

VOLUME 3, #1
ДЕКАБРЬ/2021-ФЕВРАЛЬ/2022



САМЫЙ ЛУЧШИЙ
ЖУРНАЛ
В КОЛОРАДО

сама себе режиссёр

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!
ДОМАШНЕЕ НАСИЛИЕ,
ГДЕ ИСКАТЬ ПОМОЩЬ**

**ГРУДНОЕ
ВСКАРМЛИВАНИЕ
- 5 СОВЕТОВ**

**ГОРОСКОП 2022
ОТ АСТРОПСИХОЛОГА
ВИКТОРИИ
СЕМЕНОВОЙ**


**ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА
БЕРЁЗЫ**

**ЧЕМ МОГУТ БЫТЬ
ПОЛЕЗНЫ ВАМ
БИБЛИОТЕКИ**

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ
ДЛЯ ВАШЕГО ТЕЛЕФОНА**

**ЧТО ИНТЕРЕСНОГО
В ГОРОДЕ
BREAKENRIDGE**

**Гордость Колорадо
Армянская Пекарня
House of Bread**

 ГРУППА В ФЕЙСБУКЕ
«САМА СЕБЕ РЕЖИССЕР»



Брат и сестра, Алан и Катерина Торосян

House of Bread, семейный бизнес - армянская пекарня

Еда - это не только жизненная необходимость, а также искусство, традиция, способ самовыражения. Это действенный способ объединить людей разных национальностей и предоставить им шанс побаловать вкусовые рецепторы. Многие из нас выросли на определённой национальной кухне и привыкли к вкусу классических блюд. Почему бы не расширить пищевой кругозор? Практически все

знакомы с китайской кухней. Как насчёт кулинарных традиций других азиатских стран, таких как Корея, Вьетнам, Япония? Чем мексиканская кухня отличается от чилийской, гватемальской, боливийской? Каждая ближневосточная страна также может похвастаться своими кулинарными нюансами. Наслаждаясь иранскими и йеменскими блюдами, не забывайте про армянские.

Переезд в Колорадо стал для нас кардинальным жизненным переворотом. Мы чувствовали себя единственными армянами в штате, никого не знали и понятия не имели, где приобрести привычные для нас продукты. В Калифорнии, откуда мы родом, армянские пекарни находились почти на каждом углу и заполучить любимые лакомства можно было в считанные минуты. На протяжении нескольких лет мы заказывали необходимые продукты из Лос-Анджелеса и привозили их при посещении. В конце концов мы созрели для того, чтобы открыть собственную пекарню, которой так не хватало нашей общине. Мы задались целью предложить местным потребителям национальные блюда и выпечку, которые невозможно найти в обычных сетевых супермаркетах. Наши кулинарные творения, выполненные по домашним рецептам, выделяются на фоне рядовых кексов, пончиков и штруделей. Это и делает нашу пекарню уникальной для Денвера.

О том, какие блюда считаются подлинно армянскими, нередко возникают споры. В традиционный список входят харисса (густая каша из дробленой пшеницы с курицей), ишхан (приправленная и приготовленная на гриле / жареная / запеченная пресноводная рыба, встречающаяся только в озере Севан, Армения) и капама (запеченный рис с тыквенной начинкой). Но поговорим о блюдах, которые вы найдёте в пекарне. У нас есть хоровец, армянский вариант кабоба - различные виды мяса, нанизанные на шпажки и приготовленные до идеальной сочности на мангале на открытом огне. Манты - мини-пельмени, завёрнутые вручную в томатном соусе и поданные с чесночным йогуртом. Хаш-суп - студенистый суп из свиных ножек, который традиционно подается с чесноком, лимоном, солью и редисом. Мы гордимся тем, что предлагаем общине не только наши подлинно армянские блюда, но и блюда из соседних регионов - ишли куфта, лахмаджун, пирожки, аджаракан хачапури и многие другие.

Открывая House of Bread, мы стремились дополнить и обогатить многосторонний кулинарный ландшафт Денвера. Нам хотелось ознакомить местное население с новыми рецептами, о существовании которых они, быть может, не подозревали. Процесс открытия бизнеса в пищевой промышленности не был для нас чем-то новым - в 2007 году у нас был ресторан армяно-ближневосточной кухни в самом сердце Арканзаса. К сожалению, 2020 год неприятно удивил нас пандемией, из-за которой пришлось приостановить строительство на 5 месяцев. Можете представить наше разочарование и беспокойство! Как многие предприниматели, мы не знали чего ожидать, окупится ли новый бизнес. Мы почти не использовали коммерческую рекламу и надеялись на молву для привлечения клиентов. К счастью, нам удалось провести торжественное открытие 8 ноября 2020 года. Мы



были приятно удивлены, получив активную поддержку со стороны местного населения. Это было очень трогательно и воодушевляюще. Оказывается, многие с нетерпением ждали нашего открытия, чтобы попробовать нашу еду и выпечку.

В нашем ассортименте много популярных продуктов питания, которые мы постоянно имеем в наличии. Тем не менее мы стараемся поддерживать интерес наших клиентов с помощью уникальных дополнений. В нашем магазине вы всегда найдёте то, чем мы прославились. У нас есть лахмаджун - тонкий, плоский, хлеб с приправами из говяжьего фарша, запеченный до идеальной хрустящей корочки. У нас есть грузинские аджараканские хачапури - запеченный хлеб в форме лодочки с липкой фетой и сыром моцарелла и с яичницей-глазуньей сверху. У нас есть «Наполеон» - трехслойное слоеное тесто с фирменным ванильным кремом

внутри и сверху, покрытое хлопьями и посыпанное сахарной пудрой. У нас также есть четырехслойный медовый торт с легким слоем крема и щепоткой корицы между ними, покрытый крошками, которые тают во рту.

Открывая пекарню, мы отчётливо осознавали задачу удовлетворить различные пищевые потребности наших клиентов. Среди них есть не переносящие глютен или лактозу, веганы, а также диабетики, нуждающиеся в выпечке без сахара. Иногда мы сталкиваемся с проблемами, пытаясь пополнить наш ассортимент, чтобы предложить всего понемногу для всех. Со временем у нас сформировалось более чёткое представление о наших клиентах и их диетических нуждах. У нас всегда есть несколько вариантов выпечки без глютена и несколько десертов без молока. Однако, веганские и бессахарные продукты - редкость в наших витринах. Мы надеемся, что в будущем, по мере того как наш бизнес будет развиваться, мы сможем удовлетворить индивидуальные нужды каждого клиента. В некоторых районах Авроры и Денвера есть существенная мусульманская община. Мы научились подстраивать наше меню под их религиозные обычаи и следим за тем, чтобы наше мясо было халяльным, как и большая часть нашей выпечки (без алкоголя и желатина). Наши рецепты совместимы со многими культурами и религиями.

Разумеется, нет универсального рецепта, который бы соответствовал нуждам и предпочтениям каждого. Тем не менее мы делаем всё возможное, чтобы обеспечить общину свежей, качественной, вкусной едой и выпечкой. **На странице 14 мы предлагаем рецепт лимонно-черничного кекса, который вы можете попробовать дома.**

Не секрет, что человек любой национальности любит поесть, а еда сближает людей, вопреки языковым барьерам и культурным различиям. Вы можете поесть в сетевом ресторане, а можете побаловать себя вкусным обедом в местном магазине, где еда приготовлена с любовью и гордостью по национальным рецептам, из свежих ингредиентов. Мы любим нашу работу и любим приносить радость людям. Улыбки на лицах наших покупателей продолжают вдохновлять нас.



House of Bread Inc.
2020 S. Parker Rd, Denver, CO 80231
info@houseofbreadinc.com
720.727.0000

Травы, без которых никуда!

Белая береза под моим окном

Принакрылась снегом, словно серебром...

В лекарственных целях используются почки, молодые листья, сок, кора, чага, березовый деготь и активированный уголь.

ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ СВОЙСТВА

Галеновые формы из листьев березы оказывают умеренное желчегонное, потогонное и мочегонное действие. Листья обладают антисептическими и противогрибковыми свойствами, действуют на гельминты, трихомонады и лямблии. Чага не оказывает специфического действия на раковую опухоль, однако у животных отмечена некоторая задержка опухолевого процесса.

ПРИМЕНЕНИЯ В МЕДИЦИНЕ

Получаемый из древесины уголь применяется при отравлениях, пищевых интоксикациях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся повышенной кислотностью, брожением, метеоризмом. Березовый деготь входит в состав мазей Вилькинсона, Конькова, Вишневого для лечения кожных заболеваний. В народной медицине используется при ревматизме, гепатических и гинекологических болезнях. Эфирное масло, выделенное из дегтя обладает мочегонными и антигельминтными свойствами.

ПОЧКИ

Настой используется как желчегонное, потогонное, мочегонное, бактерицидное, антисептическое, противовоспалительное. Широко применяется в народной медицине в виде отваров и настоев, а также наружно в виде примочек и ванн. Помогает при хронических заболеваниях мочевыделительная, респираторной, эндокринной и сердечной систем. Спиртовая вытяжка способствует росту волос. Прополис (пчелиный клей) используется при лечении туберкулеза, язвы желудка и бронхита; наружно - при лечении ожогов, ангины, псориаза, экземы, нейродермитов и дерматозов.

ЛИСТЬЯ

Применяются в лечении малокровия, везикул, дизентерии, желтухи, диуретического средства при заболеваниях почек, ревматизме, воспалении мочевого пузыря, атеросклерозе, экземах и дерматомикозах, ушибов, ожогов. Отваром моют голову для укрепления волос.

ЧАГА

Облегчает симптомы при язвенной болезни, гастритах, злокачественных опухолях. Полугустой экстракт чаги - бифунгин (Befunginum) - ускоряет метаболизм, способствует рубцеванию язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, применяется при хронических гастритах и дискинезиях желудочно-кишечного тракта.

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ФОРМЫ, СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ И ДОЗЫ

Настой листа: 2 чайные ложки нарезанного сырья заливают 200 мл кипятка настаивают в течение 30 мин. После охлаждения фильтруют через марлю, прибавляют на кончике чайной ложки гидрокарбонат натрия и пьют 3-4 раза в день с интервалом 3-4 ч.

Отвар почек: готовят из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят в течение 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают через марлю. Принимают по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Настой почек: (1/2 столовой ложки) сырья помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают в течение 45 мин при комнатной температуре, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Хранят в прохладном месте не более 2 суток. Принимают по 1/3 - 1/2 стакана 2-3 раза в день в теплом виде за 10-15 мин до еды как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, как желчегонное - при заболеваниях печени и желчных путей.

Активированный древесный уголь: выпускается в виде гранул и таблеток. Применяется при метеоризме, колитах, повышенной кислотности желудочного сока по 1-2 таблетки 3-4 раза в день, также используется при отравлениях тяжелыми металлами, алкалоидами, при пищевых токсикоинфекциях.

Чёрные таблетки активированного угля: способны адсорбировать газы при повышенном газообразовании. Применяется при аэрофагии, постоперационном вздутии кишечника, метеоризме, при гастритах и дивертикулитах, после гастроскопии и рентгенологического исследования желудочно-кишечного тракта, колика, обусловленного газообразованием.

Настой гриба чаги: при опухолях назначают взрослым не менее 3 стаканов в течение суток дробными порциями. Настой чаги нетоксичен, но его ограничивают при заболеваниях, сопровождающихся задержке жидкости в организме. В этих случаях настоем гриба можно употреблять взамен чая или же применять настой двойной крепости (2 объемные части гриба на 5 частей воды). Лечение препаратами чаги проводят курсами по 3-5 месяцев с перерывами 7-10 дней. Чага содержит чуть ли не всю таблицу Менделеева. Применяется бифунгин при хронических гастритах, дискинезии желудочно-кишечного тракта с явлениями атонии, при язвенной болезни желудка и онкологических заболеваниях.

Деготь: получают из древесины путем сухой перегонки. В состав входят фенол, крезолы, диоксибензолы, гваякол и другие соединения. Деготь обладает противомикробными, инсектицидными и раздражающими свойствами. Применяют в виде 10-30% мазей, линиментов, серно-дегтярного мыла при паразитарных грибковых заболеваниях кожи, экземе, чешуйчатом лишае. При длительном применении может наблюдаться раздражение кожи.

Мазь Вишневого: дегтя 3 части, ксероформа 3 части, масла касторового 94 части. Применяют при ранах, трофических язвах различной этиологии, пролежнях. При нанесении на пораженные участки мазь слегка раздражает рецепторы тканей, улучшает питание и способствует регенерации.



Настой листьев: 50 г сырья настаивают в 400 мл охлажденной до 40-50 С кипяченой воды 4-5ч. Настой сливают, листья отжимают, вновь заливают водой, настаивают 6 ч, процеживают и соединяют с первым настоем. Принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Отвар листьев: 20-30 грамм сырья кипятят в 400 мл воды 15-20 мин на слабом огне, затем добавляют 1/4 чайной ложки пищевой соды. Принимают по 1/2 стакана в 3 раза в день.

Витаминный напиток из листьев: 100 г хорошо промытых и измельченных молодых листьев заливают 500 мл горячей воды, настаивают 3-4 часа, процеживают через 2 слоя марли, добавляют по вкусу соль, сахар, лимонную кислоту и пьют по 200 мл 2-3 раза в день перед едой.

Настой прополиса: настаивают 7 дней, взбалтывая несколько раз в день. Полученный настой отстаивают, применяют внутрь и наружно. В таком настое сохраняются все действующие вещества прополиса.

Взрослым 20-40 капель на 100-150 мл воды за 30 минут до еды. Детям 1 капля на 1 год жизни 3 раза в день до полного выздоровления.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ

Березовые почки следует употреблять под контролем анализов мочи, так как смолистые вещества раздражают почечную паренхиму. Не рекомендуется их принимать при беременности.

При длительном применении препаратов чаги у некоторых больных наблюдается повышенная возбудимость вегетативной нервной системы. Эти явления постепенно исчезают при уменьшении дозы или отмене препарата. При лечении чагой следует ограничить употребление острых, пряных блюд, консервов, копченостей, мяса, жиров; нельзя назначать антибиотиков, внутривенное введение глюкозы.

Листья березы, а также любые другие травы имеются в продаже в Goldin Pharmacy по адресу 909 S Oneida st, unit 11, Denver CO 80224

Более подробную информацию о любых лекарственных препаратах на основе березы можно получить в нашей аптеке.



Goldin Pharmacy & Medical Supply

Первая русская аптека в Денвере

27
лет
с вами!



В АПТЕКЕ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ:

- Лекарства от различных производителей
- Большой выбор медицинского оборудования для детей и взрослых
- Лекарственные травы и биологически активные добавки
- Чай, сиропы и настоики

АБСОЛЮТНО БЕСПЛАТНО:

- Вам профессионально измерят артериальное давление и уровень сахара в крови
- Клиентам аптеки бесплатно доставляются рецептурные лекарства и медицинское оборудование на дом.
- Также, для наших клиентов есть медицинские журналы

Бесплатные профессиональные консультации и любая информация о лекарствах, травах, чайных напитках, сиропах и добавках. Мы с радостью вам подскажем о наличии и применении препаратов для взрослых и детей.

909 S Oneida St, Suite 11 Denver 80224

303-355-6818

Достаточно одного звонка чтобы перейти в нашу аптеку
<https://goldinpharmacy.com/>

Мы помогаем всем нашим клиентам с 1994 года.
Будьте здоровы и спасибо за доверие!

Принимаются большинство страховок,
Medicare и Medicaid

Также в нашей аптеке мы
предоставляем **НОТАРИАЛЬНЫЕ**
услуги, составление доверенностей,
оформление и переводы документов.

У нас вы можете найти большой выбор подарков вашим близким и любимым, которых нет в обычных магазинах!

- Сувениры - матрёшки, Палехские шкатулки, чайники и многое другое
- Украшения из серебра и натуральных камней
- Игрушки
- Детские книги
- Косметика из европейских стран, в том числе IBREDERM
- Французская и итальянская парфюмерия, подарочные наборы



МЫ ГАРАНТИРУЕМ
ОТЛИЧНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ!

ВНИМАНИЮ КЛИЕНТОВ!

Наша аптека в соответствии с требованиями нового законодательства, подтвердила свою репутацию и безупречное обслуживание, получив государственную аккредитацию (Government Accreditation) на распространение медицинского оборудования и принадлежностей.

ГОРОД BRECKENRIDGE



CARTER PARK

Наша семья давно полюбила этот город за его шарм, уют, вкусную еду и горки. Даже если у вас нет возможности провести там отпуск длиной в целую неделю, постарайтесь заехать туда хоть на один день без ночёвки, как это делаем мы пару раз в год в какой-нибудь из выходных или во время каникул. У нас закрепилась традиция посещать огромные горки в парке - Carter Park and Pavilion по адресу 300 S. High Street/POB168, Breckenridge, CO 80424, примерно полтора-два часа от Денвера.

Картер Парк - это бесплатное удовольствие для всей семьи! Правда, вам нужно захватить одежду для снега: непромокаемые штаны и перчатки, шапки и шарфы, снежные сапоги. Также не помешает захватить санки-круги для катаний со снежной горки. В магазинах поблизости с парком обычно есть в продаже надутые круги. Позитивные эмоции и розовые щёчки гарантированы! Там есть огороженная площадка для собак, где вы можете спустить своего питомца с поводка поиграться с другими.

После катания на горке мы едем в центр города, где можно прогуляться по милым магазинчикам, в которых продаются сувениры и товары местного изготовления. В вагончике Crepes A La Cart можно заказать сказочные блины с самыми разными начинками. Поверьте, за ними стоит постоять в очереди – чтобы тут же съесть на свежем воздухе! Вагончик находится по адресу 307 S Main St, Breckenridge CO 80424. Впрочем, в Брекенридже есть мно-

жество других ресторанчиков, где можно вкусно поесть.

Если вы едете туда на несколько дней, то также можно посетить источники. Самые ближайшие находятся в часе езды в Idaho Springs.

Вот ещё несколько достопримечательностей и развлечений, которые стоит посетить в ближайшем будущем.

Выставка снежных скульптур January 28-February 2, 2022, по адресу 150 West Adams Avenue, Breckenridge, CO.

Катание на снегоходах и санках с сибирскими лайками.

Резервировать билеты нужно заранее на goodtimesadventures.com
Dogsledding and Snowmobiling - Good Times Adventures | 1-800-477-0144 6061 Tiger Road, Breckenridge, CO 80424

Взгляд на город свысока в кабинках-гондолах по канатной дороге.

