем заявил, что поток новобранцев в ИГ идет не только через турецкую границу, но и

из Иордании. Международный центр по изучению радикализации и политического насилия в Лондоне сообщил, что самый большой процент боевиков ИГ на душу населения приходится на Иорданию: приблизительно 350 «джихадистов» на миллион граждан. Учитывая, что население королевства – 7 миллионов, число иорданцев, вставших под знамена ИГ, достигает 2500 человек. Египет с его почти 90-миллионным населением далеко позади.

«Маленький король» – лучший друг «Мусульманских братьев» в регионе. Именно они спасли его от светской оппозиции – движения «Эль-Хирак» во главе с армейскими офицерами и чиновниками – в ноябре 2011 года, когда монарх был на грани падения. В Аммане – центр их финансовой и пропагандистской активности, «благотворительные фонды» «братьев» превышают два миллиарда долларов. Абдалла жестко подавляет выступления светской оппозиции, но позволяет «братьям» не только функционировать в качестве официальной оппозиции, но и всячески защищает их от давления извне – со стороны Саудовской Аравии, ОАЭ и Египта. Бывший министр Иордании Бассам Хаддадин открыто заявил: «Мусульманские братья» – часть нашего режима».

Король успел подружиться с Тегераном, а также с шиитскими военизированными группировками. Если Саудовская Аравия и ее союзники разорвали дипломатические отношения с Ираном, арестовывают агентуру эту страны и «Хизбаллы», то король заигрывает с аятоллами, добиваясь их благосклонности. Весной 2014 года глава Стражей исламской революции Мухаммед Али заявил: «Наши силы окружают Израиль со всех сторон, и скоро наши люди появятся в Иордании». А пока саудовцы вели ожесточенные бои в Йемене с повстанцами хути, король с торжественными почестями принимал улыбочного главу иранского МИДа Джавада Зарифа. После этого последовал ответный визит вежливости иорданского министра иностранных дел в Тегеран – первый за последние восемь лет. В Амман все чаще навешиваются «дорогие гости»: иранские и иракские шиитские клерикалы, включая шейха Амара эль-Хакима, призывавшего убивать американских солдат в Ираке, и Мукдату Садра, чья «милиция» «Джаиш аль-Махди» осуществляла массовые экзекуции единоверцев короля, суннитов, и на чьей совести – кровь американских военнослужащих.

Тот факт, что иорданские спецслужбы сотрудничают с израильскими, не мешают королю проводить едва ли не самую агрессивную политику в отношении Израиля в арабском мире. Иорданские СМИ открыто призывают к нападениям и убийству евреев, а теракты восхваляются как акты мученичества и пример для подражания. Абдалла использует любой повод, чтобы выступить с поношением Израиля и угрозой разрыва дипотношений с Иерусалимом из-за «осквернения сионистами мечети аль-Акса». Наш «друг» с энтузиазмом поддерживает также любые акции Абу-Мазена в ООН. В ноябре 2015 года он, облачившись в парадную форму, выступил по телевизору, заявив: «Израиль убивает наших детей каждые пять минут в Иерусалиме и в Газе, сионисты развернули массовый террор».

Что побуждает Абдаллу вести двойную и грязную игру? И король, и Аббас находятся в сходном шатком положении и боятся Трампа, который уже заявлял, что не собирается смотреть сквозь пальцы на исламский террор и его покровителей. Советник Абдаллы Абдул-Хади эль-Маджали специально прибыл на конференцию ООП в Рамаллу и заявил, что «следующие четыре года будут очень тяжелыми для нас и для палестинского дела». После этого он призвал к «восстанию, чтобы спасти Палестину». Король боится, что если падет Абу-Мазен, то зашатается и трон под ним самим: Трамп может потребовать от Аммана запретить «Мусульманских братьев».

Иорданский режим не вызывает такое отвращение, как Иран, «Хизбалла» или ИГ. Это хищник мелкий, но всеядный и не брезгующий ничем для выживания. И то, что шакал не столь опасен и отвратителен как гиена, не превращает его в плюшевого мишку.

Готовы? Всегда готовы?

Насколько готов Израиль к «матери всех интифад»? К сожалению, в последние десятилетия Израиль никогда и ни к чему готов не был. Ни одна военная операция – будь то в Ливане или в Газе – не была доведена до конца и только укрепляла террористические режимы. За то, что «Хизбалла» все еще не обрушила сотню тысяч своих ракет на нашу страну, следует благодарить суннитских «моджахедов» в Сирии. Если бы не ас-Сиси, полностью блокировавший Газу, ХАМАС располагал бы арсеналами, куда большими, чем сегодня.

В 2014 году Израиль застали врасплох туннели из Газы – и эта проблема так и не решена до сих пор. Поразительно, но факт. Нас каждый раз застают врасплох вспышки террора, хотя они режиссированы, оплачены и являются продуктом целенаправленной кампании. Мы не в состоянии справиться даже с арабским подстрекательством внутри страны и в Иерусалиме, хотя известно, из каких деревень приходят террористы, к каким кланам они принадлежат, и кто осуществляет подстрекательство.

Большинство террористов, виновных в убийствах израильтян, прежде неоднократно задерживали, и затем отпускали. Им дают второй шанс, потом – третий шанс. Пока у них «не получится». Уголовные дела против «Исламского движения» в Израиле, разжигающего истерию вокруг Храмовой горы, можно назвать «Догони Раеда Салаха и согрейся». Правительство даже не удосужилось перенести завод с аммиаком из Хайфы, хотя Насралла клянется, что обрушит на него тысячи ракет, чтобы спровоцировать катастрофу. И он сдержит слово, не нужно сомневаться.

Силовые структуры напоминают мощную гигантскую боевую машину со склеенными колесами – она превратилась в своего рода музейный экспонат. Арабских подстрекателей никто не трогает, но верхушка ШАБАКа обеляет Абу-Мазена и обвиняет правых политиков за то, что они поднялись на Храмовую гору.

Впрочем, не будем чересчур критичны. Израиль одержал, по крайней мере, одну убедительную победу: над военнослужащим Эльором Азарией. Она стоит всех прочих.

Александр Майстровой

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

которая ПО ЧЕТВЕРГАМ и ВОСКРЕСЕНЬЯМ курсирует между Бруклином, Балтимором и Большим Вашингтоном от двери до двери.

Мы приглашаем вас также в увлекательные экскурсии из Большого Вашингтона и Балтимора по историческим и живописным местам Восточного Побережья.



Возможны индивидуальные заказы.

С МАРШРУТКОЙ ВСЁ БЛИЗКО!

18 февраля, суббота	ХИЛЛВУД - уникальный музей русского и французского искусства в особняке создательницы музея - Марджори Поуст. \$78
25 февраля, суббота	РИМСКИЕ КАТАКОМБЫ, СТАМБУЛЬСКАЯ ЦЕРКОВЬ с интерьером Храма гроба Господня, готический храм с восхитительным мрамором и мозаиками, монастырь францисканцев. \$76
18 марта, суббота	Самое большое в мире ежегодное ШОУ ЦВЕТОВ! Тема шоу - «ГОЛЛАНДИЯ - ЦВЕТНИК МИРА». Радуга из тюльпанов, гиацинтов, нарциссов, каналы, мосты и многое другое. . . \$ 97
1 апреля, суббота	«ЗЕМЛЯ СКУЛЬПТУР». Ожившие картины импрессионистов в скульптуре, лучшие работы современных скульпторов, прекрасные пейзажи. \$94
15-16 апреля, суббота-воскресенье	НЬЮ-ЙОРК! Первый день - достопримечательности и «Евгений Онегин» в Метрополитен-опера! Татьяна - Анна Нетребко! Второй день - старейшая Военная академия США - ВЕСТ ПОИНТ! В цену включены входные билеты в оперу и Академию, паром, гостиница, проезд, экскурсия. \$ 288
13-14 мая, суббота-воскресенье	РИЧМОНД - СТОЛИЦА КОНФЕДЕРАЦИИ. Живая история Вирджинии и Америки, самая большая коллекция изделий Фаберже вне России. \$238
3 июня	ОТДЫХ В МАЙАМИ. Дорога, проживание, питание. 11 дней, 10 ночей. \$1189
4 июня, суббота	ПОЕЗДКА В НЬЮ-ЙОРК на балет Эйфмана «КРАСНАЯ ЖИЗЕЛЬ». \$160

март 4, 18, 25, 31 апрель 8, 15, 22, 29 май 1, 6, 12, 19, 26. июнь 9, 23, 30	КАЛИФОРНИЯ, НЕВАДА, АРИЗОНА, ЮТА. 10 дней. (С перелётом из Нью-Йорка). \$1590 (с перелётом из др. городов - небольшая доплата за перелёт)
февраль 21 март 11, 28 апрель 11, 29 май 2, 16, 27 июнь 6, 17, 30	ЧИКАГО И ВЕЛИКИЕ ОЗЕРА. 6 дн. Автобус. Кливленд, Милуоки, Детройт, «Дом на скале», озера Эри и Мичиган. \$790
март 11, 25 апрель 8, 15, 22 май 2, 12, 26 июнь 9, 23, 30	ЛУЧШЕЕ В КАНАДЕ. 6 дн. Автобус из Нью-Йорка. Монреаль, Квебек, Оттава, Торонто, Ниагара, Тысяча островов. \$780
Понедельник, среда, пятница	НИАГАРСКИЙ ВОДОПАД. 2 дня. Из Нью-Йорка. При проживании в номере гостиницы 2-х человек. \$ 220

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



ЕЖЕГОДНОЕ ШОУ ЦВЕТОВ В ФИЛАДЕЛЬФИИ

Филадельфия занимает особое место в истории Соединенных Штатов Америки. Этот город - место рождения страны, здесь была принята Декларация Независимости, подписана Конституция, заложившая основу будущего всей нации, здесь взошли семена независимости, посеянные еще Уильямом Пэном, основателем колонии Пенсильвания и города Филадельфия. Многие из больших и малых событий в жизни страны впервые происходили в этом городе. Здесь состоялась первая передача президентской власти, в самом большом в мире городском парке города в 1876 году прошла Всемирная выставка, впервые в истории покинувшая Европу, здесь открылся первый на континенте медицинский институт. Не удивительно, что первое Американское Общество садоводов родилось здесь, в Филадельфии, в 1829 году.

Вместе с возникновением Общества родилась прекрасная традиция устройства выставок - Шоу цветов. В 1829 году толь-

ко двадцать пять филадельфийских садоводов показали людям выращенные ими цветы в двух небольших залах. С годами росло число участников, увеличивались размеры залов, где проходили Шоу. Сейчас в самом большом в мире Филадельфийском Шоу Цветов принимают участие сотни самых известных садоводов-дизайнеров из многих стран мира, а размещается оно в современном здании Convention Center, в главном его холле, где при необходимости размещаются 22 тысячи зрителей!

Каждый год тема Шоу меняется, и на смену одним чудесам приходят другие. Среди тысяч различных композиций каждому запоминается что-то свое. Это или роскошное царское ложе, покрывало и подушки которого выполнены из красных и белых гвоздик, или удивительные икебаны, уголки парков с фонтанами и водопадами, или геометрические рисунки садов древнего Египта, удивительные уголки парков, приусадебные участки и изысканные аллеи.

В нынешнем году тема 188-го Шоу Цветов - «Голландия - цветник мира». Нет в мире человека, который не слышал бы о знаменитых голландских тюльпанах. Трудно себе это представить, но вход на это шоу обещают украсить ковром из ТРИДЦАТИ ТЫСЯЧ тюльпанов. Поля гиацинтов, нарциссов, каналы, мосты Голландии ждут вас в Convention Center в центре Филадельфии. Яркость красок, изобретательность дизайнеров и своеобразие именно голландской цветочной традиции делают Шоу цветов 2017 года СОБЫТИЕМ, которое НЕЛЬЗЯ ПРОПУСТИТЬ!

Вы полюбуетесь цветущими цветочными клумбами, сотнями тысяч различных цветов, икебанами. На 33 акрах Convention Center кроме собственно выставки вы найдете магазинчики подарков, специальные столики, где вам покажут и расскажут, как составить композицию или вырастить цветок, помогут выбрать необходимый инструмент, продадут понравившееся вам растение.

Часто в дни работы выставки свои произведения показывают и продают ювелиры, брошь в виде орхидеи, например.

Проголодавшись, вы сможете подкрепиться в одном из многочисленных киосков или кафе.

С 1829 года Филадельфийское Шоу цветов изумляет посетителей ослепительной красотой цветов, неудержимой фантазией и высочайшим мастерством садоводов-дизайнеров. На шоу цветов можно возвращаться много раз и любоваться новыми взлётами фантазии его творцов.

Вы увидите исторические здания города, без которых нельзя уехать из Филадельфии. И еще вы увидите удивительные скульптуры, не виданные вами прежде.

Улицы и площади Города Братской Любви и главная в мире выставка цветов ждут вас!

Не пропустите! Выставка проходит только один раз в году в течение одной недели!

Приятного путешествия!

В ГОСТЯХ У ГИППОКРАТА

Доктор Влад советует

Когда-то любые сны европейцы воспринимали как послание демонов и всячески от них откращивались – молитвами и обрядами. Дядюшка Фрейд вернул нам право на сновидения, снабдив их целым ворохом тайных и не очень значений: в основном все это расстройства психики, детские травмы, подавленные переживания и прочие послания подсознания. В общем, отличный инструмент для работы над собой. Главное – не забывай: все эти «веселые картинки» не что иное, как твои собственные внутренние страхи, а они могут быть как вполне объективными, так и необоснованными.

Польза страшных снов

Зачем все это? Прозвучит неожиданно, но страшные сны помогают справляться со стрессом. Механизм в целом незатейливый: мозг воспринимает кошмары как вполне реальные происшествия, которые по пробуждению становятся воспоминаниями. И вот хитрость: то, что уже произошло, «переварить» значительно легче. Проще говоря, во сне ты «репетируешь» ситуацию, которая вполне может случиться в реальной жизни, чтобы быть во всеоружии, когда – и если – это произойдет.

Причины кошмаров

Если дело дошло до ночного кошмара, значит, внутренний мир требует срочного внимания, в котором ты ему отчаянно отказываешь: вполне вероятно, в суете

ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ СНЯТСЯ КОШМАРЫ

те дневных забот и обязанностей попросту не замечаешь накопившихся проблем. Или, что еще печальнее, те слишком «вросли» в твою психику и тебе даже в голову не приходит, какой балласт ты на себе тащишь. Вот тут и включается «страшное кино». Подсознание гораздо чувствительнее и откровеннее, чем бодрствующее «я». А значит, выдохнув от облегчения, что это только сон, постарайся вспомнить все пугающие образы – они подскажут, «где собака порылась» и какую часть твоей жизни нужно подлатать.

Между прочим, именно кошмары имеют неприятную особенность повторяться, когда им не уделяют должного внимания. Так что, если тебе случалось с завидной регулярностью просматривать схожую по сюжету жуть, значит, подсознание осталось недоволено тем, что его опять проигнорировали. Как только «абонент» находит в себе смелость расшифровать послание, безобразия прекращаются.

Хронические кошмары

Если ночные страхи становятся особенно навязчивыми – пора всерьез заняться здоровьем. Причем не всегда только психическим. Дело в том, что психологическое и телесное в нас тесно связаны, поэтому повторяющиеся сюжеты в кошмарных снах могут быть следствием физиологической проблемы: астматики, например, иногда видят, что задыхаются, – это может быть предвестием приступа. Во сне на первый план выходят внутренние переживания. В результате информация о состоянии организма транслируется на языке символов, а не буквально. Невидимые внутренние переживания,

давние психотравмы организм переводит на понятные внешние обстоятельства, которые в реальности могли бы стать причиной этих ощущений. Если ты уверен, что никаких психологических предпосылок для мучительных снов нет, шагай к врачу, проверяй здоровье.

3 самых частых кошмара и их значения

1. Падение может говорить о страхе потерять контроль. Чаще всего такие сны видят люди с психопатическим характером. Помочь избавиться от страха могут практики релаксации (массаж, расслабление). Или попробуй игру для двоих: устройся поудобнее на кровати в легкой одежде или просто под простыней, закрой глаза и позволь партнеру медленно гладить твое тело (секс отложите на потом).

2. Преследования могут напоминать о глубокой травме человека, столкнувшегося с насилием – возможно, в детстве. Иногда память просто блаженно забывает неприятные моменты, но тело продолжает помнить – и тогда подключается подсознание, которое настойчиво намекает, что с этим нужно что-то делать. Может быть и другое толкование: преследователь – часть твоей личности, которую ты не хочешь признавать. В этом случае нужно понять, от чего именно ты в себе убегаешь, и принять свою темную сторону. Иногда такие сны «выдают» желания, которые ты не осознаешь или стесняешься признать.

3. Если во сне ты убиваешь кого-то – скорее всего, злишься на этого человека, но по каким-то причинам не даешь волю гневу. В любом случае нужно по-

нять, в чем источник этого «безликого» гнева. Подавленные эмоции оборачиваются против нас самих. В первую очередь разберись, кто вызывает в тебе эти неприятные переживания, – признай их и прими, даже если это больной дедушка или любимая мама. Ты имеешь полное право сердиться даже на них. Затем найди способ выплеснуть агрессию – побей подушку, покричи в караоке или сходи в спортзал.

Техника работы со снами

Вот одна из техник работы со снами, которую предлагает психолог. Заведи дневник, в котором будешь вести «учет». Лучше не печатать на компьютере, а воспользоваться бумагой и ручкой – так мозг работает эффективнее. Запиши сон в настоящем времени от первого лица. Теперь перечитай, что получилось, и подчеркни самые значимые слова.

Выпиши все подчеркнутые слова в столбик. К каждому из них напиши по три ассоциации, которые первыми придут в голову. Теперь из каждой тройки ассоциаций выбери по одной – какая вызывает больше эмоций. В описании сна каждое подчеркнутое слово замени эмоциональным. Например: слово «собака», ассоциации к нему – пасть, зубы, бежит. Самое значимое слово из тройки – «пасть». В итоге вместо слова «собака» в описание сна ставим «пасть».

Перечитай новую версию текста. Не надо ждать, что получишь готовую расшифровку, но ассоциативно что-то станет более понятно. А со временем ты наверняка научишься лучше понимать свои сны – и не только страшные.

Доктор Владимир Ячменников

Здоровье

Как сохранить зрение

Ухудшение зрения из-за постоянной работы за компьютером – одна из самых больших проблем современности, но уже скоро она может исчезнуть. Американские ученые нашли способ простого, но действенного снижения утомляемости глаз. Исследователи из Техасского университета придумали простейшую стратегию под названием «20-20-20-20». Суть заключается в том, что человеку, работающему за компьютером, необходимо делать перерыв каждые 20 минут и в течение 20 секунд рассматривать объекты, расположенные от него на расстоянии 20 футов (около 6 метров). При этом необходимо моргать около 20 раз.



Эффективность таких упражнений объясняется очень просто. Моргание – естественный способ сохранить поверхность глаза влажной. Врачи советуют делать подобные упражнения не

только постоянным пользователям компьютеров, но и всем тем, кто хочет надолго сохранить свое зрение.

Новое упражнение помогает предотвратить сухость и усталость глаз, головные боли, боль в шее и суставах. Обычно дискомфорт в шее и головные боли из-за перенапряжения носят непостоянный характер, но для многих людей это становится повседневной проблемой, приводящей к ежедневному употреблению обезболивающих средств и необходимости обращаться к врачам. Максимальному риску подвержены те, кто проводит три и более часов в день за компьютером.

Стратегия «20-20-20-20» с первого взгляда может показаться довольно странной, но американские ученые уверены, что их техника работает. Отмечается, что особенно важны данные упражнения для офисных сотрудников, которые большую часть времени проводят за компьютерами в помещениях с сухим и холодным от кондиционера воздухом.

Фильмы про неудачников лечат депрессию

Фильмы про неудачников помогают выйти из депрессии, а вот истории успеха и превращения Золушки в принцессу вдохновляют не всегда, заявили ученые. Об этом свидетельствуют результаты нового исследования, опубликованного изданием *Journal Media Psychology*.

Как сообщила социолог Эбби Престин, люди, которые в течение пяти дней смотрели видео, повествующие об аутсайдерах, чувствовали себя увереннее и были лучше мотивированы

еще трое суток спустя. Группы испытуемых, смотревших другой видеоконтент, не получили тех же результатов. Более того, исследование показало, что истории успеха и превращения Золушки в принцессу вдохновляют людей не всегда. В частности одним мотивирующим видео был отрывок из фильма «Каждое воскресенье», в котором тренер слабой футбольной команды произносит зажигательную речь. «Людям дает надежду процесс преодоления проблем, а не хеппи-энд», – говорит Престин. Исследователь считает, что просмотр подобных видео может помочь обрести людям надежду, выйти из депрессии, преодолеть проблемы или побороть вредные привычки.

10 часов сна опаснее недосыпа

Избыток сна не менее опасен, чем недосып, показало исследование сотрудников Американской академии медицины сна, опубликованное в специализированном журнале *Sleep*. Как выяснилось, избыток сна провоцирует развитие диабета, сердечных заболеваний, тревожности и ожирения. По словам ученых, оптимальное количество сна сокращает риск данных заболеваний и улучшает состояние здоровья людей старше 45 лет.

«Здоровый образ жизни заключается не только в соблюдении диеты и физической активности. Намного важнее, когда человек заснул, сколько длился его сон. Взрослые люди стараются спать по 7-9 часов, чтобы улучшить свое самочувствие, однако это полезно лишь для тех, кто страдает

хроническими заболеваниями», – комментирует специалист по сну Сафван Бадр. «Распространенные болезни сна, включая бессонницу и апноэ (остановка дыхания во сне), чаще возникают у людей с хроническими заболеваниями, и они препятствуют полноценному и здоровому сну. Так что если вы встаете утром измученным, то лучше проконсультироваться с врачом и выявить причину. Если вам диагностируют болезнь, связанную со сном, то соответствующее лечение значительно облегчит симптомы и улучшит качество жизни», – продолжает Бадр.

В ходе работы Бадр совместно с коллегами проанализировал медицинские записи 54 тыс. американцев в возрасте 45 лет. Оказалось, что почти треть из них страдали недосыпом (спали 6 и менее часов). Две трети участников исследования придерживались оптимальной продолжительности сна (спали 7-9 часов), а остальные спали более десяти часов. По словам авторов, сон связан с психологическим состоянием и физиологическими нарушениями, которые можно предотвратить, пересмотрев режим ночного отдыха.

«Взаимосвязь между нездоровой продолжительностью сна и хроническими заболеваниями частично объясняется психическими расстройствами и ожирением. Это говорит о том, что, помимо наблюдений за состоянием сна, врачам следует проводить мониторинг психического состояния и контролировать ИМТ пациентов с хроническими заболеваниями», – говорит Джанет Крофт из Американского центра по контролю и профилактике заболеваний.

**В нашем новом офисе пациенты только дети,
поэтому нет контакта
со взрослыми больными и очередей**

**Первый русскоязычный детский врач
в районе Большого Вашингтона**

Инна Лондон MD., F.A.A.P.

• 20 лет работы

в центральной детской городской
больнице С.-Петербурга и США

• Высшая врачебная категория
по детской аллергологии и
педиатрии в России

• Высшая врачебная категория
по педиатрии в Америке -
Board Certified

**ВОЗМОЖНОСТЬ
СВЯЗИ С ВРАЧОМ 24/7**

Принимаются все основные виды страховок

**16220 Frederick Rd, # 420,
Gaitersburg, MD 20877**

301-330-3335



Добро пожаловать!

Dental Office

с самым современным оборудованием
напротив Jewish Community Center, Rockville

**Тамара
Левит, D.D.S.**

Многолетний опыт работы
в Санкт-Петербурге и США

**ВСЕ ВИДЫ СОВРЕМЕННОЙ
СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ
ВКЛЮЧАЯ ИМПЛАНТЫ**

Вечерние и субботние часы приема

301-7707878

240-687-8112 (emergency line)

6343 Executive Blvd., Rockville, MD 20852



FIТОFORCE - лосьон для восстановления естественного цвета волос

Лосьон не окрашивает волосы, а восстанавливает их естественный цвет. Лосьон от перхоти и седины - способствует выработыванию в организме меланина - пигмента, ответственного за натуральный цвет волос. Ежедневная процедура восстановления естественного цвета волос занимает минуты - просто нанесите лосьон на волосы, втирая его в корни волос и кожу - и все! Для первоначального восстановления запаса меланина в организме потребуется 2-3 недели, после этого пользоваться лосьоном придется лишь изредка по мере необходимости.



FIТОFORCE - это изобретение в мировой косметологии, эффективное и безопасное средство, которое избавляет от седины, восстанавливая естественный цвет волос. Препарат возвращает к природному цвету седину, одновременно укрепляя ломкие и поврежденные волосы. Кроме того, **FIТОFORCE** усиливает рост волос и предотвращает образование перхоти.

FIТОFORCE содержит экстракты лекарственных растений и трав, и мы не «изобретали велосипед», а использовали многовековой опыт наших предков, однако задача все же была не такой простой, как может показаться на первый взгляд. Несколько лет наши специалисты работали над тем, чтобы подобрать оптимальное соотношение и составить идеальную композицию, которая способствовала бы тому, чтобы после применения восстановителя волосы не только возвращали свой естественный цвет, но и выглядели более здоровыми и ухоженными. Многие мужчины и женщины, открывшие для себя **FIТОFORCE**, снимают

шляпы перед феноменальными свойствами этого препарата, удивляя всех своим чудо-превращением - из седовласых в русых, брюнетов, блондинов, враз скинувших лишний десяток лет.



Способ применения:

Перед употреблением **FIТОFORCE** волосы должны быть чистыми (могут быть сухими или слегка влажными). Перед использованием флакон взболтать и нанести жидкость от корней по всей длине волос, втирая в кожу головы. После этого волосы можно расчесать.

Применять препарат следует ежедневно. После достижения нового (забытого) цвета волос для закрепления результата достаточно пользоваться препаратом не чаще одного раза в неделю.



FIТОFORCE воздействует на волосы постепенно, вы не заметите явных перемен через 2 - 3 дня. Однако через неделю (максимум 2 недели) результат будет очевиден. В процессе восстановления цвета волос можно применять любой шампунь, мыть голову при проведении курса следует в привычном для вас интервале, но не ранее, чем через 12 часов после применения средства.

Меры предосторожности:

Этот продукт не предназначен для диагностики, лечения или предотвращения любых заболеваний.

Продукт не подлежит контролю и проверке Управлением по контролю за качеством пищевых продуктов и лекарственных средств.

Беречь от детей, не принимать вовнутрь.

Запатентовано:

(заявка № 14/522,315) и произведено в США.

НАШ
КОНТАКТ

1-844-692-2252

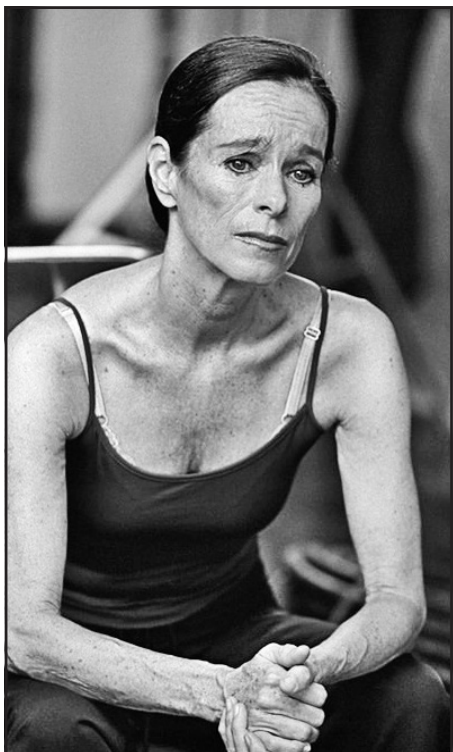
**65 W Street Rd
Unit B-105
Warminster, PA 18974**

Сегодня ей 72. Она звезда мирового кинематографа и дочь великого актера, чей вклад в этот самый мировой кинематограф трудно переоценить.

А когда-то в далеком 1965 году, только-только пробуя себя на сцене, она получила от своего 76-летнего отца на Рождество письмо...

«Девочка моя!

Сейчас ночь. Рождественская ночь. Все вооруженные воины моей маленькой крепости уснули. Спят твой брат, твоя сестра. Даже твоя мать уже спит. Я чуть не разбудил уснувших птенцов, добираясь до этой полуосвещенной комнаты. Как далеко ты от меня! Но пусть я ослепну, если твой образ не стоит всегда перед моими глазами. Твой портрет – здесь, на столе, и здесь, возле моего сердца. А где ты? Там, в сказочном Париже, танцуешь на величественной театральной сцене на Елисейских полях. Я хорошо знаю это, и все же мне кажется, что в ночной тишине я слышу твои шаги, вижу твои глаза, которые блестят, словно звезды на зимнем небе.



Я слышу, что ты исполняешь в этом праздничном и светлом спектакле роль персидской красавицы, плененной татарским ханом. Будь красавицей и танцуй! Будь звездой и сияй! Но если восторги и благодарность публики тебя опьянят, если аромат преподнесенных цветов закружит тебе голову, то сядь в уголочек и прочитай мое письмо, прислушайся к голосу своего сердца. Я твой отец, Джеральдина! Я – Чарли, Чарли Чаплин! Знаешь ли ты, сколько ночей я просиживал у твоей кровати, когда ты была совсем малышкой, рассказывая тебе сказки о спящей красавице, о недремлющем драконе? А когда сон смежал мои старческие глаза, я насмеялся над ним и говорил: «Уходи! Мой сон – это мечты моей дочки!»

Я видел твои мечты, Джеральдина, видел твое будущее, твой сегодняшний день. Я видел девушку, танцующую на сцене, фею, скользящую по небу. Слышал, как публике говорили: «Видите эту девушку? Она дочь старого шута. Помните, его звали Чарли?» Да, я – Чарли! Я – старый шут! Сегодня твой черед. Танцуй! Я танцевал в

ПИСЬМО ДОЧЕРИ

широких рваных штанах, а ты танцуешь в шелковом наряде принцессы. Эти танцы и гром аплодисментов порой будут возносить тебя на небеса. Лети! Лети туда! Но спускайся и на землю! Ты должна видеть жизнь людей, жизнь тех уличных танцовщиков, которые пляшут, дрожа от холода и голода. Я был таким, как они, Джеральдина. В те ночи, в те волшебные ночи, когда ты засыпала, убаюканная моими сказками, я бодрствовал.

Я смотрел на твое личико, слушал удары твоего сердечка и спрашивал себя: «Чарли, неужели этот котенок когда-нибудь узнает тебя?» Ты не знаешь меня, Джеральдина. Множество сказок рассказывал я тебе в те далекие ночи, но свою сказку – никогда. А она тоже интересна. Это сказка про голодного шута, который пел и танцевал в бедных кварталах Лондона, а потом собирал милостыню. Вот она, моя сказка! Я познал, что такое голод, что такое не иметь крыши над головой. Больше того, я испытал унижительную боль скитальца-шута, в груди которого бушевал целый океан гордости, и эту гордость больно ранили бросаемые монеты. И все же я жив, так что оставим это.

Лучше поговорим о тебе. После твоего имени – Джеральдина – следует моя фамилия – Чаплин. С этой фамилией более сорока лет я смешил людей на земле. Но плакал я больше, нежели они смеялись. Джеральдина, в мире, в котором ты живешь, существуют не одни только танцы и музыка! В полночь, когда ты выходишь из огромного зала, ты можешь забыть богатых поклонников, но не забывай спросить у шофера такси, который повезет тебя домой, о его жене. И если она беременна, если у них нет денег на пеленки для будущего ребенка, положи деньги ему в карман. Я распорядился, чтобы в банке оплачивали эти твои расходы. Но всем другим плати строго по счету. Время от времени езди в метро или на автобусе, ходи пешком и осматривай город.

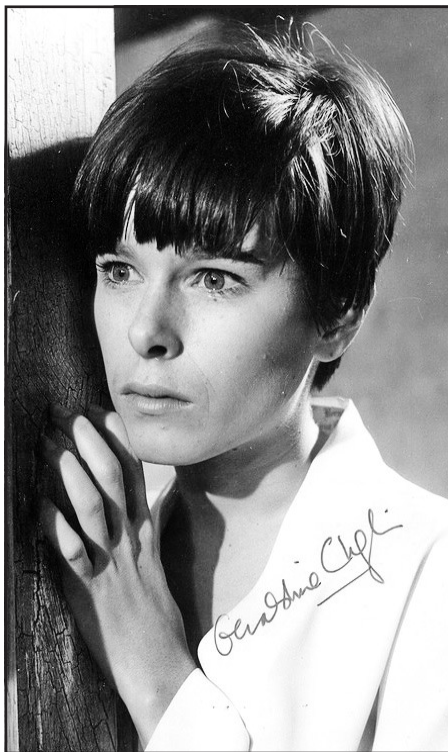
Приглядывайся к людям! Смотри на вдов и сирот! И хотя бы один раз в день говори себе: «Я такая же, как они». Да, ты одна из них, девочка! Более того. Искусство, прежде чем дать человеку крылья, чтобы он мог взлететь ввысь, обычно ломает ему ноги. И если наступит день, когда ты почувствуешь себя выше публики, сразу же бросай сцену. На первом же такси поезжай в окрестности Парижа. Я знаю их очень хорошо! Там ты увидишь много танцовщиц вроде тебя, даже красивее, грациознее, с большей гордостью. Слепительно-го света прожекторов твоего театра там не будет и в помине. Прожектор для них – Луна.

Вглядись хорошенько, взгляди! Не танцуют ли они лучше тебя? Признайся, моя девочка! Всегда найдется такой, кто танцует лучше тебя, кто играет лучше тебя! И помни: в семье Чарли не было такого грубияна, который обругал бы извозчика или надсмеялся над нищим, сидящим на берегу Сены. Я умру, но ты будешь жить. Я хочу, чтобы ты никогда не знала бедности. С этим письмом посылаю тебе чековую книжку, чтобы ты могла тратить, сколько пожелаешь. Но когда



истратишь два франка, не забудь напомнить себе, что третья монета – не твоя. Она должна принадлежать незнакомому человеку, который в ней нуждается. А такого ты легко сможешь найти. Стоит только захотеть увидеть этих незнатных бедняков, и ты встретишь их повсюду. Я говорю с тобой о деньгах, ибо познал их дьявольскую силу. Я немало провел времени в цирке. И всегда очень волновался за канатоходцев.

Но должен сказать тебе, что люди чаще падают на твердой земле, чем канатоходцы с ненадежного каната. Может быть, в один из званных вечеров тебя ослепит блеск какого-нибудь бриллианта. В этот же момент он станет для тебя опасным канатом, и па-



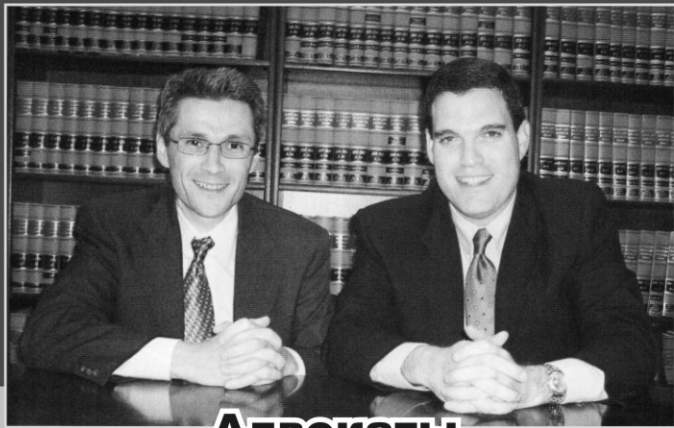
дение для тебя неминуемо. Может быть, в один прекрасный день тебя пленит прекрасное лицо какого-нибудь принца. В этот же день ты станешь неопытным канатоходцем, а неопытные падают всегда. Не продавай своего сердца за золото и драгоцен-

ности. Знай, что самый огромный бриллиант – это солнце. К счастью, оно сверкает для всех. А когда придет время, и ты полюбишь, то люби этого человека всем сердцем. Я сказал твоей матери, чтобы она написала тебе об этом. Она понимает в любви больше меня, и ей лучше самой поговорить с тобой об этом. Работа у тебя трудная, я это знаю.