The BreckConnect Gondola is located at the Breckenridge Transfer Center on the corner of Watson Avenue and Highway 9/North Park Avenue.
170 Watson Avenue Breckenridge, CO 80424
970.453.5000

Езда на снежных велосипедах.

Gold Run Nordic Center Fat Bike Rentals
Contact: (970) 547-7889
200 Clubhouse Drive Breckenridge, CO 80424

Езда на лыжах.

Breckenridge Ski & Snowboard Rentals

- Carver's Ski & Bike Rentals - 203 N Main St, Breckenridge, CO 80424 | (970) 453-0132
- Mountain Wave - 600 South Park Avenue, Breckenridge, CO 80424 | (970) 453-8305
- Christy Sports Ski & Snowboard Rental - 213 N Main St | (970) 453-1451
- Breeze - 645 South Park Avenue, Breckenridge, CO 80424 | (970) 453-8996
- Ski Butlers - 1806 Airport Rd Unit D, Breckenridge, CO 80424 | (970) 624-0020
- Avalanche Sports - 315 North Main, Breckenridge, CO 80424 | 970.453.4019

Breckenridge Ski & Ride School Information
Toll Free: 888.LRN.2SKI (888.516.2154)
Local: 970.453.3272

Езда в карете с лошадью

Breckenridge Stables Golf Course Sleigh Rides
Take a sleigh ride at the Breckenridge Golf Club with views of the Tenmile Range and Continental Divide. Hot cocoa and wool blankets are provided on the ride.

Breckenridge Golf Club
200 Clubhouse Drive, Breckenridge, CO 80424
(970) 453-4438

Breckenridge Stables Peak 9 Sleigh Rides
620 Village Road, Breckenridge, CO 80424
(970) 389-1777

Больше информации о городе Breckenridge вы можете найти на вебсайте gobreck.com

С любовью,
Алла Шульман





Рада приветствовать Вас!

Меня зовут Кристина, я сертифицированный косметолог и массажист.

Занимаюсь частной практикой с 2006 года.

Моя цель сохранить естественную красоту и здоровье вашей кожи в любом возрасте!

Предлагаю следующие услуги:

- ☆ Уходовые программы и чистка лица
(механическая, ультразвуковая)
- ☆ Индивидуальные процедуры аппаратной косметологии:
 - алмазная микродермабразия
 - дарсонваль терапия
 - фракционная мезотерапия (микронидлинг)
 - безинъекционная кислородная терапия
 - ультразвуковая терапия
 - LED маска
 - RF лифтинг
- ☆ Пиллинг
- ☆ Скульптурный Лифтинг Лица
- ☆ HydraFacial

 Esthetician_Kristina

ЗАПИСЬ ПО ТЕЛЕФОНУ

303 587 7516



Ирина Шамаев

ИПОТЕЧНЫЙ БРОКЕР

Your Personal Mortgage Navigator



 (303) 731-9933

irina@mtgnavigators.com

[5575 S. Sycamore St, Suite 112](#)

[Littleton, CO 80120](#)

[NMLS# 1497679](#)



ФИНАНСИРОВАНИЕ И ПЕРЕФИНАНСИРОВАНИЕ НЕДВИЖИМОСТИ

- ✓ Низкие Проценты
- ✓ Выгодные Условия
- ✓ Down Payment Assistance

- ✓ Большой спектр программ кредитования

All applications are subject to credit approval. Program terms and conditions are subject to change without notice. Other restrictions and limitations may apply. This is not a commitment to lend. NMLS#1685839 Mortgage Navigators, LLC #720-345-2341, Regulated by the Colorado Department of Real Estate.

ГОРОСКОП

2022

ОВЕН

2022 год станет новым этапом в вашей жизни, особенно если вы обратите внимание на самопознание и переключитесь с внешних ориентиров на внутренние ценности (которые как раз важно в себе обнаружить). Начало года - это время замедления темпа жизни, раздумий, медитации и раскрытия своего потенциала. У вас получится смотреть на вещи под другим углом и этот новый взгляд откроет вам грандиозные возможности ко второй половине года, когда вы приметесь за реализацию ваших идей.

Причем чем масштабнее и, на первый взгляд, невыполнимее будут ваши планы, тем больше к вам придет удачи и поддержки. Постарайтесь активно поработать летом, чтобы накопить достаточно средств - возможно, они понадобятся вам к концу года.

Для личной жизни начало 2022 года может оказаться непростым. Вы можете почувствовать себя «тесно» в текущих отношениях. Но это не повод их менять или придираться к партнеру. Весной ваше состояние придет в норму, а ближе к лету появятся все шансы почувствовать себя по-настоящему счастливым. Если вы находитесь в поиске, то в это же время у вас вероятны новые знакомства, которые, впрочем, могут быть несерьезными или недолговечными до осени. Период стабильности ждет вас ближе к декабрю, если ваши чувства переживут новый всплеск напряжения в середине осени.

ТЕЛЕЦ

В 2022 году вам стоит подготовиться к стремительному течению дел. Несмотря на повышенную



активность, вы будете успевать везде и всюду, поэтому не отказывайтесь от своих планов, будьте решительнее и упрямее. В это время у вас обострятся инстинкты, поэтому вам стоит чаще прислушиваться к внутреннему голосу. Если интуиция говорит вам не откладывать дела, а идти напролом, тогда успех не заставит вас долго ждать. Если вы приложите максимум усилий, то 2022 год может стать одним из самых успешных за последнее время.

Если вы думаете о смене работы, то начало года - лучшее время для подобных перемен. Но вам стоит опасаться излишних трат. С конца весны и в течение лета в вашей жизни будет тихо и спокойно. Это хороший период, чтобы обратить внимание на свое здоровье и укрепить иммунитет.

В любви наступает благоприятное время для тех, кто хочет узаконить отношения. Это можно делать уже с конца 2021 и до февраля 2022. Если вы одиноки, то в середине весны у вас появится шанс встретить новую большую любовь, которая имеет шансы перерасти в долгосрочные отношения. С конца августа старайтесь избегать конфликтов, обсуждайте все недоразумения с партнером.

БЛИЗНЕЦЫ

Вы начнете 2022 год с активной реализации планов, оставшихся с предыдущего года. Если вы грезите об успехе и признании, лучшее время для этого - с мая по октябрь. Главное - оставаться на земле и не витать в облаках. Только при этом условии вам удастся осуществить задуманное.



Если по каким-то причинам осуществить глобальные мечты пока не получится, посвятите время работе над собой. Вам нужно взять под контроль свою импульсивность, но при этом не закрыться от мира, а стать более открытым для всего нового. Обратите внимание на свое окружение. Кто больше всех раздражает или огорчает вас? Постарайтесь пересмотреть и улучшить отношения с этими людьми. Для этого научитесь расслабляться в любой ситуации и находить плюсы во всем происходящем.

Любовная сфера в первой половине года подтолкнет вас к переводу отношений на более серьезный уровень. В этом случае самым благоприятным временем станет июнь и начало июля. Если же вы решите сохранить свободу, то летом вас ждет нестабильность, которая может тянуться до конца года. В любом случае вам важно более бережно относиться к партнеру и не убегать из отношений по первой прихоти.

РАК

Ваша главная задача в 2022 году - научиться смотреть на мир по-другому. Вас ждет множество разноплановых событий, которые подтолкнут вас к этому. Перед вами откроются новые горизонты и направления в деятельности. Если вы будете двигаться в верном направлении, то вас не покинет ощущение постоянного прогресса и улучшения во всех сферах в течение всего года.

В начале года вам важно быть начеку и принимать осмысленные решения. Не выпускайте контроль и не пытайтесь плыть по течению. Только здравый смысл поможет вам удерживать верный курс. В это время важно умерить капризы и перестать жаловаться на жизнь, тогда фортуна будет благосклонна и обеспечит поддержку в любой деятельности.

Старайтесь действовать самостоятельно, не полагаясь на друзей и партнеров. Энергия 2022 года поощрит всех, кто пробивает своими силами дорогу к намеченной цели.

В сфере любви 2022 год будет в меру стабилен. Непонимание с партнером может возникнуть, только если вы захотите что-то серьезно поменять в отношениях. Ваша вторая половинка может не согласиться или не созреть к этим переменам, и у вас возникнет субъективное ощущение, что партнер отдалился. Дайте ему время и наслаждайтесь теми моментами нежности и романтики, которые сопровождают вас до самой осени. А вот с октября готовьтесь максимально сглаживать острые углы и считаться с желаниями партнера.



(продолжение на странице 44-45)

merry christmas

AND HAPPY NEW YEAR



МАГАЗИН

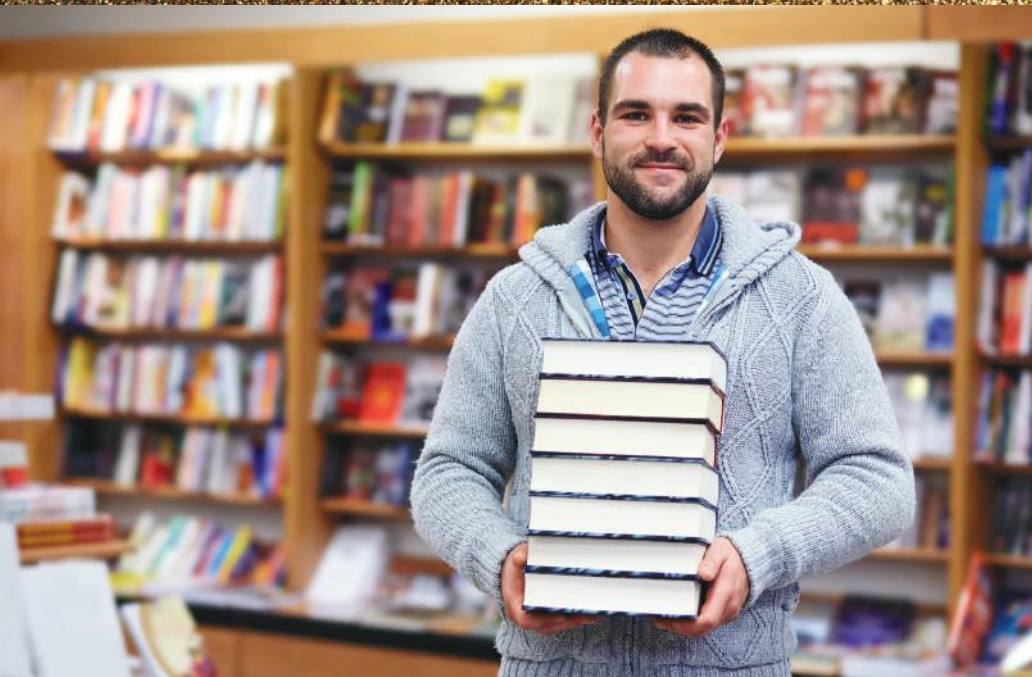
M & I

2022

*Сладкие подарки детям
к Рождеству и Новому году
уже в продаже в M&I*

909 S. Oneida St. Denver, CO 80224

(303) 331-1590



Муниципальные библиотеки: чем они хороши для вас



Многие иммигранты не знают, какие услуги и материалы предлагают городские библиотеки в США и как ими воспользоваться. Я работаю в библиотеках Арапахо в Сентенниале, и расскажу вам о типичных услугах американских библиотек на примере моей организации.

В отличие от других стран, в США ресурсы городских библиотек доступны для широкой публики. Для записи в библиотеку не обязательно иметь гражданство. Например, в библиотеках Арапахо даже ваши гости, временно пребывающие в Колорадо, люди без документов или даже люди без адреса могут получить временный абонемент.

Во многих городах есть собственная публичная библиотека. Например, Денверские библиотеки имеют 25 филиалов по всему городу, а библиотеки Арапахо – 8: рядом с Glendale, в городе Centennial и на равнинах к востоку от Авроры. Кроме того, во многих библиотеках есть мобильные услуги. Это, как правило, автобус, приспособленный под мини-библиотеку и приезжающий в районы города, где у библиотечной системы нет своего здания. В библиотеках Арапахо, например, the Bookmobile навещает детские площадки, паркуется у торговых центров и на ярмарках и обслуживает спорткомплекс в Глендейле. Кроме того, через мобильные услуги на дом книги получают пожилые читатели и читатели с ограниченными возможностями.

КАК СТАТЬ ЧИТАТЕЛЕМ БИБЛИОТЕКИ

Чтобы получить бесплатный читательский абонемент (по-английски, library card), нужно одно удостоверение личности с вашим адресом, например водительские права или телефонный счет.

По читательскому абонементу вы сможете забирать материалы домой. В большинстве библиотек Колорадо книги выдают на три недели, а фильмы или журналы – на неделю, но если их не заказал следующий читатель, обычно вы можете продлить дату возврата. Некоторые колорадские библиотеки не штрафуют за поздний возврат. Главное – чтобы вы вообще вернули материалы.

МАТЕРИАЛЫ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

Библиотеки Арапахо содержат около девяти тысяч наименований различных материалов на русском языке. Это обширная коллекция современной прозы (например, Пелевин, Рубина, Глуховский и так далее), детективов, любовных романов, фильмов в формате DVD, детских книг, и даже журналов, как литературных («Знамя», «Иностранная литература»), так и развлекательных («Лиза», «Вокруг света» и так далее). Даже если вы не живете в районе библиотек Арапахо, вы можете заказать материалы на русском через межбиблиотечный абонемент и получить их в библиотеке по месту жительства, будь то Колорадо Спрингс или Форт Коллинз. Основная коллекция материалов на русском языке хранится в библиотеке Элоиз Мэй (May library, 1471 S. Parker Rd., Denver, CO 80231).

ОБРАЗОВАНИЕ

Американские библиотеки предлагают массу образовательных семинаров и курсов. Например, во многих библиотеках денверской метрополии можно найти курсы по Word или Excel, поучаствовать в курсах писательского мастерства, научиться печь пироги, строить трехмерные модели и печатать их на 3-D принтере. В библиотеках Арапахо есть бесплатные курсы английского языка. Запись, как правило, проходит в августе и январе.

СЕМЬЯ И ДОСУГ

Практически все муниципальные библиотеки в США с вниманием подходят к детскому и семейному досугу: проводят час сказок (story time), организуют вечерний досуг для подростков и даже привозят фильмы и концерты. Еще через библиотеки можно взять бесплатные билеты в местные музеи (и даже в зоопарк через Денверскую библиотеку) и бесплатный пропуск в парки штата Колорадо.

БЕСПЛАТНЫЕ ПОМЕЩЕНИЯ

В библиотеке как правило можно снять помещение под ваши собственные мероприятия, причем, как правило, бесплатно. Семьи отмечают детские дни рождения, проводят собрания для детей на домашнем обучении или же играют в настольные игры. В библиотеках Koelbel и Smoky Hill в Сентенниале есть и кофейни, где можно неплохо провести время с журнальчиком и чашкой кофе. В Smoky Hill есть и комната с камином на втором этаже, где можно посплетничать с подружкой. Кроме того, многие библиотеки предоставляют помещения для тех, кому нужно позаниматься в тишине (study rooms). Они идеально подходят для тех, кому надо пройти собеседование через Zoom или позаниматься с репетитором.

КОМПЬЮТЕРЫ И ПРОЧИЕ ТЕХНОЛОГИИ

Доступ в Интернет и использование компьютера – зачастую бесплатная услуга в американских библиотеках. За печать и копирование нужно будет заплатить около 10 центов за копию. А помимо этого в библиотеке, как правило, есть факс и сканер. Если вам нужно отправить документы в какое-то учреждение, библиотеки для этого прекрасно оснащены, и это будет гораздо дешевле, чем идти в Office Depot. В современных библиотеках можно воспользоваться и 3D принтером, и швейной машинкой, и циркулярной пилой. Есть и системы GPS, дроны и видеокамеры GoPro. Во многих библиотеках также предлагают бесплатную помощь с вашими личными гаджетами, если вы «что-то нажали» и штука перестала работать.

И МНОГОЕ-МНОГОЕ ДРУГОЕ...

Это еще не все: есть услуги соцработников, консультации по поиску работы и ведению бизнеса, и многое другое. Если вы не уверены, с чего начать, или у вас есть конкретный вопрос к библиотекарю, звоните Наталье Девлин по номеру 303 391 3160. Я всегда буду рада вам помочь. Ну, и заходите на наш сайт: <https://arapahoelibraries.org/>

Автор Наталья Девлин

FREE CHARTER SCHOOL  БЕСПЛАТНАЯ ЧАРТЕРНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АКАДЕМИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА К - 12
ДОМАШНЕЕ ОБУЧЕНИЕ К -12

ACADEMIC PROGRAM K-12
HOMESCHOOL PROGRAM K-12

**ЗАПИСЬ ОТКРЫТА
OPEN ENROLLMENT**

**РОДИТЕЛЬСКИЙ КОМИТЕТ
PARENTS COMMITTEE**

ПОЗВОНИТЕ НАМ
CALL US
303-562-8344

**INTENT TO ENROLL
ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ УЧАЩИХСЯ**
<https://www.novastar-academy-co.org/enroll-now>



ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ОБУЧЕНИЮ
Учебный план для каждого студента



УЧЕБНО-ПРОЕКТНЫЙ МЕТОД STEAM
Инновационная методика преподавания науки, технологии, инженерного дела, математики



МЕЖДУНАРОДНЫЕ СТАНДАРТЫ
Дополнительная международная сертификация кредитов для старшекласников



ПОДГОТОВКА К КАРЬЕРЕ
Интегрированное профессионально-техническое образование начиная со средних классов



ИНОСТРАННЫЕ ЯЗЫКИ
Академический уровень овладения иностранными языками, включая русский

WORLD LANGUAGES
Academic proficiency, the Seal of Biliteracy



EARLY CAREER
Integrated Career and Technical Education starting at middle school



INTERNATIONAL STANDARDS
International certification of Career and Technical Education credits



MASTERY-BASED EDUCATION
Personalized learning and graduation pathways for every student



PROJECT-BASED LEARNING STEAM
Science, technology, engineering, arts, mathematics



Как говорить с подростком о важном? Не поработать ли вместе?

Мария Горина (вдохновленная Софией Ивановой)

Роль родителя не проста. Первые десять лет в жизни ребенка ты для него — весь мир, основа, источник. Но уже в одиннадцатидвенадцать начинается процесс отделения, иногда настолько жесткий, что сложно поверить, что это все тот же человек, который сидел у тебя на коленочках пять лет назад. Вторые десять лет самые сложные и самые важные. От того, как родитель справится, позволит ли личности расцвести, поможет ли со здоровыми границами, поддержит ли уже заложенные ценности и установки, во многом зависит не столько жизнь ребенка (не стоит здесь преувеличивать), но дальнейшие отношения со взрослеющим человеком, возможность сохранить близкую и глубокую связь.

Как же помочь, направить, поддержать в этом возрасте так, чтобы не навязывать и не назидать, сохраняя право ребенка на самостоятельность? Как помочь принять верные решения в этом сложном, перегруженном событиями и изменениями периоде? Ведь за какие-то пять-семь лет ребенку предстоит принять самостоятельно судьбоносные решения: кто я, кто мои друзья и близкий круг, что я хочу делать со своей жизнью.

В этих размышлениях родился наш проект, который на русском рынке называется **“Чему не учат в школе”**, а в Штатах появился в ноябре 2021 под названием **“Life Skills 101”**.

Это книги, дневники, практикумы, планы, которые помогают ребенку сформировать самые важные для жизни навыки: понимания себя, постановки целей и следования приоритетам, управления временем и энергией, умения чувствовать и понимать эмоции других, общаться, делать разумный выбор и принимать верные решения. Этому не учат в школе, да и дома разговоры о таких вопросах возникают очень редко, а в подростковом возрасте становятся все менее содержательными. Однако это именно то, чему стоит научить подрастающего человека, передав ему навык “ловить рыбу”, а не просто навязав свое мнение или приняв решение за него.

Первая книга проекта **“Life Skills 101”** написана благодаря моей дочери, Софии, теперь 16-ти лет. Это она вдохновила меня на поиск. Последние лет пять она неустанно развивается, ставя перед собой все новые и новые задачи. Пару лет назад она постигла эмоции и училась с ними жить, сейчас



работает над ежедневными привычками (ложиться и вставать вовремя, есть фрукты и овощи, медитировать, вести дневник, гулять). Только вчера у нас была интересная беседа на тему важности приоритетов и методов все успевать.

Чтобы не навязывать свое мнение формирующему границы и личную позицию ребенку, я неоднократно предлагала ей почитать или посмотреть что-то по теме. Но быстро осознала, что все книги и выступления создаются взрослыми для взрослых. Подростку скучно и сложно усваивать много слов, не относящихся к его жизни. После долгих безуспешных поисков я сделала книгу сама, собрав в нее ответы на вопросы Сони и многих похожих на нее подростков. Это необычная книга, она говорит на простом языке о сложном, в ней мало текста, но каждое слово на вес золота, это книга с картинками — инфографикой, потому что все мы, а дети — особенно, намного лучше усваиваем и запоминаем визуальную информацию.

Книга в первые месяцы выхода стала бестселлером на российском рынке. А Соне так понравилось содержание, что она сама перевела книгу на английский для своих сверстников. Она, в свои пятнадцать, более полугодом трудилась над переводом, несмотря на жесткий график старшей школы. Совместная работа над книгой стала самым лучшим жизненным опытом для нас обеих. Сотрудничество строится на отношениях “взрослый-взрослый”, оно позволило нам свободно обмениваться мнениями, обсуждать острые вопросы на равных, строить уважение к отличающемуся мнению. А сама книга в англоязычной версии приобрела особую ценность взгляда и тона подростка, который говорит со сверстниками как друг.

Теперь этот проект готов помочь и вам. Не ограничивайтесь покупкой, читайте книгу вместе, обсуждайте каждую тему, делитесь своим мнением и опытом, позволяйте ребенку спрашивать и критиковать. Совместное чтение и обсуждение тем книги поможет продемонстрировать ребенку, что он уже достаточно взрослый, чтобы задумываться о главном и развивать навыки, которые определяют жизненный путь. А еще — что он всегда может рассчитывать на вашу поддержку, опыт и уважение к его праву делать самостоятельный выбор!

Книгу можно купить на Amazon **“Life Skills 101”** от издательства **“Ivi Green”**.

Для читателей журнала
до 30.12.21 действует
промокод **10ELENAB**
на скидку **10%**
в Amazon на все товары серии
“Life Skills 101”
от издательства **“Ivi Green”**





УКЛАДКА ПЛИТКИ

**MARKITANT
CONSTRUCTION**

LET ME MAKE YOUR HOME COMFY AND WARM

(720)727-4399УСЛУГИ МАСТЕРА
НА ВСЕ РУКИ (HANDYMAN)**Виктор Маркитант**

F MarkitantConstruction

I Markitant_Construction

@ markitantconstruction@gmail.com

**ИНЪЕКЦИОННАЯ ТЕРАПИЯ И КОНТУРНАЯ ПЛАСТИКА**

Neuromodulators: Botox | Dysport | Jeuveau | Xeomin от \$10 за 1 единицу

- устранение мимических морщин и асимметрии лица
- смягчение возрастных изменений в области декольте
- контроль излишнего потоотделения "гипергидроз"
- помощь при мигренях

Dermal Fillers: Juvederm | Belotero | Revanesse Versa | Restylane | Radiesse от \$550 за 1 mL

- коррекция и контурирование скуловых, челюстных и подборочной зон лица "full face enhancement"
- увеличение губ в технике "Russian lips"
- безоперационная коррекция носа

КОЛЛАГЕНО-СТИМУЛИРУЮЩАЯ ТЕРАПИЯ

Microneedling: PRP | Hyaluronic acid | Peptides | Vitamins от \$350 за сеанс

- выравнивание и тонизирование кожи лица
- устранение диффузной гиперпигментации кожи
- разглаживание мелких морщин
- сужение пор и восстановление рубцов от угревой сыпи и прыщей
- выравнивание тона лица

БЕЗОПЕРАЦИОННЫЙ ЛИФТИНГ

PDO Thread Lifting: от \$650 за нить

- нитевая подтяжка лица
- безоперационный лифтинг бровей и глаз "foxy eyes"
- коррекция второго подбородка

...и многое другое для продления Вашей молодости.

Приглашаю Вас
на бесплатную консультацию
в свою мед.студию, расположенную по адресу:

10005 Commons Street, Lone Tree, CO 80124
Irina Kostka, BSN, RN
Запись на прием по телефону: **(720) 588-0682**

Действуют сезонные скидки
для новых клиентов

Лимонно-черничный кекс

РЕЦЕПТ ОТ АРМЯНСКОЙ ПЕКАРНИ HOUSE OF BREAD

ИНГРЕДИЕНТЫ:

- 1/2 чашки сливочного несоленого масла комнатной температуры - unsalted butter
- 1/2 чашки молока - milk
- 1/2 чайной ложки соли - salt
- 6 яиц - eggs
- 3 чашки муки - all-purpose flour
- 2 чайной ложки разрыхлителя - baking powder
- 1/2 чайной ложки - baking soda
- 1 1/2 чашки сахара - granulated sugar
- Цедра (кожура) 2х лимонов - zest of 2 lemons
- 1 1/2 чашки свежей черники - fresh blueberries



1. Разогрейте плиту до 350 по фаренгейту или 180 по цельсию.
2. В миксере смешайте сливочное масло, сахар и яйца, пока они не станут легкими и воздушными. Добавляйте яйца по одному, периодически соскребая со стенок миски.
3. В отдельной миске просейте муку, добавьте соль, пищевую соду и разрыхлитель.
4. Во взбитые яйца постепенно добавьте муку и молоко, чередуя, на низкой скорости миксера. Убедитесь, что мука, которую вы добавляете, смешана, прежде чем добавлять молоко.
6. Добавьте в тесто цедру лимона и чернику и перемешайте всё с помощью лопатки.
7. Полностью покройте форму для кекса (около 8 дюймов) антипригарным спреем и вылейте тесто в форму.
8. Выпекайте примерно 45 минут. Проверьте тесто деревянной зубочисткой, воткнув её в тесто. Если она выходит чистой, вынимайте кекс, а если нет, запекайте еще немного.



Армянская пекарня

Хачапури по-аджарски

Мегрули

Лахмаджун

Шашлыки

Люля-кебаб и рёбрышки

Манты

Салаты

Пирожки

Пирожные и торты

Пончики

Чизкейки

Десерты на любой вкус

Хлеб

Кофе, чай, напитки

Мы делаем кейтеринг!

**ПРИНИМАЕМ ЗАКАЗЫ
МИНИМУМ ЗА 2 ЧАСА**

2020 S Parker Rd. Unit A

Denver, CO 80231

☎ (720)727-0000

info@houseofbreadinc.com

www.houseofbreadinc.com

Instagram houseofbreadinc



ВОСЕМЬ ШАГОВ К УСПЕШНОМУ ВЛАДЕНИЮ ДОМОМ!

В октябре 2021 года, Ольга и Елена успешно провели семинар для тех, кто покупает дом в первый раз. Если вы по каким-то причинам пропустили семинар, не отчаивайтесь. Наши компетентные специалисты согласились поделиться ключевой информацией о приобретении недвижимости в США. Если у вас возникнут какие-либо дополнительные вопросы, смело обращайтесь к Елене. А если хотите узнать побольше о программе поддержки новоиспечённым домовладельцам, обращайтесь к Ольге. Существует несколько программ, которые помогут вам осуществить свою мечту при выгодных условиях!

1) Первый шаг - решение купить дом

Покупка дома – огромный шаг в жизни каждого, одно из крупнейших капиталовложений. Даже при самых благоприятных обстоятельствах, этот процесс сопровождается массой волнений. Есть несколько способов сэкономить время, и свести стресс к минимуму. Прежде всего нужно отделить ключевые атрибуты нового дома от приятных косметических деталей. Составьте список того, что действительно необходимо, а без чего можно обойтись. Ваша цель - найти дом, в котором будет комфортно всем членам семьи. Перед тем, как мечтать вслух о достоинствах вашего будущего дома, проанализируйте ваши жилищные условия на сегодняшний день, что вас устраивает, а что хотелось бы изменить. Когда начнете рассматривать конкретные варианты с вашим риэлтором, делайте заметки относительно каждого увиденного дома и снимайте фотографии, так как house hunting – это долгий процесс, и после просмотра нескольких домов ваши впечатления сольются в одну массу.

2) Второй шаг - нанять риэлтора

Очень важно найти профессионала, которому вы сможете доверять. Вот список ключевых обязанностей риэлтора:

- Ознакомить вас с рынком недвижимости.
- Проанализировать ваши желания и потребности.
- Показать дом, который соответствует вашим критериям.
- Скоординировать работу всех лиц, вовлеченных в сделку (Lender, Title Company, Home Inspector, Appraisal и т. д.)
- Провести переговоры от вашего лица.
- Проверить правильность заполнения всех документов.
- Уметь разрешить любые непредсказуемые проблемы, возникающие в процессе сделки.

3) Третий шаг - обеспечить финансирование

- Выберите своего кредитора (Mortgage Lender).
- Предоставьте ему всю необходимую информацию, включая доходы, расходы, кредитоспособность.
- Обсудите с вашим Mortgage Lender тип вашего займа, какой будет процент, на какой срок взят займ, сколько денег необходимо на первый платеж (down payment), во что обойдется заключение сделки (closing cost). Не предполагайте, а располагайте информацией. Помните, что реальная сумма затрат может быть гораздо выше или ниже чем вы думаете.

Сначала получите предварительное одобрение (preapproval) и лишь затем начинайте поиск дома. В настоящее время, в связи с агрессивным рынком недвижимости и большим количеством предложений на каждый дом, preapproval стал обязательным дополнением к offer. Наличие preapproval письма показывает продавцу дома и их агенту, что вы компетентный покупатель, который прошёл финансовую проверку. Более того, выбрав своего Mortgage Lender заранее, вы будете знать что любой запрос о проверке финансов от агента будет принят и подтверждён. Зачастую это последний шаг, который агент от продавцов принимает во внимание перед тем как выбрать наиболее выгодное предложение для своих клиентов. Ваш Lender, так же как и ваш риэлтор, это команда, представляющая ваши интересы.



NMLS Number: 2075707

Olga Zagulova Mortgage Loan Officer

M 303-204-1638 **F** 866-827-6908

E olga.zagulova@fairwaymc.com

A 8480 E. Orchard Road, Suite 2100
Greenwood Village, CO 80111

4) Четвертый шаг - непосредственно поиск дома вашей мечты

Вы, возможно, много раз слышали выражение «Location, Location, Location». Мы повторим еще раз, что Location – это самый главный фактор в House Hunting. Как далеко вы сможете жить от места работы, сколько времени вы сможете провести в пробках на дорогах, какие поблизости школы, торговые центры, магистрали или общественный транспорт, места для отдыха, развлечения и т. д. Хотите ли вы, чтобы дом вашей мечты находился по соседству с пустым участком земли или коммерческим центром? Даже самый лучший и шикарный дом, построенный в нежелательном районе, окажется сомнительным капиталовложением. Проконсультируйтесь с вашим риэлтором относительно показателей и тенденций местного рынка недвижимости в заинтересовавшем вас районе.

5) Пятый шаг - предложение на покупку понравившегося вам дома

Три важных фактора, которые следует учитывать при предложении на покупку дома:

- Цена. Предложение на покупку дома должно отражать реальную рыночную стоимость дома.
- Сроки. Учитываются временные рамки для проведения важных инспекций до закрытия сделки.
- Contingencies (непредвиденные обстоятельства), часто называемые условиями, при которых можно будет выйти из-под контракта в случае каких либо внезапно возникших проблем.

6) Шестой шаг - проведение инспекции

Очень важно проверить состояние дома с привлечением профессионального инспектора - Home Inspection. Это поможет найти скрытые дефекты и предотвратить незапланированные денежные траты в будущем. Мы рекомендуем всегда присутствовать во время инспекции дома. Большинство инспекторов охотно покажут, как запускается система отопления, какие ремонтные работы необходимо провести, чтобы поддерживать

дом в хорошем состоянии. Помните, что даже в новом доме могут возникнуть непредвиденные проблемы. Небольшие неполадки можно будет самим устранить, а о серьезных всегда можно поговорить с продавцом, попросить его устранить проблемы до завершения сделки (closing) или же договориться о снижении цены.

7) Седьмой шаг - закрытие сделки

Перед закрытием сделки должны быть проведены следующие мероприятия: Home Inspection, Appraisal, Survey, Title Search, Title Insurance.

8) Восьмой шаг - защита вашего капиталовложения

Проводите необходимые работы по дому. Устранение малых проблем поможет предотвратить серьезные проблемы в будущем. Целесообразно поддерживать дом в товарном состоянии. Если возникнет необходимость выставить его на рынок, вы сможете смело просить максимальную сумму.

Дорогие друзья, эта рубрика была создана для всех, кому интересно расширить познания в мире Real Estate, независимо от того являетесь ли вы домовладельцем или только думаете о приобретении недвижимости. Мы будем отвечать на вопросы, которые часто задают риэлтору и кредитору, делиться последней информацией о недвижимости с читателями журнала. Если у вас будут какие-либо дополнительные вопросы относительно покупки, продажи недвижимости или снятия жилья в наём с правом выкупа, то обращайтесь к Елене, высококвалифицированному консультанту по купле/продаже недвижимости @ 720-299-0806 или elenakrealty@gmail.com

А также Ольга ответит на все вопросы относительно финансирования по телефону 303-204-1638 или Olga.zagulova@fairwaymc.com

THE LEASE WITH A RIGHT TO PURCHASE

Специальная программа - Аренда Жилья с Правом Выкупа! Если вы еще не готовы к покупке недвижимости, арендуйте жильё пока не будете готовы его выкупить.



Elena Kaluzhskikh Broker Associate

Realty ONE Group Elevations
18951 E Mainstreet, Suite D
Parker, CO 80134
Cell: 720-299-0806
elenakrealty@gmail.com

Buyer Agency

Seller Agency

First Time Home Buyers

Investment Property

New Homes Constitution

Luxury Real Estate

REALTY **ONE** GROUP
ELEVATIONS

Берегите Себя!



**Домашнее насилие -
куда обратиться за помощью**
Domestic Violence Resources

Вдохновением для этой статьи послужил сериал "Maid" (Уборщица. История матери-одиночки.), в котором, на мой взгляд, отлично показана жизненная ситуация домашнего насилия со всеми последствиями. Согласитесь, что эта тема не самая приятная. К сожалению, она остаётся актуальной, особенно в преддверии сезонных праздников, когда обостряются конфликты с родственниками. Пандемия и карантин оказались тяжелейшими испытаниями для многих семей, даже с виду благополучных. Страх инфекции и потери

дохода, ограничения свободы общения и передвижения повлияли губительно на психику населения. Хроническая тревожность и раздражение часто находят выход в агрессии, и под горячую руку зачастую попадают самые близкие, самые уязвимые люди. В нездоровых отношениях, где нет партнёрского баланса прав и обязанностей, насилие принимает циклическую форму - периоды обострения чередуются с периодами относительного затишья, когда жертва на время теряет бдительность и становится ещё более уязвимой. Когда

человек располагает физическими, финансовыми и социальными козырями, ему легко использовать их с целью подчинить себе партнёра.

Важно подчеркнуть, что вопреки стереотипам, жертвой насилия не всегда становится женщина. Жертвой может стать и мужчина, и ребёнок, и пожилой член семьи с ограниченными физическими возможностями. Многие мужчины стыдятся своего униженного положения и не обращаются за помощью. Дети и старики могут быть не в курсе своих прав. Абьюзер часто внушает своим жертвам, что им не от кого ждать помощи, и что в случае жалобы и доноса им станет ещё хуже.

Домашнее насилие - это не всегда синяк под глазом или сломанное ребро. Жестокое отношение может нести финансовый, сексуальный, эмоциональный характер. В эту категорию входят оскорбления, угрозы, насмешки, манипуляции, шантаж иммиграционным статусом. Когда отсутствует явное рукоприкладство, жертва склонна закрывать глаза на такое поведение партнёра, умалять серьёзность наносимого ущерба, быть может, винить себя. Жертва пытается убедить себя, что если не провоцировать партнёра, то конфликт сам по себе рассосётся. И действительно, напряжение на какой-то период ослабевает и создаётся иллюзия благополучной семейной жизни. К сожалению, эпизоды дурного обращения повторяются, учитывая цикличность такой нездоровой динамики.

В этой статье мы хотим предоставить контакты организаций в Колорадо, которые помогают жертвам домашнего насилия. Не стесняйтесь и не бойтесь обращаться за помощью в такие организации. В нашем штате очень развита система поддержки, что подтвердят женщины, которые успешно воспользовались этими ресурсами. Такие организации предлагают бесплатные услуги психологов, адвокатов, врачей и других специалистов. Они предоставляют хорошее временное жильё, которое находится на неразглашаемой территории. У вас будет шанс вновь встать на ноги. Даже если вам угрожают депортацией, вы можете туда обратиться, независимо от вашего иммиграционного статуса, без документов и без английского. Вам могут предоставить переводчика и помочь восстановить документы.