Твое тело прикрыто лишь куском шелка. Ради искусства можно появиться на сцене и обнаженным, но вернуться оттуда надо не только одетым, но и более чистым. Я стар, и может быть, мои слова звучат смешно. Но, по-моему, твое обнаженное тело должно принадлежать тому, кто полюбит твою обнаженную душу. Не страшно, если твое мнение по этому вопросу десятилетней давности, то есть принадлежит уходящему времени. Не бойся, эти десять лет не составят тебе. Но как бы то ни было, я хочу, чтобы ты была последним человеком из тех, кто станет подданным острова голых. Я знаю, что отцы и дети ведут между собой вечный поединок. Войю со мной, с моими мыслями, моя девочка! Я не люблю покорных детей. И пока из моих глаз не потекли слезы на это письмо, я хочу верить, что сегодняшняя рождественская ночь – ночь чудес.

Мне хочется, чтобы произошло чудо, и ты действительно все поняла, что я хотел тебе сказать. Чарли уже постарел, Джеральдина. Рано или поздно вместо белого платья для сцены тебе придется надеть траур, чтобы прийти к моей могиле. Сейчас я не хочу расстраивать тебя. Только время от времени всматривайся в зеркало – там ты увидишь мои черты. В твоих жилах течет моя кровь. Даже тогда, когда кровь в моих жилах остывает, я хочу, чтобы ты не забыла своего отца Чарли. Я не был ангелом, но всегда стремился быть человеком. Постарайся и ты.

Целую тебя, Джеральдина.
Твой Чарли. Декабрь 1965 г.»



Адвокаты

Вадим Мжень и Jack Lebowitz

**Специальные телефонные линии
юридической помощи на русском языке**

Baltimore

Rockville

410-654-3602

301-998-6100

ПЕРВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ - БЕСПЛАТНО

- АВТОМОБИЛЬНЫЕ АВАРИИ
- МЕДИЦИНСКИЕ ОШИБКИ
- ТРАВМЫ В ДОМАХ ДЛЯ ПРЕСТАРЕЛЫХ
- ВОЖДЕНИЕ В НЕТРЕЗВОМ СОСТОЯНИИ
- КРИМИНАЛЬНАЯ ЗАЩИТА
- КРАЖИ, НАРКОТИКИ, НАПАДЕНИЯ И ДР.

*Никакой оплаты
до успешного
завершения дела
в случае автомобильных
аварий и иных травм*

АВАРИЯ?

звоните 24 часа
в сутки:

410-935-6369



www.MarylandInjuryLawyer.net

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

● ПЕРЕВОДЫ ДОКУМЕНТОВ (CERTIFIED)

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

● НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ

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

443-831-3695
(моб.)

410-526-0598
(дом.)

innabraslavsky@hotmail.com

**Инна
Браславская**

Сто лет прошло со времени свержения последнего русского царя, но мечты о возрождении империи Романовых по-прежнему живут. Есть и претендент на престол – немецкий принц.

Председатель Монархической партии России, в прошлом предприниматель, депутат Госдумы России и борец за социальные гарантии Антон Баков не теряет надежды возродить империю Романовых. Сейчас для этого найдена новая территория – острова Кирибати, точнее, три из них, необитаемых атолла. Об этом в интервью Radio New Zealand заявила супруга премьер-министра будущей «империи Романовых» Марина Бакова. Наследник российского престола тоже найден: это Николай III, по паспорту – принц Карл Эмих Лейнингенский (Karl-Emich zu Leiningen). Это довольно известная фигура, причем не только в аристократических кругах Германии.

Не та жена

В течение нескольких лет Карл Эмих судился со своим младшим братом Андреасом, который оспаривал главенство Карла Эмиха в Лейнингенском доме. Дело в том, что во втором браке (первая его жена погибла в автокатастрофе) принц женился не на родовой дворянке, а на женщине из обыкновенной буржуазной семьи. По законам Лейнингенского дома, принятым в 1897 году, такой брак считалсяmorganaticким, и отец принца в своем завещании объявил преемником младшего сына, заодно лишив Карла Эмиха и громадного наследства.

Принц пытался оспорить и завещание, подписанное отцом при не слишком благоприятных обстоятельствах за три недели до

НАСЛЕДНИК РОССИЙСКОГО ПРЕСТОЛА НИКОЛАЙ III – КТО ОН?



Принц Карл Эмих Лейнингенский (Николай III) с супругой Изабеллой

смерти, и законность лишения его права первородства за выбор «не той» супруги. Дело дошло до Конституционного суда Германии, который, в конце концов, отклонил иск принца. Не помогло и то, что пока тянулась тяжба, Карл Эмих развелся с «буржуазной» женой, которой, кстати говоря, после этого удалось еще больше повысить свой общественный статус: она вышла замуж за главу исмаилитов Ага-хана IV.

Вся эта скандальная история не затронула, однако, права Карла Эмиха на российский престол. Правда, не все потомки дома Романовых и не все монархисты признают это право, но большинство

все-таки считают именно Карла Эмиха первоочередным претендентом (пусть и теоретическим) на императорский трон. Карл Эмих – внук старшей дочери великого князя Кирилла Владимировича, двоюродного брата Николая II. В 2013 году принц Лейнингенский принял православие (кстати говоря, вместе с третьей женой, графиней Изабеллой Эглофштайн) и с тех пор называет себя Николаем Кирилловичем Романовым.

Что касается создания Государства Императорский Престол (по аналогии со Святым Престолом, то есть Ватиканом), то эту идею бывший депутат Госдумы России Антон Баков вынашивает давно. В

планах были родной город Бакова Екатеринбург (принц Лейнингенский, извините, Николай Кириллович Романов, даже письмо Путину писал по этому поводу), побережье Адриатического моря, острова Кука, теперь Баков остановился на островах Кирибати.

Патриоты – на острова!

Немецкий журнал Spiegel пишет по этому поводу, что Антон Баков готов инвестировать в этот проект 350 миллионов долларов, в частности, построить на одном из необитаемых островов роскошные отели. По словам его супруги (она дала интервью Radio New Zealand), множество «патриотически настроенных русских, недовольных политикой Путина», поддерживают эту идею.

Но сможет ли «отец русской демократии» вместе с претендентом на престол вообще ее осуществить, пока неясно. Правительственная комиссия Респубрики Кирибати еще решает вопрос, продать ли Бакову три из двадцати необитаемых атоллов, которые входят в ее состав. По крайней мере, туристов это привлечет.

Но, возможно, ждать придется долго: на островах Кирибати не спешат с принятием решений. В прошлом году здесь задержали парусную яхту с марихуаной. Ее хозяину, португальцу, пришлось просидеть несколько месяцев в тюрьме, дожидаясь суда: ни судьи, ни адвоката никак не могли найти.

Ефим Шуман



Gina Andreeva

Licensed in MD, VA

Специалист по Short Sale and Foreclosure

ЗВОНИТЕ

7 дней в неделю

Cell: **240-506-1976**

Office: **301-881-9800**

Fax: **301-881-3106**

11333 Woodglen Dr Suite #150,
Rockville, MD 20852



**ПОКУПКА
ПРОДАЖА
РЕНТ**

**РАБОТА
С ИНВЕСТОРАМИ**

**БЕСПЛАТНЫЙ
АНАЛИЗ РЫНКА
НА ВАШУ
НЕДВИЖИМОСТЬ**



home4joy@gmail.com

МЕДИЦИНСКАЯ ФИРМА

Jessa Medical Supply, Inc.



• Более 50-ти видов обуви:
мужской, женской, ортопедической,
местного и импортного производства

- Широкий ассортимент приспособлений для ванной и туалета
- Гольфы, чулки или колготы
- Палочки 8-ми видов, walkers 4-х видов, госпитальная кровать, аппараты для измерения давления 4-х модификаций, приборы для измерения сахара в крови
- Продукция доктора Ноны (с 20% скидкой)

Не имеющие страховку, всегда смогут получить скидку в нашем магазине

Доставка приобретенных товаров на дом в районе Балтимора и Вирджинии

301-990-8706

1-888-495-3772

(для жителей Вирджинии и Балтимора)

112 Market St., Gaithersburg, MD 20878

Часы работы:
пон.-пятн.10-6 субб.12-5



FITOFORCE - лосьон для восстановления естественного цвета волос



ЗАПАТЕНТОВАНО:
заявка
№ 14/522,315
и произведено
в США

FITOFORCE - изобретение в мировой косметологии. Эффективное и безопасное средство, избавляющее от седины, восстанавливающее естественный цвет волос.

FITOFORCE :

- усиливает рост волос и предотвращает образование перхоти.
- возвращает к природному цвету седину, одновременно укрепляя ломкие и поврежденные волосы.
- содержит экстракты лекарственных растений и трав.



Меры предосторожности:
беречь от детей,
не принимать вовнутрь.

НАШ
КОНТАКТ

1-844-692-2252

65 W Street Rd
Unit B-105
Warminster, PA 18974



Personal Home Care Agency

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ МНОГОЧИСЛЕННЫЕ УСЛУГИ ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ

Если у Вас возникли любые проблемы,
связанные с Вашими родными или близкими...

МЫ ЗНАЕМ, КАК ВАМ ПОМОЧЬ!

Наши опытные, внимательные,
доброжелательные и добросовестные работники
всегда к вашим услугам!!!

СРОЧНО! ТРЕБУЮТСЯ МЕДСЕСТРЫ И РАБОТНИКИ

ПО УХОДУ ЗА ПОЖИЛЫМИ ЛЮДЬМИ
в Baltimore City, Montgomery County, Howard County и Baltimore County

Внимание!
Мы переехали!

НАШ НОВЫЙ АДРЕС:

10 Crossroads Drive, Suite 110
Owings Mills, MD 21117

410-486-5330
240-246-7078
Fax: 410-486-5331



ABSOLUTE

Home Health Care

НАША ЦЕЛЬ - ВАША УЛЫБКА И ЗДОРОВЬЕ



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

7034 Liberty Road,
Baltimore, MD 21207

410-580-9100

www.myabsolutecare.com



**National
Capital
Legal Services**

БОЛЕЕ 10 ЛЕТ ПРАКТИКИ

Русскоговорящий адвокат

www.ncls-inc.com law@ncls-inc.com



MEMBER
of American Immigration
Lawyers Association

ЯВЛЯЕТСЯ ЧЛЕНОМ СЛЕДУЮЩИХ АССОЦИАЦИЙ И СУДОВ:

- Американская Ассоциация Иммиграционных Адвокатов (AILA) с 2003 года;
- Ассоциация Адвокатов штатов MD, VA, NY и DC;
- Ассоциация Судебных Адвокатов Вирджинии (VTLA);
- Апелляционный Суд США 3-го, 4-го и 9-го округов;
- Федеральный Окружной Суд США округа Колумбия, штатов MD, VA.

**Адвокат Елизавета Крюкова
and Associates**

Семейное Право

- Брачные договоры
- Бракоразводные процессы
- Раздел имущества и алименты
- Усыновление

Иммиграция

- Рабочие визы
- Семейная иммиграция и визы невест
- Статус беженца
- Грин Карта через инвестиции
- Депортационные процессы и другие виды иммиграционных услуг

Судебные Процессы

- Задержки с гражданством и Green Card
- Гражданские споры

Бизнес Право

- Организация предприятий и корпораций
- Контракты (составление, проверка и litigation)
- Бизнес-план
- Приобретение и продажа недвижимости
- Предоставление юридического адреса

Дополнительные Услуги

- Нотариальные услуги
- Traffic cases, DUI
- Переводы, доверенности
- Легализация документов/Апостиль
- Подтверждение диплома
- Продление паспортов для граждан РФ и РБ

Личный
подход к
каждому
клиенту

Услуги
предоставляются
на территории
50 штатов

Бесплатные брошюры по актуальным темам

Офис в Вирджинии:
150 S Washington St., Ste. 202
Falls Church, VA 22046

Офис в Мериленде:
9215 Quintana Drive,
Bethesda, MD 20817

Toll Free: 1-888-323-5588
Tel.: 703-534-5588
Fax: 703-534-5585



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

IZZY AUTO SERVICE

- КОМПЬЮТЕРНАЯ ДИАГНОСТИКА ВСЕХ СИСТЕМ АВТОМОБИЛЯ И ИХ РЕМОНТ
- СВАРОЧНЫЕ И СЛЕСАРНЫЕ РАБОТЫ
- ЗАМЕНА МАСЛА

www.autoizzy.com
autoizzy@gmail.com



ОТЛИЧНЫЙ СЕРВИС, ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ

Итцик Спектерман Николай Денисенко **410-833-9018**

RFS Group, Inc

Траковая компания из Чикаго, IL

приглашает на работу

ВОДИТЕЛЕЙ и OWNER-OPERATORS

ОПЛАТА ДЛЯ ВОДИТЕЛЕЙ 45-47 ЦЕНТОВ ЗА МИЛЮ

ВСЕГДА ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМЫЕ ГРУЗЫ ДЛЯ OWNER-OPERATORS

ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫЕ
ДИСПЕТЧЕРЫ

ДРУЖЕСТВЕННАЯ
ОБСТАНОВКА



Для дополнительной информации звоните:

773-634-0182
или **773-516-0504**

Sudbrook Car Care Center

Ремонт автомобилей всех марок



Отремонтим Ваш автомобиль качественно, быстро и недорого!

410-602-1022

4400 Milford Mill Rd.

Часы работы:

Пн.-пятн.: 7.30-5.00

Суббота: 8.00-12.00

Михаил и Гриша всегда рады вам помочь!

МАРШРУТКА

МЕЖДУ БРУКЛИНОМ (NY) И БОЛЬШИМ ВАШИНГТОНОМ

(DC и прилегающие к нему районы Мэриленда и Вирджинии)

«ОТ ДВЕРИ ДО ДВЕРИ» НА 14-МЕСТНОМ АВТОБУСЕ

Возможна доставка в аэропорты и другие районы NY

Утром из районов Большого Вашингтона днём из Бруклина

В ОДНУ СТОРОНУ - \$60, ROUND TRIP - \$110

Для жителей БАЛТИМОРА специальная цена \$50 one way

Возможны индивидуальные заказы

Каждые
ЧЕТВЕРГ и
ВОСКРЕСЕНЬЕ



Подробности на сайте www.marshrutka.com

ОТДЫХ В МАЙАМИ в 2017 году

11 дней, 10 ночей (2 ночи в дороге),
гостиница на берегу океана,
3-х разовое питание.

3 ИЮНЯ

(301)928-4199

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

Commonwealth of Pennsylvania City of Philadelphia

TRUCKING EXPRESS LLC

**ПРИГЛАШАЕМ ЖЕЛАЮЩИХ ИМЕТЬ
ВЫСОКООПЛАЧИВАЕМУЮ
ПОСТОЯННУЮ
РАБОТУ**

- Всего за \$1,000 и 2 недели опытные инструкторы подготовят вас к гарантированной сдаче экзаменов на **CDL** для траков категорий А, В, автобусов, ambulance и др.
 - Подготовка на Permit для сдачи на русском языке
 - Предоставляется срочный appointment на ROAD TEST и TRUCK
- Готовим к сдаче тестов в других штатах



ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ
для работы на long distance and local

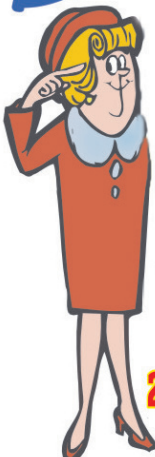
215-833-6835



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, фотографии, рисунки по адресу:



Vital Connections («Реклама и Жизнь»)

1051 County Line Rd., Room 112

Huntingdon Valley, PA 19006

215-354-0844 * 1-888-349-8877



EURO DELI

ВСЕГДА ШИРОКИЙ
ВЫБОР

- колбас, сыров, консервов,
- хлебо-булочных изделий,
- печенья, конфет,
- свежих овощей и фруктов...

МЫ ГОТОВИМ:

- САЛАТЫ,
 - ПАШТЕТЫ,
 - ГОРЯЧИЕ ШАШЛЫКИ
- по самым лучшим домашним рецептам*



ХОТИТЕ ВКУСНО ПОКУШАТЬ И ПОРАДОВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫМИ БЛЮДАМИ СВОИХ ГОСТЕЙ?
Приходите в наш магазин и выбирайте что душе угодно!

Понедельник-Пятница - с 9 утра до 9 вечера
Суббота - с 9 утра до 8 вечера
Воскресенье - с 9 утра до 6 вечера

410-654-8660

10520 Reisterstown Rd, Owings Mills, MD 21117

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 отчет, готовый для подачи в иммиграционную службу

ЗВОНИТЕ 1 301 320-0729

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



Многим известно из истории, что оспа уничтожила отборные части персидской армии, идущей на Древнюю Грецию. Чума 14 века убила половину Европы и остановила столетнюю войну. Тиф 1812 года уничтожил треть солдат Наполеона и половину войск Кутузова. Холера в начале 19 века извела половину населения азиатских городов.

Кто бы тогда мог подумать, что лечение этих «монстров» станет обычным рутинным делом?