К счастью, в 2021 году есть множество ресурсов о том, что делать, если вы оказались в положении жертвы. Список книг на эту тему предложен ниже. Главное принять для себя это решение выйти из губительного круга насилия. Даже если вы сами не состоите в токсичных отношениях, не помешает ознакомиться с этими книгами для общего развития, на случай, если в этой ситуации окажется кто-то из близких.



Источник: my-vmeste.by

Отрывок из интервью нашей соотечественницы, которая столкнулась с домашним насилием.

“Хочу поделиться работой, проделанной мною за последние полгода. Надеюсь, эта информация вам поможет, если вы сами находитесь в токсичных отношениях, приносящих вам дискомфорт, боль и страдания, путаете любовь с зависимостью, не можете принять решение выйти из этого, раз за разом наступайте на те же грабли или же тратите годы на человека, который относится к вам дурно. Поверьте, если я смогла, вы тоже сможете.

Было очень трудно, труднее чем в любой школе и университете. Но это того стоило. Конечно, если есть возможность, то работайте с психологом лично/онлайн:

Смотрите видео психологов, которых я укажу ниже на Youtube:

Анна Богинская (обратите внимание на ее трилогию-тренинг: *Жить жизнь*) и Александр Петраков очень доходчиво объясняют с каким человеком вы встречаетесь или живёте, как остановить эти отношения и проработать себя. Принять это нелегко и больно. Ожидайте, что будет ломка, точно такая же как, у наркоманов. В такие моменты доставайте то, что писали, прорабатывали (это важно делать, т. к. со временем мы забываем плохое и помним только хорошее), перечитывайте, благодарите Вселенную, что это закончилось и впереди вас ждет только самое лучшее и светлое. Если накатывает грусть, тоска, слезы, боль в грудной клетке – сразу идите на улицу и шагайте, и через 30 мин ваше состояние улучшится. С каждым днем вам будет легче, если пообещаете себе не идти на контакт. Запомните: если вы поддадитесь искушению выйти на контакт – вы сделаете два шага назад и сведёте

проделанную работу на нет. Мне очень помогло негативное воспоминание, где М кричит на меня, оскорбляет и унижает. Если только закрадывается мысль позвонить или написать ему, представьте, как он делает то же самое с вашим ребенком или родителем. Желание моментально отпадает. Поддержка близких бесценна. Не стесняйтесь первое время звонить людям, которые вам предложили помощь и поддержку. Разговоры с ними очень отрезвляют, так как эти люди помогут вспомнить истории, о которых вы уже забыли. Важно зафиксировать эти разговоры в аудио формате или письменно. Воздержитесь на это время от алкоголя. Займитесь тем, что давно откладывали или вернитесь к заброшенному хобби. Очень помогают физические нагрузки: спорт, танцы, прогулки. Ремонт и смена обстановки тоже помогают. В своё время я боялась путешествий, а именно, одиночества в самолёте, аэропортах и гостиницах. Теперь я смотрю на путешествия как на шанс получить новые впечатления. Мне удалось побороть многие страхи и полюбить время, проведённое наедине с собой и для себя.

Могу посоветовать отличный ресурс на Youtube: Марк Бартон. У него не так много материала про абьюзеров, психопатов, нарциссов, манипуляторов и агрессоров, как у вышеупомянутых психологов, но он перевёрнул моё восприятие моих отношений с М. После просмотра более 60 часов видео и трансляций Марка Бартона, я поняла, что эти отношения нужно завершать.

Книги:

- Таня Танк – Бойся я с тобой и Это все о них
- Лабковский – Хочу и буду
- Таня Танк – В постели с абьюзером
- Ланди Бэнкрофт – Почему он это делает?

- Колин Типпинг – Радикальное прощение
- Анна Сметаникова – Счастливая и свободная
- Тэмсин Фэдэл – Одна и счастлива
- Стив Харви – Поступай как женщина, думай как мужчина
- Наталья Краснова – 1000 и 1 день без секса
- Лариса Ренар – Открывая новую себя
- Лариса Ренар – Круг женской силы
- Гари Чапман – 5 языков любви
- Лори Готтлиб – Мне нужен самый лучший!
- Дэвид Бернс – Терапия беспокойства
- Мария Абер – 15 уроков Лиз Бурбо
- Джон Грей – Мужчины с Марса, женщины с Венеры

Никогда не поздно полюбить себя, исцелиться физически и морально, чтобы начать новую, насыщенную жизнь."

- <https://www.denverda.org/domestic-violence-and-sexual-assault/>
- <http://www.safehouse-denver.org>
- <https://roseandomcenter.org>
- <https://www.violencefreecolorado.org/resources-2/>
- <https://cdhs.colorado.gov/our-services/child-and-family-services/domestic-violence-program>
- <https://coloradocrisiservices.org>

855-978-2638 StandUp Colorado Helpline
1-800-799-SAFE(7233)

Эта статья была написана на основе историй нескольких женщин которые выбрали из насильственных отношений. Екатерине Гейер и всем женщинам которые помогли написать эту статью огромное тёплое спасибо от редакции журнала!

**Автор Алла Шульман
Редактор Marina Julia Neary**



Вы можете арендовать кафе под ваше празднование, годовщину, день рождения, вечеринку, бизнес встречу и другое !

720 999 5448

2337 S.Blackhawk St. Aurora, CO 80014 Unit 115C

Газосварка						Группа Юрия Шевчука	... Космодемьянская	"... голубого тунца" (Дали)	Перелетная птица
Китайский вождь		Греч. буква	Столица Азербайджана	Низ стана			Шекспир, король		
			Гамбовская мебель	Самый длинный друг Маугли		Шекспировский провокатор			Род многолетних трав
	Сказание	Мгновение			Нем. теннисистка		Горячее горячительное		
			Боков. отросток ствола дерева		...де-Жанейро			Стоматолог-хирург	Арбузов, пьеса
"Черти водятся"		Демьянов суп			Бывший		Изношенный шрифт		
Рокот			Сторона тела	Шарф из меха			Почтовые координаты	Форма, вид	Город в Сибири
	Омоним времен Ивана Грозного		Легкая травма			Песчаная гадюка		Между ля и си	
			Прядильная культура	Английский сударь			Существительное		
	Буква в кириллице				Природный плагиатор				Установившийся порядок
"Мохнатая лапа"	Небольшая шляпка		Строит. материал		Египетский фараон			Урмас ...	
Река, Африка					Обитель стручка	Восточный ветер	Битва	Бирманская копейка	Латин. буква
			Двуликий бог	Участь (устар.)				Стержень, колесо	
Камбуз				Ливрееносец		Максикастрюля			Выжигание растительности
			"... еси" - молитва				0,9144 м		

Футбольный Клуб

имени Виталия Семакина

- российский футболист, полузащитник, тренер



Олег Шнейдерс и Виталий Семакин с сыном, в Ростове на Дону, лето 2021 год

Клубом руководит Олег Шнейдерс.

Приглашаем всех – мужчин и женщин от 12 до 75 лет – в наш бесплатный мультикультурный некоммерческий клуб. При себе иметь футбольные бутсы и защиту для ног (soccer cleats and shin guards)



Клуб дал возможность журналу «Сама Себе Режиссёр» стать его спонсором в 2021 году. Мы рады такой возможности поддержать футбольную команду, которая открыта бесплатно для всех!



Игры проходят каждое воскресенье в Kalispell Park в городе Aurora, с 9 часов утра.

Клуб открыт к предложениям и помощи спонсоров на май 2022 года.

Приходите к нам играть в футбол!



КОКОТЕСТ: СМЕХ ДА И ТОЛЬКО

Легко смеяться над другими. А вот суметь развеселить тех же самых людей, добровольно сделав себя объектом шуток, способен далеко не каждый. Настоящие комики умеют позабавить публику, при этом никого не обижая и не теряя собственного достоинства. А как бы вы вели себя на сцене или перед большой аудиторией людей, которых нужно было рассмешить? Пройдите тест и посмотрите, что скрывает ваше подсознание.

Отвечая на каждый вопрос, старайтесь подключить воображение и все органы чувств, обращая внимание на цвета, звуки и запахи. Не обдумывайте ответы слишком долго. Пусть ваши ответы будут спонтанными и естественными. Представьте, что сидите перед экраном, на котором отображён ваш внутренний мир.

Итак, расслабьтесь и ответьте на 4 вопроса.

1 Представьте, что вы дебютируете на сцене в качестве юмориста. Оглянитесь вокруг и обратите внимание на то, как вы себя чувствуете, какая атмосфера вокруг, какие люди находятся в зале. Ваш взгляд из толпы выхватывает одного человека, которого бы вы точно не хотели видеть во время вашего выступления. Кто этот человек?

2 Начинается ваше выступление. Все складывается удачно, и ваши шутки встречают аплодисментами. Вы понимаете, что весь этот успех держится только на одном важном качестве, приёме или детали. Что это за качество?

3 Вдруг вы совершаете ужасную ошибку, что-то идет не по плану, теряется контакт с аудиторией. Однако у вас получается собраться с мыслями и исправить положение. И вот довольные зрители снова вам рукоплещут. Что это была за ошибка и как вы ее исправили?

4 Ваше выступление подходит к концу. Вы снова смотрите в зал и обращаете внимание на одного зрителя, который смеялся сильнее и хлопал вам больше других. Кто он?



ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Этот кококетест покажет, какие внутренние страхи и слабости спрятаны в вашем подсознании, что именно оно скрывает от всех окружающих. Для вашего подсознания выступление на сцене и попытка развеселить публику связаны с тревожностью и потребностью контролировать ситуацию, а также со страхом внешней оценки.

1 Кого бы вы не хотели видеть на своем представлении? Это человек, рядом с которым вы не можете расслабиться и "снять маску". Вы боитесь его разочаровать и не готовы перед ним признаваться в своих слабостях. Скорее всего, вам неприятен его смех в ваш адрес и вы не хотите принимать от него критику. Если это начальник или коллега, то большой проблемы тут нет. Но если это близкий человек, который играет значимую роль в вашей жизни, подумайте, как можно сблизиться с ним и начать ему доверять.

2 Какое важное качество составляет ваш успех? Подумайте, насколько это качество проявлено в вашей жизни. Потому что в глубине души вы верите, что именно его недостает вам для полного успеха в социуме. Может быть, оно у вас есть, но вы не позволяете себе его проявлять в полной мере? А если нет - то это повод начать развивать это качество и применять его в жизни.

3 Ваша ошибка - за ней скрывается большой страх, может быть, из детства, связанный с чем-то, о чем вы до сих пор жалеете. Например, если вы выронили микрофон в середине фразы, то возможно, вы избегаете самовыражения из-за собственной неуклю-

жести. Если вы не нашли ответа на острую реплику из зала, то, возможно, когда-то пережили неприятные минуты, например, в школе у доски, когда вас публично критиковали и перебивали. Если оскорбили кого-то из зала своей шуткой, то, скорее всего, выпаливаете первое, что приходит на ум, не заботясь о последствиях.

То, как вы исправили положение, подскажет вам варианты исправления подобных ошибок и их последствий в будущем. Это хороший инструмент, который поможет вам справиться с вашими страхами.

Ну а если вы сделали вид, что ничего не случилось, хотя внутри все кричало об обратном, это указывает на то, что вы боитесь сталкиваться со своими эмоциями и готовы загонять их в глубину себя. Постоянное подавление эмоций приводит к хроническому стрессу и может отрицательно отразиться на здоровье. Лучше пофантазируйте как вы признали свою оплошность и от души посмеялись над собой - это облегчит стресс и позволит вам вдохнуть полной грудью.

4 Зритель, который смеется больше всех - это человек, в чьей власти вы бы не хотели оказаться. Вам важно, чтобы он оставался довольным вами, подсознательно вы желаете, чтобы он был всегда на вашей стороне. Возможно, вы с ним соперничаете на дружеской ноте или между вами присутствует более серьезная конкуренция. В любом случае именно этот человек толкает вас к работе над собой и внутреннему росту, дает вам стимул совершенствовать свои таланты.

Автор Виктория Семёнова

Style and Elegance by Alexa

предлагает новые тренды
в косметологии для женщин и мужчин.
Индивидуальный подход к каждому клиенту,
элегантная атмосфера, натуральная
продукция по уходу за лицом,
новые методики!

**SPA процедуры по уходу за лицом**

Скульптурно буккальный массаж лица
Ламинирование бровей и ресниц
Уход за лицом из лепестков розы
Уход за лицом для мужчин - Urban Men Facial
Микродермабразия
Lifting cupping face massage
Anti-aging micro-needling for face and neck

*«Красота
начинается тогда,
когда человек
решиается быть
самим собой»*

- Коко Шанель

Разные типы массажа

Массаж с горячими камнями
Шведский массаж
Каппинг-терапия
Cupping for back muscles
relaxation massage

**УСЛУГИ ВИЗАЖИСТА
ИМИДЖ-КОНСУЛЬТАНТ И СТИЛИСТ**

www.styleandelegancebyalexa.com

6825 E. Tennessee Ave, Denver CO 80224 Suite#620



720-724-3926



Bella Dolci

Live, Lough, and Indulge

Муссовые торты и
пирожные

Galina Zlatkina

Dessert Connoisseur

303-949-0864

Facebook Bella Dolci
Instagram Galina_Bella_Dolci



Зима - сезонное здоровье

«В глубине зимы я наконец узнал, что во мне непобедимое лето»

Альбер Камю

Всем известно выражение: "У природы нет плохой погоды." Действительно, любым сезоном можно насладиться, если правильно подготовить свой организм. Если вы живёте в штате как Колорадо, где ярко выражены времена года, вы наверняка заметили некоторые колебания в самочувствии с наступлением холодов. Наука подтвердила, что нехватка солнечного света в осенне-зимний сезон негативно влияет не только на иммунитет, но и на эмоциональный фон. Что мы можем сделать, чтобы поддержать физическое и душевное здоровье в холодные месяцы?

Давайте рассмотрим наиболее распространённые сезонные проблемы и способы их решения.

Респираторные вирусы

Множественные инфекции, поражающие дыхательные пути, сопровождаются болью в горле, мышцах, чиханием и кашлем, чаще случаются в более прохладное время года.

Совет: пандемия COVID научила носить маски и часто мыть руки. Адекватная гигиена - первый и самый важный шаг к здоровью. Поскольку мы по-прежнему проводим большую часть времени дома, неплохо, чтобы в нем было уютно и чисто. Очистители воздуха - мои лучшие друзья во все времена, но особенно зимой. Очистка воздуха от микробов - ключевой профилактический компонент. Также эф-

фективны эфирные масла, которые можно добавлять в специальный распылитель. Я рекомендую смесь масел перечной мяты, эвкалипта, лимона, чайного дерева и лаванды. Я даже наношу эфирные масла на запястья и стопы ног.

Сухая кожа

Сезонные изменения во влажности и температуре создают некоторые осложнения для людей с преимущественно сухим типом кожи.

Совет: Лично мне помог увлажнитель воздуха в спальне. Даже моей дочке стало намного легче дышать ночью. Избегайте купания в горячей воде, выбирайте мягкое мыло и средства по уходу за волосами.



Использование натурального увлажняющего крема сразу после душа помогает предотвратить пересушивание кожи. Кожа лица требует особенно тщательного ухода. Не забывайте про отшелушивающие средства, тоники, сыворотки, крема, маски, масла. Пейте чистую воду и принимайте витамины. Ведь кожа часто отражает то, что происходит в организме.



Нездоровые пищевые привычки

Холод влияет на пищеварение, поэтому важно уделять особое внимание рациону, особенно во время традиционных праздников, когда возникает немало кулинарных соблазнов.

Совет: Поддержать здоровье пищеварительной системы помогут тёплые, слегка приправленные блюда, содержащие полезные жиры (кокосовое масло, кунжутное масло, топленое масло, различные орехи) и клетчатку (шпинат, сладкая картошка и тыква). Побалуйте себя супами и овощными рагу - тыквенным супом с тыквенными семечками, гороховым супом с чесночными гренками, овощным раменом с гречневой лапшой, овощным рагу. Горячий чай со свежим имбирем, свежей куркумой, лимоном и медом поможет вам согреться. Этот полезный напиток поможет уменьшить воспалительные процессы и восстановить энергетический баланс.



Сидячий образ жизни

Когда на улице холодно, мы часто поддаёмся искушению сидеть дома. Привычные методы развлечения включают чтение, просмотр шоу, настольные игры. Хотя эти занятия стимулируют мозг и помогают развеять скуку, они сопровождаются минимальной физической активностью.

Совет: Старайтесь поддерживать активный образ жизни зимой. Оденьтесь по погоде и выйдите на прогулку (термобелье помогает сохранять тепло без лишних слоев) или найдите варианты физических нагрузок в помещении. Посетите трена-

жерный зал, устройте семейную танцевальную вечеринку или займитесь спортом. Очень много классов, в том числе и бесплатных, доступны онлайн.

Сезонная депрессия

Ограниченное количество дневного света может вызвать набор симптомов, которые врачи называют "сезонной депрессией".

Совет: Старайтесь по возможности получать естественный солнечный свет, гуляйте на воздухе и ограничьте время, проведенное полностью в помещении. Высыпайтесь ночью, читайте вдохновляющие книги, регулярно медитируйте и занимайтесь йогой. Предварительно посоветовавшись с врачом, обзаведитесь специальными ультрафиолетовыми лампами и принимайте витамин Д в капсулах.

Полезность от холода

Старайтесь не забывать о некоторых преимуществах зимнего холода.

Облегчение воспалительных процессов: Исследования показывают, что в некоторых случаях холод помогает снять воспаление, а также боль от хронических недугов и после физических нагрузок.

Улучшение функции мозга: Доказано, что наш мозг лучше работает при более низких температурах. Температура 62F является оптимальной для студентов и работников офисов.

Повышенное сжигание жира: Наше тело использует больше калорий, чтобы поддерживать комфортную температуру. В холодную погоду тело расходует больше энергии.

Качественное времяпрепровождение с близкими: Холода и традиционные сезонные праздники, мирские и религиозные, сближают нас с родными и друзьями. Времяпрепровождение в тёплой компании помогает снизить стресс и поднять настроение.

Как видите, существует множество способов сохранить здоровье и скрасить настроение, даже когда на улице холодно и темно.

С любовью,
Anastasia Naneysvili,
500 RYT, doTerra
Wellness Advocate,
Reiki Master





Kishinevsky & Raykin

Attorneys and Counselors at Law

Опыт • Профессионализм • Эффективность • Результат



**Самая сильная команда адвокатов в Колорадо
которая предоставит вам надёжную защиту ваших интересов**

В нашей компании мы понимаем, насколько сложное сейчас время. Мы желаем всем здоровья, безопасности и сделаем всё необходимое, чтобы Вы и Ваши близкие были защищены. Нам посчастливилось быть частью нашей замечательной общины Колорадо, и мы хотели бы внести свой вклад, чтобы обеспечить её дальнейший рост и успех. Наша команда адвокатов готова помочь в любых юридических вопросах в это непредсказуемое время. Пожалуйста, обращайтесь к нам! Мы будем рады Вам помочь!

«We at Kishinevsky & Raykin realize how difficult times are for everyone right now. We want everyone to be safe and healthy and do whatever is necessary to keep your loved ones free from harm. We are very fortunate to be members of this amazing community and want to do our part to ensure its continued growth and success. Our firm is here for you and ready to help. Please contact us with any legal questions you have during these unprecedented and frightening times.»

- Timur Kishinevsky

20 лет предоставляем юридическую помощь
русскоязычной общине Колорадо

Рекордное количество выигранных судебных дел

Агрессивное предоставление интересов клиента в суде

Миллионы долларов выиграны в судебных процессах

720•748•8888

КРИМИНАЛЬНОЕ ДЕЛО

БАНКРОТСТВО

ТРУДОВОЕ И БИЗНЕС ПРАВО

АВТОАВАРИИ

Kishinevsky & Raykin, Attorneys at Law
2851 S. Parker Rd., Suite 150
Aurora, CO. 80014
www.coloradolawteam.com

раскрась меня

color me



Кадрия Шакирова-Валден:
архитектор, дизайнер,
иллюстратор и креативный директор
Арт студии «Artistic Fox»
и компании Venus Artistry Design LLC.
720-216-7586

Барельефы, интерьерные картины, роспись
интерьера и экстерьера для жилых и общественных
зданий, мозаичные художественные работы,
картины и иллюстрации на заказ

www.venusartistrydesign.com

Bethel kids



Вефиль
Каждому Найдется Место

Awana™

Because Kids Matter to God



ДЕТСКИЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ

every thursday night 7-8.30 pm
different age groups

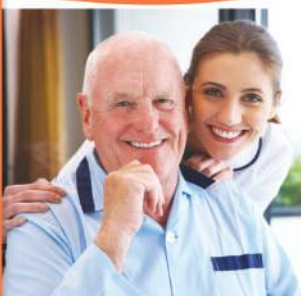
веселые зажигательные игры
увлекательное путешествие в мир Библии
новые друзья
и многое другое

bethel community
13231 east mississippi ave
aurora, co 80012
303 536 5353

Ahiska

HOME CARE

Предоставляем
высококачественный
уход за пожилыми,
а также больными
клиентами на дому
с ответственностью
и заботой



Хорошие условия
труда и высокая
зарплата для
работников

- 🦋 убираем в доме,
 - 🦋 готовим еду,
 - 🦋 помогаем с личной гигиеной,
 - 🦋 делаем все необходимые покупки,
 - 🦋 сопровождаем на визиты к врачу и на прогулках,
 - 🦋 помогаем больным, в т.ч. с болезнью Альцгеймера,
 - 🦋 помогаем организовать приём лекарств
 - 🦋 поможем заполнить все необходимые гос. документы и оформить программы
- 1450 S. Havana Str., Unit 520,
Aurora, CO 80012 (Havana & Florida)
303-632-6720 🦋 303-284-7412

Хотите оригинальный и веселый
день рождения для ребенка?



Inspire to Learn & Imagine

предлагает тематические дни рождения и праздники
в стилях Лего и Escape Room для интеллектуалов и инженеров,
молодых и не очень.



ЛЕГО день рождения для детей от 3 лет.
Escape Room для детей от 8 лет.
Все программы проводятся в помещении
виновника торжества.
Мы предоставляем все материалы.

Также проводим лагеря
и еженедельные занятия в школах
в разных районах города,
и предлагаем музыкальный домашний
детский садик в Авроре.

Birthday parties, after school classes,
preschool, in-school field trips, camps;
LEGO, STEM, Escape Rooms.



720-216-4508 Лиля

Lily@i2li.com

www.i2li.com

Мы сделаем Ваш праздник вкусным!



 (720)862-4448
 real_jam_denver
 Realjamco@gmail.com



I-GO Trans LLC
приглашает на работу
ВОДИТЕЛЕЙ
с категорией CDL Class A

Так же мы приглашаем к сотрудничеству
 Owner Operators и диспетчеров

75-85
ЦЕНТОВ
 за милю

Оплачиваются все мили,
 стопы и простои
 Отличные условия
 Гибкий график работы
 Вся техника 2018-2021 года

ПРЕДОСТАВЛЯЕМ:

- ✓ ELD
- ✓ диспетчерские услуги
- ✓ fuel карточки
- ✓ трейлера



720-470-6444

ВЫГОДНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ OWNER OPERATORS



Пуансеттия

Молочайный кустарник Пуансеттия, другое название – Рождественская звезда, относится к самым популярным рождественским растениям. Особое величие и роскошный вид ему придают большие листья – прицветники в форме звезды. В естественной среде они бывают ярко-красными. За многие годы реализации селекционных программ были выведены сорта разнообразных цветов – розовые, кремовые, желтые, синие, даже пятнистые и двуцветные, но держатся они на побегах всего лишь по несколько недель. Непосредственно же цветки довольно невзрачные и небольшого размера, появляются в конце осени или начале зимы.

Рождественская звезда: легенды

Первыми ценителями пуансеттии были ацтеки, жившие на территории нынешней Мексики. Они называли растение «Cuetlaxochitl». Образуя в затененных и влажных местах заросли, в дикой природе этот кустарник вырастал высотой до четырех метров, а зимой стоял украшенный, будто цветами, яркими красными листьями. Из него получали красители для косметики, тканей, окраски украшений, а сок белого цвета, выделяемый из стеблей и листьев, использовали при лечении лихорадки. Кормящие женщины готовили отвары для увеличения грудного молока.

Для ацтеков пуансеттия символизировала чистоту, и они украшали ей свои ритуалы. Они также верили, что воины, погибшие в боях, становятся бессмертными и спускаются на землю, чтобы напиться нектара пуансеттии. А легенда гласила о трагической любви их богини, сердце которой разорвалось от горя. Упавшие на землю капли крови породили цветок с красными прицветниками, похожими на звезды.

Начиная с XVI века, после открытия европейцами Америки, пуансеттия упоминается уже в христианской религии. Легенда того времени объясняет, как растение по-

явилося на свет. В ней говорится о том, что ребенок, хотевший купить подарок Христу, но не имевший для этого денег, собирал цветы для Господа вдоль дороги. Он верил, что подарив пусть маленький букетик, но от любящего сердца, будет ему дорог и мил. Когда же он принес цветы в церковь, они засияли зелеными и красными огоньками, как звездочки, то есть свершилось настоящее рождественское чудо. С той поры каждый год в декабре пуансеттия расцветает и греет своим светом души людей.

Уже с 17 века францисканские священники стали использовать пуансеттию в Рождественских шествиях. Она символизировала Вифлеемскую звезду, возвестившую рождение Иисуса, напоминая своим красным цветом о пролитой крови Христа при распятии.

История имени Пуансеттия. 12 декабря - Национальный День Пуансеттии

В начале 19 века в качестве первого американского министра в Мексику был назначен Джоэл Робертс Пойнсетт (Joel Roberts Poinsett), политик и дипломат, увлеченный ботаникой. Зимой 1828 года



СТИЛЬНЫЕ БУКЕТЫ И ЦВЕТОЧНЫЙ ДИЗАЙН

СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ФЛОРИСТ ЯНА ИГНАТОВИЧ



Красивые композиции для любого события

Оформление праздников и дней рождений

Свадебные букеты и флористика

Украшения и идеи для фотосессии

Мастер классы и DIY наборы

ВСЕ ДЕТАЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ
720-224-2392

SUPREMECAMELLIASHOP.COM

близ Мехико в районе Таско-дель-Аларкон (Taxco del Alarcon) он увидел у дороги красивый кустарник. Взяв от него черенки, министр переправил их к себе домой в Южную Каролину для выращивания и дальнейшего изучения. А после раздал растения друзьям и в ботанические сады. Он и не подозревал тогда, что тем самым создал себе вечную память на земле.

Европейская история пуансеттии начинается в 1804 году. Тогда ботаник Александр фон Гумбольдт привез кустарник из Америки в Германию. В 1833 году Карл Людвиг Виллдену, директор Берлинского ботанического сада, впервые увидел зацветшую пуансеттию с большими красными прицветниками и был очарован ей. Он описал растение и дал ему ботаническое имя *Euphorbia pulcherrima*, что означает «молодайка прекраснейшая» или «эуфорбия красивейшая», или «эуфорбия прекрасная».

Изучая историю завоевания Мексики и работая над одноименной книгой, американский историк Уильям Хиклинг Прескотт в 1836 году подробно исследовал историю открытия кустарника и предложил назвать его «Пуансеттия» (*Poinsettia*) в честь Роберта Пойнсетта. Когда 12 декабря 1851 года Джоэл Робертс Пойнсетт скончался, конгресс США решил объявить этот день Национальным Днем Пуансеттии. Традиция быстро перенеслась в другие страны. С тех пор каждый год 12 декабря День Пуансеттии празднуют в США, Канаде, Мексике, во многих европейских странах: во Франции, Голландии, Германии, Испании. В этот день пуансеттией украшают дома, церкви, офисы, торговые центры, дарят в подарок.

В каждой стране растение имеет «народное» название. В Турции это Цветок Атаюрка (*Atatürk's Flower*) - назван в честь основателя современного турецкого государства Мустафы Кемаль Атаюрк, очень любившего его и способствовавшего его распространению в стране. В Египте это «Бент Эль консул», что означает «дочь консула» - кустарник назван так в честь посла США Джоэла Робертса Пойнсетта, в Мексике его называют «Сочельник», или «Ночь накануне Рождества» (*Noche Buena*), в странах Центральной Америки и Испании - «Цветок Пасхи» (*Flor de Pascua*), в Чили и Перу - «Корона Анд» (*Crown of the Andes*).

Рождественская звезда и династия Экке

Возможно, пуансеттия так бы и радовала небольшое число ботаников и коллекционеров растений, если бы в 1906 году немецкому эмигранту в Америке садовнику Паулю Экке (Ecke) не пришла идея выращивать дикорастущий кустарник у себя в саду, а в период

цветения перед Рождеством срезать его ветви и продавать их в букетах, а позже и в горшках, чтобы дольше сохранить свежесть листьев. Но купить экзотическое растение в то время могли только зажиточные люди, и сыну Экке пришла гениальная идея выставить букетики пуансеттии на продажу в одном из самых состоятельных районов Лос-Анджелеса - в Голливуде. Звездообразные красные листья оценила американская киноэлита, все выставленные букеты были раскуплены, а за растением навсегда закрепилось имя «Рождественская звезда». Популярность Рождественской звезды росла, требовалось расширение плантаций для ее выращивания, и в 1923 года офис компании переехал в город Энсинитасе, штат Калифорния. Так Пауль Экке стал основателем династии, специализирующейся на выращивании и торговле пуансеттией. В настоящее время возглавляет компанию его внук - Пауль Экке III.

В 60-х годах прошлого века в селекции «Рождественской звезды» случился настоящий прорыв. Специалистами компании Экке были получены миниатюрные сорта растения, которые можно было успешно выращивать в теплицах в горшках. Это способствовало распространению рождественской звезды по миру, так как транспортировать такие растения можно было и по воздуху.

Но секрет технологии выращивания рождественской звезды долго держался в тайне. Почти 80 % пуансеттий в мире вплоть до 90-х годов прошлого века поставлялась именно компанией Экке. По прибыли от продажи живыми цветами она занимала второе место в мире после голландских тюльпанов. Только в Америке ежегодно продавалось 65 миллионов пуансеттий в год примерно на 60 млн. долларов - настоящий рекорд по продаже горшечных растений.

Когда же в 90-х годах ученые, изучив особенности выращивания Рождественской звезды, опубликовали свои результаты, бизнес Экке утратил свою монополию. В настоящее время компания поставляет на рынок США лишь 70 % пуансеттий и обеспечивает только половину мирового рынка растения.

Источник www.pro-rasteniya.ru

ОТВЕТЫ
НА СКАНВОРД
НА СТР. 46



УДЫБНИСЬ

— Дяденька, осторожно, лестница скользкая!

— Не учи меня, сопляк-ляк-ляк-ляк-ляк.

☺ ☺ ☺

Интересный факт:

Если вы родились в сентябре, значит ваши родители хорошо встретили Новый год.

☺ ☺ ☺

Папу Карло вызвали в школу по поводу плохого поведения Пиноккио. После выслушивания нотаций Папа спрашивает:

— Ну, а по умственному развитию он как?

— Откровенно говоря,.... дуб-дубом!

— Э! Не скажите! Карельская береза!

☺ ☺ ☺

Если вы никак не можете разыскать своих родственников — дайте объявление о наследстве.

☺ ☺ ☺

Купила подарки к новому году... две радиоуправляемых машинки, чтобы муж с ребенком не подрались...

☺ ☺ ☺

— Ты в чем хранишь деньги, в долларах или евро?

— В воспоминаниях!

☺ ☺ ☺

Приходила подруга в гости, сказала: "Не грусти, сейчас спою..!" И ведь споила...Зараза!

☺ ☺ ☺

— Дайте мне 99 пирожных.

— Берите уж 100 для ровного счета.

— Куда мне? Обожраться что ли!

☺ ☺ ☺

Поругалась с мужем, отвернулась, а в голове: <<ну обними... ну обними... ну обними блииин...>>. И тут он обнимает и ты такая: <<Руки убрал>>!!!

☺ ☺ ☺

— Иди есть рыбный плов с огурцами.

— Ты же готовила суши!

— Ну, мало ли что я готовила...

☺ ☺ ☺

Поспорила с мужем на новую золотую цепочку, что за месяц похудею на 5 кг. Неделю на диете. Сегодня подошла к зеркалу, посмотрела на себя...Ну, не идёт мне золото! Не идёт...

☺ ☺ ☺

Решил я перейти на здоровое питание. Чистил мандаринку, а сок как брызнет мне в

глаз! Колбаса бы такого никогда не сделала...

☺ ☺ ☺

Жидкость для снятия лака есть.

Жидкость для снятия макияжа есть. А вот жидкость для снятия стресса закончилась. Пойду куплю.

☺ ☺ ☺

— Ты, говорят, замуж вышла?

— Да.

— И кого же ты осчастливила?

— Маму.

☺ ☺ ☺

В девять утра пошла в душ, завязала волосы трусамми, чтобы не намочить. Сейчас третий час дня, позади две встречи, проехала полгорода. Угадайте, что я забыла снять с головы.

КОГДА Я КУРЮ НА БАЛКОНЕ, ТО НИКОГДА НЕ ВЫБРАСЫВАЮ ОКУРКИ ВНИЗ, ПОТОМУ ЧТО БОЮСЬ, ЧТО ОКУРОК ЗАНЕСЁТ ВЕТРОМ В КАКОЕ-НИБУДЬ ОКНО, НАЧНЕТСЯ ПОЖАР, ВЗОРВУТСЯ ГАЗОВЫЕ БАЛЛОНЫ. УМРУТ ЛЮДИ. НАЧНЕТСЯ СЛЕДСТВИЕ И ВЫЯСНИТСЯ, ЧТО ЭТО Я ВИНОВАТА. МЕНЯ ПОКАЖУТ ПО ТЕЛЕВИЗОРУ И МАМА УЗНАЕТ, ЧТО Я КУРЮ.

☺ ☺ ☺

Из любого женского журнала:

— стр. 14: прими себя такой, какая ты есть;

— стр. 15: сбрось 20 кг за неделю;

— стр. 16: рецепт приготовления торта.

☺ ☺ ☺

Почувствовала себя такой крутой, когда написала в списке дел "купить землю".

Для цветов, конечно, но звучит красиво!

☺ ☺ ☺

— Интересно, как кроты ориентируются под землёй, куда им копать?

— У них слух хороший. Они слышат, где растёт морковка.

— А зачем им морковка?

— Для зрения полезно.

☺ ☺ ☺

Решила бросить пить, курить. Пообещала себе меньше жрать и заняться спортом. Сижу, реву...Господи!!! Как жить - то теперь?!

☺ ☺ ☺

На уроке истории:

— Кто был отцом Людовика Шестнадцатого?

— Людовик Пятнадцатый.

— Хорошо. А Карла Седьмого?

— Карл Шестой.

— А Франциска Первого? Ну, что ты молчишь?

— Да походу сиротой он был!

☺ ☺ ☺

— Разберись у себя в шкафу.

— Не могу, у меня там Нарния.

— Свиарния! Разберись говорю.

☺ ☺ ☺

Сегодня была на катке. Сначала каталась на коньках, потом на коленях, затем мордой по льду...Сейчас вот на скорой еду кататься. Движение - это жизнь!

☺ ☺ ☺

Утром, когда я вижу себя в зеркало, мне хочется замуж за пластического хирурга. Днём - за повара. Вечером - за массажиста... Ветреная я...

☺ ☺ ☺

Поймал Дракон в лесу Волка, говорит ему:

— Смотри, записываю: «Волк, серый, одна штука». Сегодня придешь ко мне на обед, я тебя съем. Понял?

— Понял.

— Есть вопросы?

— Нет.

Пошел Волк понурый.

Идет дальше Дракон по лесу.

Поймал Лису.

— Смотри, Рыжая, записываю: «Лиса, рыжая, хвостатая, одна штука». Сегодня придешь ко мне на ужин, я тебя съем. Поняла?

— Поняла.

— Вопросы есть?

— Нет.

Пошла Лиса, закручинилась.

А Дракон дальше идет. Поймал Зайца, говорит:

— Смотри, Косой, записываю: «Заяц, серый, уши длинные, одна штука». Завтра придешь ко мне на завтрак, я тебя съем. Понял?

— Понял.

— Вопросы есть?

— Есть.

— Задавай!

— А можно не приходиться?