Впрочем, и в 21 веке существует свой список неизлечимых болезней, однако, и медицина движется вперед, постоянно предлагая революционные методики диагностики и лечения безнадежных сегодня заболеваний.

Вспомните, как в старые времена мореплаватели страдали от болезни под названием цинга; многие даже умирали от неё! Болезнь, которая могла погубить целую полярную экспедицию или выбить из армии 50 процентов крестоносцев.



Болезнь эта полностью скорректирована витамином С или аскорбиновой кислотой, которая внесла полноценный фактор в рацион человека и погасила эпидемии цинги. Вы, наверное, хорошо знакомы и с тем фактом, что Великобритания снова обрела доминион над всеми морями, когда опытным путем обнаружила, что добавка в виде лимона или сока других цитрусовых в рацион моряков снимает со всего флота проклятие цинги.

До включения витамина С в диету моряков нередко случалось так, что три четвертых экипажа серьезно заболел и к концу рейса, и затем те, кто не умирали, мистически выздоравливали по прибытии на берег:

они получали доступ к свежим плодам и овощам, богатыми витамином С. А ведь кое-кто имел с этого постоянный доход.

В прошлом мы также имели пагубную анемию, смертность от которой составляла до 99%. И никакая медицинская методика не могла с ней справиться. Пока исследователи, доктора Мурфи, Шиппл и Мино не нашли причину в пищевой недостаточности. Они просто сказали пациентам, "идите в мясную лавку, купите свежей печени и приготовьте это, слегка подпалив поверхность, ешьте порциями в течение трех дней". Пациенты, последовавшие совету, все без исключения вылечились.

Но, несмотря на это, эти доктора были подвергнуты цензуре Медицинских Учреждений и обвинялись в том, что занимаются медицинским шарлатанством. Когда стала изучаться биохимия сырой печени, было обнаружено, что ответственными факторами в этом

МАЛОИЗВЕСТНОЕ ОБ ИЗВЕСТНОМ... «НЕИЗЛЕЧИМЫХ БОЛЕЗНЕЙ НЕТ, ПРОСТО ЕЩЕ НЕ ВСЕ ЗНАЕМ»...

процессе были витамин В12 и фолиевая кислота.

Так что теперь витамин В12 и фолиевая кислота стали частью нашего рациона.

Еще одна болезнь, которая является метаболической по природе, это – пеллагра. Одно время в некоторых частях мира она распространялась в эпидемических пропорциях. Сэр Уильям Ослер в книге "Принципы и Практика Медицины" высказался о пеллагре: "Я был в больнице штата Северная Каролина, где в течение одной зимы 75 процентов людей умерло от этой болезни. Она распространялась как эпидемия и убеждала меня в том, что вне всякого сомнения – это вирус". Но вскоре, вышли блистательные работы доктора Голдбергера – хирурга Службы Здравоохранения Соединенных Штатов, который ясно доказал, что причина пеллагры – недостаток свежей зелени в рационе. Таким образом, другое смертельное хроническое нарушение обмена веществ нашло себе полное излечение в простом пищевом факторе, который заключается в сбалансированном питании.

С раком та же история. Колонизаторы и враги человечества выстроили целую раковую индустрию и гребут деньги лопатой.

Индустрия онкологии расцвела после Второй мировой войны. Всё это – лишь способ пополнить карманы колонизаторов, потому что средство от рака давным-давно найдено.



Уже давно официальная медицина подтвердила, что большинство нарушений обмена веществ имеет своим основанием дисбаланс в нашем организме витаминов и минеральных веществ.

Ученые установили, что рак – не исключение из этого правила. Это – болезнь, которая является метаболической по своей природе. Это не инфекционная болезнь, которая вызывается бактериями или вирусами.

Всей медицинской наукой не изобретено еще такого препарата, который мог бы заставить нас стать здоровее или мудрее, или поднять наш жизненный тонус, если это лекарство не присутствует в нашей обычной еде. И когда мы употребляем неадекватную нашему организму пищу, организм заболевает.

Запомните: нет такой болезни – «рак». Рак – это всего-навсего недостаток витамина В17, и не более того.

Если раковое заболевание возникло, то самое важное – это в короткий промежуток времени снабдить организм максимальной дозой витамина В17.

Вот что нужно знать о профилактике и лечении рака:

Поскольку рак – это всего лишь дефицит витамина В17 (амигдалина), достаточно каждый день съедать по 15–20 абрикосовых косточек (ядер).

Ешьте ростки (почки) пшеницы – чудесное средство от рака



Это лучший источник жидкого кислорода и лаэтрила сильнее всего из всех противораковых веществ.

По словам д-ра Гарольда Мэннера, автора книги «Смерть рака», эффективность лаэтрила при лечении рака составляет свыше 90%!

Источники амигдалина (витамина В17) и перечень антираковых продуктов.

Косточки или семена фруктов. Содержат высочайшую концентрацию витамина В17 в природе. Сюда относятся косточки яблок, абрикосов, персиков, груш и чернослива.

Бобовые и злаки, в т. ч. ростки фасоли, ростки чечевицы, луновидная фасоль и горох, ростки пшеницы, садовые бобы, пшено, ячмень.

Орехи: горький миндаль (самый богатый источник витамина В17 в природе) и индийский миндаль.

Ягоды: все виды шелковицы, голубика, малина, клубника ежевика

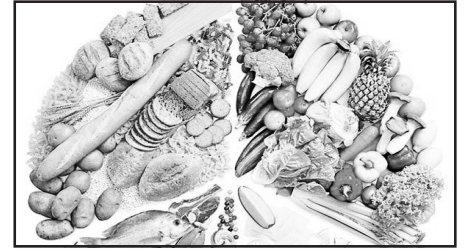
Семечки: кунжут и льняное семя.



Крупы: овёс, ячмень, бурый рис, пшеница, пшено, лён и рожь.

Также этот витамин содержится в хмелевых дрожжах, рисе-сырце, тыкве, гречке, бузине, кешью, киндале, сорго.

Основная причина возникновения рака – попадание в организм



частиц посудомоечного средства и жидкого мыла.

Как бы тщательно вы ни ополаскивали посуду, всё равно какие-то частицы моющего средства останутся и попадут в ваш организм.

Если вы не хотите полностью отказываться от этих вредных жидкостей, есть простое решение.

Разбавьте средство для мытья посуды (и рук) уксусом в пропорции 50:50.!

Старайтесь не употреблять сахар-рафинад (сахар подкармливает раковые клетки), кофеин (очень плохо влияет на печень и почки) и муку высшего сорта (легко обращается в сахар в организме).

Старайтесь есть больше необработанных пищевых продуктов.

Книга Э. Дж. Гриффина содержит подробную информацию об исследованиях в области рака, которые были приостановлены, и о крупных ученых, которые были арестованы, когда стали выступать в поддержку использования витамина В17.

В Америке сейчас популярна книга Лоренса Ле Шана «Рак – поворотный момент в жизни». Врач в результате многолетней работы на стыке онкологии и практической психотерапии пришел к выводу, что рак напрямую связан с душевным состоянием человека. Особенно часто, заболевают люди, которые вели активный образ жизни, а затем под давлением обстоятельств «сложили крылья». Заболевание становится настоящим поворотным моментом в жизни, и дает выбор...

Эта смертельная опасность, может стать сильнейшим толчком, который побуждает человека вспомнить о своем истинном предназначении, осознать свои истинные желания, постараться реализовать их и изменить свою жизнь...

В этом случае организм сам найдет силы для борьбы, мобилизуя все защитные механизмы. И, вы никогда не заболеете раком!

Вот и всё!

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

11880 Bustleton Ave., Philadelphia, PA 19116

Jen Travel

215-725-3962

Fax : 215-722-0831

izytravel@gmail.com

Мы - эксперты в организации
вашего отпуска
и поможем сделать его незабываемым.

Более чем
15-летний
опыт работы



Специализируемся

на групповых и индивидуальных поездках.

ПРЕДЛАГАЕМ

- Групповые поездки - 29 марта 2017 года – Мексика с отдыхом Акапулько
- 9 мая 2017 года – Венгрия 2 недели с лечением, (см. статью о поездке в Залакарош)
- Испания с отдыхом – любая пятница
- Коста Рика с отдыхом – в любой день
- Круизы на Карибские острова, в Европу и по всему миру (возможно низкие цены)
- Путевки в санатории Чехословакии, Венгрии, Израиля и других стран
- Авиабилеты, оформление приглашений, перевод документов, нотариальное заверение документов, оформление Апостиля
- Помогаем в открытии виз в Россию, Беларусь, Узбекистан, Китай, Бразилию и др.

В ВЕНГРИЮ НА ЛЕЧЕНИЕ С JEN TRAVEL

Туристическая компания Jen Travel формирует для поездки в Венгрию на лечение группу. Поездка состоится 9 мая 2017, на 2 недели с 2-хразовым питанием, проживанием в 4-хзвездочной гостинице, включая 25 курсов лечения, 2 визита к врачу.

Стоимость поездки – \$1200 на человека + перелет. За одного человека в номере \$1400 + перелет.

Залакарош – маленький городок с населением 1800 жителей, который расположен на юго-западе Венгрии в 26 км на запад от Балатоны. Термальную воду в Залакароше обнаружили в 1962 году, что послужило стремительному развитию города. Вода с 2000-метровой глубины выходит на поверхность при температуре 96 градусов и содержит хлорид и карбонат натрия, соли йода и брома, а из-за содержания сульфидов относится к сернистым термальным водам. Кроме того, вода в большом количестве содержит метаборную кислоту. Эти компоненты встречаются очень редко. В Европе подобного источника нет. Состав, а также величина запасов лечебной воды, сделали Залакарошскую купальню одной из самых значимых в Венгрии. Сегодня Залакарош является туристическим и лечебным центром.

Лечение термальной водой показано для лечения следующих заболеваний:

- Заболевания нервной системы
- Проблемы с органами движения (мышечные боли, восстановление после травм и проч.)

• Гинекологические заболевания и урология.

В Залакарош приезжают страдающие заболеваниями суставов, позвоночника, легкими формами ревматизма, атрофией мышц, артритом, подагрой, кожными заболеваниями, для реабилитации после несчастных случаев и пр.

Четырехзвездочная гостиница «Men Dan», расположенная в живописном месте, открыла свои двери в 2002 году на базе источника. Комфортабельные номера, прекрасное питание и, что наиболее важно – профессиональное лечение. Перед прохождением лечения, врач на медицинском осмотре даст свои рекомендации.

Помимо процедур лечебного купания, можно также пройти следующие процедуры:

- подводный массаж,
- лучевой массаж,
- углекислая ванна,
- кислородная ванна,
- горячие и холодные грязи,
- лечебный массаж и многие другие процедуры.

Для проведения досуга возможны экскурсии в Будапешт, Вену по историческим местам и памятникам архитектуры.

Только наше агентство имеет контракт с этой гостиницей.

Поездки возможны как групповые, так и индивидуальные.

(215)725-3962,
fax: (215)722-0831,
e-mail: izytravel@gmail.com
11880 Bustleton Ave.
Philadelphia PA 19116

Читатели пишут

Невозможно не вспомнить имя великого мореплавателя, хорошо известного жителям Америки, как и народам других стран – Христофора Колумба, в честь его 565-летия со дня рождения.

Первый раз на борт корабля он ступил, когда ему было 14 лет, и с тех пор не расставался с морем до самой смерти. Участвуя в различных торговых экспедициях, будущий первооткрыватель увлекся составлением карт. Тест Колумба также был мореплавателем, и после его смерти жена отдала зятю карты, дневники и прочие документы, и по ним он продолжил изучение географии. У Колумба возникла идея добраться до Индии западным путём через Атлантический океан. Однако снарядить экспедицию ему было не на что. Он был небогатым человеком.

Испания находилась в сложном положении. Заключённый ранее договор с Португалией запрещал испанским кораблям совершать плавание в районе Западного берега Африки, исключая, таким образом, возможность

ПАМЯТИ КОЛУМБА

достичь берегов Индии, обогнув африканский континент. Государственная казна была истощена. И возможность установления выгодной торговли с Индией была необходима.

Амбиции Колумба 10 лет препятствовали ему, чтобы снарядить экспедицию. Им были выставлены перед Испанской Короной требования наделить его неограниченной властью на тех землях, которые он откроет и даровать ему титул «главного адмирала моря-океана».

В 1492 году с подачи королевы Испании Изабеллы экспедиция к берегам Индии была одобрена. Ему было предоставлено три каравеллы: «Санта Мария» (около 40 метров длиной), «Нинья» и «Пинта» (20 метров). Это были очень маленькие корабли, на которых он собирался найти путь в Индию. Во время своего первого плавания (2 августа 1492 – 15 марта 1493) был замечен небольшой остров, который впоследствии Колумб назвал Сан-Сальвадор. Сейчас это место известно как Багамские острова. Ещё никогда не приходилось заплывать так далеко в океан и настолько удаляться от родных берегов.

12 октября 1492 года ранним холодным утром матрос шхуны «Пинта», одного из трёх кораблей Колумба, увидел в подзорную трубу очертания берега и радостно закричал: «Земля!». Ни сам Колумб, ни один из членов его команды, даже не представляли себе, что это событие войдёт в историю, как День Открытия Новой, ещё не известной европейцам части света – Америки.

Полагают, что ещё в средние века на территории Северной Америки бывали европейцы исландских викингов. Однако сведений об этих походах не было. Именно экспедиция Колумба впервые сделала сведения о землях на западе всеобщим достоянием и положила начало колонизации Америки европейцами.

А всего Колумб совершил 4 плавания к Америке. Во всех четырёх путешествиях он надеялся найти пролив, ведущий к долгожданной Индии. Но найти ему не удалось. А аборигенов, встреченных на островах, он назвал индейцами – потому что искренне считал найденные земли частью Индии. Все его экспедиции носили экономический характер. Он надеялся найти ценности в открытых землях. Потом пришёл к вы-

воду, что туземцы также могут быть ценным грузом. И он привозил их в своих двух первых экспедициях. В одной из песен есть строчки, что Колумб, кроме Америки, открыл ещё табак. Это правда. На острове Сан-Сальвадор туземцы подарили ему сушёные листья, и он привёз их с собой в Европу. А увидев гамак, Колумб стал первым человеком, который оборудовал такими койками свои корабли.

Во время четвёртого путешествия к берегам Америки его корабль потерпел крушение, и помощь пришла только через год. На родину он вернулся тяжело больным и нищим. Все деньги потратил на помощь товарищам и снаряжение для спасения экспедиции.

21 мая 1506 года Христфор Колумб умер в Испании. Похоронен в Санто-Доминго.

В 11 веке было совершено много морских путешествий, но поход Христфора Колумба считается выдающимся. Президент Франклин Рузвельт в 1937 году провозгласил День Колумба национальным праздником. В центральной части Балтимора есть прекрасный памятник Христофору Колумбу.

Маркс Ландо
капитан дальнего плавания
Балтимор

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Для сохранения витаминов пищу при варке мешайте только деревянной ложкой.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Овощи лучше всего отваривать в эмалированной посуде, которая не должна иметь дефектов (отколовшейся эмали).



Овощные кушанья, супы, гарниры варят в посуде с плотно закрытой крышкой.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Кислота замедляет варку овощей...



...поэтому уксус, лимонную кислоту, томат-пюре, томат-пасту и свежие помидоры добавляйте в конце варки, когда овощи почти готовы.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Грецкие орехи приобретают приятный вкус лесного ореха...



...если их до употребления слегка прокалить в духовом шкафу.

Домосед рекомендует духовой шкаф Zanussi ZOB 33701 MR

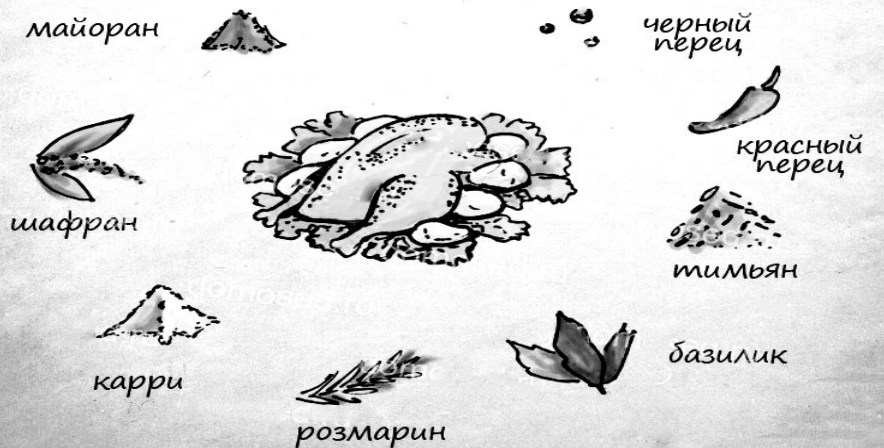
ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Специи для выпечки:



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Специи для птицы:



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ДОМОСЕДА

Специи для мяса:



Сегодня на маркете лучшая в мире, с новейшей технологией, компактная, облегченная, не имеющая аналогов, новейшая модель водяного пылесоса

authorized distributor of

RAINBOW

ПРОФИЛАКТИКА АЛЛЕРГИИ И АСТМЫ

Бесшумная работа, фильтр вода, мойка любых полов, включая паркет, мягкой мебели, стекла, зеркал, матрасов.

Лучший очиститель воздуха, увлажнитель, ингалятор, ароматизатор, насос, компрессор, снятие статики и другое.

ЗАМЕНА ВСЕХ МОДЕЛЕЙ RAINBOW НА НОВЫЕ - ДАЕМ ЗА СТАРЫЕ Rainbow 80-100% от заплаченной за него суммы.