— Можно. Вы-чер-ки-ва-ю

AFFORDABLE AESTHETICS

303-669-0880

Botox / Наполнители кожи (Skin Fillers) / Удлинение ресниц (Latisse) / Лёгкий пилинг кожи (Light Skin Peels) / и другое!

BOTOX
\$9.50 per unit

**JUVEDERM XC
ULTRA PLUS**
1 syringe \$480.00
2-nd syringe
\$420.00

VOLUMA XC
1 syringe \$750.00
2-nd syringe \$650.00

KYBELLA
\$450.00 (1 ампула)
убирает второй
подбородок

LATISSE
\$159.00 (5 мл)

**NEW PRODUCT
VOLBELLA XC**
new filler FDA
approved for lips:
price \$355.00
per syringe



Мы принимаем CareCredit cards!

Вы получите
\$25 скидку за каждого
нового клиента,
обратившегося
к нам по Вашей
рекомендации

Дорогие читательницы!

Хочу воспользоваться возможностью представить Вам новые процедуры, которые помогут Вам держать себя в форме и улучшить настроение! Новейшая лазерная система по израильской технологии (от \$180 за сеанс).

Я помогу Вам встретить лето в отличном настроении. Вы приобретёте свежесть, молодость, уверенность и очаровательную улыбку! Улучшайте Вашу природную красоту в Affordable Aesthetics.

**Ваши Анна Тверская, RN
Gregory Buford, MD,
косметический хирург**

www.affordableaesthetics.net



АННА ТВЕРСКАЯ, RN

303-669-0880 / 6825 E. Tennessee Ave., #620, Denver, CO 80224 / Anna.affordableaesthetics@hotmail.com

Tamara Zlatkina
Registered
Dental Hygienist

720-288-9143

Мы многоязычная мобильная команда по стоматологическим услугам

Русский Украинский Арабский Английский Испанский

Мы бережно относимся ко всем пациентам,
предлагаем качественные и профессиональные
стоматологические услуги!

Мы полностью оборудованы и мобильны,
предоставляя стоматологическую помощь по всему Колорадо.

Мы обслуживаем дома для престарелых, дневные пансионаты,
общины с пожилыми людьми, различные
сообщества, частные дома, больницы, хосписы, школы,
реабилитационные центры.

Возможна бесплатная доставка пациента в наши офисы, по требованию!

xxxxxxx

We are multilingual dental team
Arabic Ukrainian English Spanish Russian

We have a caring gentle touch, offer quality dental work and professional dental team!

We are fully equipped dental team that travels all over Colorado
to provide dental care!

We service Assisted Living Facilities, Nursing Homes,
Senior Communities, Private Homes,
Hospitals, Hospices, Schools, Rehab Centers!
Free transportation to our offices available per request!



AESTHETIC DENTISTRY
OF CHERRY CREEK

Affinity Dental Hygiene

Наши услуги:

- Лечение зубов, протезы, коронки, пломбы, вырывание зубов
- Профессиональная чистка зубов
- Отбеливание зубов
- Полировка и удаление камней
- Фторирование зубов
- Ночные капы
- Уход за зубами у детей
- Лечение дёсен
- Мобильный сервис
- Работаем с врачом по установлению имплантата

Website:
Affinitydentalhygiene.com

Email:
Affinitydentalhygiene@gmail.com
720-288-9143

5055 E Kentucky Ave Unit B
Denver, CO 80246

История о Leonell Ross Anthony O'Brien (1857-1938), известной под псевдонимом Полли Прай....



Об этой уникальной персоне мы повторно упомянем в следующем выпуске, в статье про колорадского людоеда Альферда Пакера. Полли Прай - Полли «Проныра» - была настоящей леди высшего общества, супругой дипломата, крупного бизнесмена и известного адвоката. Но Леонелл Росс была куда больше, чем просто светской дамой.

Ее первым самостоятельным поступком был побег в возрасте пятнадцати лет из монастырского пансиона с целью выйти замуж за сына губернатора Канзаса. Она умерла в восемьдесят, пытаясь покинуть госпиталь, не закончив фразу: «я должна быть завтра...»

Нелл отличалась живостью характера, острым умом и неуёмной жаждой жизни. Эти качества помогли ей не затеряться в суровом мужском мире дикого Запада. Без неё трудно представить себе раннюю историю Денвера.

Первые годы после замужества она провела в Мексике, где её муж George Anthony руководил дипломатической миссией и строительством мексиканской железной дороги. Хватило

пяти лет, чтобы ей наскучило быть просто женой бизнесмена. Ей всего двадцать, и она отправляется покорять Нью-Йорк с твердым намерением стать журналисткой. В редакции газеты на неё смотрят поверх очков - мисс, идите домой. Но отвызаться от настырной барышни невозможно, она сама отправляется на пожар в трущобах и приносит такой замечательный материал, что редактор просто не может ей отказать. Последующие десять лет Нелл провела в поездках по Южной Америке и Европе, сотрудничала с газетами в Сан-Франциско и Нью-Йорке. Именно ей удалось вывести и разгласить в прессе об американских планах строительства Панамского канала.

Существуют две версии том, как она очутилась в Денвере. Сюда в 1898 году переехали её родители в надежде вылечиться от туберкулеза. Нелл отправилась на поезде навестить их, и - о чудо, её соседом в вагоне оказался сам Фредерик Бонфилс, один из владельцев Денвер Пост. Ей настолько удалось заинтересовать его красочными и живыми рассказами о своих приключениях, что он тут же предложил ей работу в газете. Но более достоверной выглядит другая история, так как примерно в это время Денвер Пост бросила клич с предложением платить большие деньги лучшим перьям мира, и одной из откликнувшихся была Нелл.

Хотя она изрядно поколесила по миру, настоящий успех и признание пришли к ней именно в Денвере, где она и стала Полли Прай. Все совпало - она оказалась в числе журналистов, которые не описывают новости, а создают новости и рожают сенсацию. Можно сказать, что она была одним из первых репортёров, которые проводили журналистские расследования и «поднимали ярость масс». Самым известным делом было освобождение колорадского людоеда, а завершающим аккордом стали юбки Полли, в которых запутались пистолет и пули, которыми адвокат Андерсон тяжело ранил в попытке пристрелить владельцев газеты.

Летописец газеты Gene Fowler рассказывает о том, что после этого инцидента свободная позиция Полли в газете пошатнулась, так как своей известностью она начала затмевать эпатажных владельцев. Но пишут и то, что уйти из газеты Нелл вынудил бойкот, который объявили газете профсоюзы, после того, как там была опубликована её резкая статья о коррупции среди профсоюзных лидеров.

Примерно три года она выпускала самостоятельную газету - городскую сплетницу, полную сенсаций и слухов, которая так и называлась - Polly Pry. Она выступала против всех - профсоюзов, правительства, капиталистов, коммунистов, анархистов и иммигрантов. Писала она в стиле *sob sister* - сентиментальном, морализаторском и патетическом, не стесняясь в обвинениях. Далеко не всем нравился её острый язычок, но пока дело ограничивалось лишь угрозами, она сопротивлялась и храбрилась. После того как на неё напали с револьвером в собственном доме, газета была закрыта, и вскоре Полли уехала в Нью-Йорк. К этому времени её второй муж, адвокат Генри О'Брайен умер, и её в Денвере ничего не удерживало. Какое-то время она вела спокойную жизнь, но видимо, скучала по Денверу, где прошли её лучшие годы, а потому с воодушевлением откликнулась на предложение газеты Денвер Таймс. Ей было за шестьдесят, но она освещала ход военных действий с фронтов первой мировой. О ней снова заговорили после ее интервью с Панчо Вилья, мексиканским диктатором: тот угрожал ей расстрелом, а она отвечала на его проклятия шутками, пока он не смягчился.

Умерла она в Денвере, похоронена на Фейрмонте. Замечательная женщина, такая перчинка и возмутительница спокойствия, у которой хватило ума, душевных сил и упорства проложить свою дорогу и пройти по ней до конца.

Большой выбор продуктов к
праздничному столу для Вас
в нашем магазине M&I



Икра
Рыба
Сыры и
Колбасы

Деликатесы
Кулинария
Выпечка
Приправы и
Соусы

Десерты
Соки
Конфеты
Торты

909 S. Oneida St. Denver, CO 80224 (303) 331- 1590

Грудное вскармливание - 5 советов

*Рубрика Виктории Юрковецкой,
консультанта по грудному вскармливанию*



В этот раз мы поговорим на тему полезных советов в области грудного вскармливания. Я бы назвала их заметками консультанта по грудному вскармливанию, так как эту информацию не преподают на базовых курсах подготовки к грудному вскармливанию. Конечно, я бы рекомендовала иметь на примете опытного консультанта, чтобы, в случае необходимости, получить от него ответы на все волнующие молодых родителей вопросы. Но иногда это не представляется возможным и в дело идёт «доктор Гугл». Именно этого я хотела бы помочь вам избежать, поделившись информацией, подкреплённой научными исследованиями.

В первую очередь поговорим о первых днях после родов. Что происходит в организме матери? Что считается нормой, а что отклонением?

Когда рождается ребёнок, а след за ним плацента (причём в отношении гормонального фона рождение плаценты является наиболее значимым событием), вместе с плацентой организм матери покидает большое количество гормонов беремен-

ности. Это подаёт организму сигнал о том, что ребёнок был рождён и теперь нужно приступать к производству молока.

Начинается активное производство гормонов, отвечающих за лактацию, - пролактина и окситоцина. Пролактин отвечает за производство молока, окситоцин - за рефлекс выделения молока (let down). Оба гормона чрезвычайно важны для успешного протекания грудного вскармливания.

Процесс активного производства пролактина и окситоцина начинается сразу же после родов. Однако увеличение лактации не наступает до второго-третьего дня после родов. Что же происходит в организме матери в этот момент, ведь ребёнка надо чем-то кормить?

Очень частая ошибка больничного персонала совершается именно в первые два дня после родов, когда в больнице или в родильном доме ребёнку дают бутылку со смесью. Малыш рождается НЕ голодным. Это важно! В его пищеварительной системе находятся продукты распада и другие вещества, которые должны выйти из организма ребёнка с первым стулом, так называемым меконием.

У матери ещё во время беременности начинается производство молозива - первого молока. Именно оно незаменимо для малыша в первые два дня его жизни. В первые два дня жизни малышу нужно много находиться у груди и получать по чайной ложке молозива каждое кормление. Малышу не нужны большие объёмы молока. Ему не нужны бутылки и смеси. Ему не нужны соски. Не стоит вмешиваться в продуманное природой естественное течение событий.

Малыш часто сосёт грудь, получает в небольшом количестве молозиво богатое белками. Молозиво помогает малышу часто опорожнять кишечник и избавляться от продуктов распада, включая билирубин, что предотвращает развитие желтухи.

Что касается матери, частые прикладывания малыша к груди в первые пару дней после родов обеспечивают создание рецепторов гормона пролактина. Это в будущем напрямую отразится на количестве производимого молока. Как вы видите, процесс этот создан работать безупречно, как для малыша, так и для матери.

Совет #1: В больнице после родов избегайте искусственного прикорма, избегайте бутылочек и сосок. Если нет медицинских показаний, избегайте того, чтобы медицинский персонал уносил ребёнка. В идеале ребёнок должен находиться на груди матери в контакте кожа-к-коже (skin-to-skin) и как можно чаще прикладываться к груди.

Если же по какой-то причине сразу после родов ребёнка с матерью разлучают и кормление у груди невозможно, то я рекомендую начать пользоваться молокоотсосом. Важно это именно для того, чтобы создать как можно больше рецепторов гормона пролактина и гарантировать хорошее производство в будущем, когда ребёнок сможет вернуться на грудь.

Совет #2: В каждом госпитале есть профессиональные молокоотсосы, которые способны по силе заменить сосание малыша. Независимо от того, понадобятся ли вам использовать этот молокоотсос в будущем, я советую попросить его в пользование, пока вы находитесь в больнице. Сам аппарат предназначен для аренды и безопасен для использования множеством пациентов.

Набор трубок и воронок, которые касаются кожи и молока матери, - индивидуален. Вам его тоже предоставят, так как «всё включено». При выписке из госпиталя заберите эти трубки и воронки с собой. В случае, если позже вам понадобится увеличить производство, вы сможете взять такой молокоотсос в аренду, а трубки и воронки уже не придётся покупать!

Буду надеяться, что во время родов всё идёт по плану: малыш находится на груди матери и часто прикладывается. На второй или третий день вы можете почувствовать болезненное и некомфортное ощущение на сосках. На них так же могут образоваться трещины и раны. Это отнюдь не говорит о том, что и дальнейшее грудное вскармливание будет болезненным. Часто именно в первые дни малыш очень активно сосёт. Кроме того, проходя через родовую канал, череп и челюсть ребёнка проходят через ряд метаморфозов. Всё это сказывается на сосании малыша. Зачастую, если дать соскам отдохнуть и восстановиться, то по возвращению малыша на грудь, травма больше не повторится. Но как сделать это без ущерба для лактации?

Совет #3: Если возникли трещины на сосках в первую неделю после родов, сделайте паузу в кормлении грудью на сутки-двое. Вместо прикладывания к груди, сцеживайтесь молокоотсосом каждые 2.5-3 часа и кормите малыша из ложечки, кружечки или шприца.

Мойте грудь с мылом 2 раза в сутки. Обрабатывайте трещины органическим кокосовым маслом. Не проветривайте

соски (раньше этот совет был очень популярен). Если по истечении 24-48 часов вы возвращаете малыша на грудь и боль при сосании возобновляется, достигая 4 по десятибалльной шкале, обратитесь за помощью к консультанту по грудному вскармливанию.

Поговорим о времени, когда грудное вскармливание уже налажено, а вы просыпаетесь утром с болезненным ощущением в груди. Закупорка молочного протока чаще всего происходит из-за пропущенного кормления, радикальных изменений в диете или стресса. Ключевой момент при закупорке молочного протока - действовать быстро и постараться открыть этот поток как можно скорее, чтобы предотвратить развития мастита.

Совет #4: Если вы чувствуете уплотнение в груди, наблюдаете покраснение и ощущаете вялость и болезненность, продолжайте кормить малыша, чтобы обеспечить отток молока из застоявшегося участка. Устройте так называемый «медовый месяц грудного вскармливания» себе и малышу. Оставайтесь в постели с малышом и прикладывайте его к груди как можно чаще. Выберите позу для кормления, чтобы участок застоя находился сверху и на весу, чтобы позволить силе тяжести помочь опустошить проток.

Массируйте место уплотнения во время кормления в направлении к соску. Можете принять обезболивающее, если массаж этот очень болезненный. Пробуйте разбить застой вибрацией (электрическая зубная щётка подойдёт). Если застой не удаётся разработать, сделайте тёплый компресс из касторового масла. Если действовать быстро и чётко, то удастся избежать мастита и приёма антибиотиков. Обратиться к врачу необходимо при появлении температуры или гриппозного состояния.

Напоследок поговорим о сцеживании и хранении грудного молока.

Совет #5: Старайтесь не выбрасывать грудное молоко. Трудно сделать что-то, чтобы испортить грудное молоко. Это живая субстанция, наполненная клетками с иммунологическими свойствами, способными воспроизводить себя, чтобы уберечь молоко от воздействия патогенных организмов.

Согласно рекомендациям CDC, грудное молоко может храниться при комнатной температуре до 4 часов, в холодильнике - до 4 дней, в морозилке - до 12 месяцев. Замораживание разлагает и деактивирует некоторые полезные вещества в молоке, однако, даже после заморозки грудное молоко матери предпочтительно донорскому и смеси.

Размораживать молоко лучше всего поставив контейнер под струю тёплой воды. Полностью размороженное молоко (без



единой льдинки внутри) может храниться при комнатной температуре до 2 часов, а в холодильнике - до 24 часов. Замораживать грудное молоко по второму разу я не советую. Однако, если после заморозки осталось много молока, а выбрасывать его жалко, подпишите его и заморозьте снова, а потом используйте в приготовлении каши или овощей для малыша. Молоко, к которому притронулся малыш, но не допил, можно и нужно использовать в следующее кормление, в отличие от смеси, которую нужно выбросить.

Замораживайте молоко порциями по 2-3 унции и отмечайте на контейнере дату и объём, так как после заморозки трудно с точностью сказать сколько в пакете молока. Объём измеряйте не по пакету, в котором будете замораживать, а по бутылке, куда молоко было сцежено, так как в пакете искажается истинный объём молока.

Если вы регулярно сцеживаете грудное молоко, я советую при хранении смешивать молоко только одной температуры. Попробуйте метод «рокировки»: держите в холодильнике 2 бутылочки: одна для холодного молока, другая - для вновь прибывшего. Когда вы только сцедили молоко, перелейте его в контейнер «новоприбывшего», чтобы остудить. Следующий раз молоко из этого контейнера перелейте в контейнер «для холодного молока», а в контейнер «новоприбывшего» налейте свежесцеженное. И так по кругу.

Буду рада, если сегодняшние советы хоть немного упростят жизнь кормящих родителей. Если возникают ситуации или вопросы, которые ставят вас в тупик, ищите помощи. Многие проблемы грудного вскармливания легко решить на первых порах и труднее по истечении времени. Всем кормящим родителям - кормите на здоровье вам и вашему малышу!

Viktoriya Yurkovetskiy, IBCLC, CLEC

720-588-8891

Corporate Breastfeeding Support

www.corporatebreastfeedingsupport.com

...providing family-friendly business solutions...

раскрась меня

color me



Кадрия Шакирова-Валден:
архитектор, дизайнер,
иллюстратор и креативный директор
Арт студии «Artistic Fox»
и компании Venus Artistry Design LLC.
720-216-7586

Арт классы, парти, воркшопы
для детей и взрослых
в профессиональной студии

www.artisticfoxstudio.com

Русский язык для детей (от 5 до 16 лет) в понятной и интересной форме

RUSSIAN BEYOND

Небольшие группы

Игры

Непринуждённая атмосфера

Занятия в **ОНЛАЙН** режиме

- Индивидуальные
- Групповые
- Первый урок **БЕСПЛАТНО**

Специальная программа для детей, изучающих русский за рубежом

Больше информации на странице в Facebook @RussianAndBeyondClub и по телефону: 720-879-2373

МЫ ВОСПИТЫВАЕМ ЧЕМПИОНОВ
В ЖИЗНИ И В СПОРТЕ!

ХУСРАВ ГИЁСОВ
KHUSRAV GIYOSOV

ГЛАВНЫЙ ТРЕНЕР ПО ТХЭКВОНДО



GIYOSOV TAEKWONDO ACADEMY
EAGLE MARTIAL ARTS



ПЕРВЫЙ КЛАСС БЕСПЛАТНО!

ОДИНОКИМ МАТЕРЯМ СКИДКИ!

ALL LEVELS UP TO
WORLD CHAMPIONSHIPS
AND OLYMPICS

16850 E. Mississipi Ave, Aurora CO 80017

giyosovkhusrav@gmail.com

(720)429-0669



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Мобильное приложение - это, в первую очередь, удобство, которое мы, как правило, все любим. Проще связаться с клиентом через мобильный телефон, чем через сайт. Соответственно, сделать покупку или найти нужную информацию намного удобнее, нажав на нужную иконку, чем каждый раз заходить на сайт.

Сегодня мобильное приложение - это специально разработанное под функциональность гаджетов программное обеспечение (ПО). Назначение ПО может быть абсолютно любым: магазин, сервис, развлечения, онлайн-школа, ресторан. Пользователь может самостоятельно скачать и установить на свой гаджет любое мобильное приложение с самых популярных крупных платформ электронной коммерции - AppStore и Google Play. Также все мобильные приложения создаются под конкретную операционную систему мобильного электронного устройства. Самые популярные - это Android и iOS.

Я привел пример популярных приложений, которые могут оказаться полезными и для вас!



1. Spectra Camera

Новое приложение для камеры на iOS с искусственным интеллектом поможет создать красивые фотографии с длинной выдержкой и сделать обычные снимки более художественными. Кроме выдержки, в Spectra Camera есть и другие функции редактирования — вы можете убрать с фото толпу людей, очистить улицы от автомобилей, снимать видео в режиме «Таймлапс» и многое другое.



2. Over

Фотографы, блогеры, сммщики и другие производители контента для социальных сетей будут рады открыть для себя приложение Over. В нем процесс редактирования и наложения текста на изображение сделали понятным и удобным, поэтому даже пользователи, не привыкшие к фотешопу, смогут интуитивно воспользоваться функционалом этой программы. Радует большое количество шаблонов и встроенных шрифтов, но для самых требовательных действует платная подписка.



3. Woebot

Приложение для борьбы со стрессом, прокрастинацией или одиночеством, созданное командой психологов Стэнфордского университета и экспертов в области искусственного интеллекта. Чат бот ежедневно спрашивает, как у вас дела или чем вы сейчас занимаетесь, после чего показывает вам тематический ролик или предлагает поиграть с ним в психологическую игру. Во время клинических испытаний с участием 70 студентов большинство из них отметили значительное улучшение ментального здоровья уже через две недели после начала общения с Woebot.



4. Neverthink

Команда разработчиков приложения Neverthink ежедневно отбирает лучшие Youtube видео 45 тематических каналов: от комедии и спорта до мировых новостей и документальных фильмов. Зрительный опыт таким образом напоминает телевизионный: вы не можете переключать или останавливать видео, пользователю доступно только переключение, таким образом, между каналами. Но кроме того, что алгоритм выбирает видео, опираясь на ваши предпочтения, он регулярно советует что-то новенькое, что сами вы никогда не открыли без помощи Neverthink.



5. Endel

Еще одно приложение для релаксации Endel создает успокаивающий звуковой фон, генерируемый алгоритмом в реальном времени. В зависимости от местоположения, времени дня, погоды и сердечного ритма меняются звуки, которые синхронизируются с вашими внутренними биологическими часами. В приложении есть четыре режима на выбор: он может успокоить и создать комфортную атмосферу (Relax), помочь сконцентрироваться и повысить производительность (Focus), быстрее заснуть и лучше выспаться (Sleep) или подстроиться под ритм вашей ходьбы, сопровождая необычным саундтреком для прогулки.



6. Flychat для Android

— все мессенджеры
в одном приложении

Мульти-агрегатор Flychat позволяет из одного интерфейса получать и читать сообщения любых установленных на устройстве интернет-мессенджеров таких как:

- Skype
- Telegram
- WhatsApp
- Twitter
- Slack
- Facebook Messenger

Поступившее сообщение отображается во всплывающем окне, коснувшись которого, можно без промедления напечатать или записать голосовой ответ. За умеренную плату можно отключить в интерфейсе Flychat спонсорскую рекламу.



Booking.com

7. Booking.com

Этот сервис по бронированию отелей запущен в далёком 1996 году. Сегодня без него не обходится ни одна поездка. Если кто-то и не покупает через Booking.com, то всё равно заглядывает туда, чтобы сравнить цены. Ведь в базе сервиса более 550 тысяч гостиничных заведений по всему миру, а благодаря мобильной версии сервиса, забронировать отель или хостел можно в любое время.

8. TripAdvisor

Сайт о путешествиях и для путешественников, доступный в 45 странах мира на 25 языках. Имеет более 70 миллионов зарегистрированных пользователей, которые уже оставили свыше 200 миллионов отзывов об отелях, достопримечательностях и других туристических местах. TripAdvisor запущен



в 2000 году Стивеном Кауфером и стал одним из первых сайтов с пользовательским контентом. С этим сервисом легко спланировать путешествие, даже если вы никогда раньше этого не делали.



9. Waze

Простой и удобный навигатор с дополнительными функциями. Он позволяет делиться информацией с другими пользователями: сообщить о яме, дорожных работах, засаде полиции и так далее. Карты в Waze достаточно точные, озвучка удобная, есть подсказки по полосам и умное перестроение маршрута, если впереди внезапно образовалась пробка.



10. 5K Run

Это приложение предназначено для новичков, которые хотят прийти в хорошую форму методом пробежек. Конечная цель - пробежать 5 км. Предложенная программа предполагает тренировки, которые проходят в течение 8 недель, 3 раза в неделю по 30 минут. Бег на них чередуется с ходьбой, но постепенно время, которое уделяется последней, сокращается. Удобным является встроенный плеер. И еще один интересный аспект - призовая система, которая усиливает мотивацию заниматься спортом.

Обзор заключат "вкусные" приложения



Kitchen Stories — удобное и очень красивое приложение, содержащее внушительную коллекцию рецептов, которые сгруппированы по категориям: «Самые лучшие завтраки и закуски», «Сытные ужины», «Блюда для веганов» и так далее. Помимо этого, в Kitchen Stories есть поиск и фильтрация записей. Вы можете парой нажатий найти блюда, содержащие какой-то специальный ингредиент или принадлежащие к определённой кухне.

Для новичков есть отдельный раздел с советами и подсказками. Многие рецепты сопровождаются видео инструкциями. И наконец, Kitchen Stories позволяет быстро формировать список покупок из ингредиентов для выбранных блюд.



Smachno - обширная база рецептов. Незначительный минус — не особо удобный интерфейс. Например, в результатах поиска рецепты выдаются сплошным текстом, без фотографий и интервалов между строчками. Правда, при этом хотя бы есть фильтрация по типу блюда и ингредиентам.

А вот сами рецепты оформлены очень качественно. Каждый шаг подробно описан и снабжён фотографиями. У приложения есть список покупок, куда добавляются необходимые для готовки продукты. И если вы зарегистрируетесь, то сможете оставлять комментарии под рецептами и добавлять свои блюда.

Автор Фарход Сангинов

(начало на странице 8)

ЛЕВ

Задача 2022 года для вас - пересмотреть свои приоритеты и показать окружающим, что для вас на самом деле является важным. Не позволяйте другим людям заставлять вас делать то, чего вы не хотите. Лучше направьте свои силы и энергию в достижение собственных целей и реализацию идей. От этого во многом будет зависеть ваш успех в 2022 году. В целом, год подарит вам немало приятных эмоциональных переживаний, новых встреч и удивительных сюрпризов. Вы будете открыты, общительны и сможете отлично ладить с людьми. Кроме того, здоровье будет выше всяких похвал. У вас хватит времени на решение давно запланированных вопросов. Главное - не отступать от своих принципов и не терять собственные ориентиры.

Сферу отношений может штормить весной и в начале лета, поэтому не принимайте важных решений и не рубите сплеча. Если вы в поиске знакомств, то май и июнь подарят вам хорошую возможность завязать отношения, хотя они могут оказаться недостаточно серьезными или долгосрочными до начала августа. А вот с октября наступит долгожданная гармония в личной жизни.

ДЕВА

Год приятный во всех отношениях. Вы можете положиться на свою удачу и получить поддержку во всех начинаниях. Ваша задача - попробовать как можно больше нового, чего вы не позволяли себе раньше: осваивать новые хобби и профессии, менять внешний вид, пробовать новую кухню, знакомиться с людьми и позволять себе даже самые безрассудные поступки. У вас хватит сил и энергии решать любые задачи, а все ваши старания будут по достоинству вознаграждены.

Но вам не стоит трудиться или развлекаться в одиночку - разделите ваши интересы или сложности с близкими, обратите внимание как много рядом с вами людей, способных оказать поддержку и понимание. В первой половине года вам очень важно побыть наедине со своей семьей, посвятить время общению с родными. Это укрепит семью и подарит незабываемые моменты.

Летом можете полноценно переключаться на работу и посвящать силы и внимание профессиональной сфере, в



которой может активироваться суета или трудности, но финансовая сторона от этого не пострадает.

В любви проявляйте бдительность, возможна неясность в отношениях с партнером. На этой почве возникнут иллюзии, которые могут привести к разочарованиям. Летние месяцы подарят массу романтических моментов. Проявите терпение в конце ноября. Но любые проблемы в отношениях перестанут быть актуальными уже к новому году.

ВЕСЫ

Хотя все сложности и невзгоды останутся позади, вам следует подготовиться к неоднозначности наступающего года. 2022 год может пройти тихо и мирно, без глобальных спадов и подъемов, если вы останетесь в уравновешенном состоянии, перестанете проявлять инициативу и принимать самостоятельные решения.

С другой стороны, если вы рискнете, найдете в себе силы и уверенность, проявите азарт, вы сможете достичь немалых высот. В этом случае вам важно сохранить эту храбрость и смелость до конца года, чтобы воплотить в жизнь задуманные идеи.

В 2022 году сосредоточьте усилия на том, чтобы найти себе подходящего партнера, сильного и смелого, который разделит с вами невзгоды и поможет побороть страхи. Им может стать кто угодно - коллега, друг, начальник, сосед или романтический партнёр. В этом случае вам не придется загонять себя в напряженные условия, но и события будут двигаться в приятном для вас темпе.

В вопросах любви вас ждет спокойствие и комфорт, за исключением мая. В этом месяце возможны разногласия с партнером, поэтому будьте мягче и просто переждите моменты непонимания. Если вы одиноки, то имейте в виду, что в октябре вы будете пользоваться особой популярностью у противоположного пола, поэтому отложите поиск партнера до этого времени.

СКОРПИОН

В 2022 вам будет везти как никогда. Мечтайте больше и масштабнее, ведь все ваши мечты имеют шанс осуществиться. Конечно, вы можете столкнуться с трудностями, но они будут ничтожны по сравнению с вашими достижениями.

Этот год станет для вас годом выбора и ваша главная задача - твердо стоять на ногах и не отрывать взгляда от будущего со всеми его безграничными возмож-



ностями, не оборачиваться в прошлое, которое может всплывать нерешенными задачами или не проясненными вопросами.

Решайте сами как действовать и какие возможности использовать для достижения целей. Занимайтесь любимыми делами и не сомневайтесь - перед вами будут открыты все дороги, а ваше предчувствие будущего поможет в принятии решений. Но будьте внимательные в словах и выражениях. А также остерегайтесь необдуманных рисков, незапланированных дел и неожиданных событий.

В любви вас будут переполнять эмоции. В начале года вам будет хотеться укрепить отношения, к концу года, наоборот, возможно захочется освободиться от ограничений. Не принимайте серьезных решений, когда эмоции взбудоражены и вас штормит от обиды или усталости.

СТРЕЛЕЦ

Девиз 2022 года для вас: учиться, учиться и еще раз учиться. Во многом от этого будет зависеть ваше благополучие в новом году. Займитесь улучшением себя, узнавайте и замечайте новое, познакомьтесь с собой заново. Все хорошее или не очень, что будет происходить с вами в этом году - будет зависеть исключительно от вас.





Этот год подарит вам возможности для саморазвития и поднятия самооценки. Возможно, у вас получится путешествовать, но не столько для развлечений, сколько для освоения новых навыков. Знания, полученные на практике, помогут вам в профессиональной сфере, а это благоприятно отразится на финансах.

С другой стороны, вам будет важно найти баланс между учебой и отдыхом, потому что успехи на работе могут существенно ограничить вашу свободу, что отразится на психологическом состоянии.

В первой половине года вас ждет благоприятный период в любви - идиллия и отсутствие разногласий. Если вы свободны, то ближе к маю есть вероятность испытать сильную влюбленность. Важно пережить желание расстаться в июле и в сентябре. И ближе к концу года вы снова будете окружены вниманием и романтикой со стороны партнера.

КОЗЕРОГ

Этот год для вас - время целенаправленных возможностей. Нужно убрать все преграды, которые мешают вашей самооценке, и найти способ повысить собственную значимость. У вас появится шанс изучить все способы использования своих сил и ресурсов, талантов и потенциала.



В начале года вам следует как можно более тщательно отдохнуть и собраться с силами. Подходящее время, чтобы переосмыслить события прошлого года. Тем более, что в профессиональной сфере в эти месяцы ожидается сложный период. Но именно он даст толчок для внутреннего взросления.

Иногда вам может казаться, что жизнь становится слишком хаотичной, но чем гибче вы станете, тем больше шансов, что из окружающего хаоса родятся великие достижения. Вам потребуется вся ваша стойкость и способность не терять адекватность при оценке происходящих вокруг событий.

В любви 2022 год хотя и обещает романтику и буквально «сказку» в отношениях, вам придется контролировать свои эмоции и учиться быть более чутким по отношению к партнеру, чтобы «сказка» не превратилась в будни. Особенно в конце лета будьте внимательны к своей половинке, т.к. есть вероятность запутаться в чувствах и сделать неверные выводы. Начиная с октября старайтесь проявлять больше тактичности.

ВОДОЛЕЙ

В 2022 году можете дышать спокойно - Звезды не обещают вам никаких неприятных сюрпризов. Небольшие неприятности будут практически незаметны, а вот приятными событиями этот год от души побалует вас.

Чтобы 2022 год прошел отлично, ваша задача - начать управлять своей внутренней силой и сосредоточиться на решении давно накопившихся проблем. Вам не стоит размениваться по пустякам, займитесь одним, но самым важным делом. Вдохновение черпайте в общении с близкими людьми.

Возможно, вам не стоит сейчас менять сферу работы, особенно, если она связана для вас с границей. Звезды обещают вам материальную стабильность, хорошее физическое и психическое самочувствие и большой заряд энергии. Но не забывайте про отдых, чтобы пополнять запас сил.

В любви весь год вы будете хотеть свободы и расширения границ в сфере личной жизни. Если вы свободны, то новые знакомства не заставят себя долго ждать. Но если в отношениях, наберитесь терпения и уделяйте внимание партнеру. Найдите время для душевных разговоров, больше открывайтесь и доверяйте, чтобы избежать конфликтов и сильного расхождения во мнениях, особенно с июня по сентябрь. К концу года гармония вернется и в ваши мысли, и в отношения.



РЫБЫ

Для вас в новом году откроются возможности для достижения новых высот и реализации самых амбициозных замыслов. Включайтесь в активную деятельность с самого начала года и постарайтесь не лениться и осуществить большинство задуманных планов до конца лета. Тогда в оставшуюся часть года вы сможете расслабиться и насладиться плодами ваших усилий.

Если же вы дадите слабину, будете долго раскачиваться или скромничать, этот год рискует стать для вас периодом испытаний. Но даже эти сложности сыграют вам на руку, укрепят характер и позволят приобрести полезный опыт. Чем больше уверенности в себе вы проявите, тем больше удовольствия получите в итоге.

На всякий случай обзаведитесь надежным помощником, на которого можно будет положиться и который будет помогать вам в принятии сложных решений или обеспечит поддержку в минуты слабости.

Физическое здоровье вас не подведет, а вот с психологическим нужно быть осторожнее. Не закрывайте глаза на растущие страхи или депрессивные состояния. Научитесь даже в сумасшедшем ритме находить время для себя, сна, отдыха и удовольствия.

Сфера отношений в 2022 году порадует вас новыми знакомствами или усилением романтики с текущим партнером. Особенно яркие моменты вас ждут в середине лета, а вот осенью постарайтесь максимально расслабиться и не вступать в конфликты, потому что они приведут к недоразумениям и последующим сложностям в сфере любви.