ПРОДАЖА, РЕМОНТ, АКСЕССУАРЫ

215-275-8822



FREE Pick-Up and Delivery

Спрос и предложение труда



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

Требуются медсестры и работники по уходу за пожилыми людьми. Тел. 410-486-5330, 301-528-6648

Приглашаем на работу медсестер, провайдеров по уходу за пожилыми людьми. Тел. 410-580-9100

Требуются работники по уходу за пожилыми людьми. 410-486-2111

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

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

Требуются официанты в русский ресторан в Rockville. 240-671-9721, 202-909-0602

Автомастерской требуется квалифицированный механик. 410-602-1022

Для работы ПОСУББОТАМ И ВОСКРЕСЕНЬЯМ в центрах здоровья Ренессанс и Феникс приглашаются водители и работники по кухне и раздаче пищи.

Телефон (410)-580-9301, 9302, 9303. Марина или Дана.

Продам Куплю



Покупаю антиквариат. 267-879-5872



Rent

REISTERSTOWN/BOSLEY LN

Половина дома с отдельным входом 3/1 Обновленная кухня с современным оборудованием, просторные LR&FR. W/D. Хорошее расположение.

Принимаются ваучеры. - \$1,500 410-961-1010

REISTERSTOWN/BASKERVILLE RD

Townhouse 3/2/1 в превосходном состоянии. Обновленная кухня с современным оборудованием, хорошая планировка, просторные комнаты, много естественного света. Удобное расположение - \$1,900 443-660-9229, 410-961-1010

Офис в аренду. Юридическая фирма в Falls Church, VA сдает в аренду офис. \$650 - Рент включает коммунальные услуги, 5 раз в неделю уборку офиса, место для парковки. Тел. 703-534-5588

Luxury Home in Prestigious Pikesville Location Роскошный, 7.000 sq.ft. кирпичный custom built дом на уютном 1.36 акр. участке в престижном «Anton North». 5 спален, 5/1 ванных. Гараж на 3 машины. Бассейн. Огромная Master Bedroom Suite на первом этаже. Высокие потолки. Много уникальных архитектурных деталей... \$1,250.000. Т. 410-236-1901

REISTERSTOWN/MARSHALL WOOD

Отдельно стоящий дом 3/2/1 после ремонта, готов к заселению. Гараж на 2 машины. Отлично расположен - \$2,200 410-961-1010

REISTERSTOWN/BOSLEY LN

Половина дома с отдельным входом 3/1 Обновленная кухня с современным оборудованием, просторные LR&FR. W/D. Хорошее расположение. Принимаются ваучеры. - \$1,350 410-961-1010



REAL ESTATE
продажа недвижимости

Owings Mills Condo Просторный 2-х этажный кондоминиум в тихом дворе. 2 спальни, 2 ванные. Полностью обновленный. Большая кухня с гранитом. Паркет на двух этажах. Камин. Балкон. Всего \$144.900. Т. 410-236-1901

Spacious Rancher on Caves Road Просторный 3,700 sq.ft. светлый Rancher на уютном 2 фкр. участке. Полностью прекрасно обновленный, с использованием лучших современных материалов. Высокие потолки. Геотермальное отопление... \$700,000. Т. 410-236-1901

UNIQUE RANCHER IN VET VALLEY

Просторный Rancher (3,300 кв. фт) в престижном районе, с гаражом на 2 машины. Прекрасный 2 акра участок с бассейном, circular driveway. 5 спален, 3/1 ванных. 9 футов потолки. Огромный законченный нижний этаж с выходом во двор. Обновленные окна, крыша, кухня, ванные... \$500,000. Т. 410-236-1901

OWINGS MILLS/HAMMERSHIRE

Отдельно стоящий дом 3/2/1 в отличном состоянии. 2,120 sq.ft. Обновленная кухня с современным оборудованием; новые окна; новые ванные комнаты. Gas furnace, АС заменены в 2006г. Просторные комнаты. Огражденный задний двор. Хорошее расположение. \$249,900 443-660-9229; 410-961-1010



Услуги

О вашем финансовом благополучии позаботится специалист с 20-летним стажем Wealth Planning Advisor Алекс Зельцер. 410-339-6619

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

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

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

Медицинская фирма Jessa Medical Supply обеспечит вас необходимым оборудованием и доставит приобретенные товары на дом в р-не Балтимора и Вирджинии. 1888-495-3772

Стив Лагутин - сертифицированный переводчик высшей американской категории, член американской ассоциации переводчиков, сертифицированный судебный и медицинский переводчик предлагает свои услуги. Более 20 лет опыта работы. 301-917-4614 lagutin_s@hotmail.com (см. рекламу)

Куда поехать в отпуск? Позвоните Геннадию. Он обязательно предложит вам что-нибудь очень интересное. Тел. 410-610-2036, 877-980-6262

Сертифицированный перевод документов. Нотариальные услуги на русском и английском языках. 443-831-3695 (cell); 410-526-0598 (дом.), Инна Браславская. innabraslavsky@hotmail.com

Переводчик и нотариус. Любые переводы, даже по телефону. Нотариальные услуги. Тел. 410-882-8721, 443-901-0206 Лариса

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

Montgomery Adult Day Care
Вы заботитесь о своем здоровье? Вы хотите быть в хорошей форме и в хорошем настроении?
Тогда приходите в наш оздоровительный центр!
301-337-6167

ОТВЕЗУ-ПРИВЕЗУ
МИНИВЭН
Анна
410-356-1174

REMODELING COMPANY
ТРЕБУЮТСЯ РАБОТНИКИ ШИРОКОГО ПРОФИЛЯ
ЗАРПЛАТА \$10-20 В ЧАС ПРИ НАЛИЧИИ ОПЫТА
443-850-6948

Personal Home Care Agency
Fax: 410-486-5331
Требуются медсестры и работники по уходу за пожилыми людьми в Baltimore City, Montgomery, Howard и Baltimore County.
410-486-5330 * 240-246-7078

FITOFORCE - лосьон для восстановления естественного цвета волос
● усиливает рост волос и предотвращает образование перхоти.
● возвращает к природному цвету седину, одновременно укрепляя ломкие и поврежденные волосы.
● содержит экстракты лекарственных растений и трав.
65 W Street Rd., Unit B-105 Warminster, PA 18974
1-844-692-2252

Personal Home Care Agency
Fax: 410-486-5331
Предоставляем многочисленные услуги по уходу за пожилыми людьми. Если у Вас возникли любые проблемы, связанные с Вашими родными или близкими, мы знаем, как Вам помочь!
410-486-5330 * 240-246-7078

живая музыка

www.AllaSlava.com

**МУЗЫКАЛЬНОЕ
ОФОРМЛЕНИЕ
ПРАЗДНИКА**

443 622 4753 443 840 0424

ПЕРЕВОДЧИКИ 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

Переводы и нотариальные услуги

Переводчик, сертифицированный в судах штата Мэриленд, предлагает услуги по переводу документов: водительских прав, свидетельств о рождении, браке, разводе, аттестатов и др.

Нотариальные услуги на русском и английском языках: доверенности, справки, апостили, а также помощь в заполнении всех иммиграционных анкет и петиций.

443-831-3695 (cell) Инна Браславская 410-526-0598 (дом.)
INNABRASLAVSKY@HOTMAIL.COM

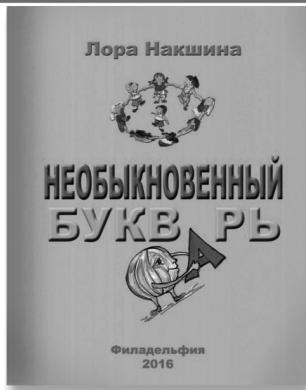
Программа передач ПЕРВЫЙ КАНАЛ США с 13 по 19 февраля 2017 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 ФЕВРАЛЯ	ВТОРНИК 14 ФЕВРАЛЯ	СРЕДА 15 ФЕВРАЛЯ	ЧЕТВЕРГ 16 ФЕВРАЛЯ	ПЯТНИЦА 17 ФЕВРАЛЯ	СУББОТА 18 ФЕВРАЛЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 19 ФЕВРАЛЯ
6.00 Новости 6.15 Телеканал «Доброе утро» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Прямой информационный канал «Первая Студия» 12.00 «Жить здорово!» 13.00 «Время» 13.35 «Модный приговор» 14.30 «Наедине со всеми». Программа Юлии Меньшовой 15.20 «Время покажет» 16.00 Новости 16.15 «Время покажет» 18.00 Новости 18.15 «Мужское / Женское» 19.05 «Давай поженимся!» 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 21.00 «Время» 21.35 Премьера. «Гречанка». Многосерийный фильм 23.05 «Вечерний Ургант» 23.40 Владислав Галкин, Владимир Меньшов, Михаил Ефремов в многосерийном фильме «Диверсант. Конец войны» 2.00 Новости 2.20 Андрей Мерзликин, Сергей Пускепалис, Мария Миронова в детективе «Крик совы» 3.10 «Гречанка». Многосерийный фильм 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 «Гречанка». Многосерийный фильм 5.00 «Модный приговор»	6.00 Новости 6.15 Телеканал «Доброе утро» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Прямой информационный канал «Первая Студия» 12.00 «Жить здорово!» 13.00 «Время» 13.35 «Модный приговор» 14.30 «Наедине со всеми». Программа Юлии Меньшовой 15.20 «Время покажет» 16.00 Новости 16.15 «Время покажет» 18.00 Новости 18.15 «Мужское / Женское» 19.05 «Давай поженимся!» 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 21.00 «Время» 21.35 Премьера. «Гречанка». Многосерийный фильм 23.05 «Вечерний Ургант» 23.40 Владислав Галкин, Владимир Меньшов, Михаил Ефремов в многосерийном фильме «Диверсант. Конец войны» 2.00 Новости 2.20 Андрей Мерзликин, Сергей Пускепалис, Мария Миронова в детективе «Крик совы» 3.10 «Гречанка». Многосерийный фильм 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 «Гречанка». Многосерийный фильм 5.00 «Модный приговор»	6.00 Новости 6.15 Телеканал «Доброе утро» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Прямой информационный канал «Первая Студия» 12.00 «Жить здорово!» 13.00 «Время» 13.35 «Модный приговор» 14.30 «Наедине со всеми». Программа Юлии Меньшовой 15.20 «Время покажет» 16.00 Новости 16.15 «Время покажет» 18.00 Новости 18.15 «Мужское / Женское» 19.05 «Давай поженимся!» 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 21.00 «Время» 21.35 Премьера. «Гречанка». Многосерийный фильм 23.05 «Вечерний Ургант» 23.40 Владислав Галкин, Владимир Меньшов, Михаил Ефремов в многосерийном фильме «Диверсант. Конец войны» 2.00 Новости 2.20 Андрей Мерзликин, Сергей Пускепалис, Мария Миронова в детективе «Крик совы» 3.10 «Гречанка». Многосерийный фильм 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 «Гречанка». Многосерийный фильм 5.00 «Модный приговор»	6.00 Новости 6.15 Телеканал «Доброе утро» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Прямой информационный канал «Первая Студия» 12.00 «Жить здорово!» 13.00 «Время» 13.35 «Модный приговор» 14.30 «Наедине со всеми». Программа Юлии Меньшовой 15.20 «Время покажет» 16.00 Новости 16.15 «Время покажет» 18.00 Новости 18.15 «Мужское / Женское» 19.05 «Давай поженимся!» 20.00 «Пусть говорят» с Андреем Малаховым 21.00 «Время» 21.35 Премьера. «Гречанка». Многосерийный фильм 23.05 «Вечерний Ургант» 23.40 Владислав Галкин, Владимир Меньшов, Михаил Ефремов в многосерийном фильме «Диверсант. Конец войны» 2.00 Новости 2.20 Андрей Мерзликин, Сергей Пускепалис, Мария Миронова в детективе «Крик совы» 3.10 «Гречанка». Многосерийный фильм 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 «Гречанка». Многосерийный фильм 5.00 «Модный приговор»	6.00 Новости 6.15 Телеканал «Доброе утро» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Телеканал «Доброе утро» 10.00 Прямой информационный канал «Первая Студия» 12.00 «Жить здорово!» 13.00 «Время» 13.30 «Модный приговор» 14.25 «Наедине со всеми». Программа Юлии Меньшовой 15.15 «Время покажет» 17.10 «Теория заговора» 18.00 Новости 18.10 «Жди меня» 19.00 «Давай поженимся!» 20.00 «Поле чудес» 21.00 «Время» 21.30 «Лучше всех!» 22.50 «Вечерний Ургант» 23.35 Оксана Акиньшина, Михаил Галустян, Сергей Шнуров в комедии «8 новых свиданий» 0.55 Светлана Ходченкова, Александр Балух, Ирина Купченко, Инна Чурикова в фильме Станислава Говорухина «Благословите женщину» 2.00 Новости (с субтитрами) 2.15 Фильм «Благословите женщину». Продолжение 3.10 Вахтанг Кикабидзе, Софико Чиаурели в фильме «Не горюй!» 4.00 Новости (с субтитрами) 4.20 Фильм «Не горюй!». Продолжение 5.00 «Модный приговор»	6.10 Валентина Серова в фильме «Сердца четырёх» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.20 Фильм «Сердца четырёх». Продолжение 8.00 Семён Морозов в фильме Ролана Быкова «Семь нянек» 9.20 «Играй, гармонь любимая!» 10.00 Новости (с субтитрами) 10.15 «Смешарики. Новые приключения» 10.25 «Умницы и умники» 11.10 «Слово пастыря» 11.25 Премьера. «Николай Расторгуев. Парень с нашего двора» 12.25 «Смак» 13.00 «Время» 13.20 «Идеальный ремонт» 14.10 Сергей Горобченко в многосерийном фильме «Бывших не бывает» 17.35 Премьера. Концерт Зары 19.20 «Минута славы». Новый сезон 21.00 «Время» 21.20 «Сегодня вечером» с Андреем Малаховым 22.50 Премьера. «Бармен» 0.25 Ксения Раппопорт в фильме Авдотьи Смирновой «Два дня» 2.00 Новости (с субтитрами) 2.15 Премьера. «Территория» 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 Фильм «Территория». Продолжение	5.50 «Вера Глаголева. Меня обижать не советую» 6.35 «Зонтик для новобрачных» 7.00 Новости (с субтитрами) 7.15 Фильм «Зонтик для новобрачных». Продолжение 8.20 «Смешарики. ПИН-код» 8.35 «Часовой» 9.05 «Здоровье» 10.05 «Непутёвые заметки с Дмитрием Крыловым» 10.20 «Пока все дома» 11.05 «Фазенда» 11.35 «Открытие Китая» 12.05 «Теория заговора» 13.00 Воскресное «Время». Информационно-аналитическая программа 15.00 «Невероятные приключения итальянцев в России» 16.50 «Служебный роман» 19.30 Премьера. «Лучше всех!» 21.00 Воскресное «Время». Информационно-аналитическая программа 22.30 «Клуб Веселых и Находчивых 2017» 0.25 «Тихий дом». Итоги Берлинского кинофестиваля. Программа Сергея Шолохова 0.55 «Клинч» 2.00 Новости 2.20 Фильм «Клинч». Продолжение 2.55 «Я в полном порядке» 4.00 Новости (с субтитрами) 4.15 Фильм «Я в полном порядке». Продолжение 4.35 «Поле чудес»

В магазине "Книжник" продается новая книга Лоры Накшиной на русском языке для детей «НЕОБЫКНОВЕННЫЙ БУКВАРЬ»

Автор увлекательно в стихотворной форме рассказывает об основах грамматики русского языка. Тут всё и про буквы алфавита, и основные правила грамматики, увлекательные смешные стихотворения и даже загадки.

Книга яркая, богата иллюстрациями и необходима детям, говорящим по-русски и желающим сохранить русский язык.



Родители, бабушки и дедушки!
Подарите эту книгу своим детям!

Справки по телефону **215-969-7082**



Наташа Дамен

Adept Accounting LLC

Enrolled Agent, admitted to practice before IRS

9329 Bentrige Ave
Potomac MD, 20854

Phone: 678-697-0586
Fax: 240-328-6452

dahmenacc@yahoo.com

www.adeptaccountingllc.com

- ВСЕ ШТАТЫ**
- ◆ Корпоративное и индивидуальное налогообложение
 - ◆ Регистрация и закрытие предприятий. Выбор нужного типа бизнеса.
 - ◆ Бухучет. Профессиональная помощь. Quickbooks.
 - ◆ Расчет заработной платы и все типы налогов.



ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

**СТРИЖКА ВОЛОС,
ОКРАСКА,
МЕЛИРОВАНИЕ,
ВЫПРЯМЛЕНИЕ**
(СМЯГЧАЮЩЕЕ КАРАТИНОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ ВОЛОС),

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ВЕЧЕРНИХ ПРИЧЁСОК

СТАЖ РАБОТЫ 15+ ЛЕТ. ВЫЕЗД К ПОЖИЛЫМ КЛИЕНТАМ НА ДОМ В Р-НЕ PIKESVILLE

ЗВОНИТЬ ТАТЬЯНЕ. ПРИЁМ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАПИСИ. **410-530-5309**



Лариса

**ПЕРЕВОДЧИК
И НОТАРИУС**

410-882-8721
443-901-0206

www.translations-24-7.com
e-mail: larysa@translations-24-7.com

**СЕРТИФИЦИРОВАННЫЕ ПЕРЕВОДЫ
с/на ЛЮБЫЕ ЯЗЫКИ**

Переводы для Российского посольства (выполняются единственным в Мэриленде сертифицированным посольством переводчиком)

Также проводим классы: 3 часа Safe & Saber ("алкогольная" лекция), необходимая для получения водительских прав в Мэриленде DIP (Driver Improvement Program)

Оформление ITIN (налоговых номеров) без отправки паспорта в налоговую службу

НОТАРИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ:

Всевозможные доверенности (продажи, покупки, передоверения, пенсии), справки, справки "о нахождении в живых".

Доверенности и справки выдаются с АПОСТИЛЯМИ и переводом и полностью готовы для предоставления в любые страны.