Ведический астропсихолог
Виктория Семенова

- Отношения
- Предназначение
- Профессия
- Карма
- Составление гороскопа (натальной карты)

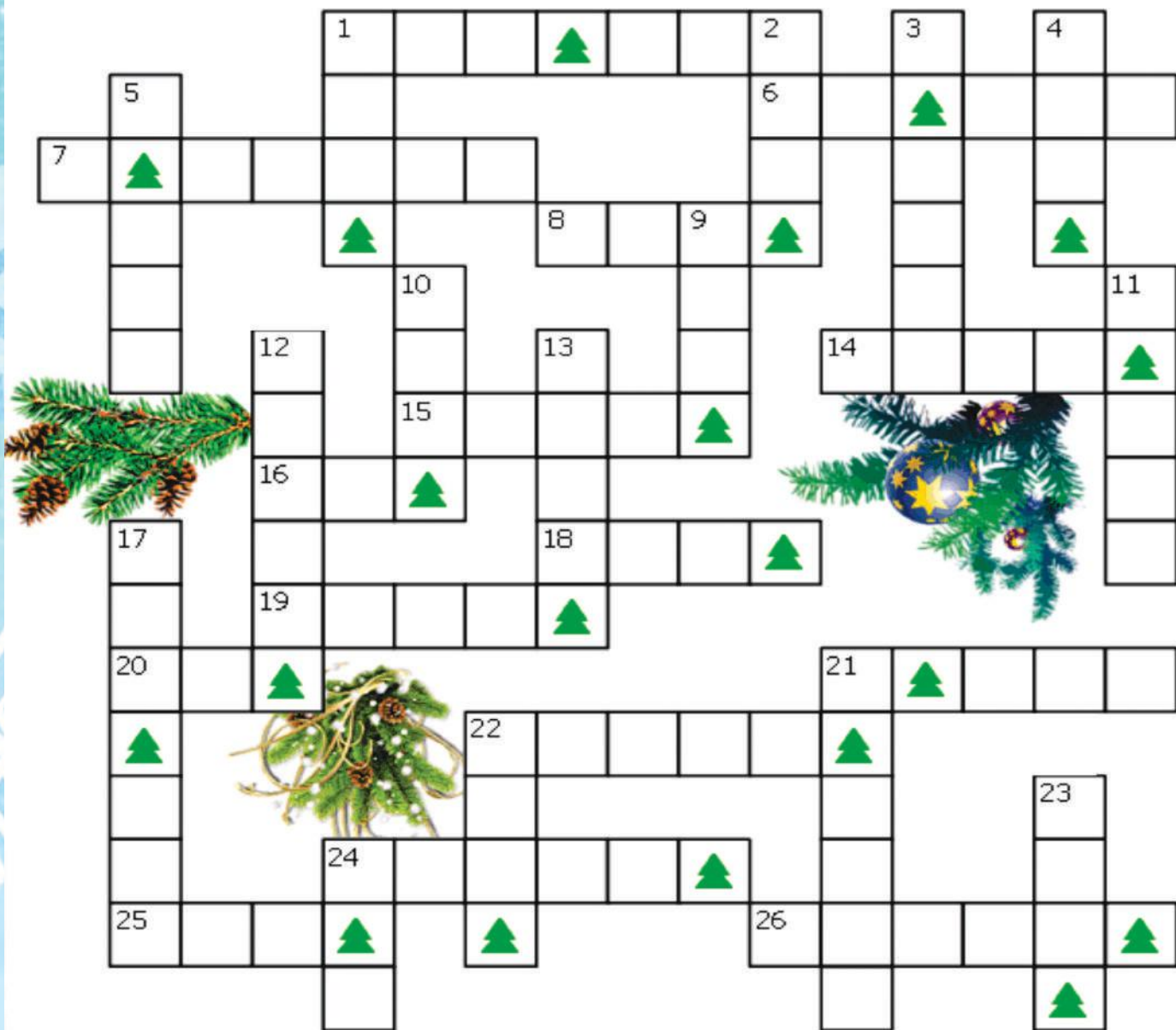
📞 +17202088107

📧 @victoriia_semenova

myGreenway
www.greenwayeco.online
(free shipping)



Екатерина Глова
denvergreenway@gmail.com
Instagram @kate.glova.us
(303)520-5938

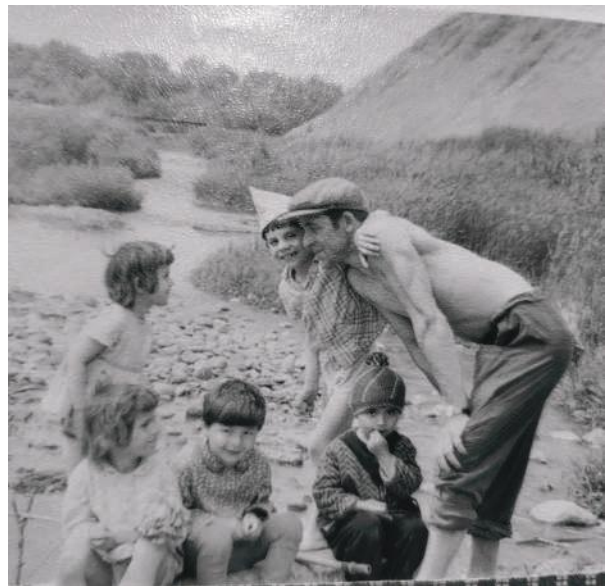


ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Тот, кто много и усердно молится. 6. Китайское яблоко, в котором свиньи не разбираются. 7. Башенка над домом и часть Ватикана, входит в полное название статуи Аполлона. 8. Металл. 14. Человек, запасшийся попкорном и кока-колой и сидящий в зале. 15. Ёмкость для измерения пива и нефти. 16. Немецкий автомобиль и фамилия основателя компании. 18. Болотный бекас, в него бывают пьяными. 19. Жена западного грузина по своей субэтнической группе. 20. Медицинский предмет, на котором силачи показывают силу своих лёгких. 21. Не знать, совсем ничего не понимать по-турецки. 22. Неразбериха, канитель и вращающееся устройство. 24. Верхняя часть колонны и шрифт. 25. Нержавящая корова. 26. Очень тонкая золотая или серебряная проволочка, а также проволочка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Образец для изготовления изделий (уменьшенная копия), а также профессия людей особого склада. 2. Шланг с проводом. 3. Сплав меди с никелем. 4. Двигатель, фамилия, а также придурок и дисбат (жарг.) 5. Матросская телогрейка. 9. Пластика и изразец для облицовки. 10. Бабник и ловелас. 11. Морской зубатый интеллект, иногда бывает пресноводным. 12. Выпивка на следующий день после выпивки. 13. Мошеннический, предосудительный или шуточный поступок. 17. Длинный помост, по которому шар катится к кеглям. 21. Прекрасный этаж по-французски, обычно второй, а также первый ярус (этаж) зрительного зала над бенуаром и амфитеатром. 22. Падение капель весной. 23. Гостиница для автотуристов. 24. Маленькое, скромное помещение для монаха или студента.

В ЛЮБЯЩЕЙ ПАМЯТИ

Георгий Петрович Правосудько
08/09/1939 - 11/09/2021



Георгий Петрович Правосудько родился 8 августа 1939 году. Был третьим из четырёх детей, два брата и сестра. Его отец пропал без вести во время войны. Георгий Петрович начал работать будучи совсем юным, помогая матери прокормить своих братьев и сестру. В молодости часто проводил время с племянниками, возил их на рыбалку, читал книжки, учил их плавать. Был очень трудолюбивым и брался за любую работу. Георгий любил помогать людям и был членом церкви. Помогал многим с освоением вождения машины. Очень любил племянников и больше жизни любил свою дочь Викторю и внука Яна.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О ПОПУГАЯХ

1. У попугаев отлично развито чувство ритма — они могут действительно ритмично танцевать под музыку.
2. Около трети всех видов попугаев в настоящее время находится под угрозой вымирания из-за человеческой деятельности и браконьерства.
3. Многие попугаи любят алкоголь. В природе они получают его, поедая забродившие фрукты и орехи.
4. Самые маленькие попугаи обитают в Папуа — Новой Гвинее. Размер взрослого попугайчика, точнее, длина его тела, составляет 8-9 сантиметров.
5. Самым крупным в мире попугаем считается гиацинтовый ара — очень красивый попугай с ярким синим оперением и отличительным желтым кольцом вокруг глаз. В длину некоторые особи достигают 1 метра, при этом весят великаны сравнительно немного — 1,5-2 кг.
6. Стаи попугаев в дикой природе могут быть огромными. Самая крупная стая, когда-либо обнаруженная, насчитывала около 70 тысяч птиц!
7. В поисках еды попугаи какаду могут за сутки пролетать более семисот километров.
8. Большинство попугаев питается растительной пищей и иногда ловит насекомых, но попугаи породы кеа — настоящие хищники, они нападают даже на достаточно крупных животных, например, на овец.
9. Самым умным и способным к обучению считается попугай жако. Известны случаи, когда говоруны не только усваивали более 2000 слов, но и произносили их с различной интонацией, соответствующей теме «беседы».
10. Мелкие попугайчики живут по 15-25 лет, а вот крупные могут жить и все сто.
11. В наши дни во всём мире насчитывается больше домашних попугаев, чем диких, живущих на природе.
12. Из всех бесчисленных видов птиц только попугаи могут поглощать еду, держа её в лапке.
13. Попугаи были одомашнены около трёх тысяч лет назад.
14. Большинство попугаев живёт в тёплом климате, а вот упомянутые выше попугаи кеа предпочитают жить в горах, где царит холод.
15. Черные какаду достигают размеров 60 сантиметров и весят около 1 килограмма. У черного какаду самый большой, до 10 см длиной, и мощный клюв — он запросто может перекусить человеческий палец. Не удивительно, что слово «какаду» в переводе с малайского означает «кусачки».
16. Попугаи считаются одними из самых умных птиц, что неоднократно подтверждено многочисленными исследованиями. В Австралии даже есть школы, специализирующиеся на обучении попугаев говорить.
17. Какаду и другие представители попугайской породы дают своим птенцам имена. Все они состоят из различных звуков, издающихся при чириканьи птиц. Это научно доказанные факты.
18. Шоколад, соль, авокадо и алкоголь — отравы для волнистого попугая.
19. Новорожденные попугайчики могут весить всего несколько граммов. Волнистые, например, 2 грамма.
20. Забавный случай произошел в США. В дом, где жил говорящий попугай, ворвались грабители. Птица запомнила имена нарушителей закона и повторила их в присутствии полиции. Злоумышленники были найдены.
21. Исследования показали, что попугаи могут быть правшами или левшами. Чтобы выяснить это, обратите внимание на то, какой лапкой птица берет еду и пытается открыть дверцу клетки.

Источник:
стофактов.рф
obshe.net

Алла Шульман,
главный редактор журнала
“Сама Себе Режиссер”

Имел: SSRmagazineCO@gmail.com
Телефон: (303)332-8807



Visit ddfl.org/services
191 Yuma st. Denver, CO 80223

Dumb Friends League.
COMPASSION ALWAYS

Dumb Friends League
2080 S. Quebec St Denver, CO 80231
4556 Castleton Court, Castle Rock, CO 80109
(303)751-5772



2022

Сама Себе Режиссер желает Вам любви, здоровья, успехов в работе и семейного благополучия в Новом 2022 году! Мы Вас любим!



Бесплатная подписка на наш журнал по номеру 303.332.8807 или SSRmagazineCO@gmail.com
Вам нужно прислать адрес, имя и фамилию, и вы получите следующий выпуск по почте!

ЖЁЛТЫЕ СТРАНИЧКИ

Приобрести наш бесплатный журнал можно ВО ВСЕХ БИЗНЕСАХ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ЗДЕСЬ

Армянская Пекарня **стр. 2,3,14,15**
House of Bread and Pastries
houseofbreadinc.com
2020 S Parker Rd Unit A
Denver CO 80231
(720)727-0000

Аптека Goldin Pharmacy
and Medical Supply **стр. 4, 5**
www.goldinpharmacy.com
909 S Oneida St Suite 11,
Denver 80224
(303)355-6818

Косметолог **стр. 7**
Kristina Spa Studio
Instagram Esthetician_Kristina
(303)587-7516

Финансирование **стр. 7**
Ирина Шамаев- ипотечный брокер
irina@mtgnavigators.com
5575 S Sycamore St. suite 112
Littleton, CO 80120
(303)731-9933

Ведический астропсихолог
стр. 8,44,45
Виктория Семёнова
Instagram Victoriia_Semenova
(720)208-8107

M&I Русский магазин **стр. 9, 37**
909 S Oneida St,
Denver CO 80224
(303)331-1590

Библиотека **стр. 10**
Eloise May library
1471 S. Parker Rd., Denver, CO 80231
(303)391-3160 Наталья Девлин

Novastar Academy **стр. 11**
Бесплатная charterная школа
www.novastar-academy-co.org
(303)562-8344
(303)505-5443

Укладка плитки- handyman **стр. 13**
Markitant Construction LLC
markitantconstruction@gmail.com
(720)727-4399

Bella Dolci Выпечка **стр. 13**
Galina Zlatkina
Facebook Bella Dolci
(303)949-0864

Елена Калужских **стр. 16,17**
Агент по недвижимости
18951 E Mainstreet, Suite D
Parker, CO 80134
(720)299-0806

Ольга Загулова **стр. 16,17**
Mortgage Loan Officer
8480 E Orchard Rd, #2100
Greenwood Village, CO 80111
(303)204-1638

Косметические услуги **стр. 23**
Affordable Aesthetics
anna.affordableaesthetics@hotmail.com
6825 E Tennessee Ave. #620,
Denver CO 80224
(303)669-0880

Стоматологическая команда **стр.23**
5055 E Kentucky Ave. Unit B
Denver, CO 80246
affinitydentalhygiene.com
(720)288-9143

Адвокаты, **стр. 26, 27**
Kishinevsky & Raykin,
Attorneys at Law
www.coloradolawteam.com
2851 S Parker Rd. Suite 150,
Aurora, CO 80014
(720)748-8888

Арт Студио Artistic Fox **стр. 28, 40**
7555 E Arapahoe Rd. Unit 6,
Centennial, CO
www.artisticfoxstudio.com
(720)216-7586

SPA процедуры **стр. 29**
Style and Elegance by Alexa
www.styleandelegancebyalexa.com
6825 E. Tennessee Ave, Denver CO
80224 #620
720-724-3926

Церковь Вефиль **стр. 29**
FB Bethel Community
13231 E Mississippi Ave.
Aurora, CO
(303)536-5353

Кейтеринг **стр. 30**
The Real Jam Catering
realjamco@gmail.com
(720)862-4448

Работа для водителей **стр. 31**
I-GO Trans LLC
Компания по грузовым
перевозкам
(720)470-6444

Цветы на заказ **стр. 32,33**
Supreme Camellia
supremecamellia@outlook.com
(720)224-2392

Ahiska Home Care **стр. 35**
1450 S Havana St. #520
Aurora, CO 80012
(303)632-6720
(303)284-7412

Инъекционная терапия **стр. 35**
Chic Clinique Aesthetic Art
10005 Commons St,
Lone Tree CO 80124
(720)588-0682

Праздники и лагеря для детей
стр.35
Inspire to Learn and Imagine
www.i2li.com
(720)216-4508

Русский язык для детей **стр. 41**
Russian and Beyond Club
Facebook @ RussianAndBeyondClub
(720)879-2373

Школа Тхэквандо **стр. 41**
Хусрав Гиёсов, главный тренер
giyosovkhusrav@gmail.com
16850 E Mississippi Ave,
Aurora CO 80017
(720)429-0669

Greenway- ЭКО продукты **стр. 46**
Екатерина Глова
DenverGreenway@gmail.com
(303)520-5938

Приют для животных **стр. 48**
Dumb Friends League
2080 S Quebec St. Denver 80231
4556 Castleton Court, Castle Rock
CO 80109
(303)751-5772

Реклама в нашем журнале **стр. 49**
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР
AVRAS80@gmail.com
(303)332-8807

Wake and Take Coffee Shop **стр. 51**
2337 S Blackhawk St. #115-C
Aurora CO 80014
(720)999-5448

Доктор Азиз Расулов
Стоматолог **стр. 52**
www.CozyDental.com
info@cozydental.com
14025 E Exposition Ave,
Aurora CO 80012
(303)340-0422

Маникюр и педикюр
Laki Nail Salon
(303)304-0203

Врач Елена Анисимова
1260 S Parker Rd
Denver, CO 80231
(303)802-5444

Arash International Market
2720 S Parker Rd
Aurora, CO

H-Mart
2751 S Parker Rd
Aurora, CO

Магазин Чёрное Море
7920 E Mississippi Ave
Denver, CO 80247
(303)743-8163

Торты, выпечка и десерты
(303)264-9137

Магазин Европа
13728 E Quincy Ave.
Aurora, CO
(303)699-1530

Магазин Royal Gourmet
15413 E Hampden Ave,
Aurora CO
(303)766-9291

Магазин Гастроном
10050 Ralston Rd. unit H,
Arvada, CO 80004
(303)463-7777

Аптека Arvada Pharmacy
10382 Ralston Rd. Arvada,
CO 80004
(720)707-2444

Терапевт
Марк Баравик, FNP-C
13710 E Rice Pl.
Aurora, Co 80015
(303)-536-5020



КОМАНДА
САМА СЕБЕ РЕЖИССЁР:

Алла Шульман
издатель/
маркетинг директор

Marina Julia Neary
редактор

Фарход Сангинов
директор отдела продаж

Оля Кодекс
арт директор

По вопросам публикаций и рекламы в журнале Сама Себе Режиссёр обращайтесь:

(303)332-8807

SSRmagazineCO@gmail.com



Wake & Take

Ароматный кофе и выпечка для Вас в любой день!



720 999 5448



Вы можете арендовать кафе под ваше празднование, годовщину, день рождения, вечеринку, бизнес встречу и другое !

2337 S.Blackhawk St. Aurora, CO 80014 Unit 115C

ОТВЕТЫ
НА КРОССВОРД
НА СТР. 46

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Молельщик. 6. Апельсин. 7. Бельведер. 8. Никель. 14. Зритель. 15. Баррель. 16. Опель. 18. Дупель. 19. Мегрелка. 20. Грелка. 21. Бельмес. 22. Карусель. 24. Капитель. 25. Нетель. 26. Канитель.
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Модель. 2. Кабель. 3. Мельхиор. 4. Дизель. 5. Тельник. 9. Кафель. 10. Кобель. 11. Дельфин. 12. Опохмелка. 13. Прodelка. 17. Кегельбан. 21. Бельэтаж. 22. Капель. 23. Мотель. 24. Келья.

COZY DENTAL



ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИХ УСЛУГ



Family - Kids - Orthodontics - Oral Surgery - Implants

Взрослая стоматология:

- Обезболивание и анестезия
- Косметическая стоматология
- Отбеливание зубов
- Протезирование
- Импланты
- Хирургия полости рта
- Цифровой рентген с уменьшенной радиацией
- Лечение болезней дёсен
- Комфортное удаление зубов
- Лечение корневых каналов
- Botox and Juvederm fillers
- Брекеты (braces) and Invisalign



Стоматологический центр
доктора Азиза Расулова
America's Top Dentist
2009-2015, 2018

У нас также работают
Dr. Cassio Castro,
Dr. Tatiana Lehnert, Dr Douglas Mills,
врач ортодонт Dr Fred Siersma
и хирург-стоматолог Dr John Justus

Принимаем
большинство страховок
и предлагаем беспроцентное
финансирование

Детская стоматология:

- Профилактические обследования
- Лечение кариеса
- Обезболивание разных видов
- Бережный подход к каждому ребёнку
- Пломбирование и лечение зубов
- Комфортная атмосфера для детей

303-340-0422

14025 E Exposition Ave, Aurora CO 80012

Info@cozydental.com CozyDental.com

CALENDAR 2022

JANUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	27	26	25	24	23	22
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				

FEBRUARY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	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	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

MARCH

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

APRIL

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	31	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
1	2	3	4	5	6	7

MAY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
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	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

JUNE

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
29	30	31	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	1	2
3	4	5	6	7	8	9

JULY

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5	6

AUGUST

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

SEPTEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
28	29	30	31	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	1
2	3	4	5	6	7	8

OCTOBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
25	26	27	28	29	30	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	1	2	3	4	5

NOVEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
30	31	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	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DECEMBER

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
27	28	29	30	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
1	2	3	4	5	6	7