офис в Timonium и новый офис в Rockville

Программа передач НТВ-Америка с 13 по 19 февраля 2017 г.

ПОНЕДЕЛЬНИК 13 ФЕВРАЛЯ	ВТОРНИК 14 ФЕВРАЛЯ	СРЕДА 15 ФЕВРАЛЯ	ЧЕТВЕРГ 16 ФЕВРАЛЯ	ПЯТНИЦА 17 ФЕВРАЛЯ	СУББОТА 18 ФЕВРАЛЯ	ВОСКРЕСЕНЬЕ 19 ФЕВРАЛЯ
06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»	06:00 «СЕГОДНЯ»
06:10 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ»	06:10 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ»	06:10 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ»	06:10 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ»	06:10 «ТАИНСТВЕННАЯ РОССИЯ»	06:20 «ПРАВДА ГУРНОВА»	06:15 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»
07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:15 ВЕРА ВАСИЛЬЕВА В ФИЛЬМЕ «СВАДЬБА С ПРИДАНЫМ»	07:10 «ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ»
07:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	07:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	07:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	07:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	07:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	09:00 «СЕГОДНЯ»	08:00 «СЕГОДНЯ»
08:00 «СЕГОДНЯ»	08:00 «СЕГОДНЯ»	08:00 «СЕГОДНЯ»	08:00 «СЕГОДНЯ»	08:00 «СЕГОДНЯ»	09:15 «ДИКИЙ МИР»	08:15 «ФОРМУЛА 1»
08:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	08:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	08:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	08:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	08:05 «ДЕЛОВОЕ УТРО»	09:30 «ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ»	08:25 «ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ»
09:00 «СЕГОДНЯ»	09:00 «СЕГОДНЯ»	09:00 «СЕГОДНЯ»	09:00 «СЕГОДНЯ»	09:00 «СЕГОДНЯ»	09:55 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»	09:10 «СМОТР»
09:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»	09:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»	09:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»	09:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»	09:25 «ОБЗОР. ЧРЕЗВЫЧАЙНОЕ ПРОИСШЕСТВИЕ»	10:30 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. «УЮТНЫЙ ДОМ»	09:40 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА»
10:00 «СМОТР»	09:55 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»	10:00 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА»	10:00 «УСТАМИ МЛАДЕНЦА»	09:55 «БИЗНЕС-КЛУБ»	11:00 «СЕГОДНЯ»	10:20 «УСТАМИ МЛАДЕНЦА»
10:30 «ИХ НРАВЫ»	10:30 «ЕДИМ ДОМА»	10:35 «ГОТОВИМ С АЛЕКСЕЕМ ЗИМИНЫМ»	10:35 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!»	10:15 «ЧУДО ТЕХНИКИ»	11:20 «СЕГОДНЯ»	11:00 «СЕГОДНЯ»
11:00 «СЕГОДНЯ»	11:00 «СЕГОДНЯ»	11:00 «СЕГОДНЯ»	11:00 «СЕГОДНЯ»	11:00 «СЕГОДНЯ»	12:05 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»	11:20 «ЕДИМ ДОМА»
11:35 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ»	11:35 «ЕДА ЖИВАЯ И МЕРТВАЯ»	11:35 «НАШПОТРЕБНАДЗОР»	11:35 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»	11:35 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ»	12:05 «КВАРТИРНЫЙ ВОПРОС»	11:50 «ЧУДО ТЕХНИКИ»
12:20 «НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ»	12:20 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 35-Я И 36-Я С.	12:30 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 37-Я И 38-Я С.	12:30 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 39-Я И 40-Я С.	12:30 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 41-Я И 42-Я С.	01:00 «И СНОВА ЗДРАВСТВУЙТЕ!»	12:35 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ»
01:10 «ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ!»	01:50 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	02:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	02:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	02:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	01:20 «ДВОЙНЫЕ СТАНДАРТЫ»	01:30 «НАШПОТРЕБНАДЗОР»
02:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	02:40 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 1-Я И 2-Я С.	02:50 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 3-Я И 4-Я С.	02:50 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 5-Я И 6-Я С.	02:50 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 7-Я И 8-Я С.	02:15 ИГОРЬ ЛИФАНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИКИЙ-4» 13-Я И 14-Я С.	02:25 ИГОРЬ ЛИФАНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИКИЙ-4»
02:50 «СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН»	04:10 «БИЗНЕС-КЛУБ»	04:20 «ФОРМУЛА 1»	04:30 «ВЕЩДОК»	04:30 «ФОРМУЛА 1»	03:50 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ»	15-Я, 16-Я, 17-Я И 18-Я С.
04:30 «ВЕЩДОК»	04:30 «ВЕЩДОК»	04:30 «ВЕЩДОК»	05:15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	04:45 «ЧП. РАССЛЕДОВАНИЕ»	04:35 «ОДНАЖДЫ»	05:25 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ»
05:15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	05:15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	05:15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	05:15 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	05:15 «СЕКРЕТ НА МИЛЛИОН»	06:15 «ТОЖЕ ЛЮДИ»
07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:25 «БИЗНЕС-КЛУБ»	07:00 «СЕГОДНЯ»	07:00 «ЦЕНТРАЛЬНОЕ ТЕЛЕВИДЕНИЕ»	07:00 «ИТОГИ НЕДЕЛИ»
07:30 «ФОРМУЛА 1»	07:40 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	07:40 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	07:45 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	07:40 «НАШИ В ГОРОДЕ»	08:00 «ТЫ СУПЕР»	08:30 «НОВЫЕ РУССКИЕ СЕНСАЦИИ»
07:40 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	07:45 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	09:40 «ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ»	09:20 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР ПАШКОВ В ФИЛЬМЕ «СПАСАТЕЛЬ»
09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	09:20 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 35-Я И 36-Я С.	09:20 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 37-Я И 38-Я С.	09:20 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 39-Я И 40-Я С.	09:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	10:30 «МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА»	11:00 ИГОРЬ ЛИФАНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИКИЙ-4»
11:00 «ИТОГИ ДНЯ»	11:00 «ИТОГИ ДНЯ»	11:00 «ИТОГИ ДНЯ»	11:00 «ИТОГИ ДНЯ»	09:20 «ПЕРСОНА ГРАТА»	11:20 ИГОРЬ ЛИФАНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИКИЙ-4» 13-Я И 14-Я С.	11:00 ИГОРЬ ЛИФАНОВ В СЕРИАЛЕ «ДИКИЙ-4»
11:20 «ПОЗДНЯКОВ»	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 1-Я И 2-Я С.	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 3-Я И 4-Я С.	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 5-Я И 6-Я С.	09:50 «ПРАВДА ГУРНОВА»	12:55 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ»	15-Я, 16-Я, 17-Я И 18-Я С.
11:30 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 1-Я И 2-Я С.	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 3-Я И 4-Я С.	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 5-Я И 6-Я С.	11:25 ПРЕМЬЕРА НТВ-АМЕРИКА. АЛЕКСАНДР УСТЮГОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТОВСКИЕ ВОЙНЫ-10» 7-Я И 8-Я С.	10:45 СЕРГЕЙ ПЛОТНИКОВ В СЕРИАЛЕ «МЕНТ В ЗАКОНЕ-9» 43-Я И 44-Я С.	01:40 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»	02:10 «ЧУДО ТЕХНИКИ»
01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	12:20 «ДВЕ ВОЙНЫ»	02:15 «ОДНАЖДЫ»	02:55 «ЕДИМ ДОМА»
01:20 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	01:20 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	01:20 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	01:20 «БИЗНЕС-КЛУБ»	01:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	04:25 «ТЫ НЕ ПОВЕРИШЬ»	03:25 «СЛЕДСТВИЕ ВЕЛИ»
03:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	03:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	03:00 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	01:40 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»	01:20 «ПЕРСОНА ГРАТА»	05:15 «МЕЖДУНАРОДНАЯ ПИЛОРАМА»	04:15 «ТОЖЕ ЛЮДИ»
03:50 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	03:50 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	03:50 «ГОВОРИМ И ПОКАЗЫВАЕМ»	03:20 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»	01:50 «МЕСТО ВСТРЕЧИ»		05:00 «ДАЧНЫЙ ОТВЕТ»
05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»	05:00 «СЕГОДНЯ»	03:30 «СУД ПРИСЯЖНЫХ»		
05:20 «ПОЕДЕМ, ПОЕДИМ»	05:20 «ГЛАВНАЯ ДОРОГА»	05:20 «ПЕРВАЯ ПЕРЕДАЧА»	05:20 «УСТАМИ МЛАДЕНЦА»	04:10 «ВЕЩДОК»		
				05:00 «СЕГОДНЯ В АМЕРИКЕ»		
				05:20 «ПЕРСОНА ГРАТА»		

КУЛЬТУРНЫЕ ХРОНИКИ

«Мисс Вселенной – 2016» стала французенка

Хирург-стоматолог Ирис Миттенар



Конкурс «Мисс Вселенная – 2016» прошел в Маниле, столице Филиппин. Победительницей стала Ирис Миттенар, 24-летняя студентка из французского города Лилль. Победительница учится на хирурга-стоматолога. Девушка увлекается экстремальными видами спорта: прыжками с парашютом, банджи-джампингом и дельтапланеризмом. В рамках одного из этапов конкурса, в котором участницы отвечали на вопросы жюри, новая «Мисс Вселенная» подняла проблему миграционного кризиса.

Первой вице-мисс стала представительница Гаити Ракель Пелисье, второй – модель из Колумбии Андреа Товар. Всего на главный титул претендовали 85 конкурсанток.

Это первая победа Франции на конкурсе за долгое время. Ранее представительница этой страны завоевывала титул «Мисс Вселенная» в 1953 году.

Чемпион мира по шахматам Борис Спасский отметил юбилей



80 лет исполнилось гроссмейстеру, чемпиону мира по шахматам Борису Спасскому. С самого начала своей карьеры он был не только блестящим игроком, но и выдающимся психологом. Он отлично чувствовал настроение и состояние соперников и выстраивал соответствующую стратегию борьбы. К званию чемпиона мира никогда не стремился, признавая, что в нём нет «спортивной ярости», только чистая радость от самой игры. Обаятельный и остроумный Борис Спасский уверяет: в 1946 году в Парке культуры в Ленинграде был очарован белым шахматным ферзем. Он быстро стал перворазрядником, кандидатом, мастером. В 18 вышел в турнир претендентов. 72-й год. Пик холодной войны. Матч столетия – Боби Фишер – Борис Спасский. Американец-одиночка против советской шахматной школы. У Фишера цель – победить. Он бросил школу, выучил русский, проигрывал немыслимое количество партий ежедневно. К матчу со Спасским готовился круглосуточно. Его противник вел себя по-обломовски вальяжно: выходил к морю, рассказывал любимые древнегреческие мифы, играл в теннис.

Первую партию Фишер проиграл – потребовал убрать все телекамеры. Организаторы отказали – права на трансляцию матчей были распроданы. На вторую Фишер не явился, что расценивалось как поражение. И если бы Спасский отказался от третьей партии, матч бы закончился в его пользу. Но Борис любил игру. Проигрывать на родине Спасскому не простили. Он был вынужден эмигрировать во Францию.

«Это дало мне возможность участвовать во всех международных турнирах. Это была главная причина, почему я поменял место жительства. Мне странно – спорткомитет мог легко решить эту про-

блему. На мое имя приходили приглашения на участие в различных международных турнирах. Но спорткомитет хотел мне отомстить за мой проигрыш Фишеру», – отмечает Борис Спасский.

В 2012-м Борис Спасский вернулся в Россию. Из ценного, что осталось во Франции, лишь его архив с документами по истории шахмат. В Москве чемпион мира живет в однокомнатной квартире на первом этаже – он всегда экономил на себе, отдавая заработанное щедро, побарски другим.

Льву Лещенко 75-лет

Известный певец, народный артист России.



Лев Лещенко – один из ярчайших представителей отечественной эстрады. Мощный голос, широкий жанровый диапазон и неизменная эlegantность принесли артисту невероятную популярность. Его «До свидания, Москва» провозглашала улетающего мишку на закрытии Олимпиады-80. «День Победы» стал неотъемлемым символом 9 мая. А шлягеры «Родительский дом», «Прощай», «Ни минуты покоя» пел весь Советский Союз.

Кинорежиссеру Михаилу Калику исполнилось 90 лет

Его вклад в историю советского кинематографа – это прежде всего фильм «До свидания, мальчики!», это картина «Человек идет за солнцем», это художественно-документальная лента «Любить», судьба которой драматична не меньше судьбы автора. Когда Калику было 24 года, его и ещё четверых по доносу общего приятеля осудили за «террористические намерения» и «еврейский буржуазный национализм». Дали 25 лет. После смерти Сталина освободили, реабилитировали, восстановили во ВГИКе. И Михаил Калик начал снимать. В его картине «Любить» священник Александр Мень рассуждал о любви. И когда цензура эти сцены из фильма вырезала, Калик подал документы на выезд. Уехал в 1971-м.

Жизнь Михаила Калика драматична и захватывающая, как в кино. Спустя 20 лет после переезда в Израиль он снял художественный фильм о самом себе, о жизни в СССР. Ленту «И возвращается ветер...» кинокритики сравнили со знаменитым фильмом Феллини, назвали русским «Амаркордом». В своей картине Калик рассказал, как подростком, будучи в эвакуации в Алма-Ате, полюбил кинематограф, после того как случайно оказался на съёмочной площадке «Ивана Грозного» Эйзенштейна. Поведол о студенческих годах, о сфабрикованном против него деле, о тюрьмах и лагерях, о режиссёрских победах и поражениях, которые не сломали, сделали сильнее.

Михаил Наумович – человек с сильнейшим характером, потому что он пережил то, что пережил. Не сломаться и не стать другим человеком. Его фильмы не похожи на человека, сидевшего в лагере. Это фильмы, снятые как будто бы человеком, живущем в счастье.

Михаила Калика называют мастером поэтического кино. Самой лиричной кар-

тиной режиссёра стала лента «Любить». Фильм пошёл вразрез с советской идеологией, его без ведома Калика перемонтировали, кадры с Александром Менем вырезали. Авторскую копию изъяли, только в 90-х Калик заново собрал собственную версию. После переезда в Израиль фильмы режиссёра в СССР вообще запретили, но Калик не сломался. Говорит, оптимизм – его суть. Себя называет свободным от рождения человеком. В трудные минуты к жизни относится как к игре. Так было, и когда его арестовали. Калик представлял, что в Сибирь его послали специально как режиссёра, чтобы увидел и изучил жизнь.

День памяти А.С. Пушкина

10 февраля отмечается День памяти Александра Сергеевича Пушкина.

10 февраля – печальная дата в российской истории. В этот день 180 лет назад «завершилось земное бытие великого поэта земли русской Александра Пушкина, но его поэтический гений, его слава бессмертны», как писал друг поэта Петр Вяземский.



115 лет со дня рождения Любови Орловой

11 февраля исполняется 115 лет со дня рождения Любови Орловой. Имя актрисы Любови Орловой давно стало негласным символом всего советского кинематографа. В тридцатые-сороковые годы XX века она была настоящим кумиром для миллионов людей нашей страны, олицетворением человека нового времени – энергичного, обаятельного, оптимистичного, весело и настойчиво шагающего в светлое будущее. Без Любови Орловой немыслим стремительный подъем советского кинематографа 30-х годов, ставшего популярнейшим видом искусства в СССР. Об актрисе написано столько небывулиц и придумано такое невероятное количество легенд, что сейчас уже трудно отличить правду от вымысла. Но при жизни слухов о ней не было, потому что Орлова сама была и сценаристом, и режиссером собственной судьбы, часто повторяя: «Мое творчество известно всем, моя жизнь не касается никого...».

Профессиональный и личный успех Любови Орловой оказался предопределен благодарю встрече с режиссером Григорием Александровым. «Я увидела золотоволосого голубоглазого бога, и все было кончено», – признавалась она позже. Двое выдающихся людей не просто встретились, а прожили 40 лет вместе. Участие в знаменитых фильмах Александрова «Веселые ребята», «Волга-Волга», «Светлый путь», «Весна», «Встреча на Эльбе» сделали Орлову звездой советского кино и воистину народной героиней. Они стали самой ослепительной светской парой и лицом Советского Союза на Западе. При этом никогда, даже дома, не переходили на «ты», не прекращали игры, не выходили из образа. Из Любови Петровны Григорий Васильевич хотел сделать на-

стоящую звезду по подобию Марлен Дитрих – от фарфоровых зубов до кончиков высветленных волос, стать Пигмалионом для своей Галатеи.

85 лет со дня рождения Риммы Казаковой

На знаменитые вечера в Политехе, где она выступала вместе с Евтушенко, Ахмадулиной, Рождественским, выстраивались многотысячные очереди. Песни на её стихи исполняли практически все звезды советской эстрады. Её любовной лирикой зачитывались юноши и девушки всей страны. А сама о себе Римма Казакова писала: «Я многое в жизни смею, и с этой звездой во лбу, как целый народ, имею историю и судьбу».

Это женщина, которая сочетала в себе и жажду, полноту жизни, даже, я бы сказал, жадность, щедрость и самоотдачу.

Открытость, даже откровенность поэзии Риммы Казаковой обескураживала читателя. Яркая гражданская позиция хрупкой женщины, которую называли «Евтушенко в юбке», восхищала.

Истинно народной была любовная лирика Риммы Казаковой. Ее строки, полные нежности и тепла, часто переключались на музыку. Если в 60-х ее выступления собирали стадионы, то позже шлягеры на ее стихи слушали миллионы. Римму Казакову узнавали на улицах, а она была необычайно скромной и невероятно щедрой.

В год ухода из жизни Риммы Казаковой была учреждена премия ее имени. Она называется «Начало» и вручается молодым поэтам каждую весну. Вот уже почти 10 лет.

Умер британский актер Джон Херт – «человек-слон» и Кейн из «Чужого»



Британский актер театра и кино Джон Херт умер на 78-м году жизни. Он снискал мировую известность ролями в картинах «Полуночный экспресс», «Чужой» и «Человек-слон».

Одна из главных ролей Херта – в ленте «Человек-слон» прославленного режиссера Дэвида Линча. Картина была номинирована на премию «Оскар» в восьми категориях, включая «Лучшую мужскую роль» для Херта, который сумел воплотить образ человека с изуродованным лицом почти исключительно голосом. Роль Кейна в фильме «Чужой» была признана одной из самых запоминающихся в мировом кинематографе.

В 2015 году Джон Херт был удостоен рыцарского звания за заслуги в драматическом искусстве. Его творческая карьера длилась почти шесть десятилетий.

По материалам СМИ

В ГОСТЯХ У ГИППОКРАТА

Доктор Влад советует

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



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

КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ

Но недавнее исследование, опубликованное в Journal of American College of Cardiology показало, что у него могут быть и более серьезные причины. Ученые доказали, что за 9 лет исследований люди с диагнозом «гипертония белого халата» или со скрытой гипертонией (когда твое давление повышено дома, а замер у врача показывает норму) в два раза чаще зарабатывают болезни сердца и инсульты, чем те, у кого не наблюдались подобные скачки. У пациентов с «гипертонией белого халата» давление при замерах в клинике превышало 140/90, а дома было ниже 135/85. У пациентов со скрытой гипертонией все было наоборот. Ваше давление может повышаться от стресса, например, когда вы ждете своей очереди у врача или ругаетесь с подругой. Стресс приводит к сужению сосудов, из-за чего повышается кровяное давление. Но проведенное исследование показало, что стресс может быть не единственной причиной этих скачков. Они могут указывать на определенную дисфункцию сосудистой системы: ваши сосуды остаются суженными во время стресса. Единственный способ понять, есть ли у вас «гипертония белого халата» или скрытая гипертония – сравнить показания из поликлиники с домашними.

По словам автора исследования, специальных методов лечения этих заболеваний не существует. Нужно лишь следовать тем рекомендациям, которые врачи дают в случае повышенного давления,

вроде регулярных физических нагрузок и перехода на диету с низким содержанием соли. Внесите изменения в свой режим тренировок: норвежские ученые обнаружили, что высокоинтенсивные интервальные тренировки в течение 40 минут три раза в неделю помогают снизить систолическое давление на 12 пунктов, а диастолическое (меньшая цифра из двух) – на 8.

Нормальное ли у тебя давление?

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

Как понизить давление. Основные причины гипертонии – неправильное питание, отсутствие физических нагрузок, повышенный уровень глюкозы, содержание жиров в крови и вредные привычки.

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

НЕ СОЛИТЕ. Более 80% всей соли, которую вы поглощаете, – это обработанные продукты – полуфабрикаты, колбаса, консервы, сыр... Переходите на

здоровое питание и солите все сами. Другой вариант – внимательно читайте этикетки. Содержание натрия в обычных продуктах не должно превышать 120 мг на 100 г.

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

ЕШЬТЕ БОЛЬШЕ ПРАВИЛЬНЫХ ЖИРОВ. Больше омега-3 жирных кислот в красной рыбе. Но, если лосось надоед, замените рыбный ужин 25 г фундука.

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

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

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

www.mhealth.ru

Вы можете верить или не верить, но если Вы будете находить всего пару минут в день на эти упражнения, то уже через пару недель заметите, как Ваш мозг начнет легко генерировать ответы и новые идеи, а такие способности, как память, схватывать информацию налету, визуализация образов, все это будет только ускорять Вас в достижении Ваших целей.

Все упражнения очень простые и легко выполняются, найдите для себя любимого всего 5-10 минут каждый день и результаты не заставят себя ждать, Ваша эффективность повысится в несколько раз.

Время: 5 – 10 минут после пробуждения.

Положение тела: удобно сидя или лежа. Все семь упражнений произносятся вслух!

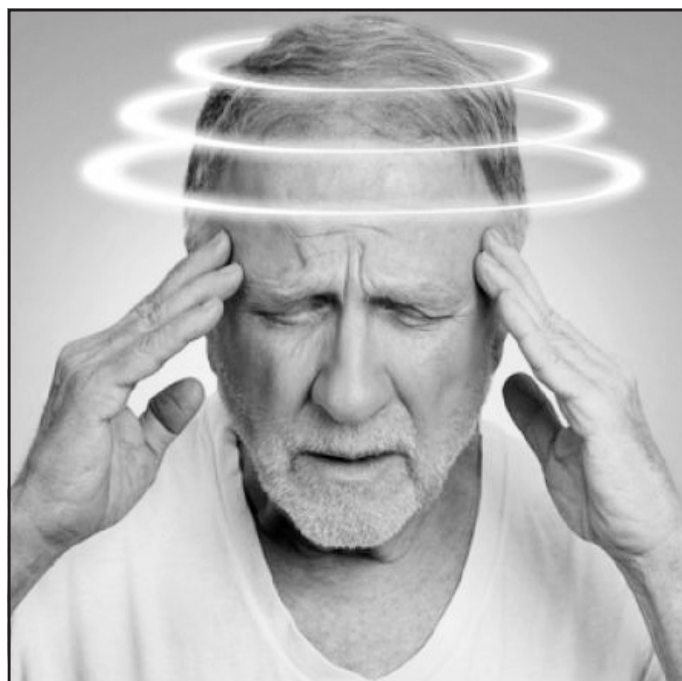
Упражнение 1. Как можно быстрее сосчитать в обратном порядке от 100 до одного.

Упражнение 2. Произнесите алфавит, придумывая на каждую букву слово (А – абрикос, Б – банка), причем как можно быстрее. Если Вы задумываетесь, над какой-то буквой дольше 30 сек., пропустите ее и двигайтесь дальше.

Упражнение 3. Произнесите 20 мужских имен (опять же, как можно быстрее), нумеруя каждое из них (1 – Олег; 2 – Александр и т. д.).

Упражнение 4. Прodelайте то же самое упражнение, но теперь с женскими именами.

ТРЕНИРУЙТЕ ВАШ МОЗГ ПО УТРАМ! 7 ПРОСТЫХ, НО ЭФФЕКТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВАШЕГО МОЗГА



Упражнение 5. То же упражнение, что 2 и 3, но на этот раз вам придется нумеровать 20 видов пищи (1 – яблоко, 2 – котлета, и т. д.).

Упражнение 6. Выберите одну букву алфавита и назовите 20 слов, начинающихся с нее, нумеруя их так

же, как вы это делали прежде (и снова как можно быстрее) – (1 – мороз, 2 – мать, 3 – массаж,...).

Упражнение 7 Если ваши глаза были открыты во время этих упражнений, это прекрасно, но теперь закройте их, сосчитайте до 20 и от-



кройте. Ваш мозг хорошенько разогрелся и готов к предстоящему дню.

Выполняйте это упражнение на протяжении трех недель и Вы встроите в свою жизнь новую полезную привычку.

Мыть или не мыть – не в этом вопрос. Что лучше: нежно купать и поло- скать в тазу, а может быть, нещадно тереть и намыливать? Такие вещи важно знать. Ведь речь идет о фрук- тах и овощах.

Помидор с блестящей глад- кой кожей, не тронуте червяком яблоко, кругло- годично свежая клубника – это пор- ция дифенила (против гниения и раз- ложения), щепотка бромистого мети- ла (от вредителей), чуть-чуть диокси- да серы (ради красивого цвета), ин- сектициды и фунгициды (от плесени, грибов и прочей гадости) и толстый- толстый слой парафина (для глянце- вого блеска и длительного хранения). Практически все, что мы покупаем, выращено по общепринятой техно- логии сохранения фруктов и овощей – то есть с использованием химика- тов. Они помогают нашим любимым плодам становиться аппетитными, созревать в срок и долго жить. А вот на человеческое здоровье оказывают совершенно противоположный эф- фект: вызывают сильные аллерги- ческие реакции, у детей диатез или даже тяжелейшие отравления. Со- гласно некоторым исследованиям, среднестатистический «поедатель» поглощает около 3 кг химических ве- ществ в год, употребляя самые обы- чные продукты. Если сравнить по ве- су – то это три пачки стирального по- рошка. Так что в следующий раз, ко- гда вам захочется витаминов, не жа- лейте времени и сил на водные про- цедуры, но действуйте разумно: пу-

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

тем нехитрого анализа определите, к какой категории относится плод, и действуйте по инструкции «Как пра- вильно мыть овощи и фрукты?», кото- рую помогала составлять к. м. н., на- учный сотрудник клиники НИИ пита- ния Юлия Чехонина.

Съедобная кожица. Яблоки, пер- сики, помидоры, перец: не бойтесь быть грубым. Потрите овощ или фрукт под струей воды в течение 30-60 се- кунд, и – для верности – мягкой губкой или щеткой. А в конце обязательно обдайте кипятком: от этого плод ниче- го не потеряет, сок и питательные ве- щества останутся при нем, а вот оставшиеся, самые стойчивые ми- кробы, к несчастью для них, погибнут.

Толстая кожа. Дыни, апельси- ны, бананы: можете даже намылить.

Надеемся, вы не спросите, зачем мыть кожуру, которую никто не соби- рается есть? На всякий случай пояс- ним, что микробы, находящиеся на ней, могут попасть на мякоть «по- средством» ваших пальцев или ножа. Даже если вы помыли руки перед тем, как чистить, возможно, те 20 человек, которые держали плод раньше, этого не сделали. Итак, используйте щетку (можно даже зубную, только, конечно, новую) и потрите кожуру под струей воды 30-60 секунд. Щетина проник- нет даже в маленькие трещинки и вы- чистит неподатливую грязь.

Кстати, только плоды с толстой кожей можно намыливать, потому что ягоды или, например, абрикосы

впитают в себя мыльную пену и стану- т несъедобными. Для более тщатель- ной очистки можно использовать спе- циальные моющие средства, напри- мер, «Fruit and Vegetable Wash». На крайний случай подойдет и мыло: лучше детское и без ароматизаторов. Мойте плоды в горячей воде, а в кон- це обязательно обдайте их кипятком.



Растет гроздями. Ягоды, вино- град: удалите веточки и стебель – там может скрываться грязь. Положите все остальное в дуршлаг и тщательно поливайте в течение 60 секунд. Ис- пользуйте насадку-лейку, которая поможет хорошо промыть каждую ягоду и не повредить ее нежную кожу. Дальше промокните горсть бумаж- ным полотенцем – это тоже хорошее противомикробное средство. Мо- крые продукты притягивают в тысячу раз больше бактерий, чем сухие. И, кстати, быстро впитывают влагу и становятся водянистыми.

Есть листья. Шпинат, салат-ла- тук, капуста: избавьтесь от лишнего.

Удалите верхние листья, а нижние промойте под струей холодной воды – те же 30-60 секунд – и промокните

бумажным полотенцем. У белокочан- ной капусты обязательно вырезайте кочерыжку – это верный источник нитратов.

Сухофрукты. То, что продается в наших супермаркетах, почти всегда химически обработано. В качестве консерванта производители в основ- ном используют серу. Сухофрукты коптят в серном угаре – вот откуда блеск и лоск.

Поэтому перед едой их надо обя- зательно замачивать в холодной воде, а потом обдавать кипятком.

Опасность глянцевых плодов. Специальный воск или парафин – то, чем натирают фрукты и овощи, чтобы они не высохли, не трескались и не гнили, то есть в итоге «нарядно» вы- глядели. Это как бы подарочная обертка. Но с других презентов вы же такую не едите? А воск, меж тем, – это переработанный продукт нефти, которая, как известно, никакими ор- ганами не переваривается. Даже пе- чень, увы, не осилит эту катастрофу. Воск остается в организме, что впо- следствии может привести к целому букету болезней. Плюс под ним таит- ся другая опасность – кожица пло- дов, в которой остаются пестициды, использованные в период созрева- ния. Главная неприятность в том, что, в отличие от микробов, воск невоз- можно смыть водой. Выход простой: используйте то же специальное мыло «Fruit and Vegetable Wash».

Александра Никитина

Мода



Как и зачем носить пижамы в повседневной жизни

Понятие «пижама на выход» появилось на страницах модных журналов еще лет 5 назад, тогда почти ни один модный показ от Celine до Thakoon не обходился без ненавязчивых кив- ков в сторону спального дресс-кода. Впрочем, звездный час пижамы пришел в 2013 году – стоило Марку Джейкобсу выйти на поклон к зрителям в этом наряде трижды. Модели на том показе тоже дефилировали по большей части в neglige. Сомнений, что платья-комби- нации, пеньюары и пижамные комплекты акту- альны не только в спальне, не осталось со- всем. Успех у влиятельных гостей недель моды последовал незамедлительно: для многих пи- жамы или ночная рубашка стали едва ли не униформой.



Французская марка Marjolaine еще с 1947 года производит белье и одежду для сна руч- ной работы. История семейной компании на- чалась в городе Вийёрбан, близ Лиона, с не- большого магазина женского белья.

К концу 90-х бренд Marjolaine превратился в уважаемую международную компа- нию, но остался верен традициям ручного про- изводства.

Бестселлеры французской марки – шелко- вые комплекты с кружевной отделкой. Оборудо- вание, на котором плетут знаменитое кру- жено кале, уникально: многим станкам больше 50 лет, но заменить их не получится – в мире не существует аналогов.

На примере новинок из коллекции Marjo- laine демонстрируем правила сочетания пижа- мы и ночной сорочки с дневным гардеробом.

Правил этих в общем немного, но лучше бы им следовать: тогда у окружа- ющих не пробежит мысль, будто вы только просну- лись и не успели собраться. Например, рассла- бленный халат или пижама в сочетании с мягкими слиперами или тапочками – не самая хорошая идея. А вот лодочки или босо- ножки на высоком каблуке – отличная. Летящую комбинацию или длин- ную ночную рубашку можно без опаски допол- нить грубыми ботинками и кожаной курткой. Даже если офисный дресс-код оставляет не- много пространства для маневра – не страшно: шелковый топ на тонких бретельках отлич- но сочетается со строгим пиджаком.



«Pantone Greenery – свежий и яркий желто- зеленый оттенок, символ зарождающихся пе- ремен, напоминающий о первых днях весны, когда природа оживает и все обновляется. Greenery – это цвет буйной листвы, симболи- зирующий силу природы. Он напоминает нам дышать глубже и набирать полные легкие кис- лорода, чтобы почувствовать молодость и бо- дрость духа», – так поэтически объясняет свой выбор Pantone.

А теперь плохие новости: салатный – крайне сложный цвет и мало кому идет. Без риска выглядеть мерт- венно-бледной его мо- гут позволить себе но- сить брюнетки – им по- дойдет яркое платье от Виктории Бекхэм или Delprozo, нежная шел- ковая блузка Chapurin или более яркая, цвета молодой травы от Stella McCartney. Девушкам со смуглой кожей салат- ный у лица не противопоказан, а вот всем остальным – применять с осторожностью.

Лучше выбирать юбки и брюки (то есть все, что можно носить подальше от лица). Смелые аксессуары салатного цвета – идеальный спо- соб приобщиться к тренду раньше всех. Такие сумки есть почти у всех брендов. С приглушен- ным цветом Kale все проще – он подойдет почти всем. Благоприятные оттенки мха, жухлой травы и темно-зеленой тропической листвы – по сути те же цвета камуфляжа, военной фор- мы и исторических нарядов Средневековья.

С чем носить кепку Make America Great Again: 3 смелые идеи

Первое, чего требует от нас современная мода, – не относиться к себе серьезно. Второе – не бояться обыденных вещей. Пресловутым fashion statement может стать самый неоче- видный предмет: туристическая футболка с флагом страны, желтая майка курьера с лого- типом DHL или куртка разносчика пиццы с вы- шивкой в виде куска «Маргариты».

Мы предлагаем идти дальше и вне зависи- мости от политических воззрений эпатировать общественность красной агитационной кепкой Make America Great Again, сочетая ее с бе- лой рубашкой, туфля- ми, платьем или брючным костюмом. В конце концов, неда- ром в общественной дискуссии возникают аналогии и мысли, что Дональд Трамп – это Vetements от полити- ки. И надеемся, вы помните, что главный прием и, по сути, акту- альный маневр в моде – «пощечина обще- ственному вкусу».

С рубашкой и денимом

Самое бесхитрое сочетание – белая рубашка и деним с кепкой. Как говорится, «вечная классика», но на новый лад.

С платьем и ботильонами

Эта модная комбинация вещей взята пря- миком из лукбука коллекции Balenciaga сезона resort 2017. Платье свободного кроя длиной чуть ниже колен и кепочка. Можете разбавить образ крупными серьгами, чтобы придать ему значительности.

С брючным костюмом и каблуками

Еще не политический деятель, но уже опытный модный игрок – вот о чем скажет этот образ. Полосатый галстук Трампа громко зая- вит окружающим о ваших взглядах.

Новый зеленый: как носить цвета 2017 года

Цвет года по версии Pantone, который никому не идет

Исполнительный директор Pantone Леа- трис Эйсман считает, что это крайне жизнеут- верждающий цвет. Вторым цветом года из той же гаммы стал Kale – болотный оттенок пожух- лых листьев и... темно-зеленой капусты кейл.

Ваш досуг

Решение
Судоку
в #2, 2017г.

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

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

Alex Zeltser

Мы Заботимся О Вашем
Финансовом Благополучии

Wealth Counselors

- Комплексное финансовое планирование
- Пенсионное планирование
- Сбережения на учебу в колледже
- Страхование жизни; по инвалидности и долгосрочному уходу



Александр Зельцер, CFP®, CRPC®
Wealth Planning Advisor

С 1993 года я помогаю своим клиентам получить качественные профессиональные ответы на различные финансовые вопросы.

410-339-6619

Fax 410-823-6570
e-mail: mycfp@lfg.com
www.AlexZeltser.com

Suite 200, 1300 York Road, Lutherville, MD 21093

Alexander Zeltser is a Registered Representative of Lincoln Financial Advisors. Securities and investment advisory services offered through Lincoln Financial Advisors Corp., a broker/dealer and a registered investment advisor. Insurance offered through Lincoln affiliates and other fine companies.
CRN201302-2077329

1	2	3	4	5	6	7		
8				9				
		10	11		12			
13					14			
		15						
16	17	18			19	20	21	
	22			23	24			
			25					
26					27			
			28		29			
	30	31			32		33	
34	35				36		37	38
			39			40		
41						42		
			43					
44						45		
			46					

По горизонтали:

3. Предмет посуды.
8. Плотничный инструмент.
9. Бесцветная жидкость, применяется как растворитель и для синтеза многих органических веществ.
10. Копия документа, изготовленная с помощью специального устройства.

13. Древесный спирт.
14. Противовоспалительный жаропонижающий лекарственный препарат.
15. Планка для вычерчивания прямых линий, для измерений.
16. Длинная трость.
19. В Древнем Риме: государственный совет, высший орган власти.
22. Серия советских космических кораблей.

24. Фигура животного, покрытая шкурой, перьями.
25. Необыкновенное, удивительное происшествие.
26. Феодал в средние века.
27. Пряность.
28. Сельскохозяйственное животное.
30. Непрерывно возобновляющийся процесс движения капитала.
32. Неглубокий и неширокий ров.
34. Люди, группа людей.
37. Луковичное растение, цветок.
39. Цирковой гимнаст.
41. Основная часть животной или растительной ткани.
42. Судно для перевозки пиломатериалов.
43. Ограниченная часть чего-либо.
44. Старинное испанское и португальское военное судно.
45. Договор о выполнении чего-нибудь.
46. Человек, склонный к праздности, изнеженный роскошью.

По вертикали:

1. Кусок распиленного и расколотого бревна для топки.
2. Устройство для автоматического отмеривания жидких или сыпучих материалов.
3. Хищная птица, отличающаяся быстрым парящим полетом.
4. Компьютер, который обеспечивает работу сайта.
5. Аппарат, на котором отпечатываются талоны с указанием полученной суммы.
6. Единица уровня звукового давления.

7. Яма, вырывающаяся для зарытия тела умершего.
11. Застывший кусок расплавленного металла.
12. Южное растение с толстыми сочными стеблями, покрытыми колючками.
16. В Российской империи и некоторых зарубежных странах закрытое учебное заведение с общежитием и полным содержанием учащихся.
17. Лицо или организация, финансирующие какое-либо мероприятие.
18. Русская народная песенная забава.
19. Помещение для хранения высушенной травы.
20. нарицательная стоимость, обозначенная на бумажных денежных знаках и монетах.
21. Область медицины, одна из древнейших и основных врачебных специальностей.
23. Удары в колокол, служащие сигналом к сбору людей.
24. Человек, поведение, поступки которого вызывают недоумение.
28. Отказ от участия в чём-нибудь как способ политической и экономической борьбы.
29. Исходный пункт, исходная точка.
31. Отечественный писатель.
33. Специалист по производству вин.
35. Неуловимый отпечаток, признак, дух чего-нибудь.
36. Денежный знак, отчеканенный из металла.
38. Её трудно отыскать в стог сена.
39. Предварительное объявление.
40. Авторское сочинение без комментариев и приложений к нему.

По вертикали:
1. Полена. 2. Дозатор. 3. Сокол. 4. Сервер. 5. Касса. 6. Децибел. 7. Морзя. 11. Ситок. 12. Кактус. 16. Пансион. 17. Спonsor. 18. Хор. 19. Сенат. 22. Протон. 24. Чучело. 25. Казус. 26. Сеньор. 27. Корича. 28. Баран. 30. Оборот. 31. Лимия. 39. Акробат. 41. Волонтер. 42. Лесовоз. 43. Отрезок. 44. Гали-он. 45. Сделка. 46. Сиварит.

ОТВЕТЫ
ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Грипп, как море: накатывается волнами. Первая – меня миновала, вторая – сбила с ног и бросила в постель, раскаленную, как сухумский пляж в июле. Я лежал, сухой и горячий, поджариваемый изнутри инквизиторами-вирусами. Вызванный врач пришел к вечеру, тщательно помыл в ванной руки, потом вошел в комнату, сел рядом со мной и попросил открыть рот. Я выполнил его просьбу, уверенный, что он хочет посмотреть горло. Но врач вынул из «дипломата» маленькое зеркальце и с его помощью стал осматривать мои зубы...

– У вас кариес и пародонтоз!.. Запустили челюсть!

Какой-то металлической штучкой, вынутой из того же «дипломата», снял с зубов камень, потом размясировал пальцами десны. Что-то обнаружил, обрадовался.

– О!.. И полость в шестом верхнем. Надо срочно заделать. У вас есть электродрель?

К счастью, ее у нас не оказалось. Врач огорчился, но потом взял себя в руки и попросил к его следующему визиту достать хотя бы механическое сверло.

– А пока – полощите рот раствором соды.

– А что принимать от гриппа? – робко спросила жена.

Врач растерянно развел руками.

– Видите ли, я – стоматолог. Сейчас широкая эпидемия, терапевтов не хватает, поэтому прислали меня. Бюллетень я открыл и выписал зубной эликсир...

Увидев растерянность жены, добавил:

– Два раза в день массируйте ему десна щеткой, утром и вечером – сможет камни грызть!..

Очевидно, он хорошо подлечил мне зубы: когда меня лихорадило, они бодро стучали друг о друга. Назавтра жена сделала еще один вызов в надежде, что придет терапевт. Но нам снова не повезло. В полдень раздался пронзительный звонок и крик за дверью:

– Уберите собаку!.. Немедленно уберите собаку!..

Жена щелкнула замком и потянула за дверную ручку, пытаясь открыть дверь, но ей не давали это сделать. Потом дверь осторожно приоткры-

Юмор

АХ, ЭТОТ ГРИПП

– Почему ты за собой не следишь?
– А я себя ни в чём не подозреваю!



лась, и в образовавшуюся щель протиснулась до блеска выбритая голова и закричала:

– Вы убрали собаку?!..

– У нас нет собаки, – испуганно ответила жена.

– Отойдите в сторону, я сам посмотрю.

Пришедший вытянул шею и покрутил блестящей головой, подозрительно осматривая переднюю, несколько раз призывно посвистел и только после этого переступил порог. В ответ на удивленный взгляд жены выкрикнул:

– Все говорят: «Нету! Нету», а потом кусают!.. Где больной?

Жена указала на дверь спальни и хотела ее открыть, но бритоголовый жестом остановил ее, поднес палец к губам и прошипел: «Тс-с-с!» и, приложив ухо к двери, несколько секунд внимательно прислушивался. Потом спросил:

– Он у вас буйный?

Не дождавись ответа, решительно распахнул дверь и заорал:

– Оставаться на месте! Не двигаться!..

При моей высокой температуре мне было трудно шелохнуться, поэтому я охотно выполнил его приказание. Но, чтобы показать доктору, что я еще жив, я напряг последние силы и пошевелил ногой. Энергичный доктор газелью отскочил в угол комнаты и закричал:

– Что у вас под одеялом? Собака?

Убедившись, что под одеялом,

кроме меня, никого нет, подошел ближе, приказал: «следите» и стал водить у меня перед глазами каким-то металлическим молоточком, то приближая его к моему носу, то удаляя. От напряжения у меня закружилась голова, и я закрыл глаза, чтобы не видеть прыгающего инструмента. Врач бросил молоток мне на лоб и стал пальцами раздвигать мои веки.

– Я велел следить!

Я мотнул головой, скинул молоток на подушку и снова закрыл глаза. Бритоголовый довольно потер руки и сообщил жене:

– Бунтует! Типичный агрессивный синдром. У него в роду были шизофреники?

– У нас нет шизофреников. У нас есть грипп, – устало ответила жена.

– При чем здесь грипп? У больного расшатана психика, нервы обнажены. Смотрите!

Откинув одеяло, положил мне ногу на ногу, размахнулся и стукнул молоточком под коленкой. Моя правая нога взвилась вверх и саданула доктора в живот, так, что он отлетел снова в тот же угол и радостно завопил оттуда:

– Рефлекс сохранен – его еще можно спасти! Немедленно в диспансер! Ваше счастье, что прислали меня, а не терапевта – пропустили бы заболевание! Что-то написал на бумажке и протянул ее жене.

– Вызовите спецмашину и ту-ту... Ту-ту-ту!..

Он загудел и задвигал руками и ногами, изображая паровоз. Продолжая гудеть, «выехал» в переднюю, поманил туда жену и вполголоса посоветовал:

– Пока прибудет машина, позовите кого-нибудь из мужчин – с ним опасно оставаться наедине.

Приоткрыл входную дверь, высунил голову в парадное и закричал:

– Уберите собаку!

Вышел, но тут же вернулся и потребовал:

– Не запирайте дверь: если во дворе собака – я прибегу обратно.

...Вскоре газеты сообщили, что на нас накатилась третья волна гриппа. Болели уже и врачи, превращаясь в пациентов. Поликлиники захлебывались в потоке вызовов и присылали любых медиков, независимо от специализации, тех, кто еще держался на ногах. У нас побывал еще и ортопед-травматолог, который долго искал на моем теле переломы и, не найдя их, поздравил меня с удачей. Когда же я пожаловался на насморк, он растерялся и неуверенно предложил взять нос в гипс... Потом приходила врач-венеролог и задавала такие вопросы, от которых упавшая было у меня температура снова резко подскочила...

За время моей болезни мы так привыкли к разнообразию врачей, что даже явившегося к нам сантехника жена приняла за очередного доктора. Тем более что он задал вполне медицинский вопрос: «На что жалуетесь?». Жена подробно доложила:



Еще один день оказался напрасной тратой макияжа.

– Горло отекло, принимает только теплую воду, а пища не проходит... И колено ноет.

– Колено ломаем и заменим, а горловину раздолбаем и прочистим, – бодро пообещал сантехник, достав кувалду и большой гаечный ключ.

Жена задохнулась от ужаса, у нее подкосились ноги, и она рухнула на табурет. А мне этот «доктор» помог больше всех остальных. Я вдруг громко и искренне расхохотался. И то ли от этого смеха, то ли от этих визитеров, а может, просто подошло время, но я почувствовал, что выздоравливаю – сел на кровати, оперся на подушку и на оставленных всеми докторами рецептах набросал этот рассказ.

Александр Каневский

– Доктор, а правду говорят, что здоровье за деньги не купишь?

– Да кто вам такую чушь сказал?

Опечатка на плакате при входе в городскую поликлинику:

Само лечение опасно для вашего здоровья!

У участковых терапевтов лишь два вопроса для больных:

«Зачем приперся с пустяками?» и «Где ж ты раньше был, родной?»

– Я сейчас выпишу вам таблетки, будете принимать их пять раз в день после еды.

– Доктор, где я возьму столько еды?

Обычно болеешь одной болезнью, а лечат от той, которую хорошо знает доктор.

Объявление в психбольнице: «Мнение пациентов может не совпадать с позицией медперсонала».

СО ЗДОРОВЬЕМ НЕ ШУТИТЕ

Быть гением вовсе не трудно. Это вам любой психиатр подтвердит.

– Доктор, у меня грипп, что вы мне посоветуете?

– Отойдите от меня подальше!

Мой телефон до ужаса похож на меня. Тоже вечные проблемы с памятью.

– Доктор, посмотрите больного.
– Да что я, больных не видел, что ли?

Врач знакомится с результатами анализов.

Пациент:

– Ну, как, доктор?

– Можете взять кредит.

– Так отдавать нечем.

– А вам и не придется:

В молодости говорил: сердцу не прикажешь.

Если то, что можно сделать завтра, отложить на послезавтра, то получатся два свободных дня!!!



Теперь список таких органов увеличился.

– Мужчина, тут у вас будет мост... И тут, думаю, тоже. Эх, прямо как в Венеции!

Врач пациентке: «Больше бывайте на свежем воздухе и теплее одевайтесь».

Пациентка мужу: «Врач прописал мне отдых на море и норковую шубу!»

Если у вас нет гипертонии, остеопороза, машины, квартиры, мебели и Алиментов, значит, вы молоды, и у вас всё впереди.

Первый ребенок – все кипятили и стерилизовали. Второй ребенок – иногда стирали и следили, чтоб ребенок не ел из кошачьей миски. Третий ребенок – если съел кошачий корм, то это проблемы кота.

В СССР секса не было, а рождаемость была. В России секс есть, а рождаемости нет. Вывод: рождаемость от секса не зависит.

Пользуясь случаем, я хочу поблагодарить свой скелет за ту поддержку, которую он мне оказывал все эти годы.

Это было блестящее лечение, вот только пациента потеряли.

Жизнерадостность – это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней.

Montgomery Adult Day Care



ВЫ ЗАБОТИТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ?

**ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ В ХОРОШЕЙ ФОРМЕ
И В ХОРОШЕМ НАСТРОЕНИИ?**

ТОГДА ПРИХОДИТЕ В НАШ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР!



*Вы свободны
в Вашем
выборе -
не лишайте
себя
лучшего!*

ВАС ЖДЕТ:

- УЮТНАЯ И ТЕПЛАЯ АТМОСФЕРА
- ПОЛНЫЙ КОМФОРТ ВО ВСЕМ
- КРАСИВЫЙ ИНТЕРЬЕР
- ЛУЧШИЕ ТРАДИЦИИ ДОМАШНЕЙ КУХНИ
- ЗАБОТЛИВЫЙ ПЕРСОНАЛ
- НАСЫЩЕННЫЕ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНАЯ, ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММЫ
- СОВРЕМЕННЫЕ АВТОБУСЫ ДЛЯ ПОЕЗДОК К ВРАЧАМ, НА ЭКСКУРСИИ, ПО МАГАЗИНАМ
- ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ЭНЕРГЕТИКА, МОРЕ ПОЗИТИВА И ГАРАНТИРОВАННОЕ ОТЛИЧНОЕ НАСТРОЕНИЕ!



**ПРИХОДИТЕ К НАМ В ГОСТИ И ВЫ ОСТАНИТЕСЬ ЗДЕСЬ С НАМИ НАВСЕГДА
В СЕМЕЙНОЙ АТМОСФЕРЕ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ!**

**9123 GAITHER RD.
GAITHERSBURG, MD 20877**

301-337-6167

GOLDEN RESTAURANT
SAMVAR



201 N Washington St., Rockville, MD 20850

202-909-0602

240-671-9721

Понедельник 11AM-10PM
Вторник 11AM-10PM
Среда 11AM-10PM
Четверг 11AM-12AM
Пятница 11AM- 1AM
Суббота 11AM- 1AM
Воскресенье 12PM-10PM



Каждый **ВТОРНИК** для пенсионеров - **Senior Appreciation Day**

Обед за **\$22** на человека:

- куриный суп или борщ
- домашний пирог
- кебаб с гарниром
- бокал вина

По **СРЕДАМ** и **ЧЕТВЕРГАМ**

10% Discount

обед для двоих персон (только для пенсионеров)



Мы печем белый и черный хлеб



Каждую **ПЯТНИЦУ** и **СУББОТУ** (Friday & Saturday) Танец живота, живая музыка, караоке и диск-жокей с 7 вечера до 2-х ночи.



Каждый **ЧЕТВЕРГ** **ГРУЗИНСКИЙ ВЕЧЕР**

- живая музыка
- домашние грузинские купаты
- специальное грузинское вино

Happy Valentine's Day

ЕДИНСТВЕННЫЙ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ МАГАЗИН ЧЕШСКОГО СТЕКЛА В БАЛТИМОРЕ

Bohemian Crystal Gifts and Chandeliers

510 Reisterstown Rd., Baltimore, MD 21208

410-358-4552

В ПРОДАЖУ ПОСТУПИЛИ НОВЫЕ ТОВАРЫ ПРИХОДИТЕ!



NEW! СЕРВИЗЫ ИЗ ФАРФОРА

- ЧЕШСКИЕ ЛЮСТРЫ, бра, светильники
- Хрустальные вазы из Чехии

NEW! ЧАСЫ JAPAN Настенные, Настольные Seiko & Rhythm

ЧАСЫ РАБОТЫ:

Пон. субб.: 12- 6
Вос.: 12 - 5
Среда - выходной

Моющие средства для хрустальных люстр

NEW! Парфюмерия, дезодоранты для мужчин и женщин (Франция)

NEW! Комплекты столовых приборов (84 предмета - на 12 персон) пр-во Германия

Производится продажа мебели из Европы (Италии, Испании) по каталогам

Одеяла, постельное белье и покрывала производства Италии, Queen & King size

Махровые простыни и халаты из бамбука

Пледы чисто-шерстяные производства Исландии

Искусственные цветы (розы)

В продаже керамические горшочки для тушения мяса, блинницы

Контейнеры для хранения и подогрева пищи

NEW! Подарки из фарфора и стекла, кошуки, сервизы (на 8 персон), вазы, изделия из керамики, наборы рюмок завода «ГусьХрустальный»

Наборы эмалированных кастрюль

Набор столовых приборов для повседневного пользования - 51 предмет. **НЕ ДОРОГО!**

NEW! Декоративные тарелки на стену и на стол



NEW! Изделия из хрусталя



Статуэтки из стекла: клоуны и статуэтки из фарфора

КУПОН

Подарочное оформление покупки - бесплатно!

SALE до 20% OFF*

Только с этим купоном. *Кроме парфюмерии и некоторых выборочных товаров.

Не действителен на товары с другими скидками.

Купон действителен до 28 февраля 2017г.

У НАС ВЫ ВСЕГДА НАЙДЕТЕ ПОКУПКУ НА ЗАПЛАНИРОВАННУЮ СУММУ